

6 вечерних привычек, которые подготовят вас к лучшему завтра

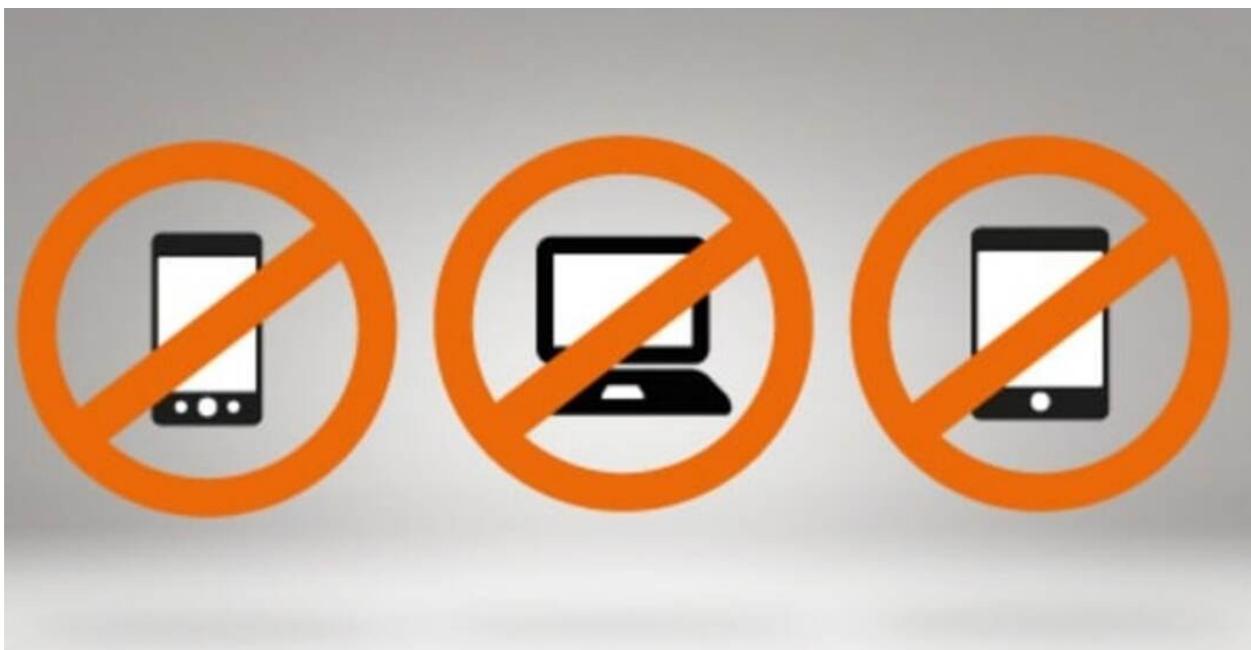


Создайте ритуал выключения

Суетливый мир вечно атакует нас звонками, электронными письмами, сообщениями, напоминаниями. Приходя вечером домой, вы продолжаете думать об учёбе, работе, неразрешённых конфликтах и т.д. Ещё хуже, если вы не только думаете, но и действуете в том же ключе. Между тем, вечер – это идеальное время, чтобы расслабиться, отдохнуть, пообщаться с близкими, подвести итоги и спланировать следующий день.

Выделите себе вечером несколько часов перед сном, во время которых вы полностью сосредоточитесь на самом важном и

отгородитесь от всего остального мира. Отключите уведомления и звук на гаджетах, телевизор, и побудьте наедине с собой. Это и будет ваш ритуал выключения.



Помимо вышеуказанных преимуществ, это поможет вам расслабиться, напомнит мозгу, что день заканчивается, и вам будет легче уснуть.

Создайте пространство для отдыха

Провести весь день в колледже, усваивая сложную информацию, прийти домой и сесть за экран - не самый лучший способ отдохнуть. Так вы только усилите стресс, который испытывает практически любой современный человек. Но после напряженного учебного и трудового дня вы остро нуждаетесь в расслаблении и переключении внимания.

Найдите место, где вы чувствуете себя комфортно, счастливо и расслабленно, и потратьте 20 минут, чтобы сосредоточиться на успокоении себя. Вы можете заняться физическими упражнениями,

медитацией, мелкими домашними делами или принять душ. Или просто ничего не делайте - позвольте себе эту роскошь.



Выделите время для рефлексии

В конце каждого дня вы должны проигрывать записи своего выступления. Результаты должны либо радовать, либо подталкивать вас - об этом говорил американский оратор и психолог Джим Рон. Ему вторит и Бенджамин Франклин, который каждый вечер задавал себе один вопрос: «Что хорошего я сделал сегодня?»

Наш мозг, управляющий всем организмом, ежесекундно принимает сотни сигналов обратной связи, которые говорят о результатах его команд. То же самое мы должны сделать и по отношению к своему дню. Это будут всего 5 минут, но они могут определить завтрашний день.

Лучше всего записать свои мысли в дневник – это позволит структурировать их и придать им форму. А медитативный процесс письма ещё больше успокоит вас.



Найдите время для хобби

Раз уж вы отключились от работы, почему бы не потратить освободившееся время на то, что вам интересно? Это могут быть как вполне безобидные хобби вроде коллекционирования монет, так и нечто более практичное: изучение иностранного языка или разработка своего бизнес-проекта.

Задайте себе вопрос: «Чем бы я хотел заниматься, если бы мне не нужно было зарабатывать деньги (учиться) сейчас или в будущем?»

Думаем, это справедливо – посвятить полчаса-час тому, что вам действительно интересно.



Почитайте то, что вам нравится

Чтение - это, пожалуй, лучший способ закончить ваш день. И тому есть научное подтверждение. Как заявляет доктор Дэвид Льюис из Университета Сассекса, всего 6 минут чтения снижают уровень стресса на 68%. Это лучше, чем прогулка, прослушивание музыки, чашка чая/кофе или видеоигры. Кроме того, чтение перед сном помогает запомнить информацию. Мозг будет продолжать обрабатывать ее даже во время сна.

Вы можете выбрать что угодно: художественную литературу или нон-фикшн, классику или современную прозу - главное, чтобы она вам нравилась. Лучше всего использовать бумажные книги. Во-первых, они не влияют на сон так негативно, как искусственный свет экранов, который нарушает выработку мелатонина. Во-вторых,

как показывают исследования, они лучше поддерживают внимание, чем электронные версии.



Будьте готовы к завтрашнему дню сегодня

То, как вы проживете свое утро, во многом зависит от того, как вы провели свой вечер. И вот почему. Утром у вас очень мало мотивации что-либо делать. Вам не хочется вылезать из теплой постели, не говоря уже о пробежках или медитации.

Но допустим, вы все-таки решились выйти из дома. А где же эти спортивные штаны? И какую музыку выбрать для бегового плейлиста? Отсутствие ответов на эти вопросы (или слишком долгий их поиск) изрядно демотивирует вас, и вряд ли вы захотите продолжать.

Так что готовьтесь к новому утру с вечера. Поставьте бодрящую музыку на сигнал будильника, приготовьте спортивную одежду, стакан воды возле постели и т.д. И, наконец, перед сном напомните себе, что у вас всё получится!



Резюме

Итак, давайте резюмируем. Вот что нужно делать, чтобы каждый вечер проходил с пользой и толком:

- 1. В первую очередь, отключитесь от всего внешнего. Ваш вечер – это исключительно ваше время.*
- 2. Отдохните некоторое время в приятном месте. Побудьте в одиночестве хотя бы 10 минут.*
- 3. Выделите время для обратной связи. Проанализируйте свой день.*

4. *Займитесь тем, от чего получаете удовольствие - будь то хобби или творческий проект.*
5. *Почитайте. Это поможет снять стресс.*
6. *Подготовьтесь к завтрашнему дню. Замотивируйте себя на пробуждение и продуктивное утро.*
7. *Все это поможет вам хорошенько расслабиться и наполнит энергией на существенные утренние задачи. Желаем успехов!*