Чек-лист | Эксперт

11 полезных привычек для комфортной жизни

Привычки - это автоматические действия, которые и определяют качество нашей жизни

- [ ] 1.Режим

  Подъем и отход ко сну в одно и то же время. Это позволит организму снизить уровень стресса

- [ ] 2. Привычка заниматься физической активностью

  Любая физическая активность поможет улучшить настроение, отток лимфы, работу сердечно сосудистой, нервной, пищеварительной систем. Важно не ограничиваться 3 походами в неделю в спортзал . Приветствуются прогулки на свежем воздухе и зарядки. Даже ежедневная 5 минутная зарядка - это 23% от недельной нормы двигательной активности

- [ ] 3. Привычка сбалансированно питаться

  Питание должно включать все необходимые для жизнедеятельности группы в достаточном количестве: белки, жиры, углеводы, клетчатку. Это улучит общее здоровье и повысит уровень энергии

- [ ] 4. Привычка планировать меню

  Позволит создавать гибкий гармоничный рацион. Избежать срывов и перееданий. Сэкономит время и деньги

- [ ] 5. Привычка планировать день

  Позволит организовать время и повысить продуктивность

- [ ] 6.Привычка ставить цели

  Позволит держать фокус на действительно важных задачах

- [ ] 7. Привычка не откладывать дела на потом

  Принцип "съешь жабу сразу" позволяет избежать стресса и снижает объем

незавершенных задач

- [ ] 8. Привычка изучать новое

  Чтение книг, участие в курсах и самообучение позволяют расширять кругозор и развиваться в профессиональном плане.

- [ ] 9. Привычка следить за ментальным и эмоциональным состоянием

  Регулярная медитация способствует снижению стресса, улучшению памяти и концентрации, а также повышает общее состояние благополучия.

- [ ] 10. Благодарность

  Практика благодарности позволяет держать фокус на маленьких и больших радостях жизни и создает позитивное настроение.

- [ ] 11. Привычка рефлексировать

  Позволит лучше узнать себя, свои потребности. Поддержит эмоциональный баланс

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

как это убрать?