

Morning Makeover

7 навика за един по-успешен ден

COFFEEPADSBG.COM
КАФЕ ДОЗИ & КАФЕ НА ЗЪРНА



Сутрешно преобразяване

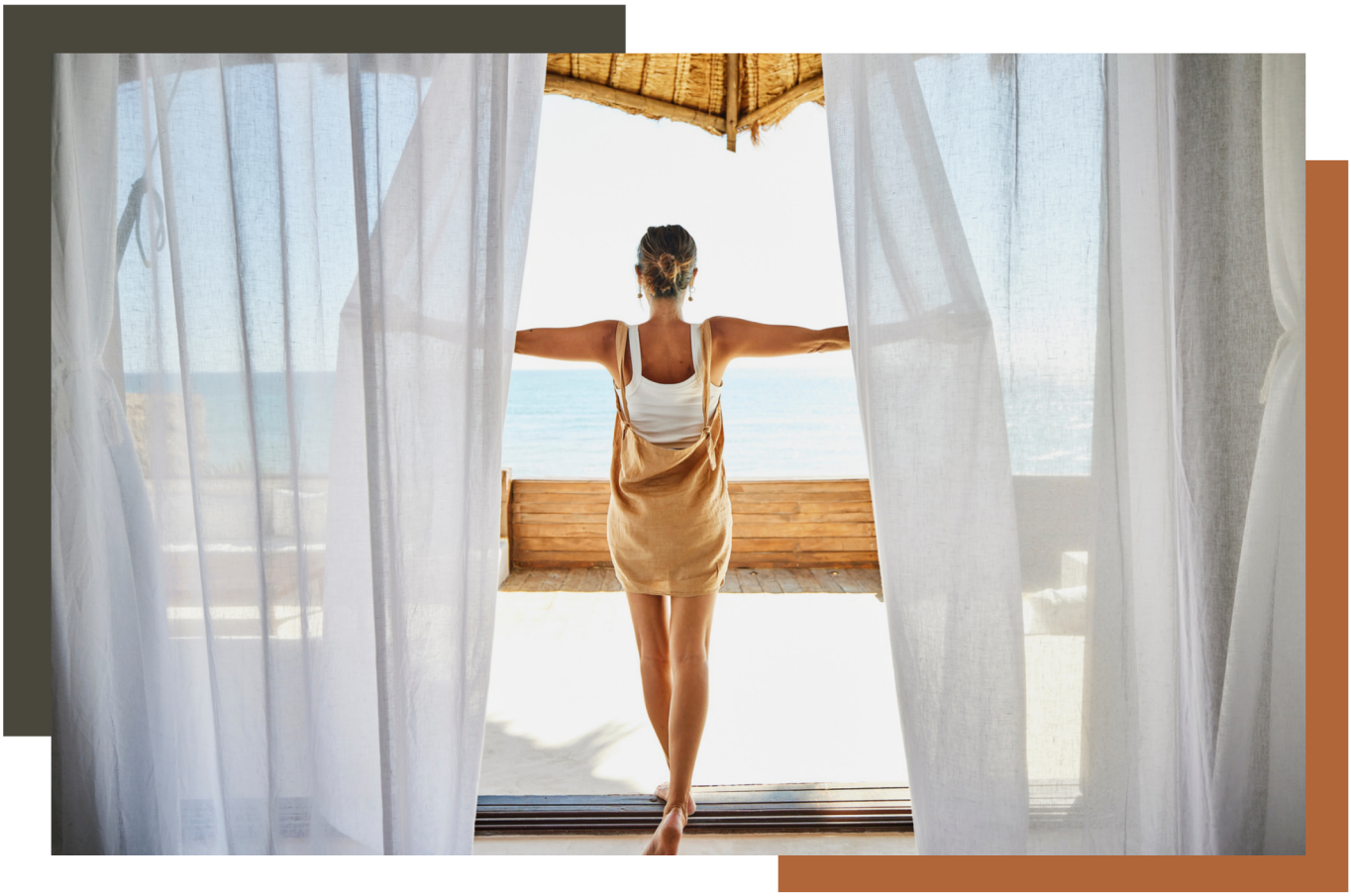
7 навика с които да успеете дните си

Сутрешно преобразяване

7 навика с които да успеете дните си

Начинът, по който започвате всяка сутрин, може да окаже значително влияние върху вашето мислене, производителност и щастие през целия ден. Ако някога сте имали един от онези дни, в които сте „станали от грешната страна на леглото“ и нещата са продължили да вървят надолу оттам... вече знаете колко е вярно това.

Добрата новина е, че можете да промените това! Имате повече контрол, отколкото можете да осъзнаете, но трябва да започнете с план. За да ви помогнем да започнете, ето седем лесни за възприемане навици, които могат да ви помогнат да преобразите сутрините си за по-добри, по-светли дни.



Навик №1: Бъдете спокойни

Възможно е, позволете си да влизате в деня бавно и спокойно. Вместо да се събуждате в последния момент и да се мъчите и изнервяте да бързате за да не закъснеете за работа, планирайте предварително да си подарите няколко минути тишина и спокойствие всяка сутрин. Това ще позволи на ума ви тихо да прегърне и обмисли всеки чисто нов ден, преди да скочи направо в него.

За този навик всичко, от което се нуждаете, е няколко минути тишина, когато се събудите за първи път. Дайте шанс на ума си постепенно да се приспособи към заобикалящата ви среда, докато преминавате в прехода от сън към будност. Избягвайте да скачате от леглото в неистово бързане, за да посрещнете деня. Вместо това просто прегърнете тишината на този момент като позитивен начин да започнете деня.

Един чудесен начин да вземете това време за себе си всяка сутрин е като поставите телефона си далеч от леглото си, докато спите. За да работи това, използвайте обикновен будилник или такъв, който симулира изгрева, вместо този на телефона ви. Не искате да се налага да скачате от леглото, за да изключите ревящата аларма в цялата стая, когато се събудите.

Ако искате да използвате телефона си като аларма, дръжте го на „не безпокойте“, за да не виждате известията веднага, когато го погледнете сутрин. Дайте си време да се събудите бавно, преди да се сблъскате с каквито и известия или съобщения които сте получили през нощта.

Навик №2: Водете си дневник на мислите

Този съвет не е нов и вероятно сте го чували и преди, но си струва да го повторите тук. Когато става въпрос да започнете деня си с положителна нотка, воденето на дневник е едно от най-добрите неща, които можете да направите.

Защо? Защото умът ви често е затрупан от прилив на мисли, планове, цели, тревоги и страхове, когато се събуждате всяка сутрин. Сутрешното водене на дневник, под формата на писане в дневник, ви помага да изхвърлите всички тези противоречиви мисли от главата си по начин, който ви помага да ги организирате и осмисляте по-късно.

Как да го направя?

Всичко, което трябва да направите, е да напишете всичко, което минава през ума ви в момента. Вашите мисли, чувства, притеснения, страхове и бъдещи планове са честна игра, така че не се притеснявайте да редактирате или цензурирате себе си. Това, за което решите да пишете, може да бъде добро, лошо, предизвикващо безпокойство, вълнуващо, щастливо или тъжно. Просто изхвърлете всичко от главата си, като го запишете.

Ако сте нов в дневника, поддържайте го кратък и прост, като използвате таймер за 5-10 минути или си поставите за цел да запълните 2-3 страници в дневника си. С практика тази сутрешна рутина за водене на дневник ще стане втора природа и ще откриете, че ви позволява да продължите деня си с чувство на мир и спокойствие.

Навик #3: Приложете техника за релаксация

Има много техники за релаксация, които можете да използвате, за да започнете деня си. Сутрешната медитация е чудесен пример, защото може да успокои ума и тялото ви, като ви позволи да пренасочите фокуса си от мислите си към това, което изберете. Вместо произволни мисли и тревоги да диктуват посоката на деня ви, медиацията ви позволява да изберете върху какво да се съсредоточите.

Дихателните упражнения, като „дишането в кутия“, също могат да бъдат ефективен начин да изживеете спокойна и спокойна сутрин. С боксовото дишане вдишвате, задържате, издишвате и правите пауза, всяко от които броите до четири. Твърди се, че този ритмичен модел намалява стреса, подобрява фокуса, освобождава мускулното напрежение, регулира емоциите и успокоява нервната ви система. Не сте убедени? Обмислете отделянето на 5-10 минути всяка сутрин в продължение на седмица или две, за да видите дали работи за вас.

Бавното ходене, при което оставате присъстващи и в състояние на съзнание по време на разходка рано сутрин, е друга чудесна възможност. В допълнение към физическите ползи от ходенето, можете също да развиете по-голямо чувство за самосъзнание и мир с тази практика.

Въпреки че може да е необходима известна практика, за да успокоите ума си и да съсредоточите мислите си, докато изследвате тези техники за релаксация, те предлагат чудесен начин да започнете деня си добре

Навик#4: Насладете се на сутрешното слънце

Този навик може да окаже огромно влияние върху цялостното ви настроение и гледна точка всяка сутрин. Възможно е, отворете завесите и прозорците, за да позволите на слънчевата светлина и чистия въздух да влизат в дома ви всяка сутрин. Ако живеете в по-студен климат, облечете се и излезте навън, за да се насладите на естествената светлина и свежия въздух.

Има нещо почти вълшебно в това да се разкриеш на слънчева светлина и чист въздух първото нещо сутрин. Когато слънцето удари кожата ви, настроението ви започва да се повдига и вдишването на чист въздух е чудесен начин да събудите сетивата си постепенно, успокояващо.

Навик #5: Грижете се за себе си

Когато става дума за грижа за себе си, няма универсална дефиниция. Вие трябва да решите какво означава грижата за себе си за вас. Започнете с обмисляне на малки неща, които можете да правите всяка сутрин, за да направите деня си по-добър и по-ярък. Например, бихте могли да отделяте 15 допълнителни минути всяка сутрин, за да практикувате да четете, да се разтягате, да правите здравословна закуска, да медитирате или просто да се насладите на кафето си на спокойствие.
Няма определени правила, когато става дума за грижа за себе си, освен това трябва да бъде нещо, което правите само за себе си. Ако любимата ви част от деня е, да прекарвате няколко минути навън в градината си, тогава добавете това към обичайната си сутрешна рутина! Аз това правя и в зимни и летни дни. Пия първото си кафе на верандата.

Навик #6: Практикувайте благодарност

Лесен начин незабавно да подобрите настроението си сутрин е да благодарите за това, което имате. Това ви позволява да се съсредоточите върху изобилните благословии в живота си, а не върху това, което желаете да имате или това, което смятате, че липсва в живота ви.

За да започнете, вадете специална тетрадка или дневник всяка сутрин и напишете списък с неща, за които сте благодарни, че имате в живота си. Понякога може да ви се струва, че пишете едни и същи неща всяка сутрин. Но преди да се усетите, ще намерите все повече и повече неща, за които да благодарите, когато започвате всеки ден. Животът има начин да ни даде повече, за да бъдем благодарни за колкото повече признаваме и благодарим за това, което вече имаме.

Навик #7: Пишете позитивни утвърждения

И накрая, обмислете използването на положителни утвърждения всяка сутрин като начин да започнете деня си. Можете да изберете да повтаряте едно утвърждение всеки ден, да избирате различни утвърждения всяка сутрин или да използвате комбинация от няколко утвърждения всеки ден.

Ето няколко примера за положителни утвърждения, които можете да използвате:

- Аз съм достоен
- Винаги има нови възможности
- Позволявам си да се уча и да се развивам
- Обичам себе си безусловно
- Животът е благословия

Прегръщането на утвърждения като тези всяка сутрин може да ви помогне да възприемете по-положително и изобилно мислене, тъй като вярвате с надежда и вяра, че всичко в живота ви ще се нареди както трябва.

Сега е твой ред. Използвайте мястото по-долу, за да опишете кой от тези навици най-добре ще ви помогне да преобразите сутрините си:

Бележки за моето сутрешно преобразяване

here's what's next...

И като финални думи Кафето може да бъде чудесен начин да подобрите деня си, стига да го консумирате разумно.



COFFEEPADSBG.COM