

Магия утра.

Основная идея моей практики Магии Утра - встать раньше обычного своего времени и уделить время себе любимой!

Речь не о маникюре/педикюре/масках для лица или об удовольствиях типа массажа, а именно о внимании на своих мыслях, настрое на новый продуктивный, позитивный день.

Для меня важно делать все в своем неспешном темпе, обдуманно и максимально осознанно.

Раньше я ставила себе будильник на час раньше. Со временем выработался свой режим подъёма.

Моё стандартное утро выглядит так:

1. Подъём и сразу же душ.
2. Йога силовая.
3. Работа со своими убеждениями и визуализация.
4. Дыхание и йога для лица.
5. Душ.
6. Чай или кофе по настроению.
7. Планирование.

Разбираем все по пунктам:

1. Почему для меня важно после пробуждения сразу же идти в душ? Чтобы не было соблазнов полежать ещё 5 минут и ещё 5 минут. У меня с каждым последующим утром этот соблазн ослабевал, осознание того, что следующий час только МОЙ давал огромное желание поскорее приступить к утренним ритуалам!

2. Йога силовая. Я не всегда делаю упражнения исключительно из йоги. Могу заменить на растяжку или упражнения из фитнеса и гимнастики.

Но есть у меня 3 секретных упражнения, которые я делаю всегда. Они помогают мне привести тело в тонус, дают настрой на день, пробуждают мышцы и заставляют мою кровь бегать по всему телу.

3. Я ежедневно работаю со своими убеждениями и визуализацией.

У меня есть набор «инструментов» как именно я это делаю, вырабатывала почти с первых дней практики самой Магии Утра.

Визуализация – это наимоощнейший инструмент, который дан КАЖДОМУ.

Наши мысли – это то, чем мы можем по-настоящему управлять.

Я настраиваю себя на супер-день.

4. Правильное дыхание – это очень важно в работе со своим лицом. Я обучалась у специалиста, который обучил меня в комплексе йоге для лица и правильному дыханию.

Применяю этот комплекс ежедневно, на него уходит примерно 10-20 мин. (экспресс-вариант). Полный комплекс занимает около 1.5 часов.

Мы ответственны за то, как мы будем выглядеть через 10-20-30 лет.

5. Даже для душа я выработала свою стратегию и есть особенности, например, в банальном: как я мою голову. Я всегда проделываю ритуал и смываю водой весь накопившийся негатив, вода имеет целебные свойства и это доказано уже давно.
6. Стараюсь пить вначале чай: обязательно в любимую кружку вкусный китайский чай. Не спеша завтракаю.
7. Занимаюсь планированием: просматриваю свой ежедневник и вношу коррективы.

А дальше: бужу дочь, готовлю всем завтрак и приступаю к осуществлению своих грандиозных планов, полная энергии и позитивного настроения!

