



## Создаю отличный день

Внедрение в жизнь полезных привычек, которые помогут со временем создать осознанную жизнь

### Эффективное утро:

- Ранний подъем ( идеально в 5.00, но начать можно с подъема до 7 утра)
- Сразу же! Записать в ежедневник свое сильное, эффективное, продуктивное качество или комплимент себе
- Водные процедуры: очищение тела+представляем как вода смывает все, что нам мешает быть проактивными (страх, лень, прокастинация и т.д.)
- Утренняя медитация или простукивание на актуальную тему (настрой на доброе утро и замечательный день, фокус на желаемых результатах, отсутствии сопротивления и др.)
- Утренний прием стакана теплой воды. Запускаем свое тело!
- Физическая активность: 30 приседаний, гимнастика, сурья намаскар и т.д.
- Работа с Ежедневником или Планировщиком. Записать дела и время их

выполнения по часам или обозначить 3 ключевых момента этого дня

- Завтрак в компании приятных Вам людей или наедине. При возможности, на свежем воздухе или созерцая пейзаж за окном, видя как вступает в силу новый день Вашей Жизни! Наполнитесь энергией еды и Солнца!

## **Активный рабочий день**

- Выполнение намеченного и запланированного
- Во время перерывов примерно каждые 2 часа задайте себе вопрос: как я себя чувствую, какой уровень энергии, как я могу позаботиться о себе, чего я хочу). По возможности реализовать свои ответы
- Обед в кругу приятных Вам людей или наедине. Наслаждайтесь каждым кусочком, каждым продуктом, представляя, как это чудесное блюдо наполняет Вас энергией, удовольствием и радостью.
- Спортивные нагрузки каждый день или не реже 3х раз в неделю. Установите себе норму шагов, норму сожженных калорий и т.д.

## **Рефлексивный вечер**

- По возможности, сделайте прогулку. Или спланируйте возвращение домой таким образом, чтобы между моментом окончания рабочего времени и приходом домой прошло не менее 40 минут. Оставьте дела за порогом дома

- Общение с семьей, детьми, звонок родителям, приятелям, друзьям. соц.сети, фильм и т.д.
- Выполнение домашних дел с ощущением благодарности, что у Вас есть дом, близкие и можно о них и о себе позаботиться.
- Вечерняя забота о себе. Примите душ или расслабляющую ванну. Запишите в Ежедневник Благодарности людям, событиям, ситуациям. Похвалите и поблагодарите себя за сегодняшний день)
- Спокойного сна и отдыха!Ведь завтра у НОВЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ!

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

как это убрать?