

### **1. «Мягкое пробуждение».**

Принцип «начинать с малого» уместен и в таком нелегком деле, как раннее пробуждение. Чтобы привить себе привычку просыпаться с первыми петухами, не стоит в первый же день ставить будильник на четыре часа раньше обычного. Достаточно начать с малого. В первый день поставьте будильник на 15 минут раньше и постарайтесь встать в это время. Но и подскакивать сразу не нужно. После того как прозвенел будильник, помассируйте голову, мочки ушей и лицо. Так вы улучшите приток крови к мозгу. Разомните шею и руки. Насладитесь пробуждением – и только после вставайте.

### **2. Порядок в доме – порядок в жизни.**

Каждое утро следует оставлять время и на порядок, например, заправить постель, прибрать вещи, вымыть посуду и т. д. Пусть утренняя уборка станет для вас очередным утренним ритуалом. Приводя в порядок окружающее пространство, вы приводите в порядок собственные мысли, воспитываете в себе принцип завершать дела, по возможности, до конца. Начинайте день с маленького свершения – это будет отличным началом трудового дня.

### **3. Выпейте стакан воды.**

Это обязательное условие, ведь за ночь организм теряет запас жидкости, и его нужно восполнить. Утренний стакан воды запускает метаболизм и помогает телу проснуться.

Эта привычка помогает вашему пищеварительному тракту работать лучше. Тем, кто хочет похудеть, эта привычка должна стать номером один. Также можно пить водичку с лимонным соком и медом.

### **4. Улыбнитесь.**

Кто-то из нас в детстве наверняка слышал от старшего поколения, что нужно улыбаться несмотря ни на что. Этому совету, помимо назидательного характера, также есть и логическое объяснение. Некоторые нейрофизиологи подтвердят, что наша мимическая мускулатура связана с полушариями мозга. Поэтому, когда мы смеемся, улыбаемся или хмуримся, в мозг поступает соответствующий сигнал. Проснувшись, улыбнитесь новому дню, себе в зеркало и всем вокруг.

### **5. Свежий воздух – свежие мысли.**

Порой расстаться с подушкой мешает именно отсутствие свежего воздуха в спальне. Ночью окна закрыты (а зимой они закрыты практически всегда), уровень углекислого газа (СО<sub>2</sub>) повышается, становится душно. После пробуждения в душной комнате мы можем почувствовать себя разбитыми. Головные боли после сна – это тоже один из «симптомов» высокой концентрации СО<sub>2</sub>. Чтобы легко засыпать и просыпаться, нужно проветривать помещение.

### **6. Легкая зарядка или растяжка – путь к долголетию.**

Важно, чтобы физические упражнения по утрам стали регулярными. Это отличный способ улучшить циркуляцию крови и взбодриться. Утренняя зарядка значительно повышает выработку энергии за счет сжигания пищевых

жиров, активизирует выброс гормонов счастья – эндорфинов в тело. Без такой привычки сложно настроиться на здоровый образ жизни. Также она приведет в тонус мышцы. Растяжка или зарядка может занять у вас не более пяти минут, но эффект вас удивит.

#### **7. Умывайтесь холодной водой.**

Если вы еще этого не делаете, то приучите себя по утрам умываться холодной водой. Даже зимой! Холодная вода сужает поры и улучшает кровообращение сосудов. А если вы приучите себя к контрастному душу – это будет идеально. Заряд бодрости на весь день обеспечен!

#### **8. Полезный и вкусный завтрак.**

Некоторые люди вообще не привыкли завтракать, просто хлебнули чайка или кофе и побежали по делам. Это неправильно. Совсем. Ваш организм должен получать подпитку перед тем как приступить к важной работе. Если же вы завтракаете, то думайте о вашем выборе продуктов. Нежелательно с утра есть колбасу и много сладкого. Хорошие варианты завтрака: фруктовый салатик с йогуртом, также можно закусить зерновым батончиком; овсянкой с разными фруктами (банан, клубника, малина) либо с медом; яичница также полезна с утра, бутерброды с сыром тоже хороший вариант.

#### **9. «Программировать» успех.**

В современном обществе пользователей социальных сетей бытует понятие «аффирмация» – позитивное утверждение, которое способно изменить жизнь.

Многие успешные блогеры используют технику повтора утверждений (чаще всего позитивных) в своих интересах по принципу «мысли материальны». Более того, такой подход к собственному успеху – это не новоиспеченный тренд. Теория о силе повторяющихся утверждений появилась еще в конце XIX в. Французский психолог Эмил Куэ предположил, что если каждый день повторять одну и ту же позитивную фразу, то со временем она сформирует особое отношение к своей личности, а значит, станет истиной.

#### **Примеры аффирмаций для идеального утра:**

1. Я успешный человек.
2. Я добиваюсь своих целей.
3. Я открыт для нового.
4. Я на верном пути.
5. Я полон новых идей.
6. Я создаю свое будущее.
7. Я излучаю счастье.
8. Удача – мой жизненный спутник.

#### **10. Чистка зубов.**

С детства нас приучили к тому, что, позавтракав, необходимо почистить зубы. Но в ходе научных исследований было установлено, что чистка зубов сразу после приема пищи истончает зубную эмаль, особенно если вы употребляли продукты и напитки, содержащие кислоты. Кроме того, чистка

зубов до еды препятствует попаданию бактерий, скопившихся за ночь в ротовой полости, в пищевод с продуктами питания.

*Что же делать в такой ситуации?*

Зубы с использованием зубной щетки и пасты чистим до еды, а после приема пищи применяем ополаскиватель для ротовой полости.