



Мои полезные привычки на каждый день

В данном чек-листе приведены привычки на каждый день, которые помогут вам чувствовать себя лучше, собраннее и спокойнее. Маленькие ежедневные действия из этого списка заставят вас почувствовать и пробудить внутреннюю энергию! Начнем.

Утро

Вода (1,5 - 2 л)

Вода помогает вывести скопившиеся за ночь токсины, настроить на работу пищеварительную систему, улучшить эластичность кожи.

Разминка

Разминка позволит вашему организму проснуться, и вы будете чувствовать энергию весь день!

В течение дня

Визуализация

Найдите картинки, которые напомнят вам о ваших целях. Можете включить музыку, закрыть глаза и представить, что вы добились всего, чего хотели. Почувствуйте это не головой, а телом. Определите, что вы испытываете и запомните это ощущение. Оно будет подсказывать вам, что вы на правильном пути.

Дневник

Дневник - не обязательно длинные записи или анализ дня. Можно записывать проблемы, которые беспокоят вас (отличный способ не платить психологам), ваши достижения и цели. Одной из самых полезных практик является ведение дневника благодарности. В свободном порядке напишите благодарность за все, что испытываете. Например, спасибо, что я здоров. Спасибо, что я ем вкусную еду и т.д. В общем, что

угодно. Благодарность - положительная энергия, которую мы отправляем в мир.

Чтение

Не обязательно читать книги. Можно выбрать интересующую вас статью или блог. Посвятите изучению нового хотя бы 10 минут в день. и совсем скоро вы заметите изменения: станете любопытнее, расширите кругозор и интересы.

Тишина

Выделяйте от 5 до 10 минут в день на отдых от людей, социальных сетей и информации. Проведите 5 минут в тишине, прислушайтесь к себе, поразмышляйте над тем, что давно вас волнует. Эта техника поможет вам найти гармонию с собой, вы сможете лучше чувствовать свое тело и определять истинные желания.

План

Составляйте маленький план на следующий день. Так, вам будет легче отследить в какое время вы наиболее активны и вы сможете наблюдать за вашими результатами. К тому же, риск что-то забыть сократится в разы.

Позвоните родным

Этот пункт особенно важен, поскольку 2-3 минуты общения с близкими укрепит вашу душевную связь с ним, придаст вам сил и спокойствия.

Улыбайтесь!

Улыбайтесь в течение дня, старайтесь почувствовать, когда вы улыбаетесь, запомните это чувство, насладитесь им. Транслируйте свое хорошее настроение и проявляйте его в полной мере.

Перед сном

Медитация

Из-за активной работы мозга и возбуждения нервной системы, мы периодически испытываем проблемы с засыпанием или глубиной сна. Включите расслабляющую музыку, расслабьте тела и постарайтесь отпустить мысли. Можете делать это упражнение перед сном или за пару часов до сна.

Душ

Обязательно смойте с себя прошедший день! Очищать тело перед сном, так же важно, как и мысли. Смойте негативные эмоции. Вам станет легче, так как кожа будет дышать, расслабиться.

Эти маленькие ежедневные шаги не отнимут у вас много времени, но помогут вам лучше узнать себя и свой организм, добиться гармонии и спокойствия в жизни!

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

как это убрать?