

Для тех,кто хочет стать более:

-собранным

-организованным

-осознанным

необходимо выработать набор привычек.

Зачем нужна привычка?

☛□Привычка-это действие,которое Вы совершаете регулярно,не задумываясь и без внутреннего напряжения.

Основной ФАКТ в привычке -это не задумываясь и без напряжения!

☛□Работа над привычкой -верный способ увеличить продуктивность,качество жизни,улучшить здоровье и наслаждаться внутренней свободой.

☛□При затрате определённого количества энергии на формирование шаблона поведения ,нет необходимости каждый раз "выжимать" из себя силу воли.

Как выбрать привычку?

☛□Начинайте с простого:

-планирование дня

-питьевой режим

-прогулка

☛□При ежедневном повторение одного и того же действия,происходит перестройка нейронных связей в головном мозге.

Процесс становится автоматическим и от Вас не требует никаких энергетических затрат.

ПЛАН ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НОВЫХ ПРИВЫЧЕК

✓□Чётко,кратко сформулировать привычки ,которые Вам необходимы.

Запишите.

✓□Создайте атмосферу,которая позитивно скажется на формирование новой привычки.

Например,пить по утрам воду из самого красивого стакана.

✓□Максимально представляйте себя с набором своих новых привычек:

-подтянутое тело

-общий настрой,самочувствие

-организованность

✓□Отмечайте рубежи.

Пусть хоть маленькие достижения,но Вы уже меняетесь.

Похвалите себя,не стесняйтесь в словах благодарности.

✓□Все Ваши изменения -Ваша работа!

Идеи для привычек:

✓□Утро начинать со стакана воды и хорошего настроения

✓□Утренняя зарядка

✓□Прогулка на свежем воздухе

✓□Ежедневно читать 30 страниц текста

✓□Не пользоваться 2 часа телефоном и др.гаджетами

✓□Сбалансированное питание

✓□Общаться с интересными людьми

✓□Делиться добрым словом и делом

✓□Поддержание порядка и чистоты своего пространства

- ✓ Работать с личным дневником
- ✓ Узнавать новое
- ✓ Уделять время себе
- ✓ Планировать следующий день
- ✓
- ✓ Ложиться спать в одно и тоже время