MANAGERKA SVETUJE

Urejanje svoje JUTRANJE RUTINE

-MNGK.

UVOD

Se zavedaš, da je to, kako pričnemo jutro, zelo pomembno za produktivnost in našo raven energije skozi celoten dan? Zjutraj so prve minute dneva torej ključne in v njih se skriva tvoj še speči potencial, ki ga lahko 'odkleneš' ravno z izvajanjem jutranje rutine. Mnogi bi rekli kako bo tistih 10-15 minut spremenilo celoten dan, a ga lahko zares popolnoma spremeni. Če ti povemo, da boš bolj motivirana, posledično produktivnejša, ob tem boš imela zadostno mero energije za vse naloge tistega dne, uspešnejše odnose, čas za svoje hobije, potem veš, da se bodo pričele dogajati spremembe in to v smeri, kamor želiš iti. Ta e-knjižica je zagotovo zate, v kolikor želiš v življenju doseči več in več; si podjetnica in imaš ogromno dnevnih obveznosti; se želiš bolj povezati s partnerjem/svojo družino, ...

Skrivnostni recept oz. recept najuspešnejših se ne skriva le v izvajanju jutranje rutine, ampak v tem kar ta praksa prinese: v sebi najti notranji mir, ravnovesje, bolj prisluhniti sebi, svojim željam (in manj elektronskim napravam ter vsemu, kar prinaša sodobna tehnologija), odkriti svoj smisel življenja, ...

Ne delaj in ne ponavljaj napake mnogih!

Naj te ne prebudijo mobilni telefon, e-maili, novice, ampak začni svoje jutro na svoj način – ne glede na vse, kar se dogaja v okolici!

»Vso večnost bomo imeli na voljo za praznovanje zmag, a le nekaj ur pred sončnim zahodom imamo, da jih izborimo.« - Amy Carmichael

V tej e-knjižici boš spoznala:

1. kako jutra pričenjajo najuspešnejši,
2. kaj za uspešno jutranjo rutino narediti večer prej,
3. kaj je pomembno za dober spanec,
4. kako jutro kakovostno pričeti že v postelji,
5. + BONUS vajo za razteg in čistilni dih,
6. kaj še narediti takoj zjutraj,
7. kakšen je pravi, krepčilen zajtrk,
8. + BONUS recept za zmagoslaven smoothie,
9. zakaj je pomembno biti v trenutku tukaj in zdaj,
10. kako pomembno je nekaj minut zjutraj nameniti gibanju,
11. zakaj si je vredno izdelati seznam za jutranje samo-učenje,
12. kako načrtovati svoj dan,
13. zakaj je dan vredno pričeti z “Zakaj?”,
14. + DODATEK k e-knjižici: povezovanje s svojimi vrednotami,
15. + DODATEK: čeklista vseh opravil tvoje jutranje rutine.

NAČRTUJ SVOJE JUTRO

Kaj boš za uspešno jutro naredila večer prej?

Se eno uro pred spanjem odpovedala vsem elektronskim napravam, budilko na telefonu zamenjala za klasično budilko, svoj mobilnik v času spanja pospravila v/na..., si pripravila vse potrebno za naslednji dan, ...

Zapiši, kaj še moraš spremeniti in kako boš to dosegla/spremenila.

Si pol ure pred spanjem privoščila sprostitev v obliki nežne vadbe, meditacije, kopeli, ...

Dopiši svoje ideje/načrte za ta čas:

© MANAGERKA

V posteljo se bom med tednom odpravila najkasneje ob _____. Moje telo za optimalno opravljanje dnevnih obveznosti potrebuje _____ (8 ur počitka, dober spanec, ...). Če presežemo ta čas, mnogo težje zaspimo, spanec ni tako kakovosten in zato imamo potem čez dan tudi manj energije.

Dopiši svoje obljube sebi glede spalnih navad:

Kaj me utrdi, da postanem močnejša in bolj prilagodljiva na spremembe v življenju? (branje knjig o samopodobi, čustvih; pogovori s prijatelji; gibanje na svežem zraku, ...).

Zapiši, kateri so tvoji rituali za pridobivanje moči, ki jih boš koristila v svojih šibkejših trenutkih.

TAKOJ ZJUTRAJ

Kakšno rutino boš uvajala takoj zjutraj, ko se prebudiš?

Še v postelji bom naredila kakšno raztezno vajo, ki je za telo več kot dobrodošla in že nekaj minut naredi očitne razlike. Ni potrebno veliko, pomembno je, da je raztezanje in pretegovanje vsakodnevno. Bolj kot je naše telo prožno, več življenja je v nas.

VAJA: Raztegni se, s čistilnim dihom iz telesa odslovi vse zastalo in vase prikliči energijo novega dne:

Oslani leže, iztegni noge, iztegni roke nad glavo in se raztegni v vse smeri. Ob tem vedno vdihni skozi nos in naredi dolg izdih skozi usta. Tako boš iz telesa odslovila vse, kar se je v njem nabralo med nočnim čiščenjem in regeneracijo.

ZLATA IDEJA: Odgrni zavese in v prostor spusti naravno sončno svetlobo, ter se ji prepusti za nekaj minut. Sčasoma boš tako v sebi nastavila svojo naravno budilko.

Zapiši svojo rutino, ki jo boš izvajala takoj zjutraj:

Popila korazec vode s kakšnimi dodatki v obliki C vitamina ali drugo.

Zapiši svoj recept:

ZLATA IDEJA: mnogi že v postelji, še preden dodobra odprejo oči, opravijo rutino hvaležnosti. Daj roko na svoje srce in povej, za kaj vse si hvaležna.

Hvaležna sem za ... , zato ker ...

ZDRAV ZAJTRK

Kaj boš naredila, da bo tvoj zajtrk bolj zdrav in te napolnil z energijo? Zapiši, katere recepte boš pregledala, napiši 5 idej za svoj zajtr in katere sestavine potrebuješ zanj, potem pa takoj v nabavo in dober tek!

© MANAGERKA

ZDRAV ZAJTRK

+ BONUS: recept za jutranji zeleni smoothie za več energije

Čas priprave: 5 minut

Ta jutranji smoothie je res dobra ideja za zdrav proteinski zajtrk, saj je zelenjavni pljusk, obogaten z zdravimi maščobami, ki te bodo nasitile, ne vsebuje veliko sladkorja in je obogaten z več kot 18 grami proteinov. Kot zmagoslaven zeleni smoothie je poln zeleno listnate zelenjave, ki naj bo tvoja prva izbira.

Potrebuješ:

2 pesti špinače (špinača ima veliko hranilno moč in lahko poveča raven energije, njenega okusa pa zaradi dodanega sadja ne boš prav nič okusila),
1 banano,
polovico srednje velikega avokada,
3 jedilne žlice proteinskega praška,
skodelico nesladkanega mandljevega mleka.

Vse sestavine dodaj v mešalnik in jih zmiksaj, dokler ne dobiš okusnega smoothieja.

BODI V TRENUTKU TUKAJ IN ZDAJ

Nikoli se ne oziraj nazaj v preteklost in ne obžaluj, da nisi ravnala prav ali nekaj storila popolnoma drugače. Pretekli čas je izgubljen, sedanji mineva zelo hitro in kmalu bo jutrišnji. Poskrbi, da boš v tem trenutku srečna in da bo današnji dan čim lepši. Jutrišnji dan imaš še ves v svojih rokah, zato pazi, da tudi ta ne bo izgubljena preteklost. Živi predvsem za ta trenutek. Vsak dan je nova priložnost, da stvari naredimo boljše, jih izboljšamo/popravimo; izpolnimo obljube, ki se jih nismo držali; opravimo klic, ki ga nismo naredili/lepo gesto, ki je nismo storili/obnovimo dobro navado, ki je nismo obdržali...

Zapiši, kaj boš naredila za to, da boš skozi dan čim več v trenutku tukaj in zdaj:

GIBANJE

Le 5-10 minut jutranje vadbe bo prebudilo in poživilo krvni obtok, tvoje misli. Za spremembo razpoloženja je dovolj že, če se dve minuti dnevno posvečamo vajam, ki pospešijo srčni utrip.

Zapiši, kakšno raztezno vajo/vajo joge/morda sprehod, ... boš izvajala zjutraj:

© MANAGERKA

SAMOUČENJE

Zjutraj potrebujemo tudi nekaj vadbe za naše možgane. Da ti pridobijo sveže ideje, navdih, motivacijo, … Preberi kakšno poglavje knjige, motivacijsko misel, poslušaj navdihujoče govore, …

Zapiši svoj načrt jutranjega samoučenja in kdaj ga boš izvajala (med urejanjem, vožnjo v službo, …). Na svoj seznam si lahko zapišeš vse knjige/podcaste/motivacijske govore, ki si jih vedno želela prebrati/poslušati, a za to nikoli nisi našla časa…

1.

2.

3.

4.

5.

+DODATEK: VREDNOTE

Vsako jutro se opomni na to, katere so tvoje vrednote, se z njimi poveži in na ta način tudi prični svoje jutro. S kratkimi odgovori/opornimi točkami izpolni spodnja vprašanja in si nato ta list prilepi na vidno mesto.

Napiši, čemu v svojem življenju posvečaš pozornost. Pomisli na tvoje cilje, vrednote ali želje.

Napiši, zakaj si svoji družini pomembna in kako jih imaš rada.

Opiši nekaj trenutkov, ko si se v življenju počutila polna energije - kot bi stala na vrhu sveta.

Kadar se kakšno jutro počutiš preobremenjeno, zmedeno, nepovezano s svojimi vrednotami, željami, cilji, preberi svoje zgornje odgovore in te svoje želje ter napisano zares poskusi tudi občutiti: vizualiziraj svoje cilje, si predstavljaj, da si s svojimi ljubljenimi; podoživi občutke in vse podrobnosti tvoje resnične moči in uspeha (ko si stala na vrhu sveta), … To ti bo vzelo le nekaj minut, a v tvojih možganih ponovno vzpostavilo prave povezave in te povezalo s tem, kaj je pomembno vsako jutro, v tvojem življenju in na poti do tvojih ciljev.

NAČRTUJ SVOJ DAN

Zjutraj prični z načrtovanjem svojega dne. To lahko storiš v le nekajminutnem posvečanju temu in hitremu preletu dnevnih aktivnosti. Izpolni spodnji obrazec, ki ti bo v pomoč pri načrtovanju. Nato se skozi dan opri na vse zapisano in ko kdaj zaideš s svojega dnevnega urnika, ponovno preleti ta seznam in se vrni k svojim začrtanim nalogam.

“Večji kot je ZAKAJ, lažji je potem KAKO” - Jim Rohn

Dan prični z “Zakaj”.

Odgovori si, zakaj počneš vse to delo, ki ga želiš postoriti skozi dan? Za koga ga opravljaš?

Napiši svoje 3 kratkoročne cilje. Piši jih v obliki kot da si jih že dosegla, npr.: “Imam ustaljeno jutranjo rutino, ki mi daje moč in fokus za prave stvari.”

Napiši svoje 3 dolgoročne cilje. Piši jih v obliki kot da si jih že dosegla, npr.: "Sem uspešna v svoji karieri. Zaslužim dovolj za vse svoje potrebe in želje."

Napiši svoje 3 stvari/naloge, ki jih boš storila v tem dnevu in s katerimi boš bližje svojim ciljem. Ne glede na vse, se nato osredotočaj na te tri stvari/ opravila.

ČEKLISTA OPRAVIL TVOJE JUTRANJE RUTINE

Managerka ti podarja tudi čeklisto vseh tvojih jutranjih opravil, ki jo lahko natisneš in obesiš na vidno mesto, ter nato vsak dan kljukaš, kaj si tisti dan opravila in ti je uspelo. Dopolni jo po svojih željah in zadanih nalogah.

- Vstanem ob _____

- V postelji najprej naredim:

- Popijem kozarec vode.

- Pripravim si zdrav zajtrk. Tukaj si občasno zapišem kakšen dober recept:

- Naredim naslednje vaje:

- Poslušam samoizobraževalne vsebine. Tukaj si zapišem ideje kaj poslušati/ katero knjigo brebrati, ...

- Ponovim si motivacijsko misel za tisti dan/teden/mesec:

- Načrtujem svoj dan.

Če boš svoj dan skrbno načrtovala, boš vse načrtovano tudi uresničila. Ko stvari načrtuješ, ostaneš z njimi povezana in v toku njihovega uresničevanja.

5.00

6.00

7.00

8.00

9.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

20.00

21.00

22.00

23.00

- Zvečer si pripravim vse potrebno za naslednji dan/moje jutro:

- Zvečer si uro pred spanjem privoščim sprostitev v obliki:

- Telefonu in vsem elektronskim napravam se odpovem uro pred spanjem/nosim ali uporabljam Blue Block filter.

- Spat se odpravim najkasneje ob _____.

“Vrhunskost se začne tam, kjer se konča vaše območje udobja” je pravilo, ki ga najuspešnejši, vplivni in najsrečnejši ljudje nikoli ne pozabijo.

ZAPISKI