



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?