Создаю отличный день

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

1. Эффективное утро:

- [ ] **1.1** Ранний подъем (идеально в 5.00, но начать можно с подъема до 7 утра)

- [ ] **1.2** Сразу же! Записать в ежедневник свое сильное, эффективное, продуктивное качество или комплимент себе

- [ ] **1.3** Водные процедуры: очищение тела+представляем как вода смывает все, что нам мешает быть проактивными (страх, лень, прокастинация и т.д.)

- [ ] **1.4** Утренняя медитация или простукивание на актуальную тему (настрой на доброе утро и замечательный день, фокус на желаемых результатах, отсутствии сопротивления и др.)

- [ ] **1.5** Утренний прием стакана теплой воды. Запускаем свое тело!

- [ ] **1.6** Физическая активность: 30 приседаний, гимнастика, сурья намаскар и т.д.

- [ ] **1.7** Работа с Ежедневником или Планировщиком. Записать дела и время их выполнения по часам или обозначить 3 ключевых момента этого дня

- ☐ **1.8** 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!

2. Активный рабочий день

- ☐ **2.1** Выполнение намеченного и запланированного

- ☐ **2.2** 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

- ☐ **2.3** Обед в кругу приятных Вам людей или наедине. Наслаждайтесь каждым кусочком, каждым продуктом, представляя, как это чудесное блюдо наполняет Вас энергией, удовольствием и радостью.

- ☐ **2.4** Спортивные нагрузки каждый день или не реже 3х раз в неделю. Установите себе норму шагов, норму сожженных калорий и т.д.

3. Рефлексивный вечер

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

- ☐ **3.2** Общение с семьей, детьми, звонок родителям, приятелям, друзьям. соц.сети, фильм и т.д.

- [ ] **3.3** Выполнение домашних дел с ощущением благодарности, что у Вас есть дом, близкие и можно о них и о себе позаботиться.

- [ ] **3.4** Вечерняя забота о себе. Примите душ или расслабляющую ванну. Запишите в Ежедневник Благодарности людям, событиям, ситуациям. Похвалите и поблагодарите себя за сегодняшний день)

- [ ] **3.5** Спокойного сна и отдыха!Ведь завтра у НОВЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ!

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

как это убрать?