

ПРОСТО КОСМОС



Перед тем как сокрушаться о проблеме, подумайте, будет ли она что-то значить через три года. Если нет — она того не стоит



Приучайте себя видеть хорошее. Каждый вечер записывайте, чего вы добились и кому благодарны сегодня



Научитесь жить вне телефонного кокона, наедине с собой и своими мыслями



Избавьтесь от токсичного окружения, которое тянет вас в болото



Прекратите читать новости. Они быстро разряжают вашу «батареечку» и не приносят никакой пользы



Разберитесь по косточкам свои страхи, и они окажутся гораздо менее жуткими



Помните, реагировать или не реагировать на негатив — это всегда ваш выбор



Проговаривайте эмоции



Ведите дневник по утрам. Достаточно двух страниц от руки о чем угодно



Не игнорируйте свои эмоции. Эмоциональные травмы без лечения отнимают энергию

ЭМОЦИИ



Не забывайте пить много чистой негазированной воды. Выпивайте стаканчик первым делом с утра!



Практикуйте интервальное голодание по 16 часов в день, чтобы организм занялся «клеточной уборкой»



Замените сахар эритритом или стевией, пшеничную муку — миндальной



Избегайте быстрых углеводов. Они влияют не только на талию и иммунитет, но и на продуктивность



Установите регулярный режим сна, одинаковый в выходные и будни



Избегайте яркого света и светящихся экранов перед сном



Создайте оптимальное пространство в спальне: полная темнота, тишина и прохлада



Откажитесь от быстрых углеводов на ужин и кофе/чая после 14:00



Старайтесь вздремнуть 25–30 минут в обеденное время

ПИТАНИЕ



Помните, калории мало о чем говорят, и считать их нет смысла



Забойтесь не только о длительности сна, но и его качестве



Помните, цели и планы бесполезны, если у вас нет запаса сил на их реализацию

ОТДЫХ И СОН



Отслеживайте прогресс и не забывайте праздновать достижения



Собирайте привычки в цепочки — утренние и вечерние ритуалы



Определите четкие правила для каждой новой привычки



Начните с простейших привычек, чтобы при всем желании было сложно придумать отмазку



Возьмите на себя публичные обязательства



Научитесь говорить «нет» сиюминутному «хочу»



Не тратьте силу воли впустую. Берегите ее для важных решений



Создайте продуктивное пространство, в котором легче делать правильный выбор

ПРИВЫЧКИ



Помните, любое повторяющееся действие приводит к перестройке нейронных связей и формирует наш мозг



Вместо искоренения плохих привычек и создания с нуля новых попробуйте заменить одни другими



Накачивайте силу воли как мышцу. Каждое действие через не хочу — способ стать сильнее



Тренируйте фокус и внимание с помощью медитации, начните с трех вдохов и выдохов



Объедините полезные действия с чем-то, что приносит вам удовольствие



Займитесь подготовкой к первому шагу, чтобы его было просто сделать

БОРЬБА С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ



В конце недели подводите итоги, определяйте приоритеты и планируйте следующую неделю



Заранее планируйте качественный отдых



В конце 9-недельного спринта оцените результаты и наградите себя



Убедитесь, что поставленных целей действительно стоит добиваться



Вместо планов на 20 лет вперед планируйте спринтами — ставьте 3 цели на 9 недель

ПРОДУКТИВНЫЙ ДЕНЬ



Все входящие задачи сразу «выгружайте» из памяти в список дел



Научитесь говорить «нет» второстепенным делам. Освобождайте время, силы и внимание для главного



Посвятите первые три часа рабочего времени приоритетным задачам



Помните, многозадачность приводит к потерям времени и качества работы

СПРИНТЫ ВМЕСТО БОЛЬШИХ ПЛАНОВ

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР