

Błyszcz o brzasku dzień 23

Triki ułatwiające wstawanie

Ewa Koziół



SŁOWIAŃSKA ZIELARKA

Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w
DARMOWYM herbarium wejdź na
[www.słowianskazielarka.pl](http://www.slowianskazielarka.pl) , aby uzyskać
swój dostęp i zacząć skutecznie używać
zioł

Przyciśnięcie przycisku „drzemka” na budziku jest bardzo kuszące, zwłaszcza jeśli uważasz, że nie jesteś typem „rannego ptaszka”. Większość z nas w momencie kiedy zadzwoni budzik zostaje wybudzona z głębokiego snu i będąc jeszcze półprzytomna musi zdecydować co zrobić, co więcej całkowicie naturalnym jest to, że w takiej chwili większości z nas daleko jest od wstania z łóżka. Dlatego poznaj 5 moich trików na to, jak wstać.

Budzik

Postaw budzik daleko od łóżka. Jest to chyba kluczowy element gwarantujący pobudkę. Ustawienie budzika, a jeśli jesteś osobą która spokojnie może zignorować denerwujący dzwonek ustawienie kilku budzików, po drugiej stronie pokoju sprawi, że twoje ciało będzie musiało zareagować, nawet nieświadomie. Wstanie z łóżka zmusza Cię do działania, pomimo iż tego nie chcesz, twoje Ciało w wyniku ruchu tworzy energię, która pomaga nam

się wybudzić.

Afirmacja

Uśnij z uśmiechem na ustach. Na własnym doświadczeniu sprawdziłam tezę naukowców, którzy mówią, że wstajesz z myślami, z którymi kładziesz się spać. Dlatego zamiast myśleć „ale jestem zmęczona, a mam tylko 7 godzin snu, jak ja wypocznę” pomyśl „Za 7 godzin będę pełna energii i wypoczęta, nic nie stanie mi na drodze”. Może się tobie to wydać dziecinne ale afirmacja jest niesłychanie potężną bronią.

Higiena

Obmyj twarz, wymyj zęby i język. Jest to kolejna sztuczka, która nie tylko nas obudzi ale równocześnie pomoże nam z organizmu usunąć nagromadzone w jamie ustnej toksyny czy bakterie.

Woda

Szklanka wody. Kiedyś z samego rana piłam szklankę zimnej wody, dziś dzięki dobrej duszy zmieniłam swój nawyk i piję szklankę gorącej wody, która budzi mój organizm i układ trawienny. Prosta rzecz, a naprawdę potrafi postawić na nogi.

Bądź gotowa

Bądź przygotowana poranek jest czasem kiedy naprawdę niewiele chce nam się robić, dlatego wieczorem przygotuj dla siebie

ubrania na następny dzień. Jeśli Twoim celem jest poranne bieganie, przygotuj wszystko co Ci do tego niezbędne poprzedniego dnia.

UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim ©Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go powielać, kserować ani używać w jakikolwiek sposób bez kontaktu z autorem na stronie www.slowianskazielarka.pl