Чек-лист | Эксперт

Полезные привычки на каждый день

Внедрять новые привычки не так просто. Воспользуйтесь этим чеклистом, чтобы не забывать заботиться о себе.

1. Утренние ритуалы

- [ ] **1.1** Ранний подъем: 6:30-7:00

  После выброса кортизола сон не эффективен. Используйте это время с пользой.

- [ ] **1.2** Стакан воды

  Для активизации метаболизма.

- [ ] **1.3** Дыхательные упражнения

  10 глубоких вдохов, чтобы хорошо проснуться и разогнать отеки.

- [ ] **1.4** Суставная гимнастика

  Кисти, локти, плечи, шея, таз, бедра, колени, ступни. Прокрути суставы, чтобы почувствовать прилив сил.

- [ ] **1.5** Растяжка

  Почувствуй, как тянутся мышцы в твоем теле. 3-5 минут для начала будет достаточно.

- [ ] **1.6** Легкая уборка

  Заправить кровать, сложить вещи - мелочь, а дофамина прибавляет.

- [ ] **1.7** Завтрак

  Обязательное начало каждого дня. Организму нужна энергия.

- [ ] **1.8** Гигиена

Умываться и чистить зубы - это важно.

2. В течение дня

- [ ] **2.1** Пить воду

  Обезвоживание приводит к быстрому старению. Норма воды - 300 мл на 10 кг веса. Если пьешь кофе, воды требуется больше.

- [ ] **2.2** Наблюдать за природой

  Природа меняется каждую минуту. Обрати внимание на облака и деревья, по дороге на работу/учебу.

- [ ] **2.3** Прислушивайся к своим потребностям

  Не игнорируй себя, когда хочешь есть, пить или в туалет.

В конце дня обязательно поблагодари себя, даже если что-то забыл)) Внедрение привычек - дело не простое, требует времени и терпения. Через месяц станет проще. С любовью, Евтушенко Елена.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?