

Алексей Мицман



**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ
НЕТ СИЛ
И ЭНЕРГИИ?**

Алексей Мичман

**Что делать, если
нет сил и энергии?**

«Издательские решения»

Мичман А.

Что делать, если нет сил и энергии? / А. Мичман —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-859757-2

Я всегда завидовал людям, у которых много энергии. Они встают рано, весь день крутятся как белки в колесе, ложатся поздно спать, а на следующий день все повторяется. Такое ощущение, что совершенно не устают. Они успевают многое за день и вообще за жизнь. Как так?

ISBN 978-5-44-859757-2

© Мичман А.
© Издательские решения

Содержание

Источник энергии	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Что делать, если нет сил и энергии?

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2017

ISBN 978-5-4485-9757-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Я всегда завидовал людям, у которых много энергии. Они встают рано, весь день крутятся как белки в колесе, ложатся поздно спать, а на следующий день все повторяется. Такое ощущение, что совершенно не устают. Они успевают многое за день и вообще за жизнь. Как так?

Почему, спрашивал себя, я вечно уставший, постоянно хочу спать, нет сил ни на что? Что со мной не так? Почему такая ужасная нехватка энергии? Что же делать, как жить дальше?

В поисках ответов я перерыл кучу статей, прочел кучу книг, прослушал море интервью и узнал много интересного. Сейчас я вам расскажу, что с вами не так и как поднять уровень энергии.

Источник энергии

Для начала надо понять, откуда вы в основном черпаете энергию, из внешнего мира – экстраверт или из внутреннего – интроверт. То есть определить кто вы.

Вот я интроверт, процентов на 70, а еще на 30% экстраверт. Поэтому я устаю от постоянного общения, от скопления людей, от толпы, больших городов. Но и без людей мне не очень комфортно. Поэтому для себя я вывел такую формулу: 30% времени в день мне нужно общение, и 70% времени одиночество.

Смотрите, что получилось у вас. Если вы на 100% интроверт, скорее всего вам нужно как можно больше одиночества, но совсем не стоит становиться затворником. Вообще думаю, что нет стопроцентных типов, все равно всем нужно общение. Ну, хоть немножечко.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.