

JAK DOBRZE ZACZAĆ DZIEŃ?

Zacznij dzień z uśmiechem na twarzy. Nawet jeśli twoje życie nie do końca układa się według planu, jaki sobie przygotowałeś. Po co się smucić i zamartwiać kłopotami? Zamiast tego wykorzystaj wszystko, co masz do dyspozycji. Nie poddawaj się, lecz rozwiązuj problemy. Żeby było łatwiej, warto we właściwy sposób zaczynać każdy dzień. Od tego, „którą nogą wstaniesz”, zależy przecież, jak sobie poradzisz w ciągu następnych godzin.

Jeśli chcesz ułatwić sobie radosne wstawanie każdego poranka, przemyśl kilka poniższych kwestii. Miej je w głowie i nigdy nie zapominaj. Szybko zauważysz, o ile łatwiej będzie ci wywlec się z pościeli i wziąć do realizacji marzeń.

1. Budzenie się każdego dnia to prawdziwe **błogosławieństwo**. Nie traktuj tego jako coś oczywistego, co ci się należy. A gdybyś jutro miał się nie obudzić? Pomyśl o tym, kiedy otwierasz oczy. Oto pojawia się kolejna okazja na dokonanie czegoś pięknego. Spraw, by każdy dzień się liczył.
2. Dzwonek budzika powinien być sygnałem do bezwzględnego **opuszczenia krainy snów**. Zostaw ją natychmiast. Nie ma powodu na siłę w niej pozostawać. Przecież wieczorem i tak tu wrócisz.
3. Sam **wykreuj pierwszą myśl po przebudzeniu**. Nie pozwól, żeby ona kreowała ciebie. Pamiętaj, żeby zawsze po przebudzeniu świadomie sterować swoimi myślami. One kształtują nastrój i to, w jaki sposób będziesz odbierał wszystkie zdarzenia w swoim życiu. Możesz to zrobić generalnie na dwa sposoby: negatywny lub pozytywny. Wybór należy do ciebie.
4. **Istnieje tylko chwila obecna**. Przeszłość i przyszłość są iluzją. Nie warto tracić na nie zbyt wiele czasu i uwagi. Skoncentruj się na tym, co masz zrobić dzisiaj. Nie odkładaj niczego, zrób to teraz. Bądź przy tym świadom swojego postępowania – żyj w teraźniejszości. Naprawdę nie warto

przechodzić przez dzień bezmyślnie. Nie jesteś robotem, więc nie działaj według jakiegoś nabytego wcześniej programu.

5. Kiedy się obudzisz, **wstawaj od razu**. Każda kolejna minuta spędzona w łóżku stanowi ryzyko ponownego zapadnięcia w sen. Nie ociągaj się więc. Najlepiej zrobisz, jeśli wyskoczysz pościeli, jakby twój dom się palił. Takim płonąącym entuzjazmem powinieneś zaczynać każdy dzień.
6. Kiedy wstajesz z łóżka, **bądź świadomy**, że twój nowy dzień jest sposobnością czynienia życia lepszym. Każdy dzień to nowa okazja. Nawet jeśli wczoraj coś ci się nie udało, nie znaczy to, że dzisiaj nie dasz rady. Teraz masz szansę naprawić błędy z przeszłości.
7. Jeśli **uśmiechniesz się do życia**, ono uśmiechnie się do ciebie.
8. Jak tylko wstaniesz z łóżka, **wypij szklanke wody** (najlepiej z cytryną). Po co? Przecież przez kilka godzin snu organizm może być nieco odwodniony. Dzięki wodzie zaczniesz lepiej i żwawiej pracować. A przecież o to chodzi każdego ranka.
9. **Zjedz dobre śniadanie**. To naprawdę jest najważniejszy posiłek dnia. Nie tylko dostarcza energii do jego rozpoczęcia, ale również wiąże się z wieloma korzyściami zdrowotnymi (włączając w to kontrolę wagi).
10. Zanim wyjdiesz – do pracy, szkoły, na zakupy, spacer z psem – **skoncentruj się na tym, co masz**. Tak robią ludzie sukcesu. Ludzie porażki koncentrują swoją uwagę na tym, czego im brak. Jeśli chcesz, by twój poranek był dobry, wybierz tę pierwszą opcję. Gwarantuję, że się nie rozczarujesz.