Полезные привычки

16.01.2025г.

Многие стремятся изменить жизнь, уйти от обыденности и переживаний, чтобы получать удовольствие от каждого прожитого дня. Существуют привычки, которые помогут обрести гармонию с собой.

**Настройте себя на позитив.** Наше эмоциональное состояние сильно влияет на ритм жизни и продуктивность. Плохая погода, завалы на работе могут повлиять на настроение и ослабить желание что-либо делать.Любая мелочь может стать причиной негативного восприятия происходящего. Отрицательные эмоции начнут накапливаться, как снежный ком. Как этого избежать? Старайтесь с самого утра запрограммировать себя на позитив. Ищите плюсы в том, что происходит вокруг Вас и в том, что дает Вам жизнь.

 **Просыпайтесь рано.** Один из принципов успешных людей — ранний подъем. Во-первых, утро — самое продуктивное время. С самого утра можно успеть многое, а главное зарядиться положительной энергией на целый день.

Во-вторых, проснувшись пораньше, Вы избавите себя от спешки, опозданий и ненужных переживаний. Вам уже не будет казаться, что утро началось не с той ноги.

**Порядок в доме.** Большой бардак начинается с того, что мы избегаем мелких домашних дел, которые имеют свойство накапливаться. Одна грязная тарелка после завтрака очень быстро превратится в гору немытой посуды. Разбросанные вещи порождают большое количество пыли. Беспорядок в доме приведет к беспорядку в мыслях.Будем честными, мелкие домашние заботы займут не так немного времени, а порядок в доме подарит чувство комфорта и контроля.

**Рациональное распределение дел в течении дня.** Откладывая дела на потом, мы рискуем накопить целый ворох нерешенных задач и потратить на их реализацию вдвое больше времени. Планировать свой день, равномерно распределяя дела, важно. Это убережет Вас от суматохи и лишних забот.

**Избавьтесь от вредных привычек.** Найдите общий язык со своим внутренним критиком. Ставя цель бросить курить, мы можем услышать внутренний голос, который наверняка скажет, что у нас ничего не получится. Не слушайте его, смело идите к своей цели. Продумайте список дел, которыми Вы будете заменять плохую привычку во время очередного порыва. Проводите меньше времени с теми, кто постоянно зовет Вас покурить или выпить.

**Правильно питайтесь.** Старайтесь придерживаться определенного времени приема пищи. Питайтесь чаще, но небольшими порциями. Старайтесь вносить в свой рацион питания продукты богатые на витамины (фрукты, овощи) и ограничить слишком жирную, калорийную, вредную пищу

Выработка хороших привычек требует значительного труда. Начните меняться здесь и сейчас. Составьте свой список полезных привычек, постепенно вводите их в свой график жизни и наблюдайте за результатом!

Фельдшер-лаборант Римденок О.Р.