



Корисні звички для кращого життя в 2019 році

Прокидатися і вставати рано

Вранішні години – чудовий час для спокійних роздумів і планування. Навіть якщо ви «сова» і не схильні вставати дуже рано, спробуйте привчити себе до цієї корисної звички. Робіть це поступово. Спершу заведіть будильник на 15 хвилин раніше, наступного тижня ще на 15 хвилин. З часом ви привчите себе вставати на дві години раніше, ніж робите це зараз.

Бути вдячними

Ми схильні занурюватися у власні проблеми, але вони є ознакою того, що ми живемо. Адже, вибачте за прямолінійність, проблем не буває тільки у мерців. Тож давайте щодня будемо вдячні за те, що часто сприймаємо за належне.

Посміхатися

Численні дослідження підтверджують, що люди, які посміхаються щиро, набагато щасливіші в житті. Це одна із найкращих звичок, яка дозволяє швидко сягнути емоційного та внутрішнього спокою. Варто лише посміхнутися. Психологія нашого тіла впливає на психологію нашого розуму. Коли ми хмуримося або сутулимося, так само робить і наш розум. І навпаки, посмішка надсилає до мозку стійкий позитивний промінь.

Снідати

Сніданок важливий! Він заводить наш метаболізм після спокою вночі та споряджає енергією на дообідні справи. Ця звичка не потребує багато зусиль, адже сніданок не має бути занадто складним: вівсянка із сухофруктами, йогурт з ягодами, яйця з овочами та шматочком цільнозернового хліба. Прості та поживні продукти.

Займатися фізичними справами

Це одна із найкращих звичок у житті. І для цього не обов'язково тягати штангу або бігати марафони. Навіть 20 хвилин зарядки на день має величезний позитивний вплив на самопочуття. Розробіть для себе простий «фізкультурний» режим і дотримуйтесь його. Це стане гарним початком формування здорової звички. Почніть з незначного, і поступово підвищуйте навантаження.

Робити 10 000 кроків щодня

Можливо, ви не маєте змоги тренуватися щодня, але напевно можете принаймні робити 10 тисяч кроків на день. Ми, на жаль, все більше схильні до сидячого способу життя, який, виявляють дослідження, ще гірший для нашого здоров'я, ніж самотність. Водночас 10 тисяч кроків на день допоможуть не лише скинути вагу, а й знизити ризик серцевих проблем і діабету.

Встановлювати цілі щодня

Усі ми маємо цілі, в бізнесі, на роботі, в особистому житті, і рухаємося назустріч ним. Але це наші так би мовити глобальні цілі, а є ще менші, але не менш важливі – цілі на щодень. Саме вони і дозволяються нам досягти глобальних.

Шукати натхнення

Важко весь час лишатися в настрої та не впадати у відчай. Ми розчаруємося, втрачаємо запал, забиваємо на плани та цілі. Тому такою важливою стане звичка щодня отримувати порцію мотивації та натхнення. Знайдіть, що надихає саме вас: красиві картинки, мотиваційні відео, історії про цікавих людей, музика, а може, смішні відео з котиками. Знайдіть протягом дня 15-20 хвилин на те, щоб підняти собі настрій.

Заощаджувати та вести сімейний бюджет

Бенджамін Франклін якось сказав: «Стережіться дрібних видатків, маленька течя може потопити великий корабель». Коли йдеться про фінанси, дуже важливо вести бюджет та заощаджувати принаймні 20 відсотків свого доходу.

Постійно вивчати щось нове

Не має значення, який спосіб ви оберете: дивитися навчальні відео, відвідувати онлайн-курси чи вчитися на одній з офлайн-платформ. Так само не дуже важливо, що саме вивчатимете. Важливо принаймні півгодини на день витратити на те, щоб дізнаватися щось нове.

Бути організованим

Порядок у хаті – порядок у голові. Чистота не потребує багато часу, і ми вже неодноразово писали про те, як прості алгоритми допомагають тримати помешкання в чистоті. Те саме стосується вашого робочого столу. Чистота і порядок неабияк впливають на якість життя.

Діяти

Ми часто чуємо про те, що потрібно діяти, але найчастіше робимо якраз протилежне – прокрастинуємо. Один із найкращих способів подолати власну бездіяльність – правило 15-ти хвилин. Встановіть таймер на телефоні на 15 хвилин і протягом цього часу робіть лише одну справу з тих, що постійно відкладаєте «на потім».

Спати щонайменше 7 годин

Так само як рано вставати, важливо і спати достатньо часу. Це складно, особливо якщо ви маєте дітей, кілька робіт і купу зобов'язань. Але якісний сон є так само важливим для здоров'я, як і здорове харчування та регулярні фізичні вправи. Зменшення часу на сон може призвести до неконтрольного споживання їжі (деякі дослідження доводять, що люди, які менше сплять більше схильні набирати зайві вагу), проблем із серцем ті діабету 2-го типу.