

10 motive pentru care obosim cel mai mult



Oboseala este un stimul care îl anunță pe om să o lase mai moale și să se încarce.

Ea este lipsa energiei și vine ca un semn de reîncărcare prin somn, mâncare, calmare.

Omul pierde energie prin mai multe moduri, toate verificate de noi toți.

Energia este un lucru măsurabil în corp, la fel și oboseala.

Oboseala este descărcarea acumulatorilor interni, despre care am vorbit [AICI](#).

Acești acumulatori îl încarcă și descarcă pe om în funcție de alegerile sale.

Omul nu poate păstra energia în mod continuu, pentru că acest lucru nu se predă

nicăieri.

Totuși, popoarele antice arătau, prin diferite opere și miracole sau minuni ale lumii, că prin unitate și energie pot construi anumite lucruri: piramide, catedrale, artă etc.

Din cauza roboților care construiesc tot în ziua de azi, oamenii obosec tot mai mult mental, și tot mai puțin fizic, pentru că mintea lor este din în ce mai mult solicitată.

Astfel, mentalul fiind obosit, va îngreuna sau încetini și funcțiile fizice.

Până și mâncarea se digeră mai greu la un mental aglomerat.

Mai jos, ai 10 motive care ne aduc oboseala:

1. Evită mișcărilor fizice nenecesare (de ex: sportul doar ca să arăți bine).
2. Evită să te gândești aiurea, adică să stai în iluzii.
3. Evită să te vezi cu oameni doar de dragul plăcerii.
4. Evită să iei lucrurile personal.
5. Evită să vorbești cu tine, prin dialog interior.
6. Caută soarele și energia lui, eventual să te uiți și la el.
7. Caută să vorbești doar despre ce contează, nu să pierzi vremea vorbind.
8. Caută să dormi și mănânci doar cât este necesar.
9. Caută trăirile, emoțiile pe care tu le vrei, nu cele care vin din afară.
10. Caută să nu trăiești/gândești/funcționezi în extreme: bine - rău, cald - rece, pozitiv - negativ etc.

Verificând aceste lucruri, oboseala se poate transforma, într-un anumit ritm, în energie, iar aceasta o poți folosi spre lucrurile care îți sunt ție utile sau frumoase în viață.

Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință

Împarte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.
Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!