

МЕТОДИКА «МАГИЯ УТРА»

КАК ПЕРВЫЙ ЧАС ДНЯ
ОПРЕДЕЛЯЕТ ВАШ УСПЕХ

Всего один час!

- ☀️ найти время для личностного роста и подготовиться к продуктивному дню;
- ☀️ снизить уровень стресса;
- ☀️ улучшить общее состояние здоровья;
- ☀️ больше зарабатывать;
- ☀️ осознать главную жизненную цель и начать жить в соответствии с ней.

АКТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ У ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМИ ХРОНОТИПАМИ

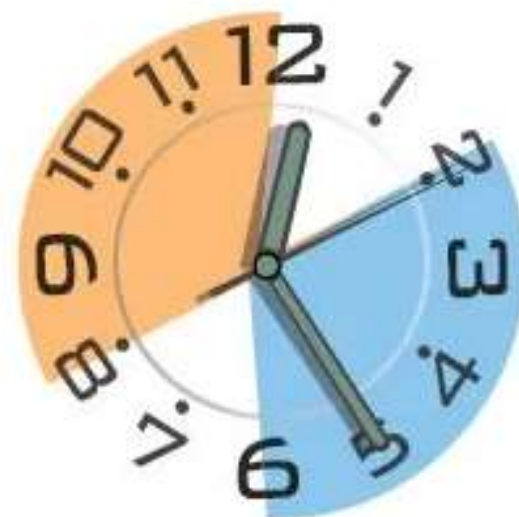
«Жаворонки»



«Совы»



«Голуби»

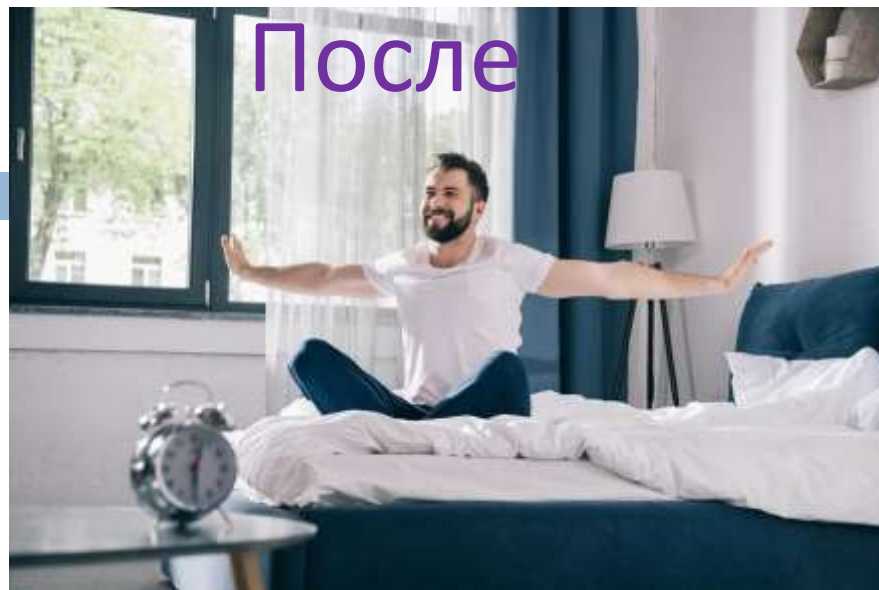


- Утренний активный период.
- Вечерний активный период.

До



После



«Ваш успех крайне
редко превышает
уровень вашего
личностного
развития,



ибо вы
привлекаете
успех, только
став человеком,
способным его
привлечь».

Найди время для себя!

«С одной стороны, мы все хотим быть счастливыми. С другой – все мы знаем, что именно делает нас счастливыми. Но мы этого не делаем. Почему? Очень просто. Мы для этого слишком заняты. Слишком заняты для чего? Слишком заняты для того, что бы быть счастливыми».



Эффективные практики личного развития:

- -медитация;
- -аффирмация;
- -визуализация;
- -письмо;
- - чтение;
- -физические упражнения.



(выделив на каждый из них по 10 минут).

*«Быстрее лягу спать, что бы
скорей настало утро! С
нетерпением жду нового дня».*



«Тишина»

- Можно медитировать, или просто сидеть в тишине, сосредоточившись на дыхании. Чувствовать, как напряжение ослабевает, как безмятежное спокойствие наполняет тело и благотворно действует на разум. Такое ощущение очень отличается от хаоса, характерного для нашего типичного неорганизованного утра. Эта практика дает полную *гармонию* с самим собой.



«Чтение»



- Так как у нас чаще всего нет времени, мы можем включить чтение в свое утро. Тут можно самообразовываться и саморазвиваться, возможная находка каких-то полезных идей или просто полезной информации. Идет **поток новых мыслей!**



«Аффирмация»

- Это мощное воздействие на наш разум и подсознание. Можно вычитывать какие-то мотивирующие вас цитаты, можно придумать и записать свои аффирмации, а можно просто проговаривать их про себя, а лучше в слух самому себе, чего вы хотите от жизни, кем хотите стать и на что готовы пойти, что бы изменить жизнь к лучшему. Она послужит сильнейшим напоминанием о том, какой неограниченный потенциал скрыт в вас. Что нет ничего невозможного. В результате вы почувствуете себя **сильным** и **целеустремленным**.



«Визуализация»

- Нам уже рассказывали о «Доске» или «Карте визуализации», которую вы можете составить сами для себя. На ней вы собираете то, о чем мечтаете и чего хотите, от малого до великого. Сконцентрировавшись на изображенном желаемом, представляя что все это у вас действительно *есть*, почувствовав свое состояние при этом, визуализация дает **вдохновение**.



«Введение дневника»

- Ежедневно планируя свои дела, и распорядок дня в записной книжке, вы **дисциплинируете** себя. Так же вы можете писать благодарности судьбе, за то, что у вас есть *сейчас*, так как многое, мы просто упускаем или забываем все то хорошее, что с нами происходит, это поднимает **настроение**.



«Физические упражнения»

«Движение создает эмоции!»

- Тут вы можете заняться йогой, или просто любыми физическим упражнениями (бег, отжимание, упражнение на пресс, приседания и тд.). Что даст вам чувство *полной энергии* и быть более *бодрым*. Так же вы можете улучшить состояние своего здоровья.



НАЙДИ ВО ЧТО
ВЕРИТЬ И ВСТАВАЙ
ПО УТРАМ
С УЛЫБКОЙ

«Тридцать дней: от невыносимого к тому, без чего не можешь жить»

Первые 10 дней

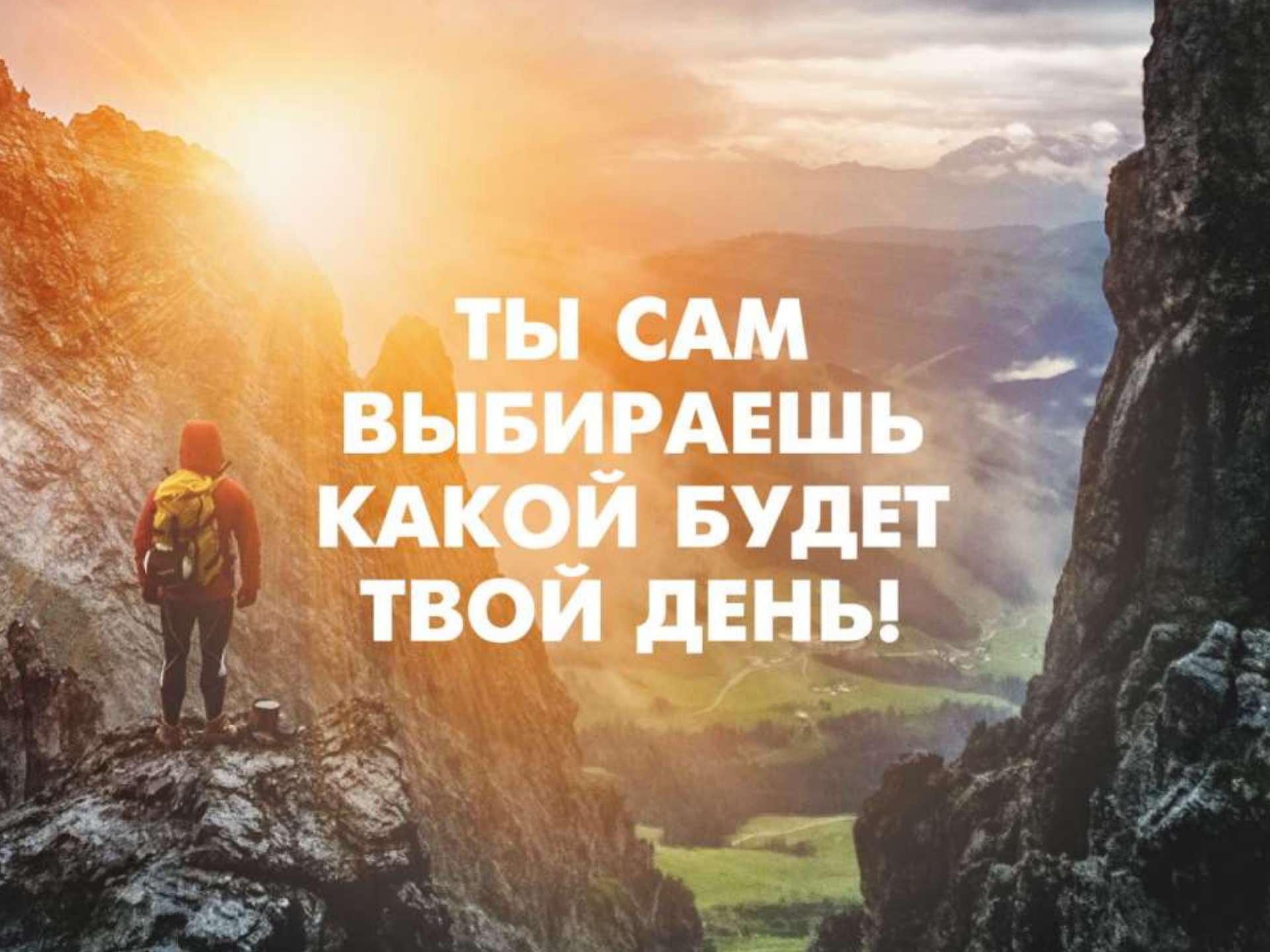
- Будут физически тяжелыми и чрезвычайно сложными психологически. Каждый день придется вести постоянную борьбу с вашей заурядностью. Вы захотите оставить эту затею, что будет совершенно нормально. Но напоминайте себе **«Делай то, что правильно, а не то, что легко»!**

Вторые 10 дней

- Покажутся менее сложными при раннем подъеме. Хотя вам все еще будет не нравится вставать рано, но привычка начнет уже вырабатываться. Вам не будет уже казаться настолько ужасной эта идея, как изначально. Нужно продолжать быть настроенным решительно.

Третьи 10 дней.

- Процесс раннего подъема вам окажется почти *приятным*. Вы будете это делать автоматически, не задумываясь. Внутренние споры прекратятся, на замену им придут позитивные аффирмации, прослушивание аудио записей, посвященных самосовершенствованию.

A person wearing a red hoodie and a yellow backpack stands on a dark, rocky cliff edge, looking out over a vast mountain valley. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow that fills the sky and the valley. The landscape is rugged, with steep cliffs and distant mountain ranges. The text is overlaid in the center of the image.

**ТЫ САМ
ВЫБИРАЕШЬ
КАКОЙ БУДЕТ
ТВОЙ ДЕНЬ!**

Автор книги «Магия утра»

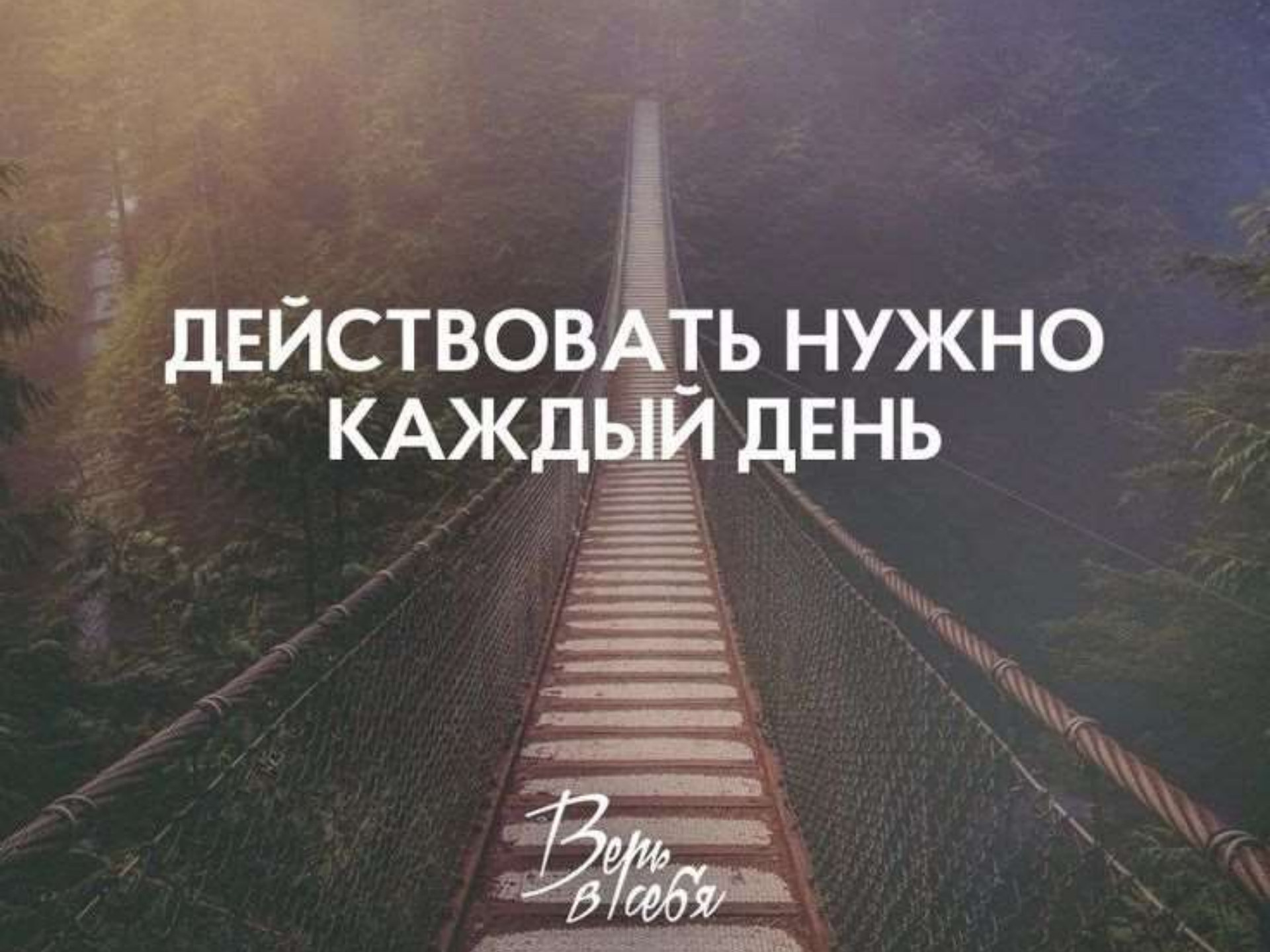
- Хел Элдор – живое свидетельство того, что каждый из нас способен преодолеть трудности, которые преподносит нам судьба, и построить для себя самую экстраординарную жизнь, которую только можно себе представлять.
- Автор посвятил свою жизнь тому, что бы показать людям, как можно реализовать практически неограниченный потенциал, скрытый внутри каждого из нас. Множество его книг мы можете найти на Amazon.com.
- Упражнения «Быстрый старт»

<file:///C:/Users/1/Desktop/30-new.pdf>



**ВСЕГДА
СТРЕМИСЬ
ВЫШЕ!**



A perspective view of a long suspension bridge with wooden planks and metal railings, stretching into the distance over a dense, green forest. The bridge's cables are visible on both sides, and the path leads the eye towards the horizon.

**ДЕЙСТВОВАТЬ НУЖНО
КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

*Верни
в себя*

ПОМНИ,
ПОЧЕМУ
ТЫ НАЧАЛ

#Никогда
не Сдавайся

Делай себя лучше!

- Упражнения «Быстрый старт»

<file:///C:/Users/1/Desktop/30-new.pdf>