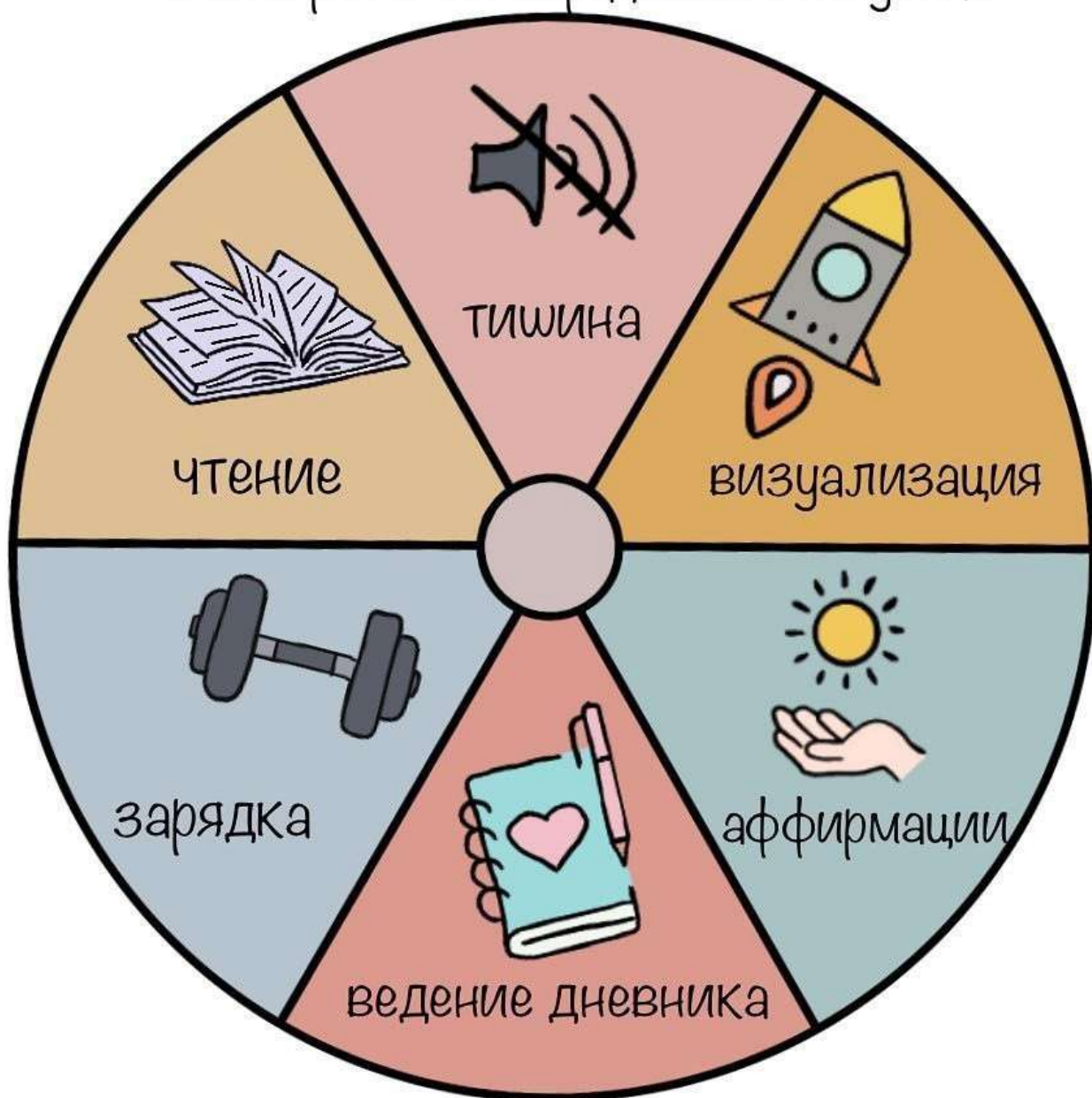


# Магия утра

Как первый час определяет ваш успех

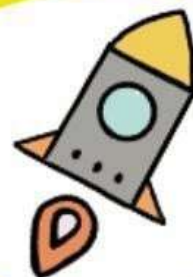




# Тишина

Начинайте день со спокойствием и безмятежностью, звучит банально, но это правда важно и задаёт настрой на весь день

Выдели на тишину 5 минут  
(это значит без телефона, телевизора, разговоров)



# Визуализация

Вы используете свои мысли, чтобы представить желаемый результат и свои действия по его достижению. Несмотря на распространенное мнение, визуализация заключается не в желании и надежде, что что-то произойдет само. Визуализация - это четкий план действий по проработке желаний и целей.

Выдели на визуализацию 5 минут  
(цели должны быть четкие и измеримые.)



# Аффирмации

Хорошие и нужные слова направляют наши силы на достижение результата. Преимущество аффирмаций в том, что вы составляете позитивные утверждения исходя из собственных потребностей.

Выдели на аффирмации 5 минут  
(составь свой идеальный список утверждений)



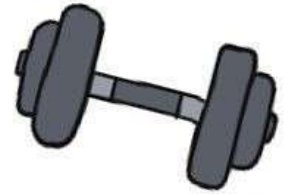


## Ведение дневника

Дневник помогает документировать события, впечатления, идеи. Это бесплатная форма психотерапии, которая доступна всегда и везде.

Необходимость изложить самое важное заставляет сконцентрироваться на пережитом опыте. А его перечитывание позволяет по-новому взглянуть на жизненные уроки и проследить свое развитие.

Выдели на ведение дневника 5 минут  
(Это может быть бумажный формат или электронный)



## Физические упражнения

Даже обычная зарядка повышает эмоциональное благополучие, позволяет эффективнее мыслить и лучше фокусироваться на важном.

Выдели на физические упражнения 20 минут (Это может быть спортзал, бег, йога, пилатес)



## Чтение

Чего бы вы не хотели достичь – скорее всего кто-то уже был в похожей ситуации. И очень вероятно, что рассказал об этом. Именно в этом сила чтения – вы можете пройти путь куда быстрее, чем его первооткрыватель. Что сэкономит вам массу времени для открытия своего собственного.

Выдели на чтение 20 минут  
(Начни хотя бы с 10-ти страниц в день)