LAIR RIBEIRO
lair.ribeiro@gazetanews.com
Médico, com mestrado em cardiologia, e palestrante internacional, tendo se apresentado em mais de 20 países. É autor de vários livros que se tornaram best sellers.

Tenha mais energia

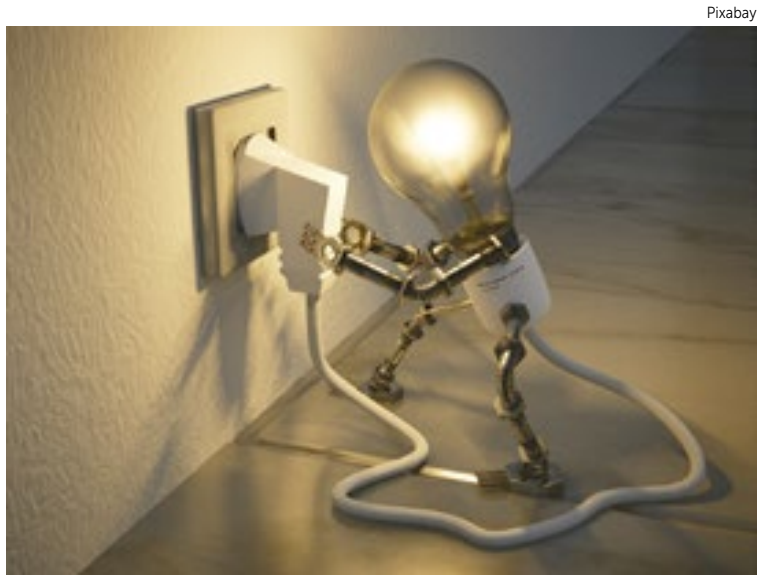
Uma pessoa saudável é aquela que tem energia em todos os níveis do seu ser. Cada nível energético do nosso corpo pede um tipo de nutrição.

Físico

Do nível físico, é preciso cuidar com uma alimentação saudável, capaz de prover energia de boa qualidade para o funcionamento do seu organismo. O corpo humano precisa de vitaminas, proteínas, carboidratos, gorduras e sais minerais. Se você não souber muito sobre o assunto, procure obter mais informações a respeito para ter condições de atender às necessidades do seu organismo.

Para assegurar a qualidade energética do nível físico, também é preciso exercitar-se. A atividade física regular, orientada de acordo com as condições de saúde do seu organismo e com a sua idade, é fundamental para a sua qualidade de vida. Exercitando-se, você vive melhor, pensa melhor e se sente melhor.

Pixabay



Exercite mais a sua criatividade para ativar o lado direito do cérebro.

Mental

Para reenergizar-se mentalmente, relaxe e descanse na medida certa para as necessidades do seu corpo: nem mais nem menos. Descubra o quanto você precisa dormir para sentir-se disposto e revigorado.Parte importante da sua energia mental provém da atividade de seus dois hemisférios cerebrais. Quando as atividades de um se sobrepõem às do outro, acontecem os desequilíbrios.

Exercite mais a sua criatividade para ativar o lado direito do cérebro, pois o lado esquerdo costuma ser predominante na maioria das pessoas.

Emocional

Uma boa energia emocional decorre da boa relação que você tem consigo mesmo. E isso, em conseqüência, permite que você se relacione bem com as demais pessoas e com a vida, mantendo a boa qualidade da sua energia emocional.

> "Muitas vezes, a solução de ontem é o problema de hoje. A idéia brilhante do passado pode ser o entulho do presente que contamina o amanhã"

Toda a nossa interação com o mundo que nos cerca depende de como nos sentimos intimamente. Logo, é da maior importância conhecer a qualidade das nossas emoções e lidar com elas construtivamente. Quando reagir negativamente a determinada situação, questione-se a respeito. Busque identificar crenças ou julgamentos existentes por trás da sua reação e cuide da causa para que o efeito negativo não se repita.

Espiritual

Existem inúmeras formas para alimentar a sua energia espiritual: meditação, concentração, visualização ou o uso de mantras são algumas delas. Todas, necessariamente, levam ao mesmo objetivo, que é facilitar a sua conexão com a fonte original (Deus) de toda a energia que existe no Universo, do qual você é parte.

A manutenção do nível energético espiritual pode trazer reflexos positivos e duradouros para todos os outros níveis da sua vida.

Nada é para sempre

Certa vez, um viajante chegou à margem de um rio. Como precisava atravessá-lo e não havia ponte, ele mesmo cortou troncos de árvores e construiu uma balsa. Chegando à outra margem, sentiu-se tão apegado à balsa que não teve coragem de abandoná-la. E, assim, carregando-a nos ombros, iniciou a travessia do bosque. Mas a balsa pesava-lhe sobre os ombros. A balsa, que antes tinha sido uma salvação, agora era um problema.

Muitas vezes, a solução de ontem é o problema de hoje. A idéia brilhante do passado pode ser o entulho do presente que contamina o amanhã.