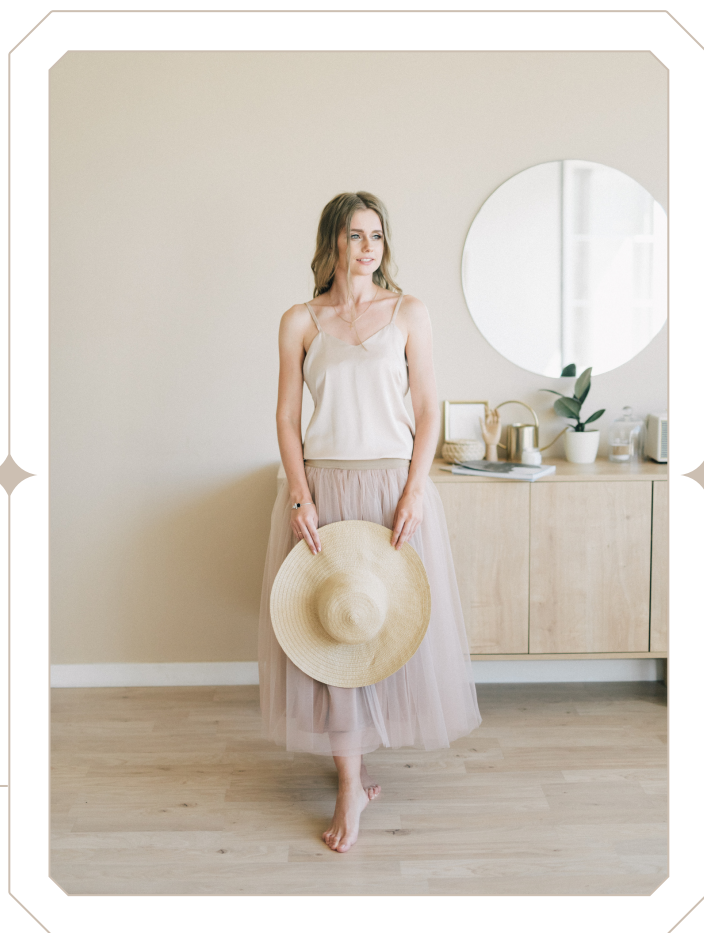


ТВОЯТ

сутрешен ритуал

www.domoments.eu



hi@domoments.eu

Do Moments



ТВОЯТ

Сутрешен ритуал

Тази мини работна тетрадка е част от статията "Сутрешната рутина". Прочетете цялата статия [**ТУК**](#)

Ето как да започнете изпълнени с енергия, осъзнатост, спокойствие и очакване всеки ваш ден!

ВАШЕТО РЪКОВОДСТВО ЗА СУТРЕШЕН РИТУАЛ

*разработете нещо, което да ви
подхожда перфектно*

Правилният сутрешен ритуал е магическият курсум за възможно най-добрия старт на денят ви. **Помага ви да бъдете безпогрешни, фокусирани и вътрешно балансирани, да преследвате неща, които са важни за вас и ви правят щастливи.** Изискване: Важното е обаче сутрешният ритуал да е идеално съобразен с вас. Защото само ако ви подхожда, може да разгърне пълния си ефект.

И точно за това е предназначен този работен лист: вашият собствен сутрешен ритуал да се събере. Да започнем веднага.

Как изглежда една типична сутрин за вас?

Вероятно вече имате някаква обичайна рутина. Може би сте натиснали бутона за отлагане три пъти, преди да станете от леглото, защото преди да си легнете сте настроили кафе машина. Или може би първо скачате под душа, последван от една обилна закуска. Може би също проверявате имейлите си, четете новините или някое списание.

Първата стъпка е да осъзнаете какво несъзнателно правите всяка сутрин. Тук имате достатъчно място да опишете типичната си сутрешна рутина.

ЧЕКЛИСТ

Кои от настоящите ви практики са добри за вас?

Сега оценете нещата в списъка си според това дали ви дават енергия, мотивация и положително настроение или обратното. Въведете съответните действия на съответното място.

ТОВА Е ДОБРЕ ЗА МЕН

ТОВА НЕ Е ДОБРЕ ЗА МЕН

Намерете потенциални компоненти на вашия бъдещ сутрешен ритуал - какво ви създава добро настроение?

Оценете до каква степен следните дейности влияят на вашето ниво на енергия и благополучие. Оценките (0, +, ++) ще ви накарат да се почувствате добре. Допълнете списъка, ако нещо важно за вас липсва.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Малко разходка | <input type="checkbox"/> Гореща вана или студен душ |
| <input type="checkbox"/> Чаша хубав чай или кафе | <input type="checkbox"/> Музика за добро настроение |
| <input type="checkbox"/> Голяма чаша вода | <input type="checkbox"/> Списъци със задачи и сортирането им |
| <input type="checkbox"/> Релаксация или медитация | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Нещо здравословно и вкусно за закуска | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Писане в дневник | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Четене на книга | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Малко спорт или разтягане | <input type="checkbox"/> |

Нова РУТИНА



Как изглежда вашият нов, личен сутрешен ритуал?

Сега съставете сутрешния си ритуал според нуждите си и преценете колко време ви е необходимо за всяка от отделните стъпки.

РУТИНА	ВРЕМЕ

Колко време отнема сутрешният ви ритуал като цяло?

Ако искате да имате достатъчно време преди първите си срещи (или „излизане от къщи“) и достатъчно сън – кога трябва да си лягате и кога да ставате?

Нова РУТИНА

Как можете да предотвратите препятствия и разсейвания?

Нещо или някой продължава да ви спира да изпълните сутрешен ритуал. Какво можете да направите, за да вземете предпазни мерки?

.....

.....

.....

.....

.....

Кога започвате това?

.....

Сега е време да действате! Опитайте се да изпълнявате ритуала последователно поне една седмица! Не се отказвайте твърде рано. Вашият сутрешен ритуал също се нуждае от време, за да влезе в сила.

Пробвайте дали ви стои добре и продължавайте да опитвате, докато намерите оптималното решение за вас. За някои от нас е достатъчен съвсем кратък ритуал. Но имам приятели и колеги, чийто сутрешен ритуал продължава два часа.

Няма твърдо правило. **Просто осъзнайте, че това как прекарвате първия час от деня си има огромна разлика!**



Привет
аз съм

HAPPY DO

Казвам се Дора и Do Moments е моето място с "инструменти" за щастие. Харесва ми идеята да имам силата да създавам усмивки, да споделям творения с другите, да мотивирам и да изграждам племе от доволни жени. **Повече за мен тук.**

HAPPY NEWS

Най-добрият начин да поддържаме връзка е чрез бюлетин. С Happy News ти ще станеш част от семейството на DO Moments, а аз 2 пъти в месеца ще ти изпращам всякакви полезности. Звучи ли ти добре? **Присъедини се.**

ПОСЛЕДВАЙ МЕ

Стани част от щастливото племе на DO Moments.

hi@domoments.eu

www.domoments.eu

FB: domoments.eu

IG: @domoments.eu