



Как внедрить ранний подъем в свою жизнь

Целеполагание и мотивация цели Честно ответьте себе на вопросы:

- чего я хочу достичь? ■ моя ли это цель? Не является ли она навязанной кем-то? ■ зачем мне достигать эту цель?

ЗАДАНИЕ(письменно) : опишите текущее состояние в точке А и опишите состояние выполненной цели в точке В.

Меняем привычный ритм жизни

- Проведите мониторинг активности в течение дня - перераспределите ее, заполните пустые зоны.

ЗАДАНИЕ: пишем три расписания: ■мой реальный распорядок дня; ■мой идеальный распорядок дня; ■мой рабочий распорядок дня (при введении ранних подъемов).

Исходите только из своих предпочтений!

Минимизируем стресс

- Выстраиваем себе защиту от стрессовых факторов, движемся в сторону позитива (фильтруйте информацию).

ЗАДАНИЕ: ■выделите эпизоды стрессового состояния ■найдите триггеры этих состояний (что провоцирует стресс-реакцию?); ■уберите стимул (минимизируйте его).

Ресурсное состояние

- Всегда нужно действовать из ресурса! А не из истощения. Помним о

психологической и физической составляющей каждого человека - оба этих ресурса важны.

*ЗАДАНИЕ: составьте арсенал методов подпитки себя. Чем больше, тем лучше!
Используйте только то, что вам реально нравится.*

Корректируем нейронные связи

- Мы - это ещё и наш мозг, а он ленится и не хочет перемен. Для построения новых нейронных связей нужно немалое время! Относимся к себе с любовью, нежностью и заботой.

ЗАДАНИЕ: хвалим себя за все! Даже за самые маленькие шаги!

Ещё больше полезностей на трансформационном марафоне "RUNOK Более подробнее в шапке профиле @egorka_karpov

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

как это убрать?