



Наталья Финикова

Дневник энергии

Наталья Финикова

Дневник энергии

<https://litres.ru/73603009>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Дневник энергии» предлагает читателям отправиться в увлекательное путешествие к самим себе. Это не просто книга для чтения, а личный практикум, который помогает улучшить своё внутреннее состояние и наконец разобраться, куда на самом деле уходит энергия.

С помощью простых таблиц, наблюдений и честных вопросов читатель учится быть «детективом» собственной энергии. Дневник помогает вычислить скрытых «вампиров» и найти настоящие источники ресурса, чтобы жизнь перестала быть похожей на бесконечный «день сурка».

Это издание станет надёжным помощником для всех, кто хочет жить осознанно, чувствовать себя лучше и каждый день находить поводы для счастья — независимо от того, что происходит вокруг.

С любовью и поддержкой

Финикова Наталья — педагог-психолог, песочный терапевт, семейный психолог.

Содержание

Введение: Твоя внутренняя валюта	4
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Дневник энергии

Введение: Твоя внутренняя валюта

Привет, мой дорогой читатель.

Часто мы живем на автопилоте: утро — работа — дела — вечер — сон, и так по кругу. Мы пытаемся управлять временем, планируя каждую минуту, но в конце дня чувствуем себя выжатыми как лимон. Знакомо?

На самом деле, качество жизни зависит не от количества часов в сутках, а от качества энергии, которая у тебя есть. Энергия — это твоя внутренняя валюта. На нее ты покупаешь радость, интерес, спокойствие и счастье, что бы ни происходило вокруг.

Но чтобы управлять своим капиталом, недостаточно просто знать, что он существует. Нужно понимать, откуда он приходит и куда утекает. Представьте, что вы пытаетесь наполнить водой ванну, из которой открыты сразу несколько сливных отверстий. Вы можете бесконечно увеличивать напор, но вода будет уходить. Наша задача — найти эти отверстия и вовремя их закрыть. А еще — обнаружить чистые родники, которые наполняют нас сами, без усилий.

Простыми словами, чтобы понимать куда уходит твоя энергия, необходимо отслеживать куда она утекает, а чтобы чувствовать себя наполненными, важно знать, от чего ты за-

ряжаешься. Цель — научиться управлять своей энергией, не сливать ее без смысла, и знать, как наполнять себя, делая это осознанно.

Этот дневник — не про то, «как надо». Он про то, «как есть на самом деле у тебя». Здесь ты станешь детективом собственной энергии. Без оценок «плохо» или «хорошо». Мы просто ищем факты.

Как работать с дневником?

- Не спеши. Проходи этапы последовательно, не перескакивая.

- Будь честен. Никто, кроме тебя, сюда не заглянет. Это твое личное пространство.

- Главное слово здесь — «наблюдение». Мы не осуждаем себя за упадок сил, мы просто фиксируем: «Ага, вот здесь я потерял(а) энергию, а вот здесь — приобрел(а)».

Помни: управлять можно только тем, что ты осознаешь. Поехали!

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.