

НАЧНИТЕ ПУТЕШЕСТВИЕ
К СТАНОВЛЕНИЮ

ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ

СЕБЯ
чеклист



ПРЕДИСЛОВИЕ

ФИЗИЧЕСКИ

УМСТВЕННО

ДУХОВНО

ЭМОЦИОНАЛЬНО

ВСЕМИ СИЛАМИ

РАСКРОЙ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Были ли у вас дни, когда вам казалось, что вы просто не можете улучшить свою жизнь и свои привычки, как бы вы не старались? Как бы сильно вы не пытались, казалось, что настоящих перемен нет.

У всех бывают такие дни. Радикальные изменения в поведении иногда приводят лишь к незначительному устойчивому прогрессу, и эти привычки редко сохраняются надолго. Еще хуже то, что эти случаи вызывают неуверенность в себе. Может, пора начать с малого.

Было доказано, что небольшие, а иногда и еле заметные изменения в поведении и мышлении могут изменить химию мозга таким образом, результаты которых могут проявляться всю оставшуюся жизнь.

Здесь мы составили контрольный список физических, умственных, духовных и эмоциональных изменений, которые вы можете применить в своей повседневной жизни. Эти занятия и привычки могут вдохновить вас постепенно достигать ваших жизненных целей, какими бы незначительными они ни казались на первый взгляд. Попробуйте их, отметьте то, что вы сделали, повторите это снова на следующий день, и убедитесь сами, что результаты определенно могут прослужить вам всю жизнь!



С КАЖДЫМ ДНЕМ СТАНОВИТЬСЯ ЛУЧШЕ

ФИЗИЧЕСКИ

Физически здоровое тело приносит вам в целом пользу. Хорошее питание, полноценный сон и регулярные упражнения - все это способствует повышению умственной концентрации, более острой памяти и более позитивному мировоззрению. Стремитесь к более сильному и здоровому телу со следующими привычками:

ЕСТЬ ОСМЫСЛЕННО

- Не пропускайте завтрак
- Съесть хотя бы 1 здоровую пищу
- Съесть хотя бы 1 порцию овощей и / или фруктов.
- Выпить обычный кофе или чай
- Выбрать более здоровую пищу
- Откусывать небольшими кусочками и тщательно пережевывать
- Есть меньше и чаще
- Избегать сладких, полуфабрикатов и рафинированных продуктов

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- Выкурить на NN меньше сигарет, вместо этого жевать жевательную резинку или леденцы
- Избегать употребления газированных напитков
- Употреблять алкоголь время от времени и умеренно

ПОДДЕРЖИВАТЬ ДОСТАТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ ВОДЫ В ТЕЛЕ

- Держать при себе бутылку воды в течение дня
- Попробовать добавить ломтик лимона или лайма, если вкус простой воды не нравится
- Выпивать 6-8 стаканов воды каждый день.

ЗАНЯТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

- Растяжка не менее 5 минут
- Выполнять упражнения каждый день по 30 минут
- Использовать лестницу вместо лифта или эскалатора
- По возможности гулять

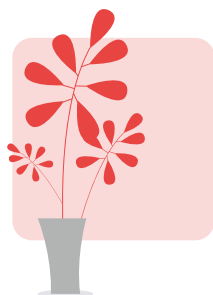
ПОДДЕРЖИВАТЬ РЕГУЛЯРНЫЙ ГРАФИК СНА

- Спать по 7-9 часов каждую ночь
- Ограничить использование электроники перед сном

ПРАКТИКОВАТЬ ХОРОШУЮ ГИГИЕНУ

- Чистить зубы после еды и/или курения
- Чистить зубной нитью меж зубов и отскрести язык
- Душ каждый день
- Мыть руки с мылом несколько раз в день
- Подстригать ногти хотя бы раз в неделю
- Очистить уши ватной палочкой после душа
- Носить чистую и аккуратную одежду.

СОСТАВИТЬ ГРАФИК ЕЖЕГОДНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ОБСЛЕДОВАНИЙ И ОСМОТРОВ



С КАЖДЫМ ДНЕМ СТАНОВИТЬСЯ ЛУЧШЕ

МЕНТАЛЬНО

Психическое здоровье очень важно, и уделяя ему равного внимания уравнивает ваше благополучие. Это влияет на то, как вы думаете, действуете и чувствуете. Это также влияет на то, как вы общаетесь с людьми и справляетесь с трудностями.

Улучшение психического здоровья позволяет вам быть более стойкими и позитивно относиться к жизни.

ПРОЧЕСТЬ НОВУЮ КНИГУ

ПРОЧЕСТЬ НЕХУДОЖЕСТВЕННУЮ КНИГУ

ЦЕНИТЬ СЕБЯ

- Найти время для своего хобби
- Сказать себе что-нибудь хорошее
- Записать, за что я благодарен
- Делать перерывы

ОКРУЖИТЬ СЕБЯ ХОРОШИМИ ЛЮДЬМИ

- Строить планы с поддерживающими членами семьи и друзьями
- Встретить новых людей

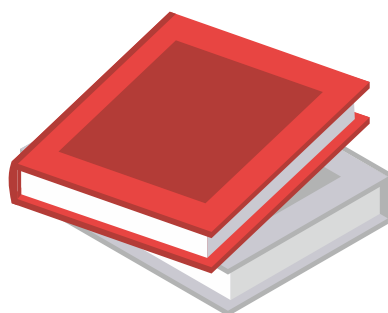
СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ДЛЯ КОГО-ТО ЕЩЕ

УСПОКОИТЬ РАЗУМ

- Медитировать
- Помолиться

УЗНАТЬ, КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

- Попробовать вести дневник
- Улыбаться
- Видеть юмор в жизни
- Поиграть со своим питомцем



С КАЖДЫМ ДНЕМ СТАНОВИТЬСЯ ЛУЧШЕ

ДУХОВНО

Воспитание своей духовности так же важно, как забота о своем разуме и теле. Восстановление связи с тем, что имеет значение в жизни, усиливает вашу связь с чем-то большим, чем вы сами. Развитие духовности предполагает усвоение привычек, которые могут принести счастье и укрепить ваши отношения в жизни.

БЛАГОДАРНОСТЬ

- Сказать “Спасибо”, чтобы дать понять другим, что я ценю их
 - Мои близкие, друзья и коллеги
 - Обычные люди, что помогают мне
- Практиковать прощение, чтобы освободиться от обид
 - Простить себя за прошлые ошибки
 - Простить тех, кто причинил мне боль
- Пожертвовать свои старые вещи учреждениям, в которых они все еще будут использоваться
- Стать волонтером в некоммерческой организации, чтобы помочь улучшить больше жизней
- Чтобы видеть позитив вокруг, составить список из 3 вещей, за которые нужно быть благодарным каждый день.

ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ

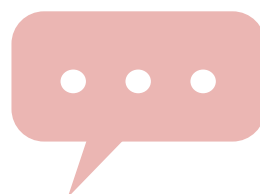
- Проговаривать ежедневно утверждения (аффирмации) для воодушевления себя
- Совершать аффирмации действия
- Реализовать свои утверждения

ОСТАВАТЬСЯ ПОЗИТИВНЫМ

- Жить в позитивной среде
- Сделать улыбку привычкой
- Всегда находить оптимистичную сторону в любой негативной ситуации
- Добавить позитива в чью-то жизнь
- Отнестись к критике конструктивно

ПОДНЯТЬ САМОСОЗНАНИЕ

- Знать свои сильные и слабые стороны
- Слушать критику в свой адрес
- Помнить о своих эмоциональных триггерах
- Открыть для себя свои физические пределы
- Размышлять ежедневно о себе
- Практиковать медитацию
- Попробовать новое опыт



С КАЖДЫМ ДНЕМ СТАНОВИТЬСЯ ЛУЧШЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНО

Эмоциональное благополучие - это способность успешно адаптироваться к отношениям, стрессам и изменениям. Это также включает в себя способность учиться на собственном опыте. Осознание своих чувств дает вам возможность их выразить. Быть эмоционально здоровым - значит иметь внутреннюю силу.

САМОСОЗНАННОСТЬ

- Знать свои сильные и слабые стороны
- Замечать, как я реагирую на людей
 - Я оцениваю их сразу?
 - Вешаю ярлыки?
- Размышлять как о положительных, так и о отрицательных чувствах
- Вести дневник

САМОРЕГУЛИРОВАНИЕ

- Оценить себя, попробовать пройти тест на эмоциональный интеллект
- Думать сперва, затем действовать
 - Избегать импульсивных и необдуманных решений
 - Знать, когда говорить ДА или НЕТ
- Практиковать скромность
- Сохранять спокойствие в стрессовой или сложной ситуации
- Брать ответственность за свои действия

МОТИВАЦИЯ

- Составить список вещей, мотивирующие меня
- Установить личные цели
- Сохранять позитивный настрой



СОПЕРЕЖИВАНИЕ

- Всегда понимать желания, потребности и точки зрения окружающих
- Осознавать чувства других
- Избегать стереотипов и слишком быстрой оценки
- Быть дружелюбным и легким в общении
- Попробовать «поставить себя на место других»

НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ

- Завести разговор с незнакомцем
- Подружиться
- Ограничить время для социальных сетей, общаться с людьми лицом к лицу
- Идти к людям и быть общительным!



С КАЖДЫМ ДНЕМ СТАНОВИТЬСЯ ЛУЧШЕ