

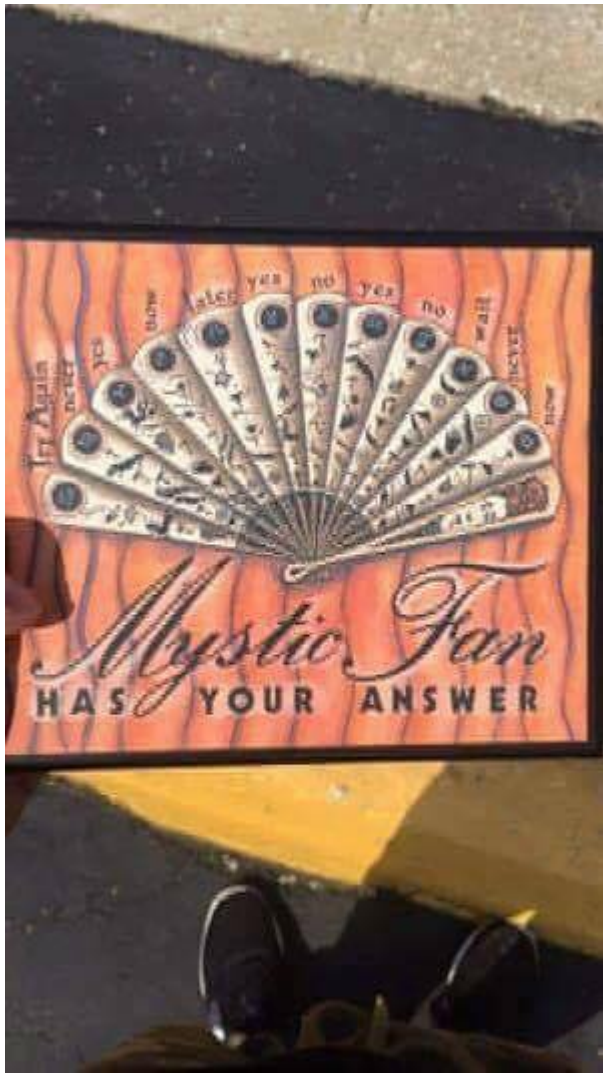
Notoryczny spadek energii i wyczerpanie? Nasze obserwacje i rozwiązania. [ROZMOWA]

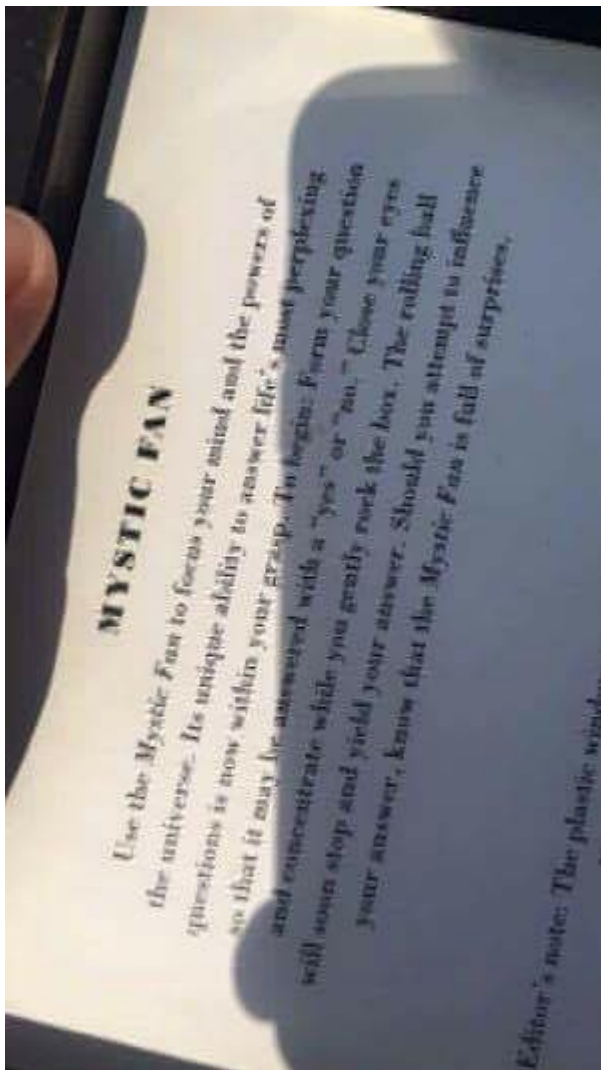
Józef: Hej. Dorabiam sobie na szkole. Kilka dni w tygodniu. Praca nie wymaga praktycznie żadnego wysiłku fizycznego. Wszystko jest na spokojnie. Żadnego pośpiechu itd. Na 10 h pracy jest 3 h przerwy. Wszystko pięknie ładnie, ale jednak nie. Robiłem wiele rzeczy, łącznie z jebaniem wiele h bez przerwy z dużym obciążeniem. Do sedna. Mimo tylu przerw o 12 już ucinam komara. Nie mam siły stać na nogach ani nawet siedzieć. Nie mogę się ocknąć, jestem taki przyjebany lub zawieszony, nie wiem jak to nazwać. Naprawdę nie mam czym się zmęczyć. Mogę nawet siedzieć większość czasu i nikt nie zwróci mi uwagi. Mimo to, po paru h jestem wyczerpany, a jak wracam do domu to już w ogóle nie wychodzę z niego.

Max Love: A może za nudno?

Józef: Raczej nie jestem znudzony, bo staram się cały czas coś robić. Mam dużo czasu na rozmowy ze znajomymi w Polsce, więc mi to odpowiada.

Józef: Nie wiem. zdziwisz się co tu znajduję.





Józef: Figurki jakichś rogowych stworków z ogonem i skrzydłami. Albo portret bogini Isis.

Damian: Z ciekawości zapytam, ćwiczysz coś? Ostatnio miałem taki okres i pomogła zmiana żywienia, lekkie ćwiczenia.

Damian: + znalazłem fajny suplement diety z kofeiną itd., który nie wiem czemu daje lepsze efekty w praktyce z oczami,

snach itd.

Józef: Mam drugie zajęcie na drugą część tygodnia. Można powiedzieć sauna i siłownia w jednym.

Józef: Damian, ja nie piję kawy ani herbaty. :p

Sławek: No podejrzewam, że jest nudno w H. i to męczy dwa razy bardziej. Spróbuj podejść do tego co robisz kreatywnie, albo karma joga – wszystko co robisz, robisz dla Boga. Powodzenia.

Józef: Zobaczę tą karmę joga. Dzięki 😊

Józef: Mam pół godziny do końca pracy, a już ją skończyłem i siedzę. Nie wiem, może masz rację Mariusz, ale nie mam porównania. Zawsze miałem cięższą robotę, a nie jakieś pierdzenie w stołek za przeproszeniem.

Józef: Skoro mówicie, że pomaga.:) Spróbuję. Mam jeszcze taki dyskomfort w plecach jakby, muszę się prostować i strzelać kręgosłupem. To też mi przejdzie? Mam to zwykle cały czas, raz mniej, raz więcej razy muszę się tak przyprostować czy coś :p

Damian: Jeśli ćwiczenia fizyczne by nie zadziałały w Twoim przypadku, to spróbuj może zwrócić uwagę na pH organizmu, może być w nierównowadze, stąd ta ospałość..

Józef: Właśnie. Teraz sam się żywię. Ale to dopiero od kilku dni. No i spożywałem dużo cytryny, teraz w ogóle.

Damian: A co jesz tak na co dzień? Czego najwięcej?

Józef: Vincent, mieszkam sam. Najczęściej to pierogi, kotlety, trochę pomidora. To były ostatnie dni. A tak to może bym dodał banany, jajka, chleb. Tylko że się przerzuciłem na ten ryżowy teraz.

Józef: Aleksander, no i rybę, makrele, kabanosy, szynkę.

Damian: Ryżowy jest zdecydowanie lepszy, ale mięcho, jajka no i alko zakwaszają, dorzucić do wszystkiego sałatę, ogórki, awokado, rano na czczo woda z cytryną i miodem. Działa zbawiennie na organy wewnętrzne, koktajle z pietruszki, banana, cytryny, jabłka i minerałki, fajnie orzeźwiają i też mocno alkalizują. W aptece dostaniesz testy sprawdzające pH, także będziesz miał już jakieś rozeznanie, na jakim poziomie jest Twój organizm

Józef: Vincent, o spoko. Ja zawsze rano po przebudzeniu piję 0,5 l wody. Generalnie piję tylko wodę w ciągu dnia, a rano skrzyp. No i przerzuciłem się z piwa na whisky od wczoraj.

Paweł: Ja mam w pracy tak, że jestem bardziej zmęczony jak nic nie robię niż jak w niej mam zapierdziel. Przy zapierdołu

włącza mi się jakaś ukryta bateria i jestem pełen energii. ☐

Max Love: Z zajęciem tak jak z chodzeniem jest pewna prędkość optymalna i poniżej tej prędkości i powyżej jest zmęczenie. Jak kiedyś miałem jakieś zajęcie i dużo przerw, i generalnie nuda to w przerwach medytowałem, a robiąc co robiłem dodawałem uważność obserwatora, który mnie sam siebie obserwował 😊 tylko wtedy nie było smartfonów haha graj w pokemon, a i już 😊

Józef: Hah ☐ Macie rację, to pewnie Nuda mnie męczy. Chociaż i tak nie siedzę bezproduktywnie. Staram się rozwijać świadomość. Vincent zmieniłem dietę, kupiłem ogórków, sok z buraka, banana i z marchwi. Do tego ananasa i wodę z gazem.

Gosia: Może to energetyka tego miejsca ... ochrona energetyczna aury, spróbuj na 1 dzień czy coś się zmieni 😊

Józef: Zmieniłem żywienie i nie przysnąłem dzisiaj w pracy. Tez myślałem o energetyce miejsca, hmm, dzisiaj miałem straszną wyjebkę, nawet zapomniałem, że tam jestem, więc nie wiem.

Wpis pochodzi z grupy wyjątkowych osób zajmujących się poszerzaniem świadomości.

Spodobało się? Udostępnij znajomym, niech

świadomość się poszerza <3 <3 <3



AMAZONA

TAK, TO DOBRY WYBÓR.



ODKRYJ DARY DŻUNGLI

KLIKNIJ