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!

1. Лёгкое пробуждение (около 20 мин.)

- [ ] **1.1** Подъём в 5:00

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

- [ ] **1.2** Тишина (10 мин.)

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

- [ ] **1.3** 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

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

- [ ] **2.1** Физические упражнения (20 мин.)

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

- [ ] **2.2** 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

- [ ] **2.3** Чистка зубов (2-3 мин.)

- [ ] **2.4** Очищение кожи

  Пенка, гель или любое Ваше средство

- [ ] **2.5** Маска

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

- [ ] **2.6** Фейсбилдинг (10 мин.)

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

3. Обучение и планирование (около часа)

- [ ] **3.1** Чтение (20 мин.)

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

- [ ] **3.2** Ведение дневника (5 мин.)

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

- [ ] **3.3** 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*

- [ ] **3.4** Планирование на день (около 10 мин.)

  Метод слоеного пирога. 3 задачи в каждом: A - самое важное для этого дня; B - полезные привычки, обучение; C - 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

4. Остальное (около 50 мин.)

- [ ] **4.1** Полезный завтрак + витамины/йодомарин (20 мин.)

  Каши, яичница, фруктовые или овощные салаты, смузи

- [ ] **4.2** Лёгкий макияж (около 10 мин.)

- [ ] **4.3** Укладка волос

  Кудри, выпрямление или просто хвост

- [ ] **4.4** 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?