



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?