

Утро добрым не бывает? (Милым дамам на заметку)

Перефразируя известное выражение «Как встретишь Новый год, так его и проведёшь», можно с полной уверенностью утверждать – как встретишь новый день, так его и проведёшь.

Утро, начинающееся бодро и с улыбкой, – во многом залог успешного продолжения дня. Именно поэтому так важно встречать новый день в хорошем настроении и с верой в то, что сегодня всё сложится замечательно! В этом вам помогут несколько простых советов, следуя которым, вы сможете правильно начать свой день.

Итак,

Совет 1 – начните готовиться к следующему дню с вечера

Для этого вам необходимо, прежде всего, заранее спланировать ваше вечернее время, решить, чем и в какой последовательности вы будете заниматься. Постарайтесь с вечера приготовить всё необходимое для завтрашнего дня. Продумайте и подготовьте ваш завтрашний гардероб, а также гардероб ваших домочадцев; приготовьте еду, которую нужно взять с собой; составьте план следующего дня – на чём необходимо сосредоточить внимание, что не забыть.

Обязательно чередуйте выполнение дел с минутами отдыха. В таком случае к концу дня вы не будете чувствовать себя измождённой, и ко времени отхода ко сну у вас ещё останется некоторый запас энергии и сил. Это поможет вам на следующее утро проснуться выспавшейся и отдохнувшей.

Совет 2 – позаботьтесь о полноценном сне

Качество сна, безусловно, влияет на то, с какими мыслями и в каком настроении мы просыпаемся утром. Поэтому так важно обеспечить себе спокойный и здоровый сон, во время которого вы сможете максимально отдохнуть и набраться сил. Как же это сделать?

Начнём с вечерней трапезы. Лучше всего ужинать за несколько часов до сна, чтобы не ложиться спать на полный желудок. Иначе организму придётся всю ночь усиленно

«работать» вместо того, чтобы отдыхать и сохранять запасы энергии для последующего дня. Кроме того, плотный ужин перед тем, как лечь спать, может стать причиной беспокойного сна и частых просыпаний. Что касается выбора продуктов, в вечернее время лучше отдать предпочтение лёгкой пище – овощам, фруктам, молочным продуктам, а употребление продуктов, богатых углеводами (макароны, крупы, мучные изделия), а также животными белками (мясо), стоит ограничить. Нежелательно также употребление алкоголя и продуктов, богатых кофеином (кофе, шоколад, крепкий чай).

Перед отходом ко сну уделите некоторое время (20–30 минут) подведению итогов дня. Выделите положительные моменты дня, запишите их. Подумайте о том, что не получилось и как это можно исправить. Подведение итогов поможет вам успокоиться, привести свои мысли в порядок и лечь спать с ощущением того, что на прошедшем дне поставлена точка.

Перед тем, как заснуть, поблагодарите Жизнь (Мироздание, Вселенную, Бога) за те блага, которыми она вас одаривает, и дайте себе установку прожить завтрашний день интересно и с максимальной пользой. Настройтесь на лёгкое просыпание с утра, проговорите несколько раз время пробуждения и представьте, с какой радостью вы встречаете новый день.

Совет 3 – насладитесь первыми минутами после пробуждения

Проснувшись утром под звуки будильника, ворвавшегося в наш мирный сон, мы стремительно вскакиваем с постели и сразу приступаем к выполнению дел, которые нужно успеть сделать за утро. Однако, сделав с вечера все необходимые приготовления, мы сможем позволить себе после пробуждения понежиться пару минут в постели, пожелать себе доброго утра и отличного дня, представить, что всё, задуманное на сегодня, осуществилось. И только после этого спокойно встать и приступить к делам.

Попробуйте начать ваш день с нескольких минут удовольствия! Не бросайтесь немедленно в водоворот жизни, дайте себе время подготовиться к новому дню, настройтесь на волну удачи и хорошего настроения.

Совет 4 – знайте, ради чего вы просыпаетесь

Наличие конкретной цели, к реализации которой мы стремимся, – вот основная движущая сила в нашей жизни. Для того чтобы встретить новый день с радостью и нетерпением, нам необходимо понимать, ради чего мы проживаем этот день, куда он нас ведёт. Как только мы осознаем, куда держим путь, мы сможем искренне радоваться

Утро добрым не бывает

Автор: admin

12.03.2012 16:24 -

наступлению каждого дня, ибо он приближает нас к заветной цели.

Чтобы понять, к чему вы стремитесь, попробуйте представить, какой бы вы хотели видеть вашу жизнь через пять лет. Исходя из этого, определите, какие шаги вам необходимо предпринять, чтобы желаемое стало действительным. А после этого попробуйте составить план ближайшего дня таким образом, чтобы он помог вам двигаться вперёд к достижению поставленной цели.

В заключение хочется пожелать всем читателям этой статьи доброго утра, продуктивного дня, приятного вечера и спокойной ночи!

Автор - **Наталья Иоффе**

[Источник](#)