

Как начать утро так, чтобы весь день удался?

На протяжении многих лет я замечала, что как начнешь утро, так день и пройдет. Естественно, хочется, чтобы каждый день был плодотворным и позитивным.

Очень тяжела я всегда на подъем. Ничего с этим не поделаешь. Если учесть, что к тому же я еще и «сова», то думаю, не стоит объяснять, как дается мне каждый утренний подъем.

Не знаю, кого как, но лично меня раздражают по утрам запах парфюма и хаотичное передвижение домашних по квартире в поисках чего-нибудь. Причем, всегда любила хорошую парфюмерию, приобретаю себе и дарю всем членам семьи. То есть, по идее, все ароматы мне должны нравиться - сама же выбирала. Они мне и нравятся, но не утром. Порой хоть не дыши. Если я пребываю еще в объятиях Морфея, а супруг, собираясь на работу, завершает свои сборы нанесением аромата... Все, хуже, чем я зверя не найти.

А если вдруг так случилось, что мне пришлось проснуться и начать собираться на работу одновременно со всей семьей - пиши пропало. Раздражает все - начиная с капель воды на раковине в ванной и не так (!) закрученной зубной пасты до «не так» жевания. Внутри раздражение, снаружи - недовольное выражение лица (и это в лучшем случае), настроение испорчено на весь день. И хорошо еще, если мое настроение не успеет вырваться наружу до того, как все разойдутся по своим делам.

Вот так я жила, думая, что одна такая - неправильно просыпающаяся. Прошу заметить, что ключевых фраз в предыдущем предложении две. В итоге оказалось - далеко не одна я такая и, действительно, неправильно просыпающаяся. Как говорится: «Не с той ноги встала!». Знать бы, с какой ноги вставать, и проблема была бы решена. А то с какой ни вставай - все не так.

Пообщавшись с подругами, у которых проблемы оказались теми же (и это к тому, что проблем у нас всех и так хватает), я задумалась над тем, можно ли с этим бороться и главное - как с этим бороться?

Замечу сразу: результат проверен не только на мне, но и на многих людях со схожей

проблемой.

Итак, как же утро сделать добрым?

Для начала, неплохо будет ввести для себя новую привычку - просыпаться как минимум за полчаса до подъема остальных членов семьи. В этом действии - половина успеха. Вы подумаете - ну да, и так не высыпаюсь, а еще и на полчаса раньше проснуться надо! Я понимаю ваше негодование, мой читатель. Но поверьте, то, что Вы недоспите эти полчаса, никак не скажется на Вашем самочувствии. По крайней мере, негативно не скажется. Хочу сразу оговориться, что не с первого раза Ваше утро станет добрым. Тут, как и в любом деле, нужна система. Через две недели пробуждение станет уже более радостным. А через месяца два Вы вообще забудете о том, что когда-то раздражались по утрам.

Так вот. Вы проснулись на полчаса раньше своих домочадцев. Не спеша, томно потягиваясь, встаете с постели. Зайдя в ванную, Вы не наткнулись на почему-то мокрое Ваше полотенце, забрызганную раковину и открученную зубную пасту. И это само по себе уже не может не радовать. Приведя себя в порядок, Вы направляетесь на девственно чистую кухню, такую, какой Вы ее вчера и оставили. Поставив варить кофе, Вы выглянули в окно и увидели какое прекрасное, солнечное сегодня утро! Испытать наслаждение можно не только от солнечного утра. Уж поверьте человеку, прожившему всю свою сознательную жизнь за полярным кругом. Солнце у нас бывало очень редко, и я научилась радоваться крепкому морозу, обильному снегопаду, серьезным вьюгам и большим сугробам за окном. Так что людям, ежедневно смотрящим на голубое небо и солнце, уже есть чему радоваться.

Второе, главное, а может быть, даже и самое важное правило - радоваться. Радоваться всему, что я описала выше. Если не радует что-то конкретное, можно просто порадоваться тому, что наступил новый день, который несет много новых событий и возможностей. Это, конечно, вариант для самых занятых. Им-то еще предстоит научиться просто радоваться. Так что им сложнее. Но мы-то уже умеем радоваться, поэтому движемся дальше.

Кофе варится. Мы радуемся. Жизнь прекрасна и удивительна! Включаем хорошую музыку, желательно любимую и веселую. И, пожалуйста, никаких новостей! Если Вы не трудитесь политическим обозревателем или не занимаетесь какой-либо деятельностью,

Как начать утро так, чтобы весь день удался

Автор: admin

06.10.2011 19:34 - Обновлено 29.10.2014 16:07

для которой принципиально важно знать все новости - не включайте новости! Для начала необходимо закрепить результат, и уж потом Вы решите, стоит ли тратить прекрасное утро на изучение новостей.

Музыка. Можете вальсировать или просто напевать. И неважно, что кто-то считает, что слуха у Вас совсем нет, и Вы просто бурчите себе под нос. Это Ваше утро и пока Вам никто не мешает - наслаждайтесь! Конечно, наслаждаться желательно так, чтобы не побеспокоить домашних. Ведь если они проснутся в плохом расположении духа и Вам испортят настроение, все, что мы проделали до этого времени пойдет прахом. Поэтому - музыку слушаем так, чтобы слышно было только Вам и поем соответственно также. Когда все проснутся, громкость воспроизводящего музыку инструмента можно и увеличить, тогда веселей станет всем.

А пока все еще спят - насладимся свежесваренным кофе. Наливаем ароматный напиток в красивую, любимую чашку и приступаем. А приступаем мы не только к потреблению первой, утренней чашечки хорошего кофе, а еще и к настрою на позитив. Для этого Вам необходимо, желательно еще с вечера, приготовить позитивную литературу для чтения. По своему опыту скажу - лучше всего усваивается и настраивает на продуктивный день литература биографического направления. Я читала обычно журналы, в которых много историй успеха людей разных профессий и судеб. Чужая история успеха - очень мощный двигатель успеха Вашего собственного. Можно почитать что-то юмористическое или просто ироническое. Не стоит загружать себя умными статьями или книгами с самого утра. Даже если у Вас сегодня важная встреча или экзамен - поверьте, эти полчаса Вам ничего не дадут продуктивного для этой встречи. Но эти же полчаса непременно помогут Вам сделать весь день успешным. Поэтому настоятельно рекомендую - читайте истории успеха и успех будет сопровождать Вас весь день!

Обратите внимание на то, как Вы читаете. Это тоже немаловажно. Читать нужно с интересом, так же, как Вы теперь все делаете, начав с самого утра - с интересом.

Хочется отметить, что пробуждение на полчаса раньше моей семьи не вылились для меня в хроническую бессонницу. Проснувшись раньше, зарядившись позитивом от своих собственных положительных мыслей и эмоций, выпив чашечку ароматного кофе и порадовавшись успеху другого человека, я, в приподнятом настроении шла будить свою дочь в детский сад, а позже и в школу. Меня перестало раздражать то, что муж примеряет уже пятый галстук к костюму, а тот, что был приготовлен с вечера, утром почему-то не понравился. В зависимости от ситуации я провожаю своих домашних в школу и на работу или убегаю, попрощавшись, сама. Меня не раздражает человек,

Как начать утро так, чтобы весь день удался

Автор: admin

06.10.2011 19:34 - Обновлено 29.10.2014 16:07

почему-то спящий около подъезда, не раздражает то, что автобуса долго нет, и от мужчины в синей куртке неприятно пахнет. Меня перестали раздражать толкающиеся-бегущие-кричащие люди. Они вдруг стали мне казаться безумно приятными и приветливыми людьми. Я улыбаюсь им, и они улыбаются мне в ответ.

Ничего в этом странного нет. И Америку я не открыла. Просто впусив утром в свою жизнь капельку позитива, Вы будете идти с позитивом по жизни. Позитивной Вам жизни!

Автор - **Людмила Серебренникова**

[Источник](#)