



Чек лист по использованию Техники 20/20/20

Суть техники, провести первый час каждого вашего дня максимально продуктивно и подготовиться к предстоящему дню. Самые счастливые и успешные люди используют эту технику, ведь они прекрасно понимают как влияют их первые действия каждое утро после пробуждения, на их продуктивность в течении дня и всей жизни в целом

20 минут движения

Выполняйте интенсивные упражнения, потейте, пейте много воды, дышите. Движение снижает уровень кортизола в крови вырабатывается нейротрофический фактор мозга, дофамин и серотонин, ускоряется обмен-веществ. Преимущества движения: меньше страха победа над стрессом, больше концентрации, больше игры, долголетие

20 минут размышлений в тишине (медитации, практики благодарности).

Благодарность вызывает радость вырабатывается дофамин, больше энергии, меньше реактивного поведения. Преимущества размышлений; вы будите более счастливым, лучше результаты, вы готовы к реализации амбициозных планов, вы лучший в своем деле, вы позитивнее в целом

20 мин обучения.

Аудиокниги, докум.фильмы, квесты, курсы. Преимущества обучения: проницательность, наращивание возможностей, 20-кратная отдача в ценности, больше вдохновения.

Осознанная благодарность прекрасный инструмент для счастья. Наш мозг от природы не благодарен. Нужно противостоять этой природной склонности и подключать благодарность, что бы стимулировать выработку позитивных химических веществ в мозге. Вы видите мир не такой, какой он есть, а таким, каковы вы сами. Осознанная

благодарность противоядие от страха, сделайте это ежедневным ритуалом. Ведите дневник, отмечайте хорошее, отмечайте моменты радости, вдохновения красоты, выражайте их мысленно или словесно.

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

как это убрать?