



АЛЕКСЕЙ НОМЕЙН

**15
УТРЕННИХ
ДЕЛ
УСПЕШНОГО
ЧЕЛОВЕКА**

Алексей Номейн

**15 утренних дел
успешного человека**

«Издательские решения»

Номейн А.

15 утренних дел успешного человека / А. Номейн —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901528-0

У всех нас есть это драгоценное время между пробуждением и началом работы, чтобы зарядиться позитивом и стать более продуктивными и успешными. Мы проанализировали, как начинают свой день люди, добившиеся успеха в разных сферах жизни и предлагаем вам эти 15 советов, которые сделают вас ещё счастливее! Заведите себе привычку делать эти 15 утренних дел, чтобы стать успешным.

ISBN 978-5-44-901528-0

© Номейн А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
1. Вставайте раньше	7
2. Тренируйтесь	8
3. Насладитесь спокойствием	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

15 утренних дел успешного человека

Алексей Номейн

© Алексей Номейн, 2017

ISBN 978-5-4490-1528-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

У всех нас есть это драгоценное время между пробуждением и началом работы, чтобы зарядиться позитивом и стать более продуктивными и успешными. Мы проанализировали, как начинают свой день люди, добившиеся успеха в разных сферах жизни, и предлагаем вам эти 15 советов, которые сделают вас ещё счастливее! Заведите себе привычку делать эти 15 утренних дел, чтобы стать успешным.

Да, кстати! Обязательно присоединяйтесь в мою авторскую группу Вконтакте **vk.com/alekseynomain**. От меня подарок: любое издание на выбор за подписку!

1. Вставайте раньше

Это самое трудное, но и самое лучшее, что возможно сделать, если желаете быть успешным человеком. Если же вы уже поднимаетесь каждый день рано, в 6:00 – 6:30 утра – значит вы достигли вершины.

Мы говорим о тех, кто встаёт в 8 или 9 утра, не по принуждению работы или учебы к раннему подъёму. Если вы можете просыпаться и подниматься пораньше – обязательно делайте это!

Утром можно сделать намного больше и главное, вас ничто не будет отвлекать. Это отличный способ успеть сделать больше за день. Известно, что самые успешные люди, даже бывший президент Б. Обама, встают в 4:30 или 5 утра каждый день. Если сам президент может найти время, значит и все мы можем!

2. Тренируйтесь

Да, кроме раннего подъема нужно ещё и сделать зарядку! Если для вас это в новинку, то этот совет может показаться жестоким, но тем не менее, послушайте! Все успешные люди имеют эту привычку. Они рано встают и делают зарядку, чтобы хорошо начать день. Это важно не только для физического состояния, но и для сосредоточенности, работоспособности и метаболизма. Это отличный способ потратить время на себя, перед тем как пуститься выполнять важные задачи и тратить много энергии. Это также прекрасный способ мотивировать себя и повысить эффективность и концентрацию. Начните с 30 минут ежедневно, например, в виде прогулки по парку, а затем прибавьте ещё 10 минут для растяжки, силовых упражнений или нескольких поз из йоги. Затем увеличьте время до 45 минут или часа, если можете и прибавьте силовые тренировки и кардио.

Не забывайте растягиваться после каждой зарядки, чтобы придать телу гибкость.

3. Насладитесь спокойствием

Ещё одна причина, чтобы встать пораньше – дополнительный период тишины и спокойствия, который будет у вас каждый день. Если вы живёте в доме, где много народу, вы знаете, что трудно утром побыть в тишине и покое, ведь по дому бегают собаки, люди собираются на работу или просто говорят на всю квартиру. Если у вас есть дети, вы это точно поймёте. Встать пораньше, сделать зарядку и просто поесть в одиночестве – прекрасные способы выделить немного времени для себя каждое утро. Так вы позволите мозгу сфокусироваться только на вас, предстоящем дне и делах, которые вы хотели бы сегодня сделать или завершить, а также том, чем вы сможете помочь сегодня другим. Можете уделить 5—10 минут, чтобы записать план дел на день. Это делает вас более умиротворённым, продуктивным и счастливым человеком.

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.