

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 выплусь? 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, **подумайте 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](#)