

# 4 ИСТОЧНИКА ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ



# Физический источник

Прежде всего человек получает жизненные силы через тело. Состояние вашего здоровья — это фундамент энергии и то, над чем стоит работать в первую очередь.



# Эмоциональный источник

- Начните управлять своими эмоциями.
- Перестаньте давать оценки людям и обижаться.
- Исключите злость и раздражение.
- Никто ни в чем не виноват, хозяин вашей жизни — только вы.
- Веселое сердце — лучшее лекарство.



# Умственный источник

- Разберитесь в сути произносимых слов.
- Перестаньте заикливаться на одной мысли.
- Выбрасывайте мусор из головы и речи (мат, слова-паразиты, неясные и абстрактные мысли).
- Займитесь искусством (музыка, рисование).
- Не смотрите телевизор и не зависайте в соцсетях.



# Духовный источник

- Найдите ответ на вопрос «Зачем?», напишите свои допущения о жизни и развитии.
- Стройте качественные отношения.
- Делайте добрые дела.
- Выражайте благодарность

