

7 способов начать день с позитива

Секрет удачного дня кроется в правильном пробуждении. Исследования показывают, что если правильно начать утро, то день проходит намного удачнее и ярче, а еще возрастает ощущение счастья и удовлетворенности. Попробуйте сделать одно из этих правил своей ежедневной привычкой, и вы сразу увидите прекрасные изменения в своей жизни!

1. Начинайте день с благодарности.

Возьмите себе за правило каждое утро выражать благодарность за свою жизнь. Психологи советуют подумать как минимум о пяти позитивных вещах в своей жизни. Например, о том, что ты добрый, отзывчивый человек, что у тебя есть... Вариантов может быть множество, но ежедневное выполнение этого правила принесет удивительные изменения в вашу жизнь!

2. Делайте с утра то, что вам больше всего по душе.

Например, заварите себе любимый чай или кофе, посмотрите утреннюю передачу, почитайте журнал... Начиная утро с занятий, которые тебе по душе, ты задаешь позитивный тон на целый день!



3. Определись с целями на день.

Не зависимо от того, большая цель или маленькая (сделать презентацию или улыбнуться незнакомцу), ее создание не только нацеливает человека на успех, но и помогает чувствовать себя более счастливым в течение дня.

4. Распространяйте ощущение счастья.

Перед тем как начать свой день позвоните другу, родственникам или отправить небольшое письмо с пожеланиями удачного рабочего дня по электронной почте коллегам. Это помогает самому настроиться на позитивный лад, а так же увеличивает стрессоустойчивость в течение дня.

5. Приведите мысли в порядок.

Очень многие люди отмечают тот факт, что в пословице «Утро вечера мудренее» действительно есть доля истины. После пробуждения наше сознание еще не «забито» насущными делами и потребностями, а значит, есть шанс, что вовремя записанная мысль сможет не только помочь в течение дня, но и станет началом прекрасных перемен в жизни.

6. Растягивайте мышцы.

Для того чтобы сладко потянуться, совершенно не обязательно посещать спортзал. Даже наоборот, растяжка мышц в постели способствует выбросу гормона радости, улучшает настроение, повышает уровень жизненной энергии.



7. Балуйте себя чем-то приятным в конце дня.

Мысли о приятном вечере помогают спокойнее перенести все неприятности, которые иногда случаются в течение рабочего дня, а так же вызывают улыбку и способствуют позитивному взгляду на жизнь.

Надеемся, что эти простые советы не только помогут вам просыпаться с удовольствием, но и сделают ваши дни намного ярче и приятнее!