

Błyszcz o Brzasku- dzień 2- Dlaczego warto wstawać?

written by Ewa Kozioł

Poznaj zalety wcześniejszego wstawania:

1. Poranki to idealny czas na modlitwę, medytację, skupienie się czy ćwiczenia.
2. Rano możesz skoncentrować się na zaplanowaniu swojego dnia, zamiast robić to wieczorem i sprawiać, że Twój umysł nie wypocznie w nocy.
3. Dzięki regularnym porom zasypiania i wstawania Twój organizm odżyje.
4. Rano Twój umysł jest bystrzejszy, umożliwiając Ci skierowanie uwagi na to, co ważne.
5. Rano jesteś bardziej kreatywna; poranki to idealny czas na tworzenie, zwłaszcza gdy umysł wypoczął w ciągu nocy.

Wykonując rano czynności,

6. poczujesz , że nie będziesz
czuła się przytłoczona
przemijającym czasem w ciągu
dnia.
7. Wiele osób, które osiągnęły w
życiu sukces, wstaje wcześniej;
dołącz do nich.
8. Twoje priorytety, cele i
zadania będą miały swój czas w
ciągu dnia, a Ty będzie mogła do
nich zmierzać.

*Zajrzyj do zeszytu ćwiczeń jest tam sporo ćwiczeń które pomogą
Ci zmienić Twój poranek.*