

10 простых правил продуктивного дня.

Ни для кого не секрет, что хорошее начало дня — это залог удачного дня. Как же просыпаться полной сил и энергии, ведь пробуждение отражается на внешнем виде и самочувствии.

Такие элементарные вещи, как утренняя зарядка и полезный вкусный завтрак, дают возможность быть собранной в течение дня и позволяют настроиться на позитив. Сделанная с утра зарядка стимулирует обмен веществ, что, в свою очередь, помогает организму быстрее сжигать калории.

Правило 1. Свежий воздух. Чтобы сон был более эффективный, перед тем как лечь, помещение необходимо проветрить. Самая комфортная температура для сна 15–20 градусов. В тепле легче заснуть, но после сна в хорошо натопленном помещении люди часто просыпаются с тяжелой головой.

Правило 2. Сон. Ложиться желательно не позже 22-23 часов. В это время организм расслаблен, нервная система отдыхает, уснуть можно легко. Взрослому человеку необходимо для сна 7-8 часов чтобы отдохнуть, а утром встать полной сил и энергии.

Правило 3. Планирование. Многие просыпаются в неважном настроении. Это происходит из-за гормональных перепадов в ночное время. Если же перед сном думать о приятных событиях, ожидающих вас на следующий день, можно быстро поднять настроение.

Правило 4. Будильник. Когда зазвонит будильник, многие люди нажимают кнопку, чтобы отложить сигнал и начинают опять засыпать. Этого не стоит делать по той причине, что наш мозг пребывает в постоянном ожидании звонка, и поспать все равно не удастся. Будильник нужно ставить на то время, когда вам действительно надо просыпаться. Непрерывный сон позволит лучше восстановиться и бодрее себя чувствовать.

Правило 5. стакан воды. Чтобы восполнить жидкость, утраченную за ночь, и взбодриться, с утра нужно выпить 250 мл холодной воды. Если организму не хватает жидкости, то ему приходится очень тяжело, чувствуется усталость. Потеря даже нескольких процентов воды вызывает физический и эмоциональный спад. За сутки нужно выпивать около двух литров жидкости.

Правило 6. Стимулировать мышцы лица. Массаж лица усилит циркуляцию крови и послужит хорошим средством, помогающим проснуться. Начинать нужно со лба и опускаться к подбородку, нажимая на различные точки или выполняя похлопывания по коже кончиками пальцев. Такая каждодневная утренняя процедура придаст коже здоровый румянец.

Правило 7. Яркие цвета. Если при пробуждении видеть яркие цвета, произойдет скачок адреналина и всплеск энергии. Конечно, не стоит перекрашивать стены в «термоядерные» цвета, достаточно при пробуждении увидеть яркую подушку или картину, где преобладают красно-оранжевые оттенки. Также, встав с постели, можно накинуть домашнюю одежду ярких цветов. Во время завтрака неплохо выпить стакан гранатового или клюквенного сока.

Правило 8. Читайте утром полезные книги. Две вещи, которые могут вас изменить, это книги, которые вы читаете и люди, с которыми вы общаетесь. Читайте правильные книги. По вашей теме, бизнесу, личной эффективности, мотивирующие. Читайте хотя бы 30 минут в день. Таким образом, за год вы прочтете больше книг, чем за предыдущие 5 лет. И это очень сильно вас продвинет и повысит вашу экстренность.

Правило 9. Занимайтесь спортом. Лучшее время для занятий спортом — это утро. По утрам намного легче себя заставить заниматься. Пускай это даже зарядка и растяжка на 15-20 минут. Если вам трудно приучить себя заниматься спортом, тогда делайте это с утра. Утром сопротивления гораздо меньше. Сделал дело и весь день свободен.

Правило 10. План на день. Пересмотрите составленный с вечера план на текущий день. Так вы сможете еще раз убедиться в том, что важно, а что нет и внести коррективы. Выделяйте важные и второстепенные дела. И приступайте к выполнению важного.