Автор: admin
12.01.2012 23:29 -

Как сделать утро бодрым и добрым? Семь простых советов

Как сделать утро бодрым и добрым – эта тема остается актуальной всегда, вне зависимости от исторического времени и места проживания. Недаром в новостных лентах IT-порталов с удручающей регулярностью появляются сообщения о том, что изобретен очередной чудо-будильник. Один улетает под потолок, другой разбрасывает по комнате кусочки паззла и не умолкает, пока вы не сложите их на место, третий встраивается в подушку...

Если вы обладатель одного из таких современных устройств, спешу вас поздравить, если нет – то позвольте дать вам несколько советов, которые, возможно, будут полезны.

1. **Настройте свои биологические часы.** Ложитесь спать и вставайте в строго определенное время. Не стоит недооценивать способности своего организма к саморегуляции.

2. **Выбросьте свой будильник.** И купите новый. С приятной мелодией, а не раздражающим пипиканьем. Как вариант – можно настроить функцию будильника на компьютере или магнитофоне, которые будут будить вас звуками любимой музыки. Заводите его на 10-15 минут раньше, чем планируете встать, и в течение этого времени понежьтесь в кровати.

3. Пока нежитесь, **правильно мотивируйте себя**. Открыв глаза, не произносите мысленные монологи типа: «Ну почему так рано? Ну когда же я высплюсь? Я не хочу вылезать в эту холодную комнату из нагретой уютной постели». Лучше задайтесь вопросом: «А что бы мне сделать такого прямо сейчас, чтобы мне было хорошо?» Задали? Ответили? Сделайте! Понятное дело, вариант «Нырнуть назад в кровать» рассматривать не надо. Вытянитесь в кровати и подумайте о приятных моментах, которые ждут вас впереди: чашке горячего кофе или ароматного чая, здоровом завтраке, хорошей погоде, любимой одежде... Вряд ли вы не найдете, чему порадоваться.

4. И в продолжение музыкального пробуждения: **запишите себе диск** – да и не один – с

любимыми песнями, которые вызывают у вас прилив бодрости и хорошие эмоции. Слушайте их. Не включайте телевизор, который оглушит вас очередной порцией плохих новостей. Забудьте о радио с его стандартным набором «горячих хитов». Делайте свое утро сами.

5. **Разбудите свое тело**. Для этого можно принять контрастный душ. Вовсе не обязательно становиться моржом или увлекаться закаливанием. Смена температуры воды, даже не слишком значительная, активизирует ваш организм и его защитные силы, и вы почувствуете себя значительно бодрее. Если по какой-то причине душ вам не подходит, то сделайте самую обычную зарядку.

6. **Позавтракайте**. Не кофе с сигаретой. Не говорите, что утром не способны принимать еду или что у вас нет времени. Не разогревайте вчерашний ужин. Приготовьте себе кашу с фруктами, сварите яйцо, сделайте бутерброд, замешайте творог со сметаной. Все, что вы съедите до 9 часов утра, на фигуре никак не отразится, а энергией ваш день зарядит.

7. Если день похож на маленькую жизнь, то утро – это наше детство, когда мы позволяем себе помечтать, поставить цели и придумать задачи. Пока вы завтракаете, **п одумайте о том, к какой цели вы будете идти**
, что вы планируете сегодня сделать. Пусть в вашем дне будет хотя бы несколько дел, справившись с которыми, вы почувствуете, что не зря живете на белом свете.

А если ничего не придумывается, если каждое утро вы открываете глаза, думая о предстоящем дне как о каторге, то, возможно, нужно менять не ритм своего утра, а что-то более основательное?

Автор - **Лилия Трофимова**
Источник