



Glow up на лето 2022

Стань лучшей версией себя этим летом 2022

Зарядка каждый день

Необязательно упахиваться, достаточно разминки

стакан воды каждое утро ДО приёма пищи

Твой организм скажет тебе спасибо за такую привычку. Потому что стакан воды на голодный желудок является так называемым «запуском» всего организма после ночи.

Умывайся не меньше двух раз в день, и не трогай лицо руками

Если у тебя нет серьёзных проблем с кожей, но ты бы хотела улучшить её состояние – умывайся каждый день не меньше двух раз, и не трогай лицо руками. Вообще. Не облакачивай щеку на руку, не ковыряй и не дави прыщи. Наши руки всегда сальные и грязные, а кожа на лице намного чувствительнее, чем на руках, ногах и т.д.

Строй планы

Не плыви по течению «как-нибудь там, когда-нибудь». Составляй планы на каждый день, на неделю, на месяц, на год.

Анализируй

Делай каждый день анализ своего настроения, эмоционального и физического состояния записывая это всё в дневник.

Меняй своё окружение

Как же сложно улучшить своё окружение избавившись от ненужных, токсичных знакомых и вступив в контакт с новыми людьми, но, блин, как кайфово становится потом!

Выпиши все цели на бумаге

И реальные и нереальные. Пусть все пойдут в работу.

Не переставай развиваться

Развиваться – это не читать модные книжки по "психологии". Развитие касается всего: твоих мыслей о людях, о мире, о себе. Твоего питания, твоего образа жизни, твоего образа мышления, твоих реакций. Анализируй свои мысли, о себе и о других. Анализируй свои реакции на ситуации. Читай то, что тебе сейчас по-настоящему нужно, что соответствует твоему уровню развития, а не то, что сейчас читают все умные блогеры. Изучай то, к чему ты никак не можешь или боишься подойти (например изучение языка).

Питайся здорово

Не "только овощи и фрукты" и не "потому что так делают все", а потому что это нужно твоему телу и организму, который потом скажет спасибо.

Выпиши 50 желаний

Ты увидишь, что ты либо не так много и хочешь, что не смогла дотянуть до 50-ти. Либо ты пересмотришь свои желания и расставишь приоритеты. Отдельно выпиши где твои желания, а где желания общества.

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

как это убрать?