

20 привычек, которые помогут

прокачать себя

По статистике, около 45% наших ежедневных действий мы совершаем по привычке. Это двигатель прогресса: без привычек каждый шаг отнимал бы у нас массу времени и сил. Вот почему так важно, чтобы они были здоровыми и полезными.

Сами того не замечая, как минимум часть дня мы проживаем, руководствуясь привычками. А значит, сделав их более полезными, можно существенно повысить качество жизни.

1. ДОБАВЛЯЙТЕ В ВОДУ ЛИМОН

Во-первых, лимон — естественный источник витамина С. Во-вторых, лимонный сок помогает укрепить иммунную систему, способствует пищеварению и помогает поддерживать в нем необходимое количество жидкости.

2. НАЧНИТЕ ВЕСТИ ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ

Тратьте хотя бы 5 минут перед сном на то, чтобы вспомнить, за что вы были благодарны сегодня, — это поможет вам освежить в памяти события дня и завершить его на позитивной ноте.

3. КАЖДОЕ УТРО ТРАТЬТЕ 10 МИНУТ НА РАСТЯЖКУ

Вы когда-нибудь наблюдали за тем, как сладко потягивается кот? Растяжка посылает телу сигнал о том, что вы проснулись, расслабляет мышцы и снижает уровень напряжения в теле.

4. ГУЛЯЙТЕ НА УЛИЦЕ

Да, этот совет включают в каждую первую статью подобного рода, но более эффективного и экологичного способа отдохнуть после напряженного рабочего дня пока не придумали.

5. МЕДИТИРУЙТЕ

Начните хотя бы с 10-минутной практики: закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.

6. ПОСМОТРИТЕ В ГЛАЗА СЛУЧАЙНОМУ ПРОХОЖЕМУ ИЛИ НОВОМУ ЗНАКОМОМУ

Это поможет установить более близкий контакт.

7. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ТЕЛЕ

Любым подходящим вам способом: сходите на маникюр, выберите одежду, в которой будете чувствовать себя свободнее и увереннее, примите расслабляющую ванну.

8. ВСТАНЬТЕ РОВНО И ВЫПРЯМИТЕСЬ

Вы даже не представляете, насколько важна осанка!

9. ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ

Купите большой красивый кувшин для воды и выпивайте по стакану перед каждым приемом пищи.

10. НАЙДИТЕ СЕБЕ УЧИТЕЛЯ

Того, кто будет давать вам конкретные советы и наставления или просто мотивировать вас своим примером. Поймите, чего ждете от этих отношений, и, если это возможно, не стесняйтесь обращаться за поддержкой.

11. ЗАМЕНИТЕ КОФЕ, КОТОРЫЙ ПЬЕТЕ, ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ

Особенно после двух часов дня

12. КУПИТЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОЧКИ ДЛЯ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Если чувствуете, что ваши глаза сохнут и устают, — и не забывайте пользоваться каплями.

13. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СЛАДКОЙ ГАЗИРОВКИ

Замените ее минералкой.

14. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗУБНУЮ НИТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Это продлит здоровье зубов и сэкономит приличное количество денег на стоматолога.

15. ОБНИМИТЕ ТОГО, КТО ВАМ ДОРОГ

В целом не бойтесь демонстрировать свою привязанность.

16. СТАВЬТЕ БУДИЛЬНИК НА 10 МИНУТ ПОРАНЬШЕ

Вы и сами не заметите, как начнете все успевать.

17. СОРТИРУЙТЕ МУСОР

Заведите дома специальный контейнер или отдельные коробки и узнайте, где в вашем районе находится пункт приема сортированных отходов.

18. ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ ОТ ВСЕГО НЕНУЖНОГО

Регулярно отдавайте вещи, которыми не пользуетесь, на благотворительность.

19. УСТРАИВАЙТЕ ОТДЫХ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

В идеале каждый день. Это время посвящайте полноценному отдыху, работе или саморазвитию.

20. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ УЛЫБАТЬСЯ

Особенно если день выдался неважным. Улыбайтесь, даже если никакого настроения нет и улыбка выглядит фальшивой. Это простое действие приведет к выработке тех же самых гормонов, что выделяются, когда мы смеемся искренне.

По материалам журнала «Психология»