Jak dobrze zacząć dzień?

written by Ewa Kozioł
Czy zdarzyło Ci się, że jeszcze zanim otworzysz oczy o poranku, czujesz się zwyczajnie zmęczona?

Budzisz się, wstajesz, a przeważnie razem z Tobą budzi się do życia cały dom.

Twój umysł, początkowo ociężały, powoli przystosowuje się do stanu całkiem odmiennego od snu.

Nawet nie wiesz, w którym momencie zaczynasz przechodzić do stanu hiperaktywności.
Lista zadań – umysł szybko krąży wokół tego, co masz jeszcze zrobić. Chaotycznie przeskakujesz z jednego zdania na drugie, śniadanie, ubieranie, sprzątanie, wyprawianie z domu. Sporo tego jak na jednego człowieka.

W tym całym zamieszaniu zapominamy o tym, że poranki są jedną z najbardziej wyjątkowych pór dnia. Mają ogromny potencjał i wpływ na przebieg całego naszego dnia.

Jak powinnaś rozpoczynać poranek i dlaczego?
Od czego powinnaś zacząć?
Jak zacząć w pełni wykorzystywać poranek?

Rozwiązanie jest wręcz banalnie proste, nieskomplikowane, oczywiste.

Często zapominamy, że nasze myśli składają się na nasze nastawienie w nadchodzących godzinach. Dlatego kiedy wstaniesz, zadaj sobie tylko trzy pytania. Te trzy pytania, oczywiście, mogą się zmieniać każdego dnia, to normalne. Warto zadać je sobie, aby poczuć, że nasze życie zmierza w dobrym kierunku, że wypełniamy swoje przeznaczenie.

Jak chciałabyś się dzisiaj poczuć?

„Jeśli nie wiesz, do jakiego portu zmierzasz, żaden wiatr ci nie sprzyja” – Seneka.

To pytanie ma ogromną moc sprawczą, ponieważ dzięki niemu możemy stworzyć rzeczywistość, w jakiej pragniemy funkcjonować. Często nie doceniamy siły naszego umysłu i nastawienia. Kiedy pozytywnie zaprogramujesz swój umysł, kiedy wiesz, czego szukasz w danym dniu, odnajdujesz to bez problemu.

Kto potrzebuje mojej uwagi i dlaczego?

Zazwyczaj znamy odpowiedź na to pytanie. Z ust kobiet, z którymi pracuję, w tym momencie wielokrotnie padają imiona dzieci. Jednak czy one faktycznie najbardziej potrzebują Twojej uwagi? Czy przypadkiem nie jest tak, że jesteś i Ty, i jest Twój partner? Nasz instynkt macierzyński sprawia, że zatracamy się w matkowaniu, przez co nasze życie prywatne i duchowe, spychane jest na dalszy plan. Dzięki temu pytaniu określisz, czego NAPRAWDĘ potrzebujesz danego dnia.

Czy znajdę czas dla siebie?

Bywa, że nasze dni przepełnione są litanią zadań do wykonania. Tak wiele jest czynności, które zamierzamy zrobić, że zafrasowane odhaczaniem kolejnego punktu z długaśnej listy zadań, zapominamy o jednej, bardzo istotnej pozycji. Mowa o punkcie, którego często brakuje w Twoim grafiku – czasie dla Ciebie. Do tego stopnia pomagamy innym, że zapominamy pomóc

sobie.

Pójdź o krok naprzód w kursie „Zacznij błyszczeć w 21 dni”