



## Как встать с постели утром и не испортить себе этим настроение на целый день?

Этот чек-лист будет полезен любителям лишний раз понежиться в кровати. Еще тем, у кого все самые важные утра запланированы на утро. Наслаждайтесь каждым днём своей жизни!

### Перед сном:

- Составьте как можно более подробный план на завтра. Уделите этому время, так как, если Вы этого не сделаете, то будете плохо спать, пытаться вспомнить, "а что же мне нужно сделать завтра?" Так Вы сможете со спокойной душой лечь спать и не тревожиться ни о
- Уберите одеяло и подушку подальше. Тепло усыпит Вас, а это пока что Вам не нужно.
- Начинаем правильно и глубоко дышать.  
*Используйте любую технику медитации, это не принципиально. Главное - дышать.*
- После пяти минут дыхания начните проговаривать про себя "Я спал/а хорошо и проснулся/ась бодрым/ой и энергичным/ой в "х" часов утра"  
*"Х" нужно заменить на то время, в которое Вы хотите проснуться.*
- Через 10 минут поблагодарите себя за продуктивно проведенный день и перечислите всё то, что Вам удалось достичь.

*Желательно это делать вслух и с гордостью. Но если Вы не хотите разбудить соседей*

или членов семьи, убедитесь, что Вы действительно верите в то, о чем думаете.

- Спице со спокойной душой!

## Утром

- Легонько прикусите язык или ущипните себя.

*Вы замечали, что, если у Вас что-то болит, Вы не можете ни о чем думать, кроме как о том, как утихомирить боль?*

- Начинайте сжимать и разжимать простыню под руками

- Поблагодарите себя за то, как продуктивно Вы провели вчерашний день и скажите себе, что этот день будет еще лучше, чем прошедший.

*Не думайте об объеме работы. Можете даже обмануть свой мозг, представив, что, кроме 2-3 важных дел у Вас на сегодня ничего нет.*

- Потрите лоб и шею. **ЩЕКИ НЕ ТРИТЕ**, это еще больше клонит в сон!

- Открывайте глаза только тогда, когда ноги коснутся пола. Не раньше.

*Ни в коем случае не смотрите в окно, так как пасмурная погода еще больше настроит Вас на негатив, а солнце разморит Вас, и Вы захотите понежиться в постели подольше.*

- Улыбнитесь!

*Даже если улыбка натянутая, она придает энергии и повышает настроение. Это - гарантированный способ промотивировать себя на успешное проведение дня.*

Запомните - Вы делаете Ваш настрой сами. Будет ли Ваш день наполнен радостью, позитивом и хорошим настроением или всё будет с точностью, да наоборот - зависит только от Вас. Добро пожаловать в мир позитивных людей!

как это убрать?