

ПРАКТИКУМ

Вставай рано
- меняй свою
жизнь

Алёна Silivren

**Вставай рано – меняй
свою жизнь. Практикум**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Silivren A. B.

Вставай рано – меняй свою жизнь. Практикум / А. В. Silivren —
«ЛитРес: Самиздат», 2020

Практикум написан о привычке вставать рано, о том, как полюбить утро раннее, как создать свой идеальный график. В практикуме нет четких указаний, но есть четкие вопросы, ответив на которые, вы поймете себя и то, что вам нужно. Вы научитесь успевать многое то, на что, казалось бы, не хватало времени всегда. Также есть отдельные моменты, если вы молодая мама или, наоборот, подросток, живущий с родителями. Как правильно спать и высыпаться, что кушать, какие тренировки выбрать. И даже если вы так и не научитесь рано вставать, то все равно будете успевать намного больше из того, что умели ранее. Вся информация разбита на блоки, пошаговые инструкции.

Алёна Silivren

Вставай рано – меняй свою жизнь. Практикум

Приветствую ! Меня зовут Алёна Вячеславовна. Перед вами мой практикум – марафон, который в корне поменяет вашу жизнь в лучшую сторону, если вы будете выполнять то, что в нём написано. В нём нет единой формулы успеха для всех, но есть вопросы, на которые если все честно ответят, то обретут каждый свою единственную формулу, и вы добьетесь жизни, о которой мечтали. Я сама решила попробовать начать менять свою жизнь с книг, и первой была книга "Магия утра"... Нет, я её не буду советовать, т.к. сама её так и не дочитала, но сама идея мне понравилась. Я практикую ранние подъёмы в те времена года и в те периоды, когда мне необходимы дополнительные часы для продуктивности или для чего-то очень важного. Но также я знаю людей, кто попробовал это и теперь уже несколько лет подряд встает по утрам, даже в выходные и праздники. Я люблю ночь, мне так больше думается, тишина и покой и тд и тп, но утро не менее прекрасно. Я снимала в инстаграм немного в апреле-начале мая 2020 года, когда я вставала в 5 утра на пробежку и какая бодрая была, как много успевала за утро, но потом как-то я погрузилась в себя, в книги и решила сначала наполниться, потом уже рассказывать людям. И вот, обновленная Я снова прохожу через утренние ритуалы, выбивая 25ый час для себя и с новыми ощущениями хочу поделиться с вами наглядным примером. Если вы готовы ,поехали !

МАРАФОН

Посвящается этот марафон всем, кто мечтает получить от жизни больше, чем есть сейчас: больше радоваться жизни, больше всего успевать, добиваться желаемого, получать больше энергии. На своем примере я хочу рассказать и показать пошагово с чего нужно начинать и как не сдаваться. От меня вы получите заряд бодрости и мотивации. Все абсолютно бесплатно и в открытом доступе в социальных сетях. В конце марафона, я закреплю весь свой путь в актуальных сторис в инстаграм и вы сможете в любой момент и в любое время открыть, посмотреть и вдохновится на свой собственный подвиг. Подписывайтесь на мой аакаунт, отмечайте меня у себя и мы вместе будем менять свои жизни под свои желания. Реальность пластична, главное знать что вы хотите получить от нее.

Немного предыстории обо мне, зачем мне этот марафон, если я могу просыпаться в любое время, у меня нет детей, готовить тоже мне не нужно и пошло поехало... так вот, во-первых дисциплина – это основа основ и только, полноценно выспавшись ночью, у меня максимально продуктивный день, и я полна энергии, множество идей посещают мою голову и просто прекрасное настроение не покидает меня. Если я ложусь поздно, то автоматом я встаю поздно и остаток дня у меня состояние вареной сасиски. Во времена учебы, я вставала рано и два раза в неделю посещала фитнес зал. Это такой кайф и позитив, полно энергии на весь день. Правда часов в 10вечера уже клонит ко сну, хотя по-факту, лучше так и ложиться. Если у вас есть дети – это даже дополнительный плюс. Вы своим примером будите показывать ребенку как полезно рано засыпать, а с утра как и он, будите бодры и полны сил.

Если у вас постоянно не хватает ни на что времени и вы думаете, что ночь – это идеальный вариант, то я вас разочарую. Не даром еще в древние времена говорили: "Утро вечера мудренее!". Вы знали, что если перед началом чтения новой книги, вы ознакомитесь с описанием и названиями глав, то усвоить материал из прочитанного будет в разы проще и лучше? Все дело в том, что мозг будет думать, что он это уже читал, значит что-то там знакомое: "Повторение – мать учения". Так вот, если перед сном, перед самым засыпанием, вы подумаете о делах, (не путайте с навязчивой идеей, без фанатизма), просто представляйте, что вы хотите и как вам

это легко дается: завтрак вы приготовили, ребенка покормили, сами вкусно и без спешки покушали вкусную пищу, посуду помыли, в доме чистота, в магазин сходили и купили все, что вам нужно, не обращая внимание на ценник. Главное не думайте словами, представляйте живые картинки, как вы все это выполняете в процессе. Не бойтесь мечтать, представлять, отпустите все опасения и страхи, просто позвольте себе жизнь своей мечты. Так вы быстрее уснете, а с утра ваш отдохнувший мозг уже будет вам показывать шаги к исполнению ваших желаний.

Для дополнительной мотивации хочу посоветовать вам ознакомиться с биографиями известных людей, которые многого добились с нуля, послушать их философию жизни. Вы найдете у них одно сходство: они все Ранние Пташки.

Сон – это важнейшее перезагружение человека: где тело расслабляется, выводятся токсины, в общем много процессов во сне происходит и очень важных для физической оболочки. также во сне как бы перезагружается и психика. Многие видят яркие сны, кто-то через сон справляется с проблемами, ищет вдохновение, а кто-то пребывает в осознанных снах и умудряется жить и там и тут. Это дело каждого, но так или иначе, сон – это важная и неотъемлемая часть нашей жизни, и если спать в правильное время, то организм будет молодеть, здороветь и скажет вам "спасибо". Об этом поговорим еще чуть позже.

Помимо сна, нам нужно кое-что еще изменить. Улучшение качества это комплексный подход. Но не бойтесь, мы пойдем маленькими шажками к большим целям. Выделите себе 30 дней для эксперимента. Всего какой-то месяц по сравнению с целой жизнью, а ваша жизнь уже не станет прежней. Ведь лучше испробовать на себе и понять подходит вам это или нет, чем ничего не пробовать и плыть по течению. Вернуться назад всегда проще, но там как и в прошлом, все без изменений. Если вы будите срываться постоянно, ничего страшного, ставьте себе цель подъема утрешнего не в 5 утра, а например, в 7 или 8-9 часов. Но не позже 10. А в выходные можно и до 12 поспать.

Вы готовы начать и расписать все что у вас на душе? Готовы сдать шаг к исполнению ваших желаний? Готовы изменить свою жизнь раз и навсегда?

Поехали !

1. Кроме подъема рано утром, вам нужно позаботится о том, чтобы ложиться вовремя спать. В идеале в 21-22ч.. Мне комфортно было ложиться до 00:00 и вставать в 6:10ч.

2. Ежедневно делать зарядку, упражнения и бегать или просто гулять по утрам быстрым шагом. В общем вам нужно размять мышцы.

3. Пить больше чистой воды. Именно воды, т.к. чай и другие жидкости воспринимаются нашим организмом как еда.

4. Правильно питаться. На этом пункте у меня тоже были трудности. Главное расписать для себя что бы вы хотели на завтрак, обед и ужин. Составьте список продуктов, который вам близок и потом подумайте какие блюда вы сможете готовить из этого. Кушать по расписанию, перекусывать фруктами или овощами, может орешками. Убрать пищевой мусор по возможности : сухарики, чипсы, тортики, вафельки, пироженки и тому подобное. Позвольте себе немного в выходной день, но до 18 ч.. Идеально, если у вас будет выходной через каждые 4 дня и только 1 день. Пообещайте себе, что вы не будите переедать в этот день и спать весь день тоже не будите :) Почему именно 4/1 ? Так мы снизим психологическую неподготовленность и физиологическую. Простыми словами, будет меньше срывов и на организм ляжет меньше стресса. Тренировки с бухты барахты, ранние подъемы – это тоже стресс, даже если и положительный. Также вы можете поэкспериментировать, у вас может быть 3/1 или 2/1 или 3/3, 5/2 Выбирайте режимы под вашу жизнь, мы ведь сейчас выстраиваем все под свою жизнь, под близких, под работу, детей и прочее, чтобы выделить время на себя.

Также хочу добавить немного по питанию, не у всех нас много денег, поэтому могу посоветовать выбрать для завтраков себе 4-5 оптимальных блюд и просто их чередовать. У меня это: омлет, жаренные яйца или вареные, бутерброды (с сыром и рыбой, с сыром, с сыром и

огурцом или помидоркой), овсянка или другая каша, тосты с джемом, вареньем или маслом с медом. Из фруктов в Сибири у нас доступны яблоки и бананы. Это прямо то, что по карману, я думаю, каждому. Зимой мандаринки дешевые. Кто на питание не экономит, могут позволить киви, виноград, авокадо, груши, манго и прочее, что у вас продают в магазинах. Главное не налегайте на виноград, он калорийный. И главное правило: не есть фрукты позже 17:00ч.

5. Самый важный пункт – Не наедаться на ночь! Мы ужинаем за 2 часа до сна и все. Если прямо чувствуете голод, что уснуть не можете, выпейте теплой воды. Если все-равно будете хотеть кушать, съешьте 1 свежий огурец или 1 вареное яйцо, немного свежей капусты. Огурцы и капуста – еда с отрицательными калориями, от нее вы не поправитесь и переваритесь очень быстро. О питании мы еще подробнее поговорим дальше.

Благодаря этому комплексу из 5 важных правил, вы будете рано вставать, при этом высыпаться, отлично себя чувствовать, бодро и позитивно, у вас укрепится здоровье, вы будете лучше выглядеть: тело подтянется, кожа станет упругой, цвет лица станет ровным, волосы и ногти станут здоровыми и крепкими. Вы будете уделять время себе, очистите сознание, будите успевать за день больше, никакой спешки по утрам.

"Солнце не просто взошло, оно нахлынуло как поток и переполнило весь мир". Рэй Брэдбери.

РАССВЕТЫ. Особенно весенние, летние и осенние прекрасны. Сейчас осень, когда я планирую этот марафон, а значит в 5 утра будет еще темно, пасмурно или дождливо. При любом раскладе, у нас в Сибири, уже холодно. Поэтому я и хочу показать вам на своем примере, что все возможно, если очень сильно этого захотеть. Если хочется большего, не нужно ждать нового года, понедельника или лета. Лучшее время уже наступило, оно здесь и сейчас. Осенние рассветы тоже могут быть прекрасны, особенно если вставать до того, как "проснется" солнышко. Идеально, когда первые лучики солнца показываются из под краешка земли, а вы уже на улице, наблюдаете как все вокруг наполняется цветом и светом. Это волшебно. Я вставала в 5 утра весной этого 2020 года, бегала с первыми лучами солнца и они наполняли меня радостью и энергией на весь день. Когда вы бежите, вы не будите чувствовать холода, только щечкам будет морозно, но вы можете надеть шарф или маску и перчатки. А потом снять маску и подышать, только дышите носом, чтобы не заболеть ;) Я люблю, когда по утрам морозец и на лужах тонкая корочка льда. Это волшебно. Даже запах вокруг другой по-утрам, более свежий, чистый, насыщенный. Вокруг тишина, в каких-то местах птички щебечут. Скажите себе, что вы достойны того, чтобы переживать это обновление дня, видеть рождение нового дня... Спокойная, красивая, позитивная и все успевающая мама с утра – это бесценный подарок для вашей семьи. Вы увидите, как ваш муж тоже изменится: будет больше уважать вас, делать комплименты, подарки. А дети – это же маленькие копирки. Вы своим примером подарите детям гармонию, вдохновение, гордость за вас, здоровый образ жизни. Чужие люди или родственники, увидев вас обновленной, будут спрашивать в чем ваш секрет и будут делать комплименты.

Почему ранние подъемы? Почему утро, а не ночь?

Наш организм так устроен, что мы должны просыпаться с рассветом и засыпать с закатом. Когда не было электричества, люди так и поступали. И если прислушаться к своему организму, то он около 18-19 часов слегка расслабляется и может начать клонить в сон уже после 20:00, и ему не важно что вы спали до двух часов дня сегодня. А еще я заметила по себе, что во сколько бы поздно я не легла спать, около 5:30 – 7:00 у меня бывают часы бессонницы. У нашего организма есть циркадные ритмы, т.е. биологические часы, вот по ним нам и надо научиться ложиться спать и вставать. По многочисленным опытам, в основном благоприятное время для сна за 2 часа до полуночи и 2 часа после. Главный сбой биоритмов происходит из-за яркого освещения в вечернее время. После 20:00 используйте мягкий свет, приглушенный, желтый, как закатное солнце. За 20-30 минут до сна, зажигайте свечи. Можете помедитировать,

это успокаивает нервную систему. О медитации еще поговорим. В примечаниях я оставляю вам 2 авторских медитации. Медитировать не сложно, зато очень полезно.

Из-за недосыпания повышается кровеносное давление и возникает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому при простудах или каких-то заболеваниях, старайтесь меньше есть, чтоб не перегружать организм переработкой еды и больше спите, во сне организму проще бороться с воспалительными процессами. Ученые предлагают спать по 7-8 часов, якобы это лучшее время. Лично я сплю по 9-10 часов. В выходные по 12 часов могу спать, а если болею, то по 14-16 часов и это нормально. Я себя не корю за это, не угнетаю. У меня организм один и для меня важно его здоровое состояние. А вам? Кстати, если я засыпаю до 12 ночи, то реально высыпаюсь и за 6 часов, но такое редко, в основном заставляю еще поваляться. Если бодрость и ни в какую не могу заснуть, то встаю, и как правило, на энтузиазме, полна идей и сразу что-то начинаю делать. Просыпаюсь вдохновленной. Сразу отвечу почему я сплю долго, (друзья в шоке, как можно так долго спать), поэтому сразу напишу: я занимаюсь осознанными сновидениями и за 2 часа до того, как нужно вставать, ловлю "волну", так сказать. ОС вижу в основном под утро. Если ничего нет, я не выхожу, значит сразу подъем, душ и тд..

Утро... Раннее утро – это время, которое вы можете посвятить только себе. А еще лучше что-то сделать, мотивироваться с утра, т.к. впереди целый день и можно начинать твоить. А я раньше мотивировалась вечером. Ждала утро, а за ночь все сдувалось. Поэтому так важно мотивацию получать с утра. И я буду с вами с самого утра :) С утра вам никто не помешает выпить кофе, принять душ, сделать зарядку, приготовить еду... А если у вас одна комната и вы боитесь разбудить близких, то я вам предлагаю все-равно просыпаться рано, умыться, одеться и выйти на улицу, либо послушать в постели аудиокнигу, если темно, а если светло, почитать книгу, набросать план на день, сделать макияж... Все проснуться, а вы уже бодрая и красивая. Если вы живете с парнем или с подружкой, начните вместе изменение жизни. Поторопитесь, кто из вас не сдастся до конца марафона, поддерживайте друг друга.

Если вы решили, что хотите быть первооткрывателем, как и я, зная о результате только по-наслышке, то вам будет проще. Просыпайтесь и скорее ко мне в сторис или на канал YouTube за новой порцией мотивации. Не смотрите записи целиком, смотрите каждый день по видео, я ведь специально так и снимала. Почитайте отзывы о том, довольна ли я результатом, что поменялось в моей жизни, а может вы по-другому воспримите этот опыт. Если хотите личной поддержки, отмечайте меня в своем инстаграм, я вас поддержу. Можете задавать вопросы любые в direct, я всем обязательно отвечу.

Еще один нюанс, о котором вы должны знать, я записываю этот марафон заранее, точнее заранее я сначала его прошла, испытала кайф и теперь записываю вам пошагово, что я делала, что важное и что тяжелое в этом испытании. Я все четко прошла пошагово, день за днем, не бежала вперед паровоза, поэтому и вам советую сначала настроиться. На Ютуб я записала самую основу, урезанную версию, для мотивации, а этот практикум – он максимально полон и полезен, если все что написано, применять в жизни, а не просто прочитал и забыл. Если вы это читаете, значит вы мне доверились и можете со мной взаимодействовать, задавать вопросы по теме, просить поддержки, совета, я буду еще дополнения присылать в общую группу бесплатно, поэтому не забудь вступить. Ссылка будет в сообщении. Сразу скажу, что у меня были срывы, это нормально, все мы люди. Эмоции и гормоны никто не отменял))) Поэтому не вините себя, если что-то не получается, просто подстройте под то, что получается.

Помимо мотивации, вам понадобится блокнот и ручка, лучше новое, чтобы было приятнее. Купите блокнот с символами, которые вам близки, они будут вас заряжать, а еще можете приобрести какой-то сувенирчик-брелок, кристалл, камень, который вам понравится. Главное, чтобы вещь была новой. Это может быть монетка в 5 или 10 рублей, рубль, 2... Обязательно выполняйте практические задания, иначе о результате можно будет забыть. Вы должны подготовиться к новому этапу в жизни как физически, так и психологически. А вдруг вы вживетесь и

марафонные 30 дней превратятся в ваше кредо, перетекут в вашу дальнейшую жизнь. Главное правило, не останавливайтесь! Перестроить свой режим дня, а кому-то и всей семьи, победить старые привычки – на это нужно время и силы. Если пропустили день или два, всякое бывает, не нужно бросать или начинать сначала. Вспомните себя в детстве, когда учились ходить. Все мы падаем, если б детьми мы сдавались, то никогда б не научились ходить и говорить. Со временем, вы привыкните, организм быстро ко всему привыкает, тогда вам станет легче. А дальше сложно бует Не вставать :) Если вы будите идти – вы победите и докажете себе, что вы очень сильный духом человек, а этим не каждый сможет похвастаться. Единицы добиваются успеха, так позвольте себе быть номером 1. Следуйте советам, получайте рассылку по утрам, присоединяйтесь в чат!

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.