



Моё чудесное утро

Основа каждого дня - это вдохновляющее, придающее сил чудесное утро. Этот период дня должен быть таким же продуктивным и наполненным счастьем, как день или вечер.

Здесь я всего лишь предлагаю один единственный вариант чудесного утра, который явно может не подойти многим. Вдохновляйтесь, экспериментируйте, пробуйте и тогда у Вас всё получится!

Лёгкое пробуждение (около 20 мин.)

Подъём в 5:00

Вам вовсе не обязательно вставать так рано, Вы сам вольны это решать. Главное проснуться с первым звонком будильника

Тишина (10 мин.)

Начните день со спокойствием, ясностью и безмятежностью, сосредоточьтесь на самом главном в жизни. Вы можете: медитировать, молиться, размышлять, мысленно кому-то выразить благодарность или просто глубоко дышать. Главное вылезти из кровати, чтобы опять не заснуть. Начинайте от 5 минут

Выпить стакан воды

Делайте это медленно, не торопитесь. Прочувствуйте как вода заполняет Ваше тело. Приготовьте стакан с водой заранее и поставьте его в вашей комнате

Всё для Вашего здоровья и красоты (около 45 мин.)

Физические упражнения (20 мин.)

Подойдёт пробежка, йога, лёгкий комплекс ОФП и другие упражнения, которые заставят Вас взбодриться

Контрастный душ (от 7 мин.)

Сразу же после утренних упражнений в душ, пока Ваше тело ещё разгорячённое.

Правила: 1. Подготовьте тело: теплая вода 3 мин. 2. Прохладная вода 30 с. 3. Горячая вода 30 с. 4. Чередуйте горячую и холодную воду 3-5 раз 5. Заканчивайте холодной водой 6. Тщательно разотрите кожу полотенцем

Чистка зубов (2-3 мин.)

Очищение кожи

Пенка, гель или любое Ваше средство

Маска

Маска для всего лица или только для области глаз, или самый обычный крем - всё подойдет

Фейсбилдинг (10 мин.)

Упражнения для лица и шеи. На YouTube очень много бесплатных уроков

Обучение и планирование (около часа)

Чтение (20 мин.)

Читайте минимум 10 страниц в день. Помните о конечной цели чтения

Ведение дневника (5 мин.)

Ведите дневник для прочищения мозгов, выявления новых идей, повторения и признания прогресса

Упражнения для мозга (20 мин.)

*Примеры упражнений: 1. Придумайте в голове предложение и напишите его на листе только уже в обратном порядке; 2. Вычисляйте лёгкие математические примеры в уме ($138*7$); 3. Учите стихи, запоминайте пароли и номера телефонов, карточек; 4.*

Тренируйтесь в изучении иностранного языка

Планирование на день (около 10 мин.)

Метод слоеного пирога. 3 задачи в каждом: А - самое важное для этого дня; В - полезные привычки, обучение; С - рутина дня. Метод планирования каждого часа. Вы планируете какое-то дело и разбиваете его на отсеки (25 мин. работы и 5 мин. отдыха)

и так в течение всего дня

Остальное (около 50 мин.)

- Полезный завтрак + витамины/йодомарин (20 мин.)

Каши, яичница, фруктовые или овощные салаты, смузи

- Лёгкий макияж (около 10 мин.)

- Укладка волос

Кудри, выпрямление или просто хвост

- Одежда

Одежду лучше приготовить с вечера, чтобы с утра не бегать, не искать и не гладить

По завершению обязательно себя похвалите, это было довольно долгое, но продуктивное утро

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

как это убрать?