

Ξεκούραση, ένα από τα θεμέλια της Ενέργειας!

Ένα από τα τρία θεμέλια της υγείας, της ευεξίας και της ενέργειας είναι η **Ξεκούραση**. ([Για τα άλλα δύο διάβασε αυτό](#)). Δεν είναι εφικτό να είσαι 24/7 με φουλ ενέργεια. Χρειάζεσαι και χρόνο για ξεκούραση, ύπνο και ηρεμία. Αν θες να έχεις ενέργεια εκείνες τις στιγμές που είναι σημαντικό να έχεις ενέργεια πρέπει κάποιες στιγμές να φορτίζεις τις μπαταρίες. Οι τρεις σημαντικοί τομείς της ξεκούρασης είναι ο ύπνος, οι διακοπές και η χαλάρωση.



Η ξεκούραση είναι απαραίτητο συστατικό της καλής υγείας και της επιτυχίας σε κάθε τομέα της ζωής. Όταν είμαστε ξεκουρασμένοι λειτουργούμε πιο αποδοτικά, σκεφτόμαστε καθαρότερα και νιώθουμε καλύτερα. Ο λόγος που ξεκουραζόμαστε είναι για να ανακτήσουμε δυνάμεις και να αφήσουμε το μυαλό μας να επεξεργαστεί τις εμπειρίες και τις καινούριες πληροφορίες που λάβαμε.

Η ξεκούραση είναι σαν το φαγητό. Πρέπει να είναι τόση όση χρειαζόμαστε. Ούτε λιγότερη αλλά ούτε και περισσότερη. Η παραπάνω ξεκούραση μας κουράζει περισσότερο και μας κάνει βαριεστημένους. Η ξεκούραση όπως και η τροφή πρέπει να είναι λίγη και καλή. Τόση όση χρειαζόμαστε. Σκοπός είναι να έχουμε καλή ποιότητα ξεκούρασης, για παράδειγμα ύπνο αποδοτικό που ξεκουράζει το σώμα και το μυαλό.

Αρκετή ξεκούραση σημαίνει να κοιμάσαι τόσο όσο χρειάζεσαι και τον ελεύθερο χρόνο σου να κάνεις πράγματα σε ξεκουράζουν αληθινά. Να μάθεις να χαλαρώνεις, να ελέγχεις την αναπνοή σου και να περιορίζεις το στρες. Να κάνεις ουσιαστικές διακοπές και να ξεφεύγεις που και που από τον χαμό της καθημερινότητας. Να βρεις έναν τρόπο για να διαλογίζεσαι ακόμα και αυτό σημαίνει μία ήρεμη βόλτα στο πάρκο ακούγοντας χαλαρή μουσική.

Ύπνος

Ο ύπνος είναι κάτι για το οποίο κάθε βράδυ πρέπει να μεριμνούμε ώστε να δίνουμε στο σώμα την ευκαιρία να πραγματοποιήσει όλες τις αναζωογονητικές και θεραπευτικές του λειτουργίες. Η έλλειψη ύπνου είναι από τις πιο σημαντικές αιτίες έλλειψης ενέργειας. Αν δεν ξεκουράσεις σωστά το σώμα σου και δεν το αφήσεις να ωφεληθεί από τις υπερ-ευεργετικές ικανότητες του ύπνου, δεν πρόκειται να φτάσεις στα επίπεδα της ενέργειας που επιθυμείς.

[Διαβάστε εδώ ένα σχετικό άρθρο με 5 κλειδιά για καλό ύπνο και πρωινό ξύπνημα γεμάτο ενέργεια.](#)

Διακοπές

Ένα ρητό λέει “Μπορούμε να κάνουμε δουλειά 12 μηνών σε 9 μήνες, αλλά όχι σε 12.”

Πολύς κόσμος στις διακοπές δαπανάει περισσότερη ενέργεια αντί να επαναφορτίσει τις μπαταρίες. Ελπίζω εσύ αυτό το καλοκαίρι να φόρτισες αληθινά τις μπαταρίες σου! Οι διακοπές υπάρχουν για να ανακτήσουμε τις δυνάμεις μας. Επειδή είμαστε στις αρχές Σεπτεμβρίου, φαντάζομαι οι περισσότεροι κάνανε τις καλοκαιρινές τους διακοπές οι οποίες ιδανικά πρέπει να τους προσέφεραν ξεκούραση σε σωματικό και ψυχολογικό επίπεδο.

Χαλάρωση

Το τρίτο σημαντικό μέρος της ενότητας “ξεκούραση” είναι η χαλάρωση. Σε αντίθεση με τον ύπνο και τις διακοπές η ηρεμία είναι κάτι που πρέπει να εξασκούμε όλη την ώρα, αν θέλουμε να έχουμε υγεία, ευεξία και ενέργεια. Αν δεν είσαι χαλαρός και ήρεμος δε μπορείς να βγάλεις από μέσα σου όλη την δύναμη και την ενέργεια που κρύβεις.

Η ικανότητα να χαλαρώνουμε σε αυτόν τον κόσμο της υπερέντασης είναι πράγματι μία σπάνια αλλά πολύ χρήσιμη ικανότητα. Κάποιοι έχουν την ικανότητα αλλά οι περισσότεροι δείχνουν να μην μπορούν σε καμία περίπτωση να χαλαρώσουν. Χαλάρωση είναι η απουσία έντασης.

Σημαντικό είναι να θυμάσαι ότι η χαλάρωση δεν είναι κάτι που συμβαίνει τυχαία. Πρόκειται για μία συγκεκριμένη σωματική και ψυχολογική κατάσταση που μπορεί να προκληθεί ακολουθώντας συγκεκριμένα βήματα. Όταν θέλεις να χαλαρώσεις μπορείς να κάνεις κάποιες ενέργειες για να το πετύχεις. Η χαλάρωση είναι μία φυσική κατάσταση του οργανισμού. Ένταση έχουμε όταν οι μυείς του σώματός μας είναι σφιγμένοι και χαλάρωση είναι ακριβώς το αντίστροφο.

Αν με εξάσκηση και επανάληψη εκπαιδευτείς, μπορείς να χαλαρώνεις οποιαδήποτε στιγμή και έτσι να μπορείς να περιορίσεις το καθημερινό άγχος και την ένταση. Υπάρχουν ασκήσεις που σε βοηθάνε να χαλαρώσεις όλους τους μύες του σώματός σου. Οι περισσότερες ασκήσεις κινούνται γύρω από τον έλεγχο της αναπνοής, την συγκέντρωση σε απλά πράγματα όπως ένα τοπίο στη φύση, ένα κερί ή τους σφυγμούς της καρδιάς. Αν μάθεις συνειδητά να χαλαρώνεις, θα έχεις αποκτήσει μία ικανότητα που θα σε βοηθήσει σε κάθε τομέα της ζωής σου.

[Διαβάστε ένα πολύ χρήσιμο άρθρο περί ηρεμίας στο *click@life*.](#)

Να ξεκουράζεστε και να ηρεμείτε.. Είναι ο μόνος τρόπος για να αντιμετωπίσετε με αποτελεσματικότητα τις προκλήσεις που θα βρεθούν μπροστά σας.

Καλή δύναμη