

Режим дня

1. Установить время подъема Определите фиксированное время, когда вы будете вставать каждый день.
2. Завтрак Обязательно позавтракайте, чтобы обеспечить организм энергией на утро.
3. Планирование дня Выделите 10-15 минут на составление списка задач на день.
4. Работа/Учеба Определите блоки времени для работы или учебы с перерывами.
5. Физическая активность Включите в свой день хотя бы 30 минут физической активности (прогулка, спорт).
6. Обед Не пропускайте обед, чтобы восстановить силы.
7. Время для отдыха Запланируйте время для отдыха и расслабления в течение дня.
8. Чтение или саморазвитие Выделите время на чтение книг или изучение новых навыков.
9. Ужин Установите определенное время для ужина, чтобы завершить день.
10. Подготовка ко сну Создайте ритуал перед сном (чтение, медитация) и ложитесь спать в одно и то же время.