Błyszcz o brzasku dzień 22 – Wykop marchewkę

written by Ewa Kozioł

Wstawanie wcześniej nie jest proste, Stephen Guise w książce „Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results" mówi o tym, że aby nasze ciało i umysł przyzwyczaiły się do nowego nawyku potrzebuje około 21 dni. Tak,… 21 dni, jak to zrobić, jak się zmotywować i nie wcisnąć przycisku „opóźnij" na budziku?

Czy pamiętasz poranki kiedy sen nie był dla Ciebie deficytem, kiedy absolutna wolność dyktowała naszymi poczynaniami w witanym dniu? Czy pamiętacie te wschody letniego słońca, tą energię, to piękno, to umiłowanie życia? Z czasem życie wciągnęło nas w ten maniakalny wir, obdarło z piękna wschodów i zachodów słońca, które dziesiątki pokoleń podziwiały, a które my oglądamy jedynie w telewizorze. Jakie to smutne.

To wyzwanie ma na celu abyś mogła znaleźć kilka chwil dla siebie, abyś lepiej zaczęła dzień i stworzyła plan dzięki któremu będziesz tu i teraz. Z drugiej strony bądź dla siebie wyrozumiałą, jeśli masz w domu niemowlę nie wstawaj wcześniej, tylko śpij to jest teraz dla Ciebie najważniejsze, pamiętaj o swoich priorytetach, każda mama wie jak to jest kiedy dzieci budzą się w nocy, dlatego bądź dla siebie wyrozumiałą.

Wstawanie o pranku jest ciężkie i będę o tym mówić głośno, co więcej jest ono niewykonalne kiedy jesteś przemęczona. Dlatego musisz znaleźć dla siebie coś co sprawi, że będziesz gotowa do wstania i zmotywowana. Musisz wiedzieć dlaczego to robisz. W poprzednich lekcjach czytałaś o dopingu, ale to nie wszystko.