Запусти свою "магию утра"

Чтобы внедрить «магию утра», необходимо постепенно добавлять новые привычки в свой распорядок дня. В этом вам поможет данный чек-лист. Лучше начинать с одного нового действия и постепенно увеличивать их количество. Важно делать это регулярно и постоянно.

- [ ] **1.** Просыпайтесь рано. Необходимо научиться вставать каждый день в одно и то же время, причём до шести утра.

  Ранний подъём помогает увеличить уровень энергии и продуктивности.

- [ ] **2.** Делайте зарядку. Физические упражнения помогают окончательно проснуться, улучшают настроение и повышают уровень энергии.

  Зарядка улучшает физическое и эмоциональное состояние.

- [ ] **3.** Медитируйте. Можно выбрать любую медитацию, которая нравится. Главное — полностью расслабиться и очистить голову от лишних мыслей.

  Медитация повышает осознанность и улучшает внутреннее состояние.

- [ ] **4.** Пишите утренние страницы. Это техника, предложенная писательницей Джулией Кэмерон. Нужно просто записывать всё, что приходит в голову, без цензуры и редактирования.
  Утренние страницы позволяют освободить голову от лишних мыслей и разобраться в своих чувствах.

- [ ] **5.** Читайте или слушайте аудиокниги. Это позволит получить новые знания и расширить кругозор.

  Чтение или прослушивание аудиокниг расширяют кругозор и повышают уровень интеллекта.

Это и многое другое быстрее и качественее изменить поможет Сергей Власов - психолог, коуч, тренер. Доступ к сервисам и бесплатным материалам https://taplink.cc/svlasov.ru

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

как это убрать?