

Продуктивний ранок

→ → → продуктивний день

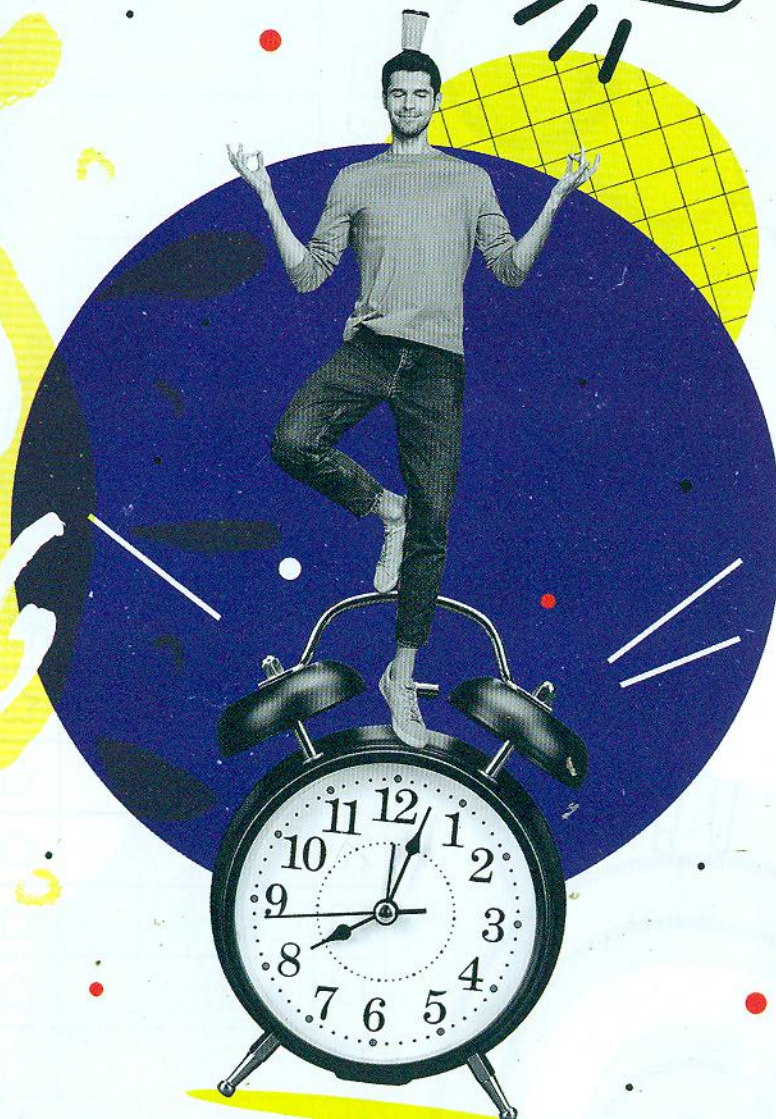
Використовуєш весь свій потенціал?
Вдалося досягти успіху?
Не погоджуєшся на менше?

*лайфхаки легкого
ранкового підйому*

- Плануй наступний день звечора.
перед сном подумай, як хотілося б провести день
- Будильник якнайдалі від ліжка.
не буде спокуси знову заснути
- Хутчіше чистити зуби.
час, щоб остаточно прокинутися
- Випий склянку води.
водний баланс → додаткові сили
- Зроби фізичні вправи.
фізичний+розумовий і емоційний заряд

GOOD MORNING

Найкращий час для заняття собою — ранковий.



Трекер сну

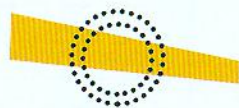
№	години сну	рівень енергії	№	години сну	рівень енергії
1		☆☆☆☆☆	17		☆☆☆☆☆
2		☆☆☆☆☆	18		☆☆☆☆☆
3		☆☆☆☆☆	19		☆☆☆☆☆
4		☆☆☆☆☆	20		☆☆☆☆☆
5		☆☆☆☆☆	21		☆☆☆☆☆
6		☆☆☆☆☆	22		☆☆☆☆☆
7		☆☆☆☆☆	23		☆☆☆☆☆
8		☆☆☆☆☆	24		☆☆☆☆☆
9		☆☆☆☆☆	25		☆☆☆☆☆
10		☆☆☆☆☆	26		☆☆☆☆☆
11		☆☆☆☆☆	27		☆☆☆☆☆
12		☆☆☆☆☆	28		☆☆☆☆☆
13		☆☆☆☆☆	29		☆☆☆☆☆
14		☆☆☆☆☆	30		☆☆☆☆☆
15		☆☆☆☆☆	31		☆☆☆☆☆



6 практик гарного ранку

1 • ➤ ➔ Свідома тиша ← ➡

[до 5 хвилин]

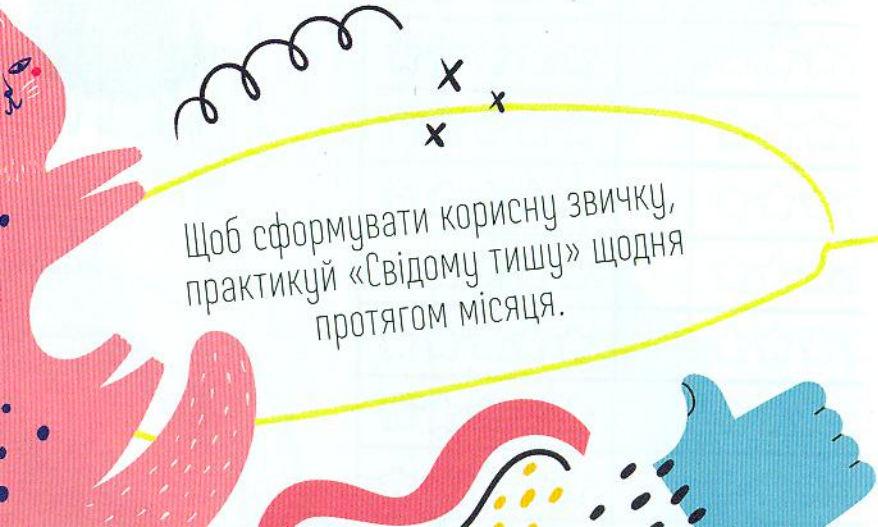
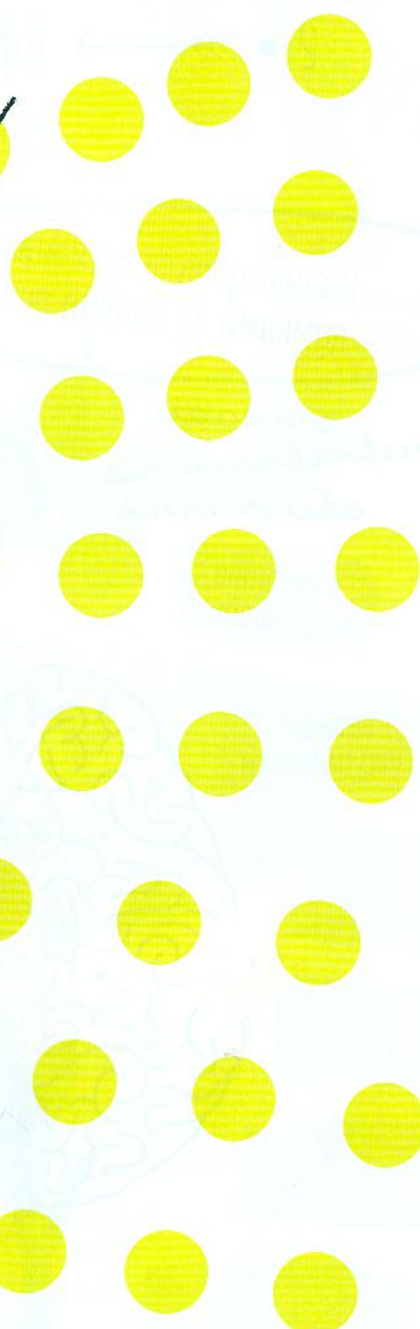
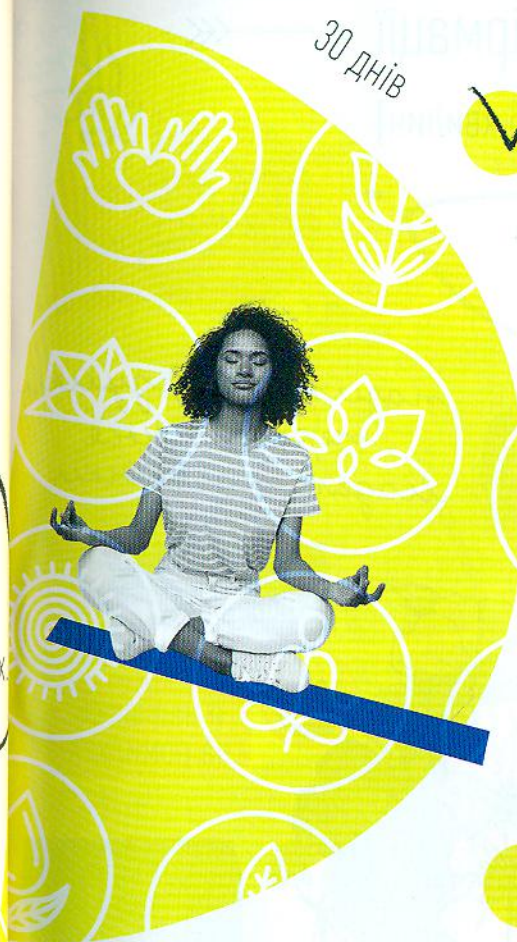


- медитація
- роздуми
- глибоке дихання
- почуття подяки

Завдяки цій практиці зменшується рівень стресу, заспокоюється розум, ти фокусуєшся на пріоритетах

Щоб сформувати корисну звичку, практикуй «Свідому тишу» щодня протягом місяця.

30 днів



5 • ЧИТАННЯ

[до 20 хвилин]

Людина, яка не читає,
не має жодних переваг перед тим,
хто не вміє читати.

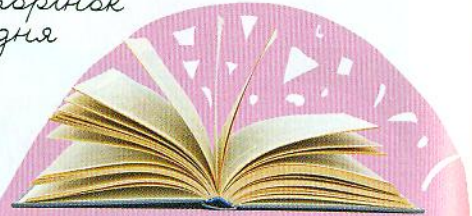
- Марк Твен



15 книжок
за рік



5-10 сторінок
щодня



книжки, які я хочу
прочитати

релендж
із читання

