

18+

Екатерина Богомолова

Жизненные навыки

Режим дня, семья, работа, мошенники,
статус



Екатерина Богомолова

**Жизненные навыки. Режим дня,
семья, работа, мошенники, статус**

«Издательские решения»

Богомолова Е.

Жизненные навыки. Режим дня, семья, работа, мошенники, статус
/ Е. Богомолова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-967804-1

Наши жизненные навыки очень важны для нормальной жизни. В этой книге я написала основные из них, которые вы должно быть все знаете, но лишний раз вспомнить никому не будет лишним. Я рассмотрела и отдых человека, его семью, работу и построение карьеры, самопомощь при общении с мошенниками, которые отнимают у нас достаточно много ресурсов, обозначила статус человека и как не стать жертвой обстоятельств. Борьба с вредными привычками тоже нашла место в этой книге.

ISBN 978-5-44-967804-1

© Богомолова Е.
© Издательские решения

Содержание

Как себя обслуживать, режим дня	6
Режим дня, утро, вечер, день	7
Зарядка	8
Завтрак	9
Обед	10
Ужин	12
Время для сна	13
Просто лежание на диване	14
Прогулки	15
Сидение без дела просто так	16
Уборка и стирка	17
Вожделение машины, велосипеда, общественный транспорт	18
Вредные привычки, лень, курение, алкоголь, наркотики	19
Чаепитие, кофе	20
Что может усложнить наш режим дня?	21
Как создать и обеспечить семью	22
Milky Mix Agency	22
Готовы ли вы для отношений	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Жизненные навыки
Режим дня, семья, работа,
мошенники, статус
Екатерина Богомолова**

© Екатерина Богомолова, 2020

ISBN 978-5-4496-7804-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как себя обслуживать, режим дня



Режим дня, утро, вечер, день

Наш день обычно начинается утром, это время, когда мы не совсем проснувшись, обдумываем грядущий день. Это время питательного завтрака, душа, туалета, чистки зубов, выбора того, что надеть, причёсывание, макияж, если вы женщина, собирание обеда на день и, наконец, выход из дома на учебу или работу, а может и в детский сад.

Некоторые готовят обед на день и вечер.

Одежда должна быть чистой, опрятной и удобной. Следите, чтобы каждое утро вам было, что надеть, иначе вы будете грязнулей, которого все заметят. Стирайте так часто, как вам представится возможность.

Вовремя стирайте куртки, отдавайте в химчистку пальто.

День – это самое напряженное время дня, требующее от нас всю нашу внимательность и усилия.

Зарядка

Утром или вечером надо делать зарядку. Это отличная привычка, которая поможет держать себя в форме и быть здоровым. Люди, которые делают зарядку смолоду, лучше сохраняют здоровье и меньше болеют. Простых упражнений очень много, это и пресс, спина, приседания, растяжки, ноги и руки.

Пресс можно качать с упором на ноги, просто, протягивая руки вперед или держа за головой. Можно без упора, касаясь противоположным коленом руки, которые мы держим за головой.

Упражнения на спину тоже простые, но достаточно тяжелые неподготовленному человеку. Лежа на животе, поднимайте руки вверх вместе и по очереди, делайте отжимания, держа руки за голову и имея упор в ногах. Последние можно делать с достаточно сильным прогибом, под пах можно подложить, например, кофту, чтобы было мягче и не травмироваться.

Упражнение на координацию делается так, стоите на руках и коленках и одновременно поднимаете противоположные руку и ногу и держите эту стойку. Потом наоборот меняете ноги и руки. Это отличное упражнение и на спину, и на пресс, ноги и руки.

Хорошее упражнение на ноги делается так, лежите на спине, колени согнуты, прогибаете (поднимаете) таз кверху и держите в напряжении ноги и спину.

Также на ноги есть хорошее упражнение, садитесь на колени, и приподнимаетесь, чтобы верхние мышцы ног были в напряжении.

Прогибы и вращения корпуса, руки протягиваем вверх и вперед или держим на талии.

Растяжки, могут быть, какими угодно, сидя, притягиваясь к стопам, опуская руки на колено и держась за стопу. Или протягивая одну ногу назад, другую сгибать и ложиться на нее корпусом. Некоторые могут тренировать шпагат или другие комбинации. Можно заняться йогой, в любом случае, все упражнения пойдут вам на пользу.

Удачи вам в этом деле!

Завтрак

На завтрак можно есть йогурты и хлопья с молоком, бутерброды с маслом, колбасой, сыром, творогом и вареньем, вареное яйцо. Творог тоже полезен, вприкуску с различным сыром. Можно сварить кашу, есть ее с маслом, сахаром, вареньем, сухофруктами, орехами и шоколадом.

Чай или кофе, с добавлением сливок добавляют настроения. Можно варить компоты или морсы, но лучше, все же, оставить их на обеденное время.

Обед

Если вы берете обеды с собой, то надо заранее об этом позаботиться. Если вы сидите дома, то это дает вам время для большего творчества.

Вот несколько основных рецептов того, что можно приготовить

Суп с капустой

Варите бульон из мяса, в готовый бульон режете капусту, добавляете картофель, жарите лук, морковь и помидоры на сковороде. Капуста должна хорошенько провариться, иначе суп прокиснет. Можно использовать и квашеную капусту. Добавьте сушеной зелени.

Суп с консервной рыбой (просто рыбой)

Если рыба свежая, сварите бульон, добавьте мытый рис одну небольшую горсть, добавьте картошку, консервную рыбную (если нет рыбы), пожарьте лук, добавьте сушеную зелень.

Грибной суп из шампиньонов

Варите нарезанные шампиньоны подольше, добавляете картошку, взбиваете яйцо и добавляете, помешивая, в бульон, жарите лук.

Борщ

Бульон можно варить из мяса, можно сделать шарики из фарша, в бульон добавить свежей капусты, добавить на сковороду, натертые на терке, свеклу, морковь, томаты или пасту, лук, все поджарить на масле и добавить в бульон.

Котлеты

В фарш добавить одно или два яйца, немного молока, в котором, по желанию, можно размочить хлеб, лук порезать и добавить. Всю смесь перемешать и мокрыми руками наделать котлет для сковороды или морозилки в формочки в пакете. Жарить котлеты на огне, переворачивая с одной стороны на другую.

Компот

Сухофрукты, яблоки, ягоды залить водой и довести до кипения. Поварить пять минут и настоять час, примерно.

Картофель с кабачками и мясом

Свинину или курицу порезать на маленькие кусочки и положить в сковороду и поджарить, нарезать картофель, тоже положить к мясу, добавить лук, морковь на терке, нарезать кабачки и добавить к блюду. Добавить немного молока и все потушить до готовности.

Вареный картофель и макароны

Картофель варить в подсоленной воде до готовности, можно сделать пюре, добавив кипящее молоко. Макароны варить до готовности в подсоленной воде, откинуть в дуршлаг и добавить сливочного масла.

Крупы

Гречку, рис, пшено варят по рецепту с водой до полной уварки. Можно варить молочный суп с круглым рисом, разбавив молоко водой, подсластив сахаром. В готовое блюдо добавить сливочное масло. Остальные рецепты смотри в книге Общественное питание, которая переиздается много лет и собирает в себе всевозможные рецепты и диеты.

Ужин

На ужин обычно едят более легкую пищу, если днем вы хорошо поели. Это могут быть и сырники, десерты, кексы. Чай, кофе со сливками, какао добавят настроения, особенно, если пить их в приятной компании.

Творожники

В полкило творога добавить два яйца, сахар, щепотку соли, муку, чтобы можно было слегка раскатать свежий творог в колбаски и нарезать на кусочки, которые нужно обвалять в муке и отправить на сковороду с растительным маслом до золотистого цвета.

Кексы

Взбить одно яйцо, добавить 100 мл теплого молока, добавить чайную ложку соды, щепотку соли, 100 грамм сахара и 200 грамм муки, добавить 100 грамм мягкого масла и замесить тесто. Тесто разложить на две трети в бумажные формочки и поставить в духовку на 25 минут на 180 градусов.

Приятного аппетита!

Время для сна

Мы спим все по-разному, кому-то хватает и шести часов, другому нужно все десять. Время для сна очень важная часть дня, очень важно, чтобы сон был спокойным и расслабляющим, заряжающим нас бодростью на новый день. Хорошо, если комната хорошо проветривается, постельное белье чистое и удобное. Быстро ли вы засыпаете?

Одно из правил не наедаться на ночь, выпить чашку чая или кофе для расслабления.

Не важно, считаете ли вы овечек, слушаете на ночь для засыпания музыку (так тоже может быть, если вы возбуждены и не можете уснуть), пьете молоко или спокойно засыпаете в тишине, важно лишь то, чтобы вы выспались и были готовы к новому дню.

Если вы привыкли бродить ночью, пить чай или кофе на кухне, это значит, что у вас время размышлений, которые не дают вам покоя и вам надо все обдумать. В данном случае, лучше не поспать ночь другую, но во всем разобраться.

Важно, чтобы сон был регулярным и давал вам отдохнуть. Возможно, вы не работаете и можете позволить себе поспать подольше, в этом тоже нет ничего необычного, все люди живут по-разному. Возможно такой человек на порядок продуктивнее, чем тот, кто спит мало и плохо.

Просто лежание на диване

Нет ничего плохого в том, что человек любит полежать на диване. Такой человек, обычно, сосредоточен на определенных размышлениях и ему нужен покой и некоторое расслабление. Все равно, ни один человек не склонен проводить слишком много времени на диване, хотя возможно вы и настоящий философ. Обычно, такое происходит от чрезмерных нагрузок и человеку хочется подумать, почему все так.

Чем больше человек расположен к продуктивному расслаблению, тем более он продуктивен в делах и на работе. Не надо думать, что это безделье во всех случаях.

Лень это может быть и более продуктивное отношение к жизни, помните об этом.

Прогулки

Надо гулять много и хорошо, свежий воздух полезен для здоровья и улучшает кровоток. Ведь, во время прогулки мы двигаемся, дышим, расслабляемся и совершаем не такую уж и минимальную физическую нагрузку. Гулять полезно и правильно, после работы, днем, в любое время. Это и размышления о своей паре, и мысли о любви, думы о великом в своей жизни.

После прогулки лучше думается об основном в своей жизни, о том какие отношения у вас с другими людьми и тем, как вы устроены в плане семьи и пары, детей и прочее.

Мы гуляем и смотрим на других людей, сравниваем себя и по образу жизни, и по внешнему виду.

Это очень полезно и в плане самосовершенствования.

Сидение без дела просто так

Мы все любим посидеть просто так, хотя и не все активные люди это любят. На самом деле это всерьез пожирает наше время и не приносит весомого результата, как правило. Если мы смотрим телевизор, то мы получаем информацию, особенно, если это познавательные программы или кинофильмы. В этом есть определенная польза, так как, все-таки, это часть нашей культуры и жизни страны. Разного рода сети и мессенджеры тоже отнимают много времени. Но тут, это уже дань современности и общение с всевозможными людьми, хотя и не всегда полезное, если они вам незнакомы и не приносят никакой пользы.

Если это просто усталость, то тем более в этом нет ничего плохого, отдыхать тоже надо. Это своего рода раздумья и просто отдых.

Возможно, в это время вы просто пьете чай и слушаете приятную музыку, ведь рад таких моментов мы и живем и трудимся. Это и есть настоящая жизнь. Seriously, попробуйте.

Уборка и стирка

Уборка дома это важная часть нашей жизни. Порядок в доме это та гармония, которую мы испытываем, когда все на своих местах и нет ничего лишнего. Постирать все вещи не трудно взрослому человеку в условиях современных технологий. Главное разобрать черное, цветное и светлое. Деликатное белье, постельное – все это можно стирать вместе. И тут даже не так важно занимаетесь ли вы глажкой или нет, вы просто не сможете надеть не глаженное платье или рубашку. Так, в основном, многое не требует такого ухода и все намного проще.

Уборка – это пропылесосить все ковры, которые мы так любим, и которые делают наш дом таким уютным, протираание пыли на всех поверхностях, отмывание кухни и ванны, наведение порядка с вещами, которые у нас, к счастью, есть в наличии. На кухне протереть столы, отмыть и протереть технику и плиту, помыть посуду и разложить продукты в холодильнике. Навести порядок в шкафах, упорядочить запасы. Если у вас на кухне стиральная машина, применить ее по назначению и все постирать.

Не надо паранойи, просто чисто и без пыли и грязи, это уже достаточный порядок в доме, этого достаточно вполне. Не надо тратить на это много времени и сил, главное уделять время своим близким и родным людям, без истерик и грубости. Современная техника позволяет многое, что ускоряет и облегчает наш быт. Для того, чтобы прибраться в доме не нужно много времени, запомните это.

Расхламление нужно проводить регулярно, ведь это наше жизненное пространство и мы в нем живем, а значит это важно. Проводить своеобразную инвентаризацию полезно в любом случае, требуется регулярно, зато это экономит ваши средства и жизненное пространство.

Запомните, уборка – это так же просто и важно, как использовать автобус или читать книгу.

Вождение машины, велосипеда, общественный транспорт

Умеете ли вы делать простейший ремонт в машине, если вы ей пользуетесь? Важно знать устройство того, на чем вы ездите. Определить более сложную поломку и обратиться к профессионалам не менее важно. Разобраться, как водить машину так сложно, это просто переключение передач, не путать газа с тормозом, плавно выжимать сцепление, включать поворотники и прочие сигналы, ну и, конечно, грамотно рулить на дороге.

Знание правил вождения на дороге тоже не так сложно.

Чтобы ездить на велосипеде тоже нужно знать простейшие правила, которые делают наше вождение безопасным.

Ездить на велосипеде, автобусе, своей машине – все это требует навыков и умения.

Вредные привычки, лень, курение, алкоголь, наркотики

Вредные привычки серьезно усложняют нашу жизнь и режим дня, и это выбор каждого, что потреблять и с чем мириться. По сути, каждая привычка это своего рода та самая лень, которая вынуждает нас забивать свое время посторонними вещами.

Разумеется, все это портит наше здоровье, но и моральные выгоды тоже имеют место быть. Это своего рода отказ от обычной жизни и выдержите ли вы темп, только ваша заслуга. Чтобы размышлять иногда требуется допинг, лень это не зло, если вы при этом думаете о многом, что имеет место быть в нашей непростой жизни и без того полной трудностей и смерти.

Конечно, если уж вы решили оставить привычку, надо чтобы она не была с такой степенью привыкания, чтобы ее можно было бы бросить, когда это понадобится. Уж, какими силами – решать только вам в тот момент, когда вы решили ее приобрести.

Гуманное отношение к тому вреду, который наносят себе люди добровольно, ну или почти добровольно, это ключ к тому, что мы называем человечностью.

Разумеется, все надо бросать и вести нормальный образ жизни, активный и трудолюбивый.

Чаепитие, кофе

Самое лучшее время после общения с любимыми людьми – это чаепитие или кофе. Это время, которое мы посвящаем себе любимому, время расслабления и удовольствия. Хорошо, если совмещать общение и чай, но и если вы один, в этом есть свои преимущества. Это как лежание на диване, время полное счастья и гармонии.

Гораздо лучше делать все это в компании близких вам по духу людей, потому, что это настоящее сближение с людьми, которых вы любите.

Чай очень полезен для нашего организма.

Кофе бодрит и придает хорошее насыщенное настроение.

Пейте чай, кофе, соки, компоты просто так, это не только полезно, но и дает нашему организму все что нужно, особенно в условиях, когда поесть не всегда удается, трудности бывают у всех.

Что может усложнить наш режим дня?

Разумеется, семья и работа, на порядок усложняют наш режим дня и добавляют в него более сложных моментов. На семью и работу приходится примерно одинаково времени, работа важна, чтобы обеспечивать семью и самого себя, семья, это то, что необходимо каждому человеку.

Как найти работу, чтобы она была в удовольствие?

Как создать семью, чтобы она дарила вам только счастливые моменты и любовь?

Об этом следующие книги, которые посвящены всем этим нюансам, из которых и состоит наша работа над собой и то благополучие, то, к чему мы все стремимся.

Как создать и обеспечить семью

Milky Mix Agency

Чтобы найти при помощи профессионалов человека для семьи, было создано агентство Milky Mix Agency. В этом агентстве вы сможете подобрать человека для жизни с 100 процентным успехом. Ведь и в отношениях существует своего рода математика, которая работает по своим правилам. В агентстве работают профи самого настоящего уровня.

Вам не предложат водителя, если вы занимаете определенную должность в солидной фирме.

Выбор пары очень тонкое и индивидуальное дело. Тут учитываются и пожелания по комплектности, профессии, уровня доходов, страна проживания, город, цвет глаз и волос. Не бойтесь составлять предпочитаемый образ человека, с которым хотите прожить всю жизнь и завести детей. На самом деле, на свете миллионы людей, и, наверняка, найдется именно такой, каким вы хотите видеть своего избранника.

На самом деле хороший специалист сразу видит достойных людей, и выбирает для вас пару точно по вашим предпочтениям. Он может провести мастер класс по отношениям и построению долгосрочных чувств к партнеру. Он может доступно разъяснить, чего стоит опасаться и на что смотреть при начале отношений с другим человеком.

Обращайтесь в Milky Mix Agency, и вы не пожалеете.

Агентство работает не только по России, но и за рубежом. Стоимость работы профессионалов агентства в области отношений и создания семьи демократичные и вполне по бюджету каждому.

Готовы ли вы для отношений

Это, пожалуй, самый главный вопрос, достойный полноценных курсов и семейного уклада в родной семье, который воплощает в себе то многое, что необходимо для создания нормальной семьи. Даже, если вы не готовы, это не причина отказываться от поиска любимого человека, который сможет дать вам то, к чему вы стремитесь в своей жизни. Надо пробовать обязательно и искать те отношения, которые будут удовлетворять ваше стремление быть счастливым.

Чем раньше вы начинаете искать партнера для семьи, тем лучше. В молодые годы нам помогает симпатия и природное чутье, потом больше опыт, который делает поиск не менее сложным, но более осмысленным в плане самого опыта отношений либо требований, которые мы имеем в своем понимании того, как нам хочется, чтобы все было. Семья – это замечательно.

Не живите в одиночку, это очень плохо. Лучше дружеское отношение и простая симпатия, чем то одиночество, которое делает нас несчастными и сокращает нам жизнь в мучениях.

Трудности, не трудности, семья должна быть. И в своих детях воспитывайте то же самое.

И тут лучше крепкая дружба и природное притяжение, чем непонятная псевдо «романтика», мало что имеющая с реальной жизнью, которая обманывает нас в ожиданиях, а не редко, портит нам жизнь. Когда есть дружба, есть уважение и преданность, симпатия как к человеку и другу, нет места предательствам и лжи. Кто знает, может это и есть настоящая любовь, которая не покинет вас долгие годы и скрасит вашу старость. Хотя, возможно, влечение к нереальному и намного сильнее дружбы с партнером.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.