

انرژی مثبت را به خانه تان، دعوت کنید!

بهترین روش های موثر برای جذب انرژی مثبت در خانه



مقدمه:

شور زندگی در وجود انسان موفق، موج می زند. عشق و اشتیاق، انرژی پر
قلیانی را در او متمرکز می کند و او را به چنین تکاپو و تلاش وا می دارد. ^۱ کمبود
انرژی، می تواند فعالیت های روزانه شما را تحت تأثیر قرار دهد. ^۲

داشتن یک روز پر انرژی، برای هرکسی وسوسه انگیز است، چرا که
شروع روز، تعیین کننده است و می تواند کل روزمان را تحت تأثیر قرار
دهد. ^۲

در دنیای پرشتاب امروزی، تلاش برای انرژی بیشتر یک امر جهانی
است. ^۲

داشتن انرژی سرشار و قابل ملاحظه، از ویژگی های شخصی سالم و
موفق در خانه، است؛ شور و شادی، شادمانی روح را حفظ می کند و

لبخندی بر لب دیگران می نشانند. به اعضاء خانواده تان شخصیت بدهید و شور و اشتیاق را در آنان برانگیزد و با برخورد های نادرست عزت نفس آنان را پایمال نکنید.^۱

✚ باید اقداماتی را انجام دهید که انرژی را در خانه حفظ کنید، یا هر بار آن را تازه کنید تا تأثیر آن را افزایش دهید. یکی از راه های انجام این کار، اتصال فضای داخلی به بیرون است. طراحی خانه ما با درهای کشویی که به طور یکپارچه با طبیعت ارتباط برقرار می کند بهترین راه برای رسیدن به این هدف است.^۳

خرید یا چیدن وسایل، می تواند به افزایش انرژی مثبت در خانه ما کمک کند.^۳

در این مقاله روش های موثر افزایش انرژی مثبت در خانه، بیان خواهد شد.

توصیه های مهم:

✚ لبخند بزنید. لبخند زدن، واقعا " به شما انرژی فراوان و سلامتی می بخشد؛ پس راحت لبخند بزنید، بازده آن سریع و روح خنده و شادمانی مانند پزشکی ماهر بسیاری از بیماری ها را درمان می کند.^۴

✚ تحقیقات نشان می دهد که خنده ما را در برابر بیماری ها، بیمه می کند؛ از این رو، برای کمک به کسانی که با بیماری های جدی، مانند سرطان، دستگاه های عصبی، مغز، تنفس، گوارش، گردش خون و قلب و عروق و دیگر سیستم

ها و اندام حیاتی بدن نقش قابل توجهی در پیشگیری و درمان بیماری ها به عهده دارد.^۴

شوخ طبعی را به زندگی تان تزریق کنید! از شوخی طبیعی در زندگی خود، لذت ببرید. شوخ طبعی، یکی از مهم‌ترین تمرین‌ها برای رسیدن به موفقیت و انرژی مثبت در روز تازه است. استفاده از شوخ طبعی در شروع روز تازه، تا اندازه زیاد برای ما مفید و مناسب است.

شوخ طبعی سالم را بیاموزید و بدانید که در زندگی مؤثر و با ارزش می‌باشد.^{۱۳}

بهتر است شادی های خود را با کسانی که با شما زندگی می کنند، قسمت نمایید. این کار، روابط تان را با دیگران، پُربارتر می کند. برخورد همراه با یک لبخند، با اعضاء خانواده تان، به شما روحیهٔ زیادی می دهد، گویی شما از تهٔ دل به یک لطیفه و یا حتی به خودتان می خندید؛ در آن هنگام آنان مشتاق می شوند که به شادی شما بپیوندند!^۱

کلمات منفی را از خزانه لغات خود پاک کنید! عبارت "تجربه، آموزنده ای است" را جایگزین عبارت "وحشتناک است" کنید. عبارت "من کاملاً" مسؤل هستم" را جایگزین "اشتباه از من نیست" بسازید و ... به این ترتیب، آن ها، نه تنها عزت نفس شما را افزایش می دهند، بلکه شیوه ای که دیگران با شما رفتار می کنند نیز تغییر می یابد.^{۱۵}

✚ **دُود کنید!** دُود کردن و سوزاندن گیاهان خوش بوکننده، یک راه عالی برای از بین بردن انرژی های منفی در خانه است. سوزاندن یک چوب یا عود، هر گونه ارتعاش بد و انرژی سمی را آزاد می کند تا فضای با نشاط برای ما ایجاد شود.^۷

✚ **شما می توانید اتاق یا کل خانه خود را با سوزاندن یک بسته مریم گلی خشک شده، تمیز کنید.** وقتی به درستی سوزانده شود، انرژی های منفی را آزاد می کند. اجازه دهید دسته مریم گلی به مدت ۲۰-۱۰ ثانیه، بسوزد.^۷

افکار منفی را از خود دور کنید! وقتی افکار منفی را از خود دور می کنید، در واقع چمدان های اضافه خود را زمین گذاشته اید و ادامه راه با یک چمدان سبک، به وضوح برای ما راحت تر و لذت بخش تر خواهد بود!^۱

✚ **فضای زندگی خود را روشن کنید!** زندگی در یک خانه تاریک، می تواند احساس افسردگی و اضطراب را در خود داشته باشد. با رنگ آمیزی دیوارها با رنگ روشن تر و افزودن رنگ های روشن، هنر و دکوراسیون، فضای زندگی خود را روشن کنید. یک فضای روشن تر، به بازگرداندن شادی و شادابی به خانه شما کمک می کند.^۷

✚ **اطراف خود را از دوستانی پر کنید، که مثبت اندیش، شاد هستند و همیشه محیط و شرایطی سازنده به وجود می آورند.** اینگونه برخوردها، خوش بینی، نشاط و ایمان را در شما تقویت می کند.^۵

✚ **همه چیز را هوا دهید!** ساده ترین راه برای پاک کردن انرژی منفی از خانه، این است که اجازه دهید تمام هوای زندانی شده، خارج شود. پنجره های منزل خود را باز کنید تا هوای تازه وارد خانه شود. فن ها را برای گردش هوا،

روشن کنید و درهای گُمد یا کَشوها را باز نمایید تا انرژی منفی مانده در خانه، بیرون بروند! ممکن است بخواهید در طول این فرآیند، خانه را ترک کنید و پس از بازگشت، مقداری بخور یا مریم گلی بسوزانید.^۷

اگر می خواهید با دیگران ارتباط خوب برقرار کنید، هنگام سخن گفتن کلمات را شایسته و خوب امتحان نمایید و مراقب زبان خود باشید. محبت و صمیمیت خود را نشان دهید. با دیگران مهربان باشید.^۵

✚ کریستال ها را قرار دهید. کریستال های شفابخش، توسط بسیاری از مردم در سراسر جهان برای پاک سازی و محافظت از بدن، خانه و مشاغل خود استفاده می شود. آن ها، به بهترین وجه در پایان یک عمل تصفیه، استفاده می شوند. شما می توانید یک کریستال را در هر جایی از خانه خود قرار دهید که در آن احساس نیاز به حذف انرژی های منفی یا جذب انرژی های مثبت دارید.^۷

✚ با گل و گیاه، دوست شوید. گل و گیاه، به ویژه دریافت حتی یک شاخه گل، یا یک گلدان کوچک گل به سرعت می تواند روحیه شخص را تغییر دهد و او را شاد و هیجان زده کند.^۶

✚ وقتی گلی می خرید یا گیاه می کارید، یا حتی به فضای سرسبزی خیره می شوید احساس شادی و آرامش و شادابی می کنید، مثبت اندیش می شوید و غم و اندوه از دل تان دور می شود. پژوهش ها نشان می دهد خریدن گل، کاشتن گل و گیاه و به طور کلی نگاه کردن به گل، باعث برانگیخته شدن احساس شادی، آرامش و شادابی، مثبت اندیشی و دوری از غم و اندوه می شود.^۷

✚ گیاهان آپارتمانی را اضافه کنید. گیاهان آپارتمانی سالم، محیطی سرشار از آرامش ایجاد می کنند. گیاهان خانگی در طول تاریخ، برای حفظ سلامت و شادی خانه استفاده شده اند و مراقبت از آن ها، باعث افزایش احساس

خوشبختی می شود. همچنین آن ها ، به تصفیه هوا کمک می کنند و فضای خانه مان را پُرانرژی و سرزنده می کنند.^۷

وجود گل یا گیاه طبیعی در خانه، برای پاک سازی محیط و بالا بردن روحیه عالی است! آن ها به هر منطقه ای، چه اتاق نشیمن یا حمام، شادابی می بخشند. گیاهان، همیشه انرژی مثبت را جذب می کنند.^۳

➤ گیاه آلوئه ورا ، در خانه نگه داری کنید. گیاه آلوئه ورا، به دلیل خواص درمانی آن شناخته شده است.^۳ در طول سال ها، برای بسیاری از اهداف دارویی استفاده شده است . علاوه بر این، داشتن آن در خانه، ایده آل است. نه تنها به دلیل تزئینی، بلکه به دلیل جذب انرژی های منفی و کمک به تصفیه هوا.^۳

➤ آینه ها را اضافه کنید! آینه ها ، اغلب برای هدایت و تغییر جریان انرژی در خانه ما استفاده می شوند. قرار دادن یک یا چند آینه به صورت یک راهکار در اطراف خانه، می تواند نور را افزایش دهد، روشنایی را به فضای منزل شما بیاورد، اتاق را سبک تر و جا دارتر کند و فضایی گرم و آرام ایجاد می کند . فقط مطمئن شوید که آینه، چیز مثبتی را در خانه تان منعکس می کند.^۷

➤ به معنویات در خانه خود، اهمیت بدهید. تحقیقات اعمال مذهبی و معنوی را با شادی، در ارتباط می بینند. عادت های شاد بودن، مثل ابراز قدرشناسی، محبت و نیکوکاری، معمولاً در تمامی دستورات دینی و مذهبی عنوان شده اند.^۱

نا آرامی و نگرانی های تان را در خانه کاهش دهید. هنگامی که احساس نگرانی و پریشانی می کنید، چند بار نفس عمیق بکشید؛ در این صورت به آرامش خواهید رسید.^۱

➤ اجازه ندهید هیچ روزی آسمان خانه تان، ابری و بدون ابراز شادی و لبخند بگذرد؛ حتی اگر با گرفتاری های زیادی دست به گریبان باشید!^۱
➤ همواره لبخند بزنید و لحظه های با ارزشی را به زندگی خود اضافه کنید.

همیشه کوشش کنید سخن های شیرین و نشاط آور بر زبان برانید، محیط خانواده را مطلوب و شاد نمایید.^۱

به گیاه بامبو احترام بگذارید! گیاه بامبو، به طور خاص موفقیت و رفاه را جذب می کند و در فلسفه فَنگ شویی، بسیار مورد استفاده قرار می گیرد. اعتقاد بر این است که انرژی مطلوبی دارد، زیرا نمادی از اتحاد بین دو عنصر است: آب و چوب.^۳

غذای دریایی شگفت انگیز را دریابید! بیشتر انواع ماهی ها، حاوی همه ویتامین های مهم B هستند، به ویژه انواع آن یعنی B12, B6. در واقع ویتامین B12، یکی از مهم ترین ویتامین هایی است که در ترکیبات شیمیایی مغز، عامل شادی بخش سروتونین تولید می کند. کمبود این ویتامین ها، حتی ممکن است به افسردگی، استرس، خشم و اضطراب منجر شوند.^{۲۷}

بر اساس مقاله ای از دانشکده بهداشت عمومی هاروارد، ماهی و سایر غذاهای دریایی منابع اصلی چربی های سالم امگا ۳ با زنجیره بلند و همچنین سرشار از مواد مغذی دیگر مانند ویتامین D و سلنیوم هستند.^{۲۷}

هنگامی که در خانه به یکدیگر کمک می کنید تا زندگی شادی داشته باشید، رضایت خاطری پیدا می کنید که وصف ناپذیر است!^۱

اگر در آپارتمان زندگی می کنید، علاوه بر استفاده از مواد طبیعی مانند چوب و سنگ که طبیعت را به طور غیرمستقیم منعکس می کنند، طراحی باغچه های داخلی یا دیوارهای سبز، گزینه ای عالی برای القای انرژی مثبت در فضای داخلی است. می توانید یک قدم فراتر بروید و گیاهان داخلی

با خاصیت پاک کنندگی هوا، را انتخاب کنید تا هوای کهنه را تازه کرده و به فضای داخلی خانه شما، انرژی ببخشد.^۳

✚ **یک چوب دارچین بردارید.** برخی افراد می گویند که فقط یک دم از این ادویه معطر، می تواند خستگی را کاهش دهد و آن ها را هوشیارتر کند.^{۱۶}

✚ **سرخیزباشید تا شاداب، کامیاب و پرانرژی باشید!** یکی از مهم ترین فواید سرخیزی، آرامشی است که در ساعت های اولیه صبح وجود دارد. یکی دیگر از فواید این کار، خوردن صبحانه است که تأثیر بسیار شایانی بر سلامت جسمی شما خواهد داشت. سرخیزی، انرژی شما را در طول روز افزایش می دهد. در دقایق ابتدای صبح، یعنی قبل از طلوع آفتاب بیشترین انرژی مثبت در فضا وجود دارد.^{۱۷}

خنده را وارد زندگی کنید. به زندگی همراه با شوخ طبعی و نشاط نگاه نمایید.

۱

✚ **سعی کنید با طلوع خورشید، بیدار شوید.** بیدار شدن با طلوع خورشید، از نظر روانشناسی باعث می شود در شروع روز، بسیار سرحال تر باشید و بدن تان نیز کم کم برای بیدار شدن در این زمان خاص، تبدیل به ساعت می شود.^{۱۷}

✚ **با ۳ امگا به سراغ انرژی بیشتر بروید!** مصرف امگا ۳ را در برنامه غذایی خود بگنجانید. مصرف امگا ۳ در برنامه غذایی، انرژی مثبت را در بدن شما افزایش می دهد. طبق نظریه دانشکده پزشکی هاروارد، مصرف بیشتر امگا ۳، احساس شادی را در فرد افزایش می دهد.^{۲۴}

✚ **منبع امگا ۳، در ماهی هایی مانند ماهی آزاد، قزل آلا و تن یافت می شود.** مقدار کافی گردو، ماهی و میگو، تخمه کدو و تخمه کتان مصرف کنید. روغن

های سویا، آفتابگردان، دانه کتان و گردو، فندق و کُنجد حاوی امگا ۳ هستند. در ماهی های تُن و آزاد، امگا ۳ بیشتر است. علاوه بر این، مواد غذایی غنی شده با امگا ۳ مانند برخی از نان ها، آب میوه ها، روغن ها و تخم مرغ مورد توصیه متخصصان تغذیه است.^{۲۴}

سعی کنید صبح ها فعالیت هایی را انجام دهید که برای شما لذت بخش هستند؛ این باعث می شود به تکرار آن پای بند شوید. شما می توانید صبح ها هنگامی که از خواب بیدار می شوید، برنامه های ویژه ای را برای خود ترتیب دهید و در هنگام انجام آن، از تمام نعمت هایی که خداوند به شما داده است، تشکر و قدردانی کنید.^{۱۷}

بهتر است برای خندیدن و شاد بودن در خانه وقت بگذارید. شادی و خنده خود را به تعویق نیندازید. شادی و تفریح را به صورت بخشی از زندگی روزمره خود در آورید. فردی خوش اخلاق و با نشاط باشید. در رفتار و کلام خود نشاط و شادابی را حفظ نمایید.^۱

نرمش های صبحگاهی فراموش نشود. قدری نرمش یا ورزش خاص (پیاده روی، دویدن) در شروع صبح، می تواند بسیار مفید باشد، موجب گردش بهتر خون بدن می شود، شما را در شروع صبح، شاداب تر می نماید و در نهایت روزتان را به بهترین شکل ممکن شروع می کنید.^{۱۷}

خودتان را از افکار کسالت بار، رها سازید. بهترین راه رهایی از افکار کسالت بار، آن است که زیبایی های اطرافتان را ببینید و آن ها را ستایش کنید، یا آنکه لطیفه و سخن نغز بگویید.^{۱۷}

از خوردن ناهار غافل نشوید. آیا ناهار میل می کنید؟ ناهار خوب، ما را با نشاط و انرژی می کند و برای گذراندن بعد از ظهر، انرژی کافی به ما می دهد. اما چنانچه از آن دسته افرادی باشید که چند ساعت پس از خوردن ناهار، احساس

خواب آلودگی و کم تحرکی می کنید، چه؟ راه حل این است که غذای میان روز خود را با احتیاط تعیین کنید. از خوردن زیاد غذاهای سرشار از کربوهیدرات مانند نان پورهیزید؛ در عوض غذاهای اشتها آور سبکی مانند ماهی و سالاد میل کنید.

۲۴

هر چه صفت شوخ طبعی و شیرین سخنی در شما عمیق تر شود، از ناراحتی های روان تنی، فاصله بیشتری می گیرید.^{۱۷}

✚ سر خواب گُلاه نگذارید! گاهی اوقات خواب زیاد، باعث کاهش انرژی در طول روز می شود. پیدا کردن یک برنامه خواب خوب، برای بهبود انرژی است. انحراف از این روال، چه با خواب زیاد یا کم، می تواند بدن شما را گیج کرده و شما را خسته کند. همچنین، نه تنها مدت زمانی را که صرف خواب می کنید، بلکه کیفیت خواب خود را نیز در نظر بگیرید.^۸

✚ کاهش زمان استفاده از صفحه نمایش، برای بهبود کیفیت خواب پیشنهاد شده است.^۸

✚ استرس را در خودتان، از بین ببرید. استرس (فشار روحی)، یکی از مواردی است که همیشه باعث کم خوابی می شود. می توان استرس را با انجام تمرین های ورزشی ساده مانند پیاده روی، حرکات نرمشی یاسعی بر کنترل نحوه تنفس و دیگر موارد قبل از رفتن به رختخواب، کاهش داد. سعی کنید تا لحظاتی قبل از خواب، آرامش بگیرید تا خواب آسوده ای داشته باشید.^{۱۷}

✚ اجازه دهید نور خورشید وارد خانه تان شود. بیرون رفتن از خانه، حتی می تواند عزت نفس ما را بهبود بخشد. تحقیقات نشان می دهد که تنها چند دقیقه پیاده روی در بیرون در یک روز گرم و صاف، ممکن است خلق و خو، حافظه و توانایی جذب اطلاعات جدید را افزایش دهد. اگر مطلقاً نمی توانیم خارج شوید، حداقل پنجره ها را باز کنید و اجازه ورود آفتاب را به خانه خود بدهید.^{۱۱}

همزمان با باز کردن پنجره ها در زیر نور خورشید، با باز کردن پرده ها هر روز برای دریافت نور طبیعی استقبال می شود.^{۱۲}

هر روز باید پنجره های خانه خود را باز کنید، حتی اگر پنج دقیقه باشد و اجازه دهید نور خورشید وارد شود، زیرا منبع اصلی زندگی است. فضاهایی با مناطق تاریک، تمایل به داشتن انرژی متراکم و سنگین دارند.^۳

مصرف روغن زیتون، سالم ترین روغن گیاهی را فراموش نکنید! یک روش ساده برای افزایش انرژی و تقویت روحیه، ریختن روغن زیتون روی سالاد است. پژوهشگران در یک مطالعه حیوانی، به این نتیجه رسیده اند که چربی های سالم، مثل چربی های موجود در روغن زیتون، در بهبود خلق و خوی حیوانات، موثرتر از چربی های ترانس ناسالم بود.^{۳۱}

هنگامی که هدف شما ایجاد یک خانه مثبت با انرژی خوب است، تهویه بسیار مهم است؛ بنابراین مطمئن شوید که هر روز با باز کردن منظم پنجره ها در هوای تازه، پذیرایی می کنید.^{۱۲}

مصرف تخم مرغ را فراموش نکنید. تخم مرغ، سیر کننده و سرشار از پروتئین است که به معنای انرژی ثابت و پایدار است. همچنین حاوی لوسین است، اسید آمینه ای که به روش های مختلفی تولید انرژی را تحریک می کند. این امر، به سلول ها کمک می کند تا قند خون بیشتری دریافت کنند، تولید انرژی در سلول ها را تحریک می کند و تجزیه چربی، برای تولید انرژی را افزایش می دهد.^{۲۷}

تخم مرغ سرشار از ویتامین های گروه B است که به آنزیم ها کمک می کند تا نقش خود را در فرآیند تبدیل غذا به انرژی، انجام دهند.^{۲۷}

سبز بنوشید! یک فنجان چای سبز، راهی کم کالری برای جایگزینی نوشابه های گازدار و نوشابه های گازدار است که می توانند افزایش پیدا کنند و سپس سطح انرژی ما را در وسط روز کاهش دهند. انجام این امر، می تواند به شما

سطح هورمون های استرس را در بدن تان کاهش می دهد؛ بنابراین آهنگ مورد علاقه خود را بشنوید و آواز بخوانید.^{۱۱}

میان و وعده های غذایی سالم مصرف نماید. در جایی که مسئله انرژی است، بهتر است هر چند ساعت یک بار وعده های غذایی و میان وعده های کوچک بخورید تا سه وعده غذایی بزرگ در روز. این رویکرد، می تواند درک شما از خستگی را کاهش دهد، زیرا مغز شما که ذخایر انرژی بسیار کمی دارد، به یک منبع ثابت از مواد مغذی نیاز دارد. یک تکه میوه یا چند آجیل کافی است.^{۲۹}

بهترین میان وعده سالم، میوه ها و سبزی ها هستند، از این رو، با خودتان هویج، خیار، حتی کاهوی شسته و انواع میوه را می توانیم به محل کار ببرید و در میان روز میل کنید.^{۲۹} بهتر است از ساندویچ های خانگی، به عنوان میان وعده استفاده شده و هم چنین مصرف میوه و سبزی ها در کنار این مواد غذایی، فراموش نشود.^{۲۸}

از مصرف تنقلات و میان وعده های ناسالم باید خودداری شود، اما کارشناسان تغذیه تأکید دارند که استفاده از میان وعده های مغذی و سالم در طول روز برای حفظ انرژی، سلامت و تعادل جسمی و روانی ضروری است. موادی مانند شکلات، شیرینی، چیپس و پفک به عنوان میان وعده توصیه نمی شود!^{۲۸}

میان وعده غذایی سالم را در یخچال و آشپزخانه نگهداری کنید، مانند ماست، سبزی ها، میوه ها، نان های تهیه شده از غلات سبوس دار (نان سنگک، نان جو)، دُرْت بُو داده، شیر کم چرب، برگه میوه خشک و امثال آن.^{۲۸}

دُوش آب سرد بگیرید، یا در آب سرد شنا کنید. ممکن است عجیب به نظر برسد، اما دوش آب سرد یا شنا در آب سرد، بسیار به افزایش انرژی کمک می

کند . مطالعات نشان می دهد که آب سرد، به عنوا آرام بخش ذهن و افکار شناخته شده است .^{۱۴}

آب سرد، داروی ذهن است ! در گذشته از آب، برای درمان بیماری های مختلف استفاده می شد . امروزه آب به دلیل فواید درمانی آن همچنان مورد استفاده قرار می گیرد. به گزارش MedicalDaily.com ، سرما، به دلیل وجود گیرنده های سرمای شدید در پوست، افسردگی را تسکین می دهد .^{۱۴}

آب، تحمل زیادی در برابر تنش را افزایش می دهد . دفعه بعد که انرژی های منفی را تجربه کردید، دوش آب سرد بگیرید، یا در آب سرد شنا کنید . در پایان شنا یا دوش گرفتن ، متوجه تفاوت بزرگی خواهید شد . با توجه به روان شناسی امروزه، بیمارانی که با اضطراب دست و پنجه نرم می کنند می توانند از آب درمانی، بهره مند شوند.^{۱۴}

به دنیای شگفت انگیز عسل احترام بگذارید! عسل از افسردگی، استرس، خشم و اضطراب جلوگیری می کند و با کاهش التهاب مغز، آن را سالم نگه می دارند. وقتی عسل می خورید، سطح قند خون هم تنظیم می شود و شما احساس انرژی، شادی و نشاط می کنید.^{۲۴}

شاداب و پر انرژی بودن، با خوردن صبحانه ! صبحانه، نقش مهمی در تنظیم سوخت و ساز بدن ایفا می کند و از این طریق باعث کنترل وزن و عملکرد بهتر بدن و از جمله افزایش انرژی مثبت می شود.^{۴۹}

اگر به هر دلیلی صبحانه را از وعده های غذایی خود حذف کنید و برای مدت طولانی گرسنه بمانید، بدن برای تامین انرژی مورد نیاز خود در حالت آماده باش قرار می گیرد، سوخت و ساز را کاهش می دهد و چربی را ذخیره می کند.^{۴۹}

✚ افرادی که هر روز صبح صبحانه می خورند نسبت به افرادی که آن را حذف می کنند، خستگی و استرس کمتری دارند. در وعده صبحانه، به اندازه کافی پروتئین مصرف کنید. با یک صبحانه سرشار از پروتئین، انرژی بدن خود را افزایش دهید. ^۷ غذاهای پر فیبر (الیاف غذایی) مانند بلغور جودوسر داغ، بیشتر از یک شیرینی خامه ای یا شیرینی بسیار شیرین، به ما می چسبند. با گذشت روز، آن ها از گرسنگی ما جلوگیری می کنند. گرسنگی می تواند منجر به کاهش انرژی شود. ^{۱۱}

✚ از مصرف آجیل و دانه ها غافل نشوید. دانه هایی مانند گردو، بادام، کشمش و ... سرشار از چربی امگا ۳ هستند. اضافه کردن برخی از این دانه ها و یا دانه آفتابگردان، منبع خوبی است. اینها چربی های اشباع نشده هستند و به سرعت انرژی را آزاد می کنند و باعث می شود در تمام طول روز انرژی داشته باشید. ^{۲۵}

یک مشت بادام یا بادام زمینی که سرشار از منیزیم و فولات (اسید فولیک) هستند، بخورید. این مواد مغذی، برای تولید انرژی و سلول ضروری هستند. کمبود این مواد مغذی، می توانند احساس ضعف و کاه انرژی را در بدن ما به وجود آورند. ^{۲۷}

✚ از سیگار کشیدن خودداری نمایید. سیگار با ایجاد بی خوابی، انرژی شما را از بین می برد. نیکوتین موجود در تنباکو، یک محرک است؛ بنابراین ضربان قلب را تسریع می کند، فشار خون را افزایش می دهد و فعالیت امواج مغزی مرتبط با بیداری را تحریک می کند و به خواب رفتن را سخت تر می کند و هنگامی که به خواب می روید، قدرت اعتیادآور آن می تواند شما را با هوس بیدار کند. ^۹

✚ با پیاده روی منظم و مرتب، انرژی مثبت خود را شارژ کنید! پیاده روی، یک ورزش فوق العاده ای است که به افراد کمک می کند افکار و احساسات منفی را در خودشان پاک کنند. ^۷ هنگامی که پژوهشگران آمریکایی، شرکت کنندگانی را که یک تکه شکلات خوردند یا ۱۰ دقیقه پیاده روی کردند، را با هم

مقایسه نمودند، دریافتند افرادی که یک تگه شکلات خورده بودند یک ساعت بعد، احساس تنش بیشتری داشتند، در حالی که افرادی که پیاده روی کردند نه تنها برای ۱ تا ۲ ساعت بعد از آن، سطح انرژی بالاتری داشتند، بلکه تنش آن‌ها را کاهش داد.^{۲۱}

طبق تحقیقات دانشگاه کنتاکی شمالی، ۱۵ دقیقه پیاده روی می‌تواند تفاوت ایجاد کند، چه در مسیر پیاده روی یا روی تردمیل باشید.^{۲۲}
حتی یک پیاده روی سریع ۱۰ دقیقه‌ای، ممکن است باعث شود که شما انرژی بیشتری نسبت به ۵۰ میلی گرم کافئین داشته باشید.^{۲۳}

از تصاویر، تابلوها و مجسمه‌های غم‌انگیز در خانه استفاده نکنید.
سعی کنید با استفاده از تابلوهایی با تصاویر طبیعت و انرژی بخش،
حس مثبت بهتری به خانه‌تان بدهید.^{۳۲}

روز خود را با جملات تاکیدی شروع کنید. شروع روزتان با جملات تاکیدی، ممکن است کمی کلیشه‌ای به نظر برسد، اما دلیلی وجود دارد که آن‌ها برای قرن‌ها وجود داشته‌اند.^{۲۰}

جملات تاکیدی، خودگویی مثبت هستند و هدف این است که روزانه عبارات مثبت و خودتأیید کننده را برای خود تکرار کنید. در نهایت، بخشی از این خوش بینی در ناخودآگاه ما حفاری می‌شود! به عنوان مثال، فرض کنید عبارت تاکیدی "من به حالات مثبت نیاز دارم" را به "من حالات مثبت دارم" تغییر می‌دهید و هر روز صبح چندین بار با خود تکرار می‌کنید. شما ممکن است متوجه بهبود قابل توجهی در احساس عمومی رفاه و انرژی‌ای که از خود می‌دهید، شوید.^{۲۰}

انرژی سالم را در آشپزخانه جست‌وجو کنید، نه در داروخانه! تحقیقات نشانگر این واقعیت است که برای رسیدن به انرژی مثبت، باید در آشپزخانه‌های منازل جست‌وجو کرد، نه در داروخانه‌ها! مواد غذایی در آشپزخانه وجود دارند که می‌

توانند حال و حوصله و دل و دماغ ما را تغییر دهند که دیگر احساس غمگینی و ناراحتی نداشته باشیم، بلکه احساس شادی انرژی بیشتر کنیم.^{۲۶}

✚ مصرف منظم و مرتب غذاهای نشاط آور، می توانند ما را نسبت به سن واقعی خود، بسیار جوان تر نشان دهد.^{۲۴}

یک فضای تمیز، فضایی مساعد را برای یک حالت رفاه تداعی می کند. خانه تمیز، خانه ای با انرژی خوب است. مبلمان شکسته یا قطعات شکسته نداشته باشید. فضای خود را تا می توانید مرتب و تمیز نگه دارید تا تعادل و انرژی خوب را بازیابی کنید.^۳

✚ نظری هم به شکلات سیاه داشته باشید! برای اینکه این روزها پُر انرژی تر باشید شکلات سیاه بخرید و هرازگاهی در بین کارها میل کنید. شکلات، سرشار از منیزیم است که به سلول ها کمک می کند تا انرژی بدن را تامین کنند.^{۲۵}

✚ کاکائو، منبع آهن است که به همین شیوه به تولید انرژی کمک می کند و از سلول ها در برابر آسیب ها محافظت می کند. در نهایت اینکه، فسفر موجود در شکلات سیاه، باعث ذخیره انرژی می شود.^{۲۵}

✚ بی نظمی و به هم ریختگی را پاک کنید! به هم ریختگی، یکی از بزرگترین منابع انرژی راکد و استرس (فشار روحی)، در خانه های ما است. همه به هم ریختگی های غیر ضروری، را از خانه خود بردارید تا نور و گرما وارد خانه شود و روحیه شاداب و آرام برقرار شود.^{۱۹}

✚ اگر مشخص نیست چه چیزی باید بماند و چه چیزی باید برود، کمی وقت بگذارید و به وسایل خود، فکر کنید. واقعا "چه چیزهایی را دوست دارید و استفاده می کنید؟ می توانید با قرار دادن موقت وسایل در انبار یا جا به جایی وسایل در اطراف و چگونگی کمک کردن وسایل تان به انرژی خانه خود، را آزمایش کنید.^{۱۹}

✚ لیمو یا آب لیمو بنوشید. بوی پوست لیمو، تجربه ای دلپذیر و نشاط آور برای ذهن است. بوی اتاق را پُر می کند و انرژی منفی را دفع می کند. مقدار زیادی

لیمو در اتاق داشته باشید. پوست های لیمو را رنده کنید و بجوشانید، گاهی اوقات آن ها را جلوی بینی خود، تکان دهید. تلخی و بوی لیمو، باعث حفظ آرامش در ذهن ما می شود.^{۱۴}

نتایج یک مطالعه ژاپنی که در مجله پزشکی جایگزین و مکمل، منتشر شده نشان می دهد که فقط بوی میوه های مرکبات مانند لیمو می تواند روحیه فرد را بهبود بخشد. هنگامی که این ماده را با مقدار بالای ویتامین C موجود در لیموترش جفت می کنید، نسخه ای برای شادتر شدن خود تهیه می کنید!^{۲۵}

✚ انرژی خود را با ارتباط با خداوند، افزایش دهید. اصول سازنده مذهب را به کار ببرید. اگر کسی اصول سازنده مذهب را به کار برد می تواند با قدرت و انرژی زندگی کند. خداوند، منبع انرژی است. ارتباط با خداوند در درون ما جریانی از نوع انرژی معنوی به وجود می آورد که جهان را دوباره می سازد و هر سال، فصل بهار را تازه می کند.

✚ هنگامی که از طریق فرایندهای فکری تان در ارتباط معنوی با خداوند قرار می گیرید، انرژی الهی در درون شخصیت شما جریان پیدا می کند. وقتی ارتباط با انرژی الهی، قطع می شود شخصیت فرد، به تدریج از لحاظ جسمی، ذهنی و روحی تحلیل می رود.^{۱۰}

✚ با سایر موجودات، مهربان باشید. با غذا دادن به حیوانات در طبیعت، عشق و شادی زیادی را به ارمغان بیاورید؛ البته اگر حوصله این کار را داشته باشید، وگرنه بدتر می توانند حال شما را خراب کنند. همان طور که حیوانات شما را دوست دارند، درواقع به شما می آموزند که چگونه بتوانید بدون قید و شرط عاشق باشید. آن ها می توانند ارتعاش انرژی مثبت را در خانه شما و در قلب تان، افزایش دهند. مطالعات نشان می دهد که آن ها می توانند از راه های مختلف، هم از نظر جسمی و هم از نظر عاطفی شما را سالم نگه دارند.^{۳۳}

از قرار دادن ساعت خراب و از کار افتاده در خانه، پرهیز کنید. بهتر است برای افزایش و جذب انرژی مثبت در خانه، حتماً ساعت را در جهت شمال یا شمال شرقی نصب کنید.^{۳۲}

✚ **ویتامین C شگفت انگیز را دریابید!** از مصرف ویتامین C غافل نشوید. سعی کنید بیشتر غذاهایی را بخورید که ویتامین C داشته باشد (مانند بسیاری میوه ها و سبزی ها). اینگونه غذاها، نه تنها برای سلامتی مفیدند، بلکه بر ذهن تان هم اثر مثبت می گذارد و به افزایش انرژی و آرامش شما کمک می کنند. همچنین ویتامین C به ساخت هورمون های آرام بخش کمک می کند.^{۲۴}

✚ **پژوهش های جدید نشان داده است که کمبود ویتامین C، باعث خستگی و کاهش انرژی مثبت بدن تان می شود.** این ویتامین، برای سلامت غدد فوق کلیوی لازم است. همچنین این ویتامین، از احساس خستگی ناشی از استرس پیشگیری می کند. ویتامین C از ابتلا به عفونت ها پیشگیری کرده و باعث جذب بهتر آهن می شود.^{۲۴}

✚ **مُرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، نارنج، لیمو شیرین، گریپ فروت)** سرشار از ویتامین C است. همچنین ویتامین C در سبزی های سبز رنگ یافت می شود.^{۲۴}

✚ **مُوز، بمب انرژی، شادی و نشاط را از قلم نیندازید!** مُوز، منبع عالی انرژی، شادی و نشاط و از جمله پتاسیم است. یک مطالعه که در مجله تغذیه بریتانیا در سال ۲۰۰۸ منتشر شد، نشان می دهد که رژیم های غذایی با پتاسیم کافی، به کاهش علائم افسردگی، خشم، استرس، اضطراب و کمک می کنند.^{۲۴}

موز، یکی از بهترین غذاها برای تامین انرژی، چه منجمد شده و در یک وعده غذایی مخلوط شود و چه بُرش خورده روی بلغور جودوسر مصرف

شود. این میوه جاویی، سرشار از کربوهیدرات های پیچیده، ویتامین B6 ، پتاسیم و حتی کمی پروتئین است.^{۲۷}

طبیعت را به داخل دعوت کنید! اگر امکان این کار را دارید کنار پنجره خود، یک دانه خوری نصب کنید. می توانید آن را به پنجره خانه تان وصل کنید، یا هر کار دیگری. باین کار، پرنده ها به مرور، گوشه پنجره خانه شما را لانه خود می کنند؛ صرف نظر از این که شما پرندگان را غذا می دهید، این یک کار بسیار مثبت است. تماشای این منظره ، به خودی خود باعث افزایش انرژی مثبت فردی و انرژی مثبت جمعی در خانه شما می شود.^{۳۳}

روزانه به اندازه کافی پروتئین مصرف نمایید. نتایج پژوهش ها نشان می دهد افرادی که برای ناهار، پروتئین کافی دریافت نمی کنند بیشتر از افرادی که به طور مرتب پروتئین دریافت می کنند احساس افسردگی، استرس و خستگی می کنند و از نظر جسمانی به اصطلاح **روی فرم** نیستند اسیدهای آمینه ای که پروتئین ها تولید می کنند برای بدن لازم و ضروری هستند.. این اسیدهای آمینه، روی خلق و خو و سرزندگی شما تأثیر مثبتی دارد.^{۲۹}

خانه تان را دوباره رنگ آمیزی کنید. اگرچه برخی از اوقات امکان انجام این قبیل کارها میسر نیست، مثلا این که ممکن است شما مستاجر باشید ، یا به هر دلیل امکان رنگ آمیزی نداشته باشید، اما این کار، یک راه فوق العاده برای ایجاد احساس شادابی، تمیزی، تازگی و روشنایی است.^{۳۳}

سعی کنید رنگی را انتخاب کنید که همه دوست داشته باشند، یا حداقل هر اتاق را به رنگی درآورید که صاحب آن اتاق به آن علاقه مند است.^{۳۳}

روغن ها و اسانس های جادویی را دریابید! اگر به خصوص احساس استرس (فشار روحی) می کنید، روغن های ضروری را به آب اضافه کنید. روغن های ضروری، ابزار بسیار قدرتمندی برای افزایش سلامت و تندرستی هستند. تعدادی اسانس وجود دارد که می توان از آن ها برای تقویت انرژی مثبت استفاده کرد.^۷

مهم ترین روغن های جادویی عبارتند از: روغن اسطوخودوس ، به دلیل توانایی آن در آرام کردن سیستم عصبی و کاهش اضطراب به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است . روغن نعناع ، شفافیت ذهنی را افزایش می دهد و حس خوبی را ایجاد می کند. روغن لیمو، باعث تقویت روحیه و تقویت انگیزه می شود. اسانس پرتقال، برای تقویت انرژی و بهبود خلق و خوی شناخته شده است.^۷

روغن رزماری ، باعث شادی می شود و به پاک سازی، انرژی بخشیدن و محافظت بدن کمک می کند . همچنین می توانید چوب سدر، مریم گلی، سرو، بابونه یا هر روغن دیگری را انتخاب کنید که به بهبود خلق و خوی شما و از بین بردن احساسات منفی کمک می کند.^۷ سعی کنید یک قطره از هر روغن را در قسمت های مساوی روغن حامل (نارگیل، زیتون) مخلوط کنید و روی نقاط نبض بمالید تا به بدن و ذهن مثبت و نشاط خوبی ببخشید.^۷

حتماً "میز خود را مرتب نگه دارید . به راحتی می توانید اجازه دهید که چیزها روی میزتان انباشته شوند و از جای خود خارج شوند، اما داشتن مکان های اختصاصی برای چیزهایی مانند اسناد، کاغذها، خودکارها، مدادها، ابزارها و غیره باعث می شود روز کاری پُربارتری داشته باشید.^{۳۴}

وسایل الکترونیکی و سیم های آن ها را پنهان کنید . مکانی داشته باشید که بتوانید لپ تاپ ها و تبلت های بلا استفاده را در آن ذخیره کنید تا از سَر راه خود خارج شوند و جریان انرژی در خانه شما را مختل نکنند.^{۳۴}

برای اقلام بزرگتر مانند تلویزیون خود، سعی کنید آن را در یک قفسه یا کابینت قرار دهید تا بتوانید زمانی که آن را تماشا نمی کنید، آن را پنهان کنید . به طور مشابه، مطمئن شوید که از پوشش کابل ها و جعبه های برق برای پوشاندن آن سیم ها و نوارهای ناخوشایند، استفاده کنید.^{۳۴}

❖ **دانه اسرار آمیز را از قلم نیندازید!** لوبیا، یک غذای سرشار از منیزیم است که به تقویت هورمون شادی، سروتونین کمک می کند. گویی این کافی نیست، این دانه کوچک، اما قدرتمند سرشار از آنتی اکسیدان هستند و با دیگر مواد مغذی مفید برای شما مانند آهن، فیبر، مس، روی و پتاسیم هستند.^{۲۴}

❖ **چه لوبیا چیتی یا قرمز، آن ها دارای مشخصات مغذی مشابهی هستند.** آن ها به آرامی هضم می شوند، که این امر باعث ثبات قند خونی شود. همچنین حاوی آنتی اکسیدان، فیبر (الیاف غذایی)، پروتئین و کربوهیدرات هستند.

لوبیاها، منابع عالی اسید فولیک، آهن و منیزیم هستند که به تولید انرژی و رساندن آن به سلول های ما کمک می کنند.^{۲۷}

❖ **به استقبال رنگین کمانی از میوه های های رنگارنگ بروید!** میوه های فراوان بخورید. مصرف میوه، با مجموعه ای از رفتارهای مثبت زندگی ما که موجب بروز افزایش انرژی مثبت، شادی و سلامت می گردند، در ارتباط است؛ به عبارت دیگر مصرف فراوان میوه، تقریباً " ۱۱ درصد دلخوشی و خوشحالی ما را در زندگی افزایش می دهد.^{۲۶}

❖ **تحقیقات نشان داده است که مصرف میوه، نه تنها فواید جسمانی فراوانی دارد، بلکه بر روح و روان تاثیر می گذارد.** کسانی که عادت دارند میوه بخورند، پُرانرژی و شاداب ترند و احساس بهتری دارند.^{۲۴}

❖ **از لوازم تزئینی و دکوری با لبه های تیز، پرهیز کنید و هیچگاه بیش از اندازه در دکور خانه، از رنگ های قرمز، سیاه و خاکستری استفاده نکنید.**^{۳۲}

❖ **سرویس بهداشتی را مرتب نگه دارید.** مشابه ساختن تخت، این یک تلاش نسبتاً کم است، اما تأثیر انرژی زیادی دارد. قرار دادن حوله روی قلاب یا قفسه حوله، قرار دادن لوازم آرایشی زیر سینک یا داخل کابینت، و انباشته نشدن

زباله‌های حمام، همگی باعث می‌شود تا انرژی بسیار بهتری در حمام شما جریان داشته باشد که برای شروع و پایان روز شما، مهم است.^{۳۴}

✚ نفس های عمیق بکشید. در طول روز نفس عمیق، بکشید. تنفس عمیق، به شما کمک می‌کند تا آرام شوید و تمرکز کنید. همچنین وقتی عمیق نفس می‌کشید، اکسیژن وارد جریان خون ما می‌شود و به پاک سازی انرژی منفی از بدن ما، کمک می‌کند.^۷

تمرین های تنفسی آگاهانه، می تواند به پاک سازی افکار منفی و افزایش انرژی و خلق و خوی شما کمک کند.^۷

✚ نخود بخورید. نخود، منبع خوبی از کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر است که بدن ما می‌تواند از آن‌ها، برای انرژی ثابت استفاده کند.^{۲۷}

✚ از مصرف دارچین، حریف قوی و تازه نفس برای تقویت انرژی غافل نشوید! دارچین برای ثابت نگه داشتن سطح قند خون عمل می‌کند؛ بنابراین به تثبیت سطح انرژی شما نیز کمک می‌کند. یک قاشق چای خوری دارچین به اندازه نصف فنجان زغال اخته، یکی از غنی ترین مواد غذایی آنتی اکسیدانی، آنتی اکسیدان دارد. کمی در ماست خود ریخته و آن را هم بزنید، یا یک قطره به قهوه خود اضافه کنید.^{۲۷}

✚ رختخواب خود را صبح مرتب کنید. ممکن است این کار مورد علاقه همه برای انجام صبح، به خصوص قبل از رفتن به محل کار نباشد، اما تفاوت زیادی در بقیه روز شما ایجاد می‌کند. مرتب کردن رختخواب در صبح، به شما امکان می‌دهد از شب قبل، به روز جدید عبور کنید.^{۳۴}

✚ داشتن یک تختخواب خوب، به شما انگیزه می‌دهد که در بقیه روز سازماندهی بیشتری داشته باشید. به علاوه، فقط یک دقیقه طول می‌کشد (اگر چنین باشد)؛ بنابراین سریع‌ترین فرآیند در این لیست است.^{۳۴}

در زمان استراحت، وسایل الکترونیکی و همچنین Wi-Fi را خاموش کنید.^{۳۲}

لباس های شسته شده را کنار بگذارید. در حالی که وسوسه انگیز است که از خشک کن خود، به عنوان یک کمد استفاده کنید و از تا کردن و کنار گذاشتن لباس های خود، اجتناب کنید (نه اینکه ما تا به حال این کار را انجام داده ایم)، این یک گام مهم برای آماده کردن شما برای بقیه روز است.^{۳۴}

اینکه بتوانید به یک کمد منظم دست بزنید و آنچه را که نیاز دارید در صبح پیدا کنید نه تنها خروج از در را آسان تر می کند، بلکه توانایی شما را برای مدیریت بقیه اختلالات روز، آسان تر می کند.^{۳۴}

شمع روشن کنید. شمع ها، از دیرباز، هم با شفا و هم با معنویت همراه بوده اند. شمع ها را می توان برای اعمال معنوی روشن کرد. آن ها می توانند در اطراف خانه ما قرار بگیرند تا فضای کلی را بهبود بخشند و خانه تا را با انرژی خوب پر کنند.^۳

به یاد داشته باشید که فقط از شمع های با کیفیت بالا استفاده کنید. بسیاری از شمع های ارزان قیمت، از موم پارافین و رایحه های مصنوعی ساخته شده اند که می توانند حاوی مواد شیمیایی زیان آور باشند.^۷ اگر مجبورید شمع رنگی را برای داشتن در خانه انتخاب کنید، شمع های سفید را انتخاب نمایید، زیرا انرژی های خوبی را جذب می کنند. علاوه بر این، روشن کردن شمع در خانه، فضای دلپذیر و آرامش بخشی را ایجاد می کند.^۳

با عدس دوست شوید! عدس، از نیروگاه های انرژی است که با پر کردن ذخایر آهن، فولات، روی و منگنز، سطح انرژی ما را افزایش می دهد. این مواد با ارزش، به تجزیه مواد مغذی و به تولید انرژی سلولی کمک می کنند.^{۲۷}

قرار دادن آکواریوم در قسمت شمال شرقی خانه، موجب ایجاد انرژی مثبت در خانه می شود.^{۳۲}

در ورودی خود را دوباره رنگ آمیزی کنید. یکی از برجسته ترین تئوری های فنگ شویی، رنگ در ورودی شما است. بسته به جهتی که در ورودی شما رو به

رو است، ورودی خانه شما با یکی از پنج عنصر اصلی در فنگ شویی (خاک، آتش، چوب، آب و فلز) مطابقت دارد. هر یک از این عناصر، دارای رنگ‌های سازگار (انرژی‌زای مثبت) و ناسازگار (انرژی‌زای منفی) خاصی هستند.^{۳۴}

همیشه از در ورودی، وارد خانه خود شوید. گاراژها و ورودی‌های جانبی دیگر، معمولاً به هم ریخته‌تر، کم نور هستند و کمتر برای شکل و بیشتر برای عملکرد طراحی شده‌اند. در این مرحله، شما قبلاً یک در ورودی زیبا و تمیز ایجاد کرده‌اید؛ بنابراین مطمئن شوید که با استفاده از یک ورودی جایگزین، این کار سخت را هدر ندهید.^{۳۴}

با غلات آشتی کنید! غلات سبوس دار، از منابع مهم ویتامین‌های گروه B و مواد مغذی حیاتی برای سلامت مغز هستند. به عنوان مثال ویتامین B6 به تبدیل اسید آمینه تریپتوفان به سروتونین کمک می‌کند و ویتامین B12 در تولید انتقال دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین نقش دارد.^{۲۴}

در سرویس بهداشتی، را ببندید و در حمام و سرویس بهداشتی، از خوش بو کننده استفاده کنید.^{۳۲}

از قرار دادن گیاهان پژمرده، رو به روی در ورودی خانه، اجتناب کنید. این کار موجب از بین رفتن انرژی مثبت می‌شود.^{۳۲}

در ورودی خود را تمیز و شفاف نگه دارید. جایی که وارد خانه می‌شوید و از آن خارج می‌شوید انرژی ضروری را در کل فضای شما حمل می‌کند. بهترین راه برای ترویج انرژی مثبت در اینجا، حذف به هم ریختگی است: کفش‌ها و چکمه‌ها را کنار بگذارید و کت‌ها، ژاکت‌ها، روسری‌ها، کیف پول‌ها و موارد مشابه را در کمد کت یا روی رخت‌آویز که هیچ مسیری را مسدود نمی‌کند، نگهداری کنید. از آنجایی که این منطقه اغلب تا یک ایوان جلویی یا پیاده‌روی در فضای باز امتداد می‌یابد، مطمئن شوید که مکانی جدا شده برای

نگهداری سطل‌های زباله و سطل‌های بازیافت پیدا کنید، زیرا آن‌ها به عنوان مخزن انرژی، عمل می‌کنند.^{۳۴}

از قرار دادن ساعت خراب و از کار افتاده در خانه، پرهیز کنید. بهتر است برای افزایش و جذب انرژی مثبت در خانه، حتماً ساعت را در جهت شمال یا شمال شرقی نصب کنید.^{۳۳}

سخن آخر:

عشق و اشتیاق، انرژی پُر قلبانی را در انسان متمرکز می‌کند و او را به چنین تکاپو و تلاش و امید دارد. کمبود انرژی، می‌تواند فعالیت‌های روزانه شما را تحت تأثیر قرار دهد. باید اقداماتی را انجام دهید که انرژی را در خانه حفظ کنید، یا هر بار آن را تازه کنید تا تأثیر آن را افزایش دهید.

منابع:

۱- خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید!، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

2-13 Easy Ways to Boost Your Energy, Reader's

Digest Magazines, 2019,

(<https://www.readersdigest.ca>)

3-10 Simple Tips That Attract Good Luck and

Positive Energy, Homify, (<https://www.homify.com>)

۴- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

۵- ارتباط دوستانه خود را با دیگران افزایش دهید، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۶- آرامش را در گلدانی پر از گل‌های رنگارنگ و زیبا، جستجو کنید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

7-24 Ways to Clear Negative Energy from Your Body and Home, Yoga Basics, 2023,
(<https://www.yogabasics.com>)

8-7 Ways to Boost Your Energy and Focus, mobile IV medics, 2023, (<https://mobileivmedics.com>)

9-9 Tips to Boost Your Energy – Naturally,
Harvard Health Publishing ,2024,
(<https://www.health.harvard.edu>)

۱۰- باتری تان را شارژ کنید! ترجمه و تدوین وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

11-10 Ways to Boost Your Energy in 10 Minutes or Less, 2022, WebMD, (<https://www.webmd.com>)

12-7 Ways to Attract Positive Energy into Your Home, Cultivate Simple Delights, 2024,
(<https://www.cultivatesimpledelights.com>)

۱۳- به استقبال رضایت از زندگی بروید! وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

۱۴- پیش به سوی زندگی بهتر: راه های ساده برای داشتن زندگی

بهتر، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۵- چگونه انسانی خود ساخته باشیم؟! وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

16-How to Protect Yourself from Others Negative Energy, Psych Central, 2023,
(<https://psychcentral.com>)

۱۷- سحر خیز باشید تا کامروا شوید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

18-How to Feel More Energetic in the Morning,
Medical News Today, 2023 ,
(<https://www.medicalnewstoday.com>)

19-How to Naturally Boost Energy without Face
Planting Into Your Coffee, Oprah Daily, 2019,

20-13 Powerful Ways to Give off Good Vibes,
Rastaclat, (<https://rastaclat.com>)

21-10 Ways to Boost Your Energy after Lunch,
Reader's Digest Magazines, 2020,
(<https://www.readersdigest.ca>)

22-8 Ways to Get More Energy Fast, Aarp, 2023,
(<https://www.aarp.org>)

23-7 Ways to Boost Your Energy and Focus, Mobile IV Medics, 2023, (<https://mobileivmedics.com>)

۲۴-سلامت روان با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

۲۵-خستگی کمتر با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲۶-شادابی و نشاط بیشتر، با تغذیه مناسب، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

27-Foods That Give You Energy, Intetegrish Health, 2024, (<https://integrishealth.org/>)

۲۸-زنده باد انرژی مثبت! : روش های شگفت انگیز برای افزایش انرژی

مثبت در زندگی، وحید عرفانی، (کتاب در دست چاپ)

۲۹-میان وعده های غذایی سالم مصرف نمایید، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

30-Foods That Boost Your Energy, Web MD,

2023, (<https://www.webmd.com>)

31-50 Foods That Boost Your Mood, Sarah, Eat this, 2020, (<https://www.eatthis.com>)

32-<https://blog.okcs.com>

33-<https://akharinkhabar.ir>

34-11 Ways to Bring Positive Energy into Your Home, Clutter, 2022, (<https://www.clutter.com>)

=====



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان