Toată lumea are obiceiuri și tabieturi. Mai complicate sau mai simple, sănătoase sau nesănătoase, obiceiurile tale formează o rutină care poate influența negativ sau pozitiv productivitatea sau starea ta generală de bine de de fiecare zi. Pe cele mai multe dintre ele le faci fără să gândești.

De aceea, deși probabil înțelegi importanța de a avea obiceiuri bune, uneori este greu să urmezi o rutină sănătoasă. Găsirea și adoptarea rutinei zilnice potrivite te va revigora și te va ajuta să îți optimizezi timpul. Mintea și corpul îți vor mulțumi pentru anxietatea scăzută și îngrijirea suplimentară pe care le-ai acordat-o.

Iată TOP 3 obiceiuri pe care ar trebui să le introduci în rutina ta ca să te simți mai productiv!

1. Pregătește-ți outfitul cu o seară înainte

Uneori, hainele îți pot da un tonus bun. Dar ce se întâmplă atunci când ești în întârziere și nu știi cu ce să te îmbraci? Cu siguranță ai mai fi câștigat cel puțin 15 minute dacă aveai pregătite hainele cu o seară înainte. Mai mult decât atât, este foarte important să deții câteva piese vestimentare care te fac cu adevărat să te simți bine să le ai oricând pregătite atunci când ai o zi proastă sau pur și simplu nu știi cu ce să te îmbraci. Aceste articole vestimentare ar trebui să fie comode și ușor elegante. De exemplu, ar trebui neapărat să ai niște pantofi comozi, dar eleganți, în costumația de urgență. Poți consulta colecția nouă de balerini de pe site-ul Modlet.ro, unde cu siguranță vei găsi o pereche calitativă și potrivită gusturilor tale.

2. Fă mișcare

Antrenamentul făcut dimineața devreme sau orice alt moment care se potrivește programului tău îți poate îmbunătăți nivelul de energie și circulația și poate încuraja o funcție limfatică mai bună. Doar 20 de minute în fiecare zi pot face diferența! Combină antrenamentele cardio cu cele de forță pe tot parcursul săptămânii pentru tonifiere și sănătate generală. De asemenea, este important să te cântărești în fiecare dimineață, deoarece este o modalitate eficientă de monitorizare a greutății. Nu lăsa să treacă prea mult timp fără să te cântărești! Vei crește în greutate și cel mai probabil nu vei fi mulțumit cu felul în care arăți. De aceea, este important să te menții la o greutate sănătoasă și care te face să te simți bine în propriul corp.

3. Fă-ți o listă cu taskuri înainte să te culci

Gândește-te la ce lucruri e nevoie să faci a doua zi și scrie-le pe o foaie înainte să te bagi în pat. Numărul de task-uri nu ar trebui să fie prea mare. Alege maxim 5 task-uri legate de carieră și de bunăstarea gospodăriei, cum ar fi curățarea bucătăriei sau realizarea unui CV, și măcar 3 activități legate de sănătatea ta emoțională, cum ar fi un antrenament, 5 minute de meditație sau jumătate de oră în care să citești cartea ta preferată. Gândește-te foarte bine dacă vei avea timp să le faci pe toate și fii sincer cu tine. Ideea este să fii satisfăcut atunci când reușești să faci tot ce ți-ai propus.

Prin urmare, o schimbare în rutina ta poate face diferența în productivitatea ta și starea ta de bine.