Список маленьких изменений

Вот список маленьких изменений, которые в сумме дадут большой результат. Если вы будете каждые 3 недели (21 день) добавлять по 2 таких, со временем вы наберете такие обороты (34 привычек в год!) что сами охренеете от себя. Привычки разные, одни надо будет усложнять, а другие так и будут оставаться. ВНИМАНИЕ, привычки должны приносить максимальное удовольствие, в начале иногда даже придется себя убеждать, если вы чувствуете дискомфорт и что вам нужно прикладывать все больше и больше усилий (Должно быть наоборот) сбавляйте обороты или меняйте привычку. Не думайте что 1 минута не изменит вашу жизнь. Изменит. Если вы будете делать это постоянно. Тут главное выработать привычку, а пожинать плоды будете уже совсем скоро.

-Бег 1 мин в день(Каждый день +30-60 сек)

-Медитация 1 мин в день(Каждый день +15-30 сек)

-Чтение 1 стр в день (Каждый день +0.5-1 страница)

-Не есть после 20:00 (Или за 2 часа до сна. Каждый день -15-30 мин или в неделю -1 час)

-Не сидеть,а гулять когда что-то слушаешь/смотришь

-Заменить обычный чай на ромашковый

-Добавить одну столовую ложку чечевицы (Каждые 2-3 дня + 1 столовая ложка)

-Заполнить стеклянную емкость на 1-2л водой каждое утро и брать с собой

-Замачивать овсянку на ночь (Хотя-бы 2-3 раза в неделю)

-Замачивать орехи на ночь

-Делать салат каждое утро (Занимает 2-3 мин)

-Купить D3 (+B12)

-Убрать соль со стола и поставить куркуму имбирь

-Проветривать комнату перед сном

-Делать растяжку сразу после пробуждения 1 мин (+15-30сек)

-Калистеника дома. Буквально можете начать с 1 повторения любого упражнения. Отжимания,подтягивания,присед и каждый раз прибавлять по 1-му повторению

-Поставить монохромный режим на смартфоне

Дополню список как вспомню все остальное. С вредными привычками еще легче. На примере игр. Находите более здоровую альтернативу. В случаи с играми, лучше всего пойдут шахматы или квесты(Интерактивные книги где вы непосредственно влияете на дальнейший сюжет) Сахар заменяй на более полезные альтернативы, финики , ананас и пр.

Автор заметки: Snayckers#8484

Revision #4
Created 21 February 2023 14:37:13 by Тимур
Updated 15 November 2023 07:05:23 by Тимур