



Izvor: www.tportal.hr

No žurbi, bar onoj jutarnjoj, trebali biste reći dosta. U jutarnju rutinu svakako biste trebali uklopiti neke puno korisnije stvari, koje će imati blagotvoran učinak na produktivnost, sreću i osjećaj smirenosti koji će vas pratiti tijekom dana.

Imate moć probuditi se i ne stati na »krivu nogu«, i to svaki dan do kraja života.

Evo što dobro za sebe možete učiniti svakog jutra i osigurati si fantastičan dan.

Ne uzimajte odmah telefon u ruke

U modernom vremenu kao da smo svi programirani da odmah ujutro provjerimo telefon i email, iste minute kada se probudimo. Ustvari, 63 posto korisnika smartphonea u dobi od 18 do 29 priznalo je da s telefonima, tabletima i smartphoneima idu u krevet. Dan započnite s nečim sebičnim, nečim što ćete napraviti samo za sebe. Pregledavajući odmah poruke padate u napast da si upropastite ostatak dana. Alarm navijajte na dobrom starom satu umjesto na mobitelu, pa nećete doći u napast provjeriti poruke.

Vizualizirajte kako će vam dan biti prekrasan

UZ OVO VIŠE NIKAD NEĆETE IMATI MRZOVOLJNA JUTRA

Autor tportal.hr

Srijeda, 16 Listopad 2013 13:21 - Ažurirano Subota, 07 Lipanj 2014 15:41

Vizualizirajte kako ćete taj dan postići ciljeve. Kako ćete uživati, kako ćete biti sretni, nasmijani i uspješni.

Protegnite se

Nema ništa blagotvornije za tijelo od jutarnjeg istezanja i zijevanja. To je tako dobar osjećaj. Nije čudno stoga da se bebe nagoni, čim se probude, protežu. Istezanjem se potiče fleksibilnost, cirkulacija i rješavate se napetosti.

Prisjetite se barem triju stvari zbog kojih ste zahvalni

Dobra stvar vezana za zahvalnost, osim što vam podiže raspoloženje i energiju, jest što je možete prakticirati bilo gdje. Ostatak dana naprosto mora biti bolji ako započnete s pozitivnim mislima.

Meditirajte malo

Ne morate sjediti satima uz svijeće kako biste imali koristi od meditacije. Dnevna meditacija od samo 15 minuta pokazala se produktivnom, oslobađa od stresa i potiče osjećaj sreće.

Probudite se uz omiljenu pjesmu

Onu posebnu zbog koje se osjećate kao da ste na vrhu svijeta. Neka bude soundtrack dana. Dan započeti glazbom koja vas podiže, tjera srce da jače zakuca, ima li što ljepše?