

# Incepe-ti ziua cu stil

Articol de: anca axenia

Ai observat ca in anumite zile totul iti merge perfect? Reusesti sa duci la capat tot ce ti-ai propus pe ziua respectiva si iti termini munca ramanand relaxata si calma. Si sunt alte zile in care totul iti merge prost si esti sigura ca unicul motiv al acestui fapt este ca te-ai trezit cu fata la cearsaf...

Nu esti departe de adevar, o parte ai nimerit-o! Dimineata hotareste daca va fi o zi buna sau nu. E foarte important cum iti incepi ziua. Si de multe ori se intampla ca o data ce ai inceput prost asa sa o si termini.

Cauzele unei zile proaste pot fi externe, dar nu strica sa ai o atitudine pozitiva, nu sti cum se pot schimba lucrurile.

Uite aici cateva trucuri strategice pentru a-ti incepe ziua cu stil.

# Acorda-ti putin din timpul de dimineata. Gandeste-te cu ce sa te imbraci, fa-ti o coafura mai aparte etc. Stiu ca poate suna superficial, dar nici nu sti ce bine te face sa te simti o tinuta impecabila si o prezenta frumoasa. O sa fii mai increzatoare si mai energica.

# Fa-ti o lista cu primele 5 task-uri importante pe ziua respectiva. Fa in asa fel incat sa duci aceste task-uri la bun sfarsit, nu lasa nimic sa-ti distraga atentia. Daca finalizezi cele mai importante task-uri, te vei intoarce acasa relaxata, stiind ca ai avut o zi productiva.

# Incepe ziua cu o ceasca de ceai si spune-ti tie insati ca vei avea o zi frumoasa orice s-ar intampla. Daca reusesti sa-ti controlezi sentimentele si sa nu lasi nimic sa te afecteze, atunci sunt mari sanse ca ziua sa fie una perfecta.

# Asculta muzica vesela in drum spre serviciu. Pune-ti piesele tale preferate si fredoneaza. Nici nu stii cata energie si relaxare poate sa-ti aduca o muzica buna.

# Aminteste-ti sa zambesti si sa iti pastrezi simtul umorului. Avand

aceasta atitudine, poti sa faci fata oricaror rautati de peste zi.

# Incepe-ti ziua incet. Eu una prefer sa ma trezesc cu o jumatate de ora inainte, pentru a putea sa ma dezmeticesc, sa-mi beau cafeaua relaxata si sa ma pregatesc in liniste pentru o noua zi. Un inceput calm ma face sa ma simt mult mai relaxata si capabila sa fac fata incercarilor de peste zi.

# Planifica-ti ziua de c-o seara inainte. Vei dormi mai linistita si ziua va fi mult mai usoara si va trece mult mai repede. Un plan bine pus la punct te linisteste si iti da satisfactia ca ai bifat toate task-urile pe ziua respectiva.

# E de preferat sa eviti cafeaua dimineata. Te agita si te oboseste, desi se zice ca te iti da energie. Mai bine trezeste-te cu o ceasca de ceai sau cu o cana cu lapte. Sanatate si vitalitate!

Si in final...

# Fa mult sex dimineata. Nu numai ca o sa iti dea energie pentru toata ziua dar o sa ramai si cu un zambet memorabil pe fata care te va tine pana seara.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

