

Починайте день із гарним настроєм

Щоранку працюйте над собою. Ми багато говоримо про важливість фізичних вправ, але ще більше ми потребуємо душевних і розумових вправ, які б кожного ранку стимулювали нас до дії. Не забувайте говорити собі слова, які підбадьорюють. Говорючи із собою щодня, ви можете навчитись керувати своїми думками.

- Саме сьогодні я буду щасливим.
- Саме сьогодні я пристосуюсь до життя, яке мене оточує.
- Саме сьогодні я потурбуюсь про свій організм. Зроблю зарядку, буду турбуватися про своє тіло, уникати шкідливих для здоров'я звичок.
- Саме сьогодні я буду розвивати свій розум. Я вивчу щось корисне, прочитаю те, що потребує зусиль, роздумів, зосередженості.
- Саме сьогодні я займусь моральним самовдосконаленням. Для цього я зроблю щось хороше, корисне для якоїсь людини, й виконаю дві справи, які мені не хочеться робити.
- Саме сьогодні я буду доброзичливим з усіма.
- Саме сьогодні я радітиму життю й буду щасливим. Любитиму й віритиму, що ті, кого я люблю, - люблять мене.



Щоб ранок був добрий!

Порада перша - очевидна

Щоб прокинутися в гарному настрої, потрібно виспатися. А значить, або лягти раніше, або спланувати свою добу таким чином, щоб на сон залишалось не менше 8 годин.

Натомість, подолавши море вечірніх спокус (починаючи від суперечки з кимось в інтернеті, закінчуючи переглядом серіалів), прокинувшись вранці, ти здивуєшся: а світ не такий уже й поганий, якщо дивитися на нього очима людини, яка відпочила.

Порада друга - егоїстична

Ще одна очевидна дратує деталь - ранкове стовпотворіння у ванній. Як би ви не були близькі з чоловіком (або з іншими сусідами), сплануйте ваш розклад таким чином, щоб розминутися в санвузлі.

Ранок - не найкращий час, щоб з'ясувати, хто і як довго повинен займати ванну.

Порада третя - масажна

Стояння під душем, нехай і теплим - випробовування, яке подразнює сонну людину. Прилягти в ванну - ідея класна, але небезпечна: занадто легко заснути.



Є варіант: придбай пластиковий стілець для душу. Сядь на нього і направ струмінь таким чином, щоб вона масажувала твою спину. Ця поза позбавить від непотрібної напруги, але допоможе відчувати приплив енергії.

Порада четверта, що звільняє

Вранці завжди знаходиться достатньо причин, готових негайно зіпсувати настрій. Улюблене плаття може виявитися пом'ятим, пластівці для сніданку - сирими, а потрібні документи - втраченими.

Необхідність прийняти кілька рішень (що надіти, чим поснідати, як зібрати все необхідне для роботи) - створює додатковий стрес.

Цього стресу легко уникнути, якщо приготувати все потрібне з вечора. Пачку кави, зубну щітку і фен залишити на видному місці. Тоді ранкова рутинна не вимагатиме додаткових зусиль, а гарний настрій - збережеться.

Порада п'ята - модна

Якщо необхідність вирішити, що одягнути - найголовніша причина твоїх запізнь і нервових метань по квартирі, спрости собі життя. Нехай 2-3 вішалки в твоєму гардеробі займають готові комплекти вбрання, включаючи потрібні аксесуари, а також колготи-панчохи-шкарпетки та інші деталі.

Що може бути краще: встати рано, витягти з шафи готовий комплект одягу, не відкриваючи очей, одягнутися і спокійно вийти з дому. І при цьому залишитися задоволеною своїм виглядом!