



## Как оказывается это офигенно)

План действий первого часа дня..которым пользуются сотни тысяч людей по всему миру..разумеется и я в их числе)бестселлер..книга человека..которому я безгранично благодарен..Хилл Элворд "Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех" Ниже приведен мой сформированный план действий..которым я хочу поделиться с вами..потому как думаю..он подойдет и вам)

### 0.Просыпаемся на час раньше запланированного

*Именно) во сколько бы вы обычно не засыпали и как бы тяжело не просыпались) эффективность этого метода проверенно тысячами людей..множество сов..осознали..что они на самом деле заядлые жаворонки)*

## Пролог

### 1.Пробуждение

*Совет:на будильнике мелодия..которой вы начнете подпевать и танцеть..находясь еще в положении лежа и под одеялом)*

### 2.Выпить воды

*2 стакана 200мл..но лучше 4..в начале дня решить половину потребности дневной нормы..это более чем хорошо)*

### 3.Умыться и почистить зубы

*Холодная водичка придаст бодрости..мята усилит эффект пробужденности*

### 4.Оденьтесь

*Подберите одежду..которая будет ассоциироваться с вашим утренним ритуалом)*

## Магическая составляющая

### 1.Медитация

*Позволит сконцентрироваться и подготовить тело и разум к последующим пунктам..на него как правило уделяю 10 минут..после пяти минут наступает эффект реального ощущения бытия) ..десяти минут из опыта вполне достаточно*

### 2.Аффермации

*Конечно есть огромное множество различных самовнушений..которые принесут определенную пользу и приведут к вере..но если хотите совместить это с саморазвитием и прокачкой собственного я..пишите в директ) 5 минут будет предостаточно*

### 3.Визуализация

*Довольно важная часть..не стесняйтесь мечтать и представлять свой успех..освободитесь от предрассудков и позвольте себе удовольствоваться прорисовкой своего будущего..как можно мельче и в деталях..уделяйте 5 мин..этого предостаточно для полета в облаках)*

### 4.Физические упражнения

*Здесь может быть всё,что угодно..но лучше всего посвятить себя своим слабым сторонам..и над чем по вашему мнению вам стоит работать(не с кем обсудить?есть опыт работы над недостатками..пиши в директ))20-25 минут для отличного заряда на весь день*

### 5.Чтение

*Пользу несомненно принесут любые книги..но стоит обратить свое внимание..в первую очередь..на книги по саморазвитию..множество дельных советов от людей с опытом..с самого утра определенно не помешают..хороший эффект создает прочтение цитат великих людей..10-15 минут будет достаточно*

### 6.Письмо

*Настоятельно рекомендую писать от руки..потому как в течении всего дня мы проводим за печатаньем текста на различных гаджетах огромное количество времени..письмо от руки имеет реальную магию..писать можете о чем угодно..5 минут достаточно)*

## Эпилог

Поблагодарите себя

*Вы это заслужили)*

Примите душ

*Тренеруйтесь до пота..утренний душ нужно заслужить..))*

Приготовьте вкуснейший завтрак

*Мой рецепт..Тертая морковь..яблоко..дольками киви) морковь богата клетчаткой..в киви много витамина С(больше чем в апельсине) яблоко усиливает действие витамина С..с виду легкий..но сочный и сытный) делитесь своими рецептами в директе))*

Насладитесь днем)

*Выделяйте каждый день..превносите особенность..это и делает нашу жизнь интересной..боритесь с рутиной)у тебя всё получится..и если я в этом не сомневаюсь..то тебе этого делать точно не нужно) хорошего и продуктивного дня)*

После этого..в первое же утро ощутите себя другим человеком) стабильность важна в каждом деле.выполняя этот список каждый день..вы заметите как много всего вы оказывается можете успевать за день..а справляясь с этими простыми пунктами получите заряд сиротонина..гормона счастья..который непременно сделает ваш день)

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

как это убрать?