

Odmień energię
TWÓJ PORANNIK
NA DOBRY DZIEŃ



Każdego dnia krok po kroku
rozbudzaj swoją energię, by
cieszyć się w pełni całym swoim
życiem.

BY LINDA BOROF

Budzisz się i...

Zanim jeszcze otworzysz oczy, zanim wstaniesz, zanim cokolwiek się zadzieje, przychodzi do Ciebie pierwsza świadoma myśl. Bardzo często bywa, że wyrażasz niezadowolenie z budzika lub spinasz się na myśl o właśnie zaczynającym się dniu...



Zapanuj nad tym

Jeszcze wieczorem, tuż przed zaśnięciem postanów, że następnego dnia obudzisz się z pogodnym nastawieniem. Kiedy się przebudzisz, spróbuj uśmiechnąć się, zanim cokolwiek pomyślisz. Postaw pytanie: ciekawe, co dobrego mnie dziś spotka?

Nasza pierwsza myśl o poranku często determinuje nasz cały dzień. Jeśli pierwsze co wysyłasz rano to zdenerwowanie, otoczenie odpowiada tym samym. Czeka na Ciebie poranek pełen pośpiechu i stresu. Co dobrego może się wydarzyć w dniu, którego nawet nie chcesz zaczynać?

Nie musisz się budzić z hurra- optymizmem, wyskakiwać na skrzydłach z łóżka i tryskać energią. Wystarczy, szczególnie na początku, że znajdziesz w sobie otwartość na pozytywne sytuacje. Jeśli nie jesteś w stanie odczuć radości z poranka (bo noc była za krótka, kot nie dał się wyspać, biegałaś do toalety itp.), to tylko postaw w przestrzeni pytanie: co dobrego mnie dziś spotka a Wszechświat Ci odpowie...

Każdego dnia przydarzają Ci się dobre rzeczy.



Magiczny poranek, zwykłe czynności

1. Umyj zęby. Nie musi to być dokładne czyszczenie, ale takie swobodne pozbycie się tego, co nagromadziło się przez noc. Nie omijaj języka.
2. Wypij szklankę ciepłej wody. Możesz dodać szczyptę soli, sok z cytryny lub ocet owocowy. Nie dosładzaj. Pij powoli, spokojnie, do dna.
Rozruszaj się. Idealnie gdybyś znalazła 15 minut na lekką aktywność fizyczną, ale jeśli dopiero zaczynasz ze zmianą nawyków, po prostu się poprzeciągaj, pokręć nadgarstkami, zrób kilka przysiadów lub jogowe powitanie słońca.
- 3.

Nie bierz do ręki telefonu przez min. pierwsze 60 minut po przebudzeniu się! Nawet jeśli jest offline – nie poddawaj się działaniu niebieskiego światła, gdyż wpływa niekorzystnie na Twój organizm.

Jeśli to możliwe patrz o poranku na wschód słońca przez kilka sekund, bez okularów przeciwsłonecznych (ew. zmruż oczy). Wpłynie to pozytywnie na Twoją witalność.



Nastroój się

Znajdź chwilę o poranku na świadome nastrojenie mózgu do specyficznego sposobu myślenia. Codziennie rano przywołuj uczucie szczęścia, wdzięczności, podekscytowania w połączeniu z konkretnymi sytuacjami. Poczuj to w sercu, wizualizuj. Rób to w ciszy i spokoju, z pełną uwagą i poświęceniem. Wystarczy 3 minuty.

Dzień się zaczyna. To Ty nadajesz mu charakter, Twoja moc go określa.

Kiedy jesteś już na nogach, po porannym rozruchu, czas abyś poczuła swoją wewnętrzną moc. Twoja siła leży w Twoich myślach, od ich jakości zależy to, jak reagujesz na otaczający Cię świat. W ten sposób kreujesz swoją rzeczywistość. Ubierasz się stosownie do okoliczności, przygotowujesz do różnych zadań w zależności od ich rodzaju. Podobnie zrób z umysłem - ubierz go w odpowiednim stylu. Nastaw swój mózg niczym stację radiową na określone frekwencje. Niech będą pochodną uczucia szczęścia i radości. Znajdź na to codziennie rano chociaż trzy minuty.

Zrób coś dobrego dla Ciebie Twojego dnia

1. Weź zimny lub ciepły prysznic. Niech to będzie rytuał a nie zwykłe mycie. Poczuj wodę na skórze, myjąc się wykonaj masaż (może być szybko i intensywnie). Zauważ swoje ciało: jak ono się dziś czuje i czego potrzebuje?
2. Rano Twój umysł jest wybitnie produktywny i kreatywny. Znajdź chwilę na pisanie dziennika - pisz cokolwiek do Ciebie przychodzi. Poczytaj inspirującą książkę. Medytuj przez 5 minut. Możesz wykonać wszystkie te czynności lub wybraną.
3. Zrób listę zadań na dziś. Zapisz sprawy wedle priorytetów i nadaj im przewidywany czas wykonania. Zaplanuj też czas na relaks, sprzątanie, pobyt na zewnątrz (codziennie 20 minut) a nawet na nicnierobienie. Zobacz, ile ciekawych rzeczy Cię dziś czeka.



Miłego dnia!

“
To Ty jesteś mistrzynią swojej codzienności. Twoja codzienność buduje Twoje życie, to w codzienności dzieje się magia. Życie rzadko zmienia się przez wielkie przewroty. Największa i najtrwalsza zmiana następuje w małych rzeczach a zaczyna się codziennie rano.

Nie czekaj na wielki dzień. Małymi zmianami twórz wielkość dnia.

Tak często nie dostrzegamy mocy, jaka tkwi w niewielkich zmianach. Kiedy nasze życie upływa niezgodnie z naszym wyobrażeniem, szukamy sposobów na radykalny przewrót. Przez to często czujemy się beznadziejnie, nie dostrzegamy perspektyw.

Dobry poranek pozwala inaczej spojrzeć na cały dzień. Świeży, niezmałcony umysł o poranku potrafi sypać niesamowitymi pomysłami i wizjami. A stąd już tylko jeden krok do realizacji.



Zrób to teraz

Nie odkładaj tego e-booka po przeczytaniu. Daj sobie chwilę na przemyślenia. Jeśli czytasz to w ciągu dnia, usiądź i wyobraź sobie swój piękny poranek. Jeśli jest wieczór - poczyń od razu przygotowania. Wlej wodę do czajnika, przygotuj zeszyt na zapiski i zestaw ćwiczeń.

Być może stworzenie pięknego poranka będzie Cię kosztowało wcześniejsze wstawanie. Ja zainwestowałam w poranek godzinę, nie licząc treningu. Ta godzina zmieniła moje życie. Życzę Ci, aby zmieniła też Twoje. Jestem przekonana, że tak będzie.



Dziękuję

Będzie mi bardzo miło, jeśli zechcesz się ze mną podzielić swoimi porannymi wrażeniami.

Napisz do mnie.

Zaobserwuj mój profil na IG, FB

Bądźmy w dobrym kontakcie.



linda.borof@wp.pl

[@joga.linda](#)