



ОЛЬГА УГРЮМОВА

МАГИЯ
УТРА: КАК НАЧАТЬ
ДЕНЬ ОСОЗНАННО

UGRYMOVA.O



Ольга Угрюмова

Нутрициолог, натуропат, специалист по аюрведе

Каждое утро мы выбираем то, по какому сценарию пройдет наш день.

Понаблюдайте за собой, о чем вы думаете? Спешите скорее взять телефон в руки или улыбаетесь новому прекрасному дню? От этих действий зависит многое. От аппетита до ощущения самой жизни, насколько вы радостны и счастливы сегодня. Предлагаю вам новый сценарий утра, который поможет по-другому взглянуть на ваш день.

UGRYMOVA.O



НЕ СПЕШИТЕ БРАТЬ В РУКИ ТЕЛЕФОН

Понаблюдайте за собой по утрам. Через сколько времени после пробуждения у вас в руках оказывается телефон? Через сколько минут вы погружаетесь в мир информационного шума и теряете фокус на себе?

Предлагаю вашему вниманию практику, которая поможет более осознанно прожить свое утро. Она заключается в том, чтобы как можно дольше не брать в руки телефон после пробуждения. Например, до прихода на работу.

UGRYMOVA.O



ОРГАНИЗУЙТЕ УТРО ТАК, ЧТОБЫ ВСТРЕТИТЬ ЕГО В ОДИНОЧЕСТВЕ

Нам всем нужно время в тишине. Встаньте раньше всех в доме. Пройдитесь в тишине, займите удобное место, зажгите свечу и понаблюдайте за своим состоянием. Улыбнитесь новому дню, подумайте о том, состоянии и с каким уровнем энергии вам хотелось бы прожить этот день.



Зажгите
свечу

UGRYMOVA.O

Свечи создают волшебную атмосферу, особенно, когда за окном темно или плохая погода с самого утра. Это так просто, но такой эффект.

ЗАЖГИТЕ СВЕЧИ

UGRYMOVA.O

Orange & Bergamot

Hand Crafted Soy Wax Candle | 16 Hours Burn Time

33



Хорошая утренняя рутина помогает очистить разум. Решать, что самое важное, становится проще, когда у вас есть время навести порядок в мыслях и установить четкие намерения на день. Ясность улучшает принятие решений как на работе, так и в жизни.

UGRYMOVA.O



Найдите подходящий ритуал для утреннего движения лимфы и профилактики отеков. Прыжки или похлопывания, массаж сухой щеткой или ролл мфр. Подойдет любой вариант

UGRYMOVA.O



Повышение энергии и мотивации

Включая легкие упражнения и питательный завтрак по утрам, вы повышаете свою естественную энергию. Ваше тело просыпается заряженным на предстоящий день.

Эти ежедневные привычки могут даже устранить необходимость в чрезмерном потреблении кофеина. По мере того, как ваша энергия увеличивается, ваша мотивация продолжать эти позитивные привычки растет — что также влияет на остаток вашего дня.

UGRYMOVA.O

Возьмите за привычку глубоко дышать около трех минут каждое утро. Встаньте, равномерно распределив вес на обе ноги. Дышите глубоко через нос, поддерживая дыхание мышцами диафрагмы.



UGRYMOVA.O



Есть много причин включить медитацию в свое утро: эта практика может помочь контролировать беспокойство и стресс, а также повысить самосознание и способность концентрироваться. Неудивительно, что так много лидеров включили искусство осознанности в свои дни.

UGRYMOVA.O