Автор: admin
17.03.2011 23:58 - Обновлено 30.10.2014 04:05

Как сделать каждое утро неповторимым?

Каждое утро – это время начать жизнь снова.
(Пауло Коэльо)
Каждый день начинается с утра. Как мы его начнем, такой день и получим. Вероятно, многим знакомо – если день не заладился с утра, то он и пошел, как машина по бездорожью. Мы не можем этого допустить, но для того, чтобы день стал успешным, мы должны приложить какие-то усилия.

Многие люди не любят утро. Опять звонит ненавистный будильник, напоминая, что надо вставать и заниматься рутиной. Самый сладкий сон разбивается вдребезги, от такого пробуждения человек каждый день получает небольшой шок. Он рассматривает будильник как элемент насилия. В результате такой «ежеутренней тренировки» человек к насилию привыкает и забывает, как в утренние часы можно получать наслаждение от простых вещей.

Мы не ценим утро, поскольку это ежедневная суровая борьба со временем и всякими бесконечными делами. Когда же все позади и мы вовремя добрались «до рабьего места», можно перевести дух и начать, наконец, трудовую деятельность.

Итак, как же сделать каждое утро неповторимым и успешным? Если вы все еще не верите, что это возможно, я попробую вас в этом убедить. Каждое новое утро должно отличатся от «обычного муторного утра» по следующим признакам:

Оно должно быть **бодрым**. Для этого надо постепенно включать свой организм на пробуждение – встать чуть пораньше, сделать легкую зарядку или пробежаться. Это взбодрит и наполнит энергией на весь день. Поверьте мне, такое пробуждение и зарядка гораздо полезнее для организма, чем вскакивать под будильник, впопыхах одеваться, на ходу засовывать бутерброд в рот и бежать, поскольку время поджимает. При каком раскладе утренняя порция стресса вам гарантирована.

Каждое утро для вас должно быть **добрым и позитивным**. Вы можете возразить: «Какое же это доброе утро, если за окном темно, трескучий мороз, а я должен выползать на улицу!» Настройтесь на позитив. Приготовьте себе завтрак из любимых

продуктов, выпейте чашечку ароматного кофе или другого бодрящего напитка.

Утро должно быть **спокойным**. Не следует спозаранку грузить себя просмотром телевизионных новостей, думать о предстоящих неприятных делах, которые вас ждут, нервничать по какому-либо поводу. Лучше включите любимую музыку, под которую с удовольствием позавтракайте.

Как это ни покажется странным, утро должно быть **продуктивным**. Во время зарядки или пробежки можно заняться планированием своего дня, ведь мозг уже включился в работу, и тут самое время дать ему «пищу» для размышления. Таким образом, придя в офис, вы уже точно будете знать, что и в какой последовательности делать.

Каждое утро – это большая **ценность**. Вы должны проникнуться идеей важности утра. Каждая утренняя минута эмоционально настраивает вас на успешный и благополучный день. Как только мы поймем эту простую истину, наше отношение к утренним часам изменится коренным образом.

И еще одна очень важная вещь. Не забывайте **подарить утром улыбку или поцелуй своим родным людям,** чтобы их утро стало тоже неповторимым и добрым.

Начинающийся рассвет – самое прекрасное время суток! Найдите время улыбнуться наступающему дню. Если каждое утро вы будете повторять, что довольны своей жизнью, то очень скоро вы поверите, что это действительно так.

Ведь мысль материальна!

Автор - **Рита Розова**

Источник