

**25 способов быстрого набора
энергии.**
от Ксении Малышевой



Давайте знакомиться!

Меня зовут **Ксения Малышева**
Я бизнес-тренер, карьерный коуч.

5 фактов обо мне:

- ✓ 12 лет бизнес-консалтинга в сфере профессионального и карьерного развития.
- ✓ 300 авторских программ развития персонала.
- ✓ Более 1 500 человек, прошедших обучение и карьерное консультирование.
- ✓ 2 года работы в формате коучинга.
- ✓ Преподаю курс "Управление карьерой" в Высшей Школе Экономики (г.Нижний Новгород).

Помогаю тем, кто хочет получать драйв от своей работы и достигать новых результатов!



https://vk.com/coaching_career
skype:ksenia.malysheva52

1.Заняться спортом (хотя бы 15 мин.)



https://vk.com/coaching_career
skype:ksenia.malysheva52

2. Заняться йогой



https://vk.com/coaching_career
skype:ksenia.malysheva52

3. Заняться сексом



https://vk.com/coaching_career
skype:ksenia.malysheva52

4. Сделать массаж ушей. Знаете,
СКОЛЬКО на НИХ АКТИВНЫХ ТОЧЕК?



https://vk.com/coaching_career
skype:ksenia.malysheva52

5. Сделать дыхательную практику (цигун, гимнастика Стрельниковой и т.п.)



https://vk.com/coaching_career
skype:ksenia.malysheva52

6. Проехать быстро по трассе



https://vk.com/coaching_career
skype:ksenia.malysheva52

7. Принять контрастный душ или просто умыться холодной водой



https://vk.com/coaching_career
skype:ksenia.malysheva52

8. Послушать музыку



https://vk.com/coaching_career
skype:ksenia.malysheva52

9. И спеть конечно



https://vk.com/coaching_career
skype:ksenia.malysheva52

10. Вспомнить что-то хорошее



https://vk.com/coaching_career
skype:ksenia.malysheva52

11. Посмеяться. И обсмеять от души свою жизнь / нынешнюю ситуацию



https://vk.com/coaching_career
skype:ksenia.malysheva52

12. Посмотреть любимый / новый фильм



https://vk.com/coaching_career
skype:ksenia.malysheva52

13. Почитать мотивирующую книгу



https://vk.com/coaching_career
skype:ksenia.malysheva52

14. Побаловать себя вкусняшками



https://vk.com/coaching_career
skype:ksenia.malysheva52

15. Выделить несколько минут на
отдых – и *ничего не делать* в это
время!!!



https://vk.com/coaching_career
skype:ksenia.malysheva52

16. Усилить плохое состояние до
максимума и пожить в нем минут 15.
После этого так хочется радоваться и
творить 😊



17. Заняться творчеством, хобби



https://vk.com/coaching_career
skype:ksenia.malysheva52

18. Встретиться с друзьями



https://vk.com/coaching_career
skype:ksenia.malysheva52

19. Пообщаться с детьми (даже если это не Ваши дети)

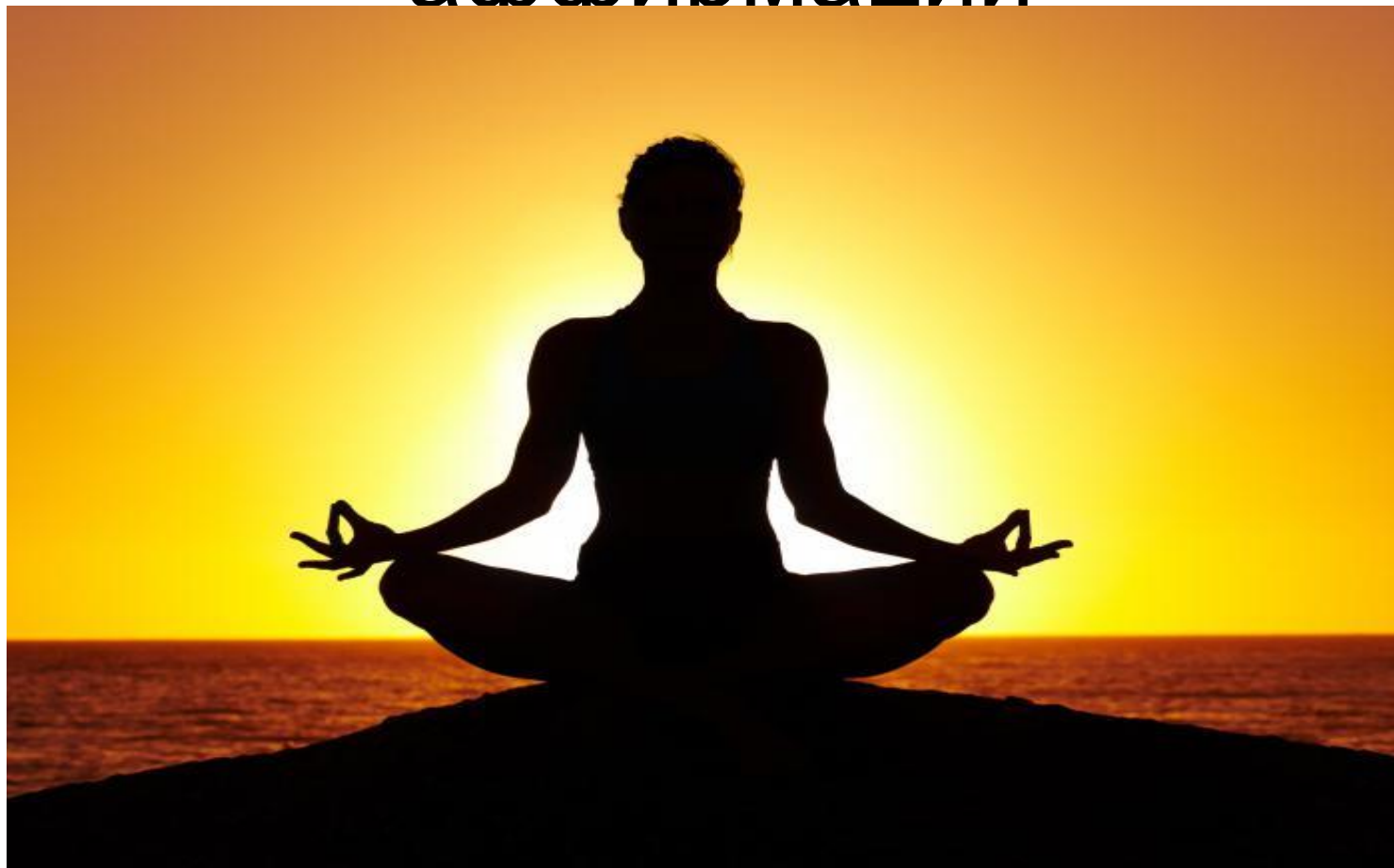


https://vk.com/coaching_career
skype:ksenia.malysheva52

20. Распрямить плечи (это не только полезно, но и красиво)



21. Проговорить намерение (позитивный настрой), аффирмации



https://vk.com/coaching_career

skype:ksenia.malysheva52

22. Помечтать от души (визуализировать свои желания)



23. Похвалить себя за сделанные дела (проснулся, встал – уже дело)



24. Ну и поощрить себя за это, конечно



25. Чаше выгуливать собаку, даже
если ее у Вас нет 😊



https://vk.com/coaching_career
skype:ksenia.malysheva52

А что дальше?

А дальше у Вас есть 3 варианта:

1. Вы поняли, что нужно поменять и побежали пробовать. Это здорово – желаю Вам успехов! Отпишите о них.
2. Вы выбрали один из вариантов, но хотите узнать наиболее короткий путь его достижения. Напишите мне личное сообщение и участвуйте в [Игре «12 эффективных привычек»](#).
3. Или запишитесь на **бесплатную** консультацию:
<https://goo.gl/forms/FgUYU7VqC4n6nGjn1>
И получите ответы на свои вопросы.



Ваша
Ксения
Малышева

https://vk.com/coaching_career
skype:ksenia.malysheva52