

# 10 Заповедей начала дня



**В начале дня самым важным является наше настроение, поскольку утром происходит настройка организма и души на предстоящий день. Какая будет настройка, таким будет и весь день!**

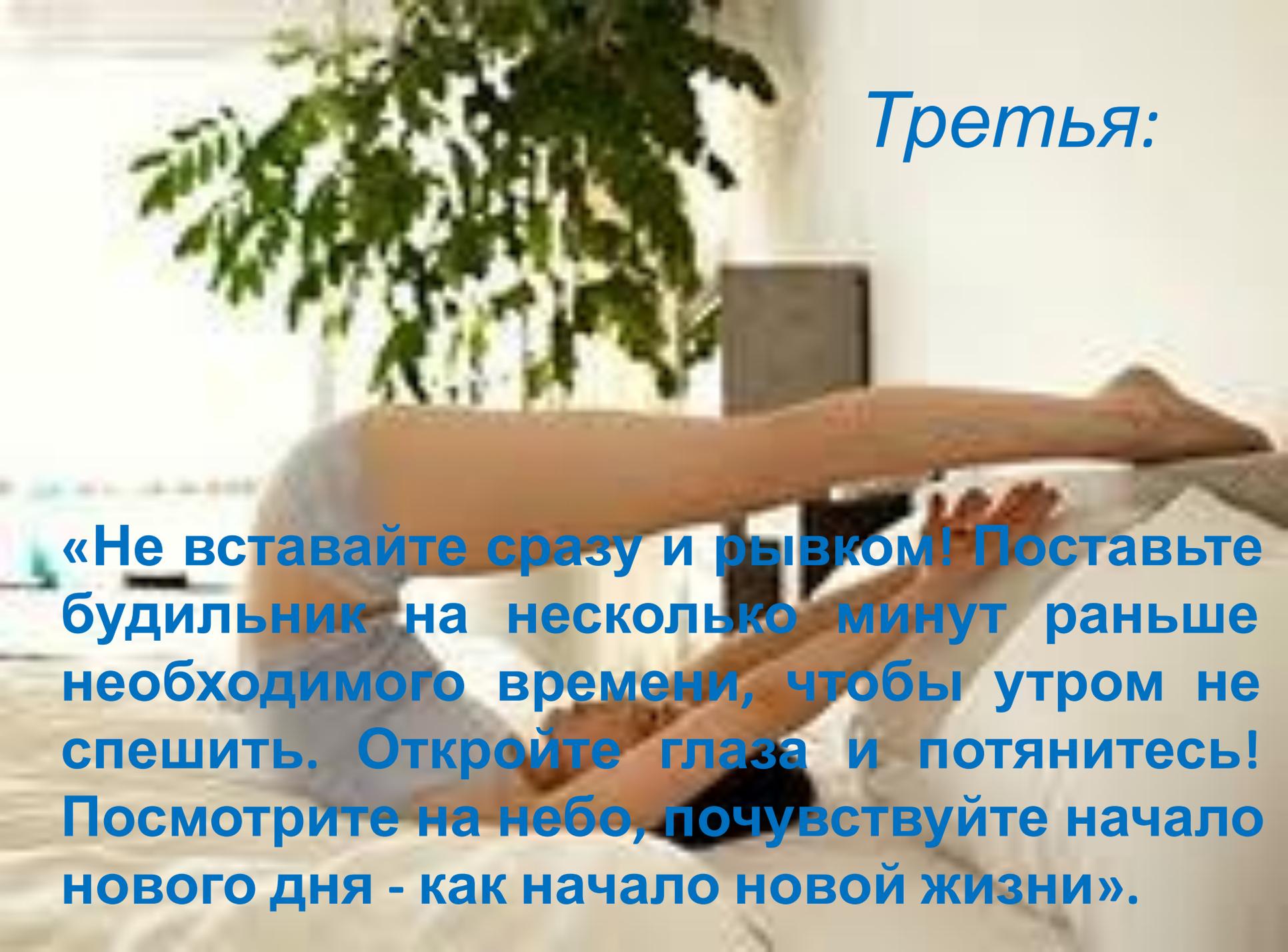


## *Первая:*

«Ваш будильник должен звонить мягко и нежно. Помните, что резкий звонок будильника – это стрессовый фактор, воздействие которого на наше настроение такое же, как и среднего по напряжению удара электротоком, не опасного для жизни. И тот, и другой - стресс-факторы, которые вызывают страх и напряжение. Стоит ли начинать свой день с таких неприятных эмоций?»

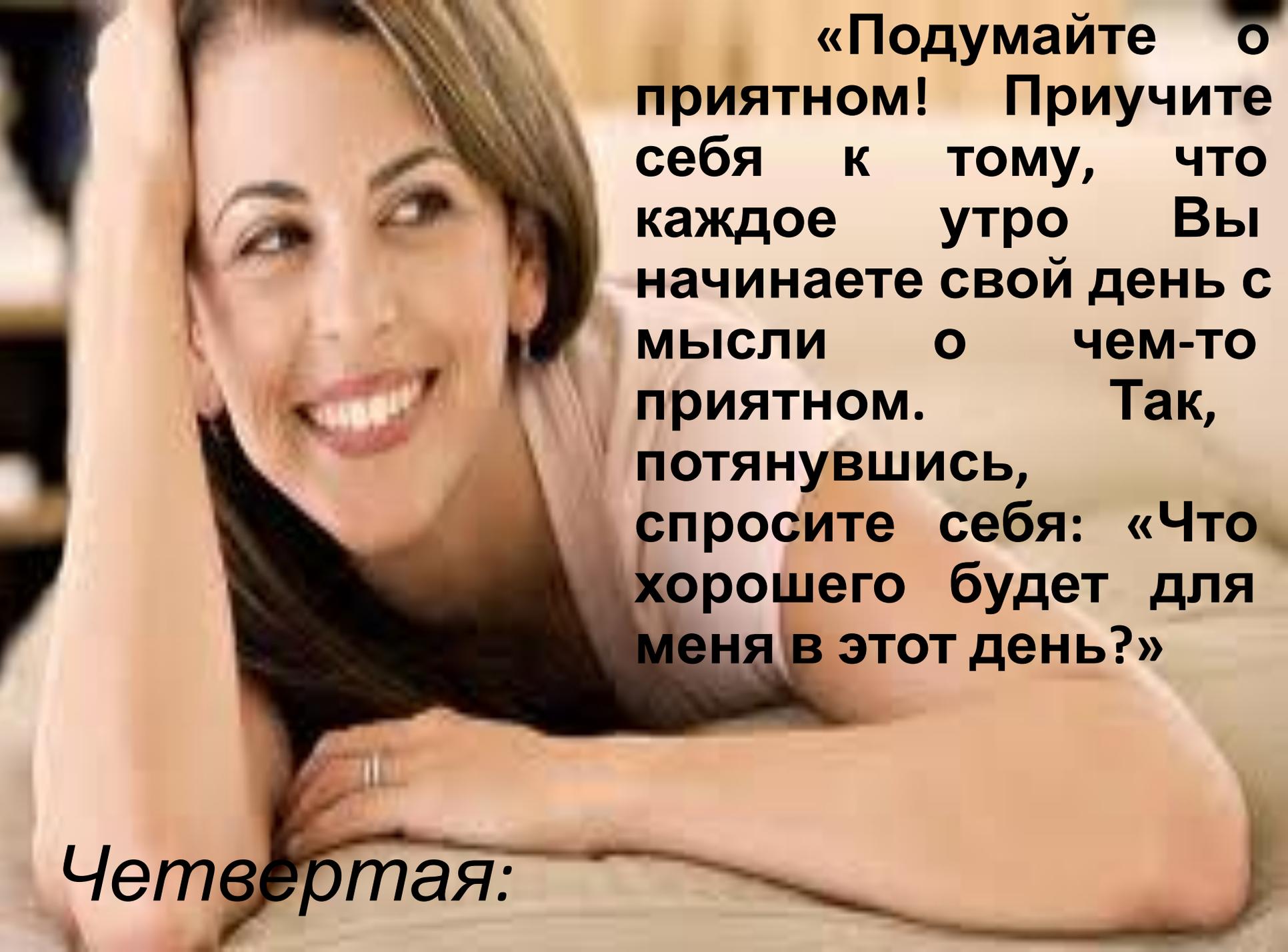
# ***Вторая:***

«Встаньте немного раньше обычного времени, чтобы утром не нужно было сразу начинать спешить. Ограничения во времени, которые испытывает спешащий человек – это тоже стресс. Если Ваше утро начнется с беспокойства, нервозность и раздражительность будут обеспечены Вам в течение всего дня».



*Третья:*

**«Не вставайте сразу и рывком! Поставьте будильник на несколько минут раньше необходимого времени, чтобы утром не спешить. Откройте глаза и потянитесь! Посмотрите на небо, почувствуйте начало нового дня - как начало новой жизни».**

A woman with short, wavy brown hair is smiling warmly at the camera. She is wearing a light-colored, possibly pink or beige, top. Her right hand is raised, with her fingers resting against her temple. Her left hand is resting on a surface in front of her, with a ring visible on her ring finger. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with warm lighting.

**«Подумайте о приятном! Приучите себя к тому, что каждое утро Вы начинаете свой день с мысли о чем-то приятном. Так, потянувшись, спросите себя: «Что хорошего будет для меня в этот день?»»**

***Четвертая:***

A fashion show runway with several models walking. They are wearing a variety of colorful and patterned dresses, including purple, yellow, floral, and polka-dot designs. The models are smiling and looking towards the camera. The background is a simple, light-colored wall.

*Пятая:*

**«Встаньте и наденьте яркую, радостную и удобную одежду».**



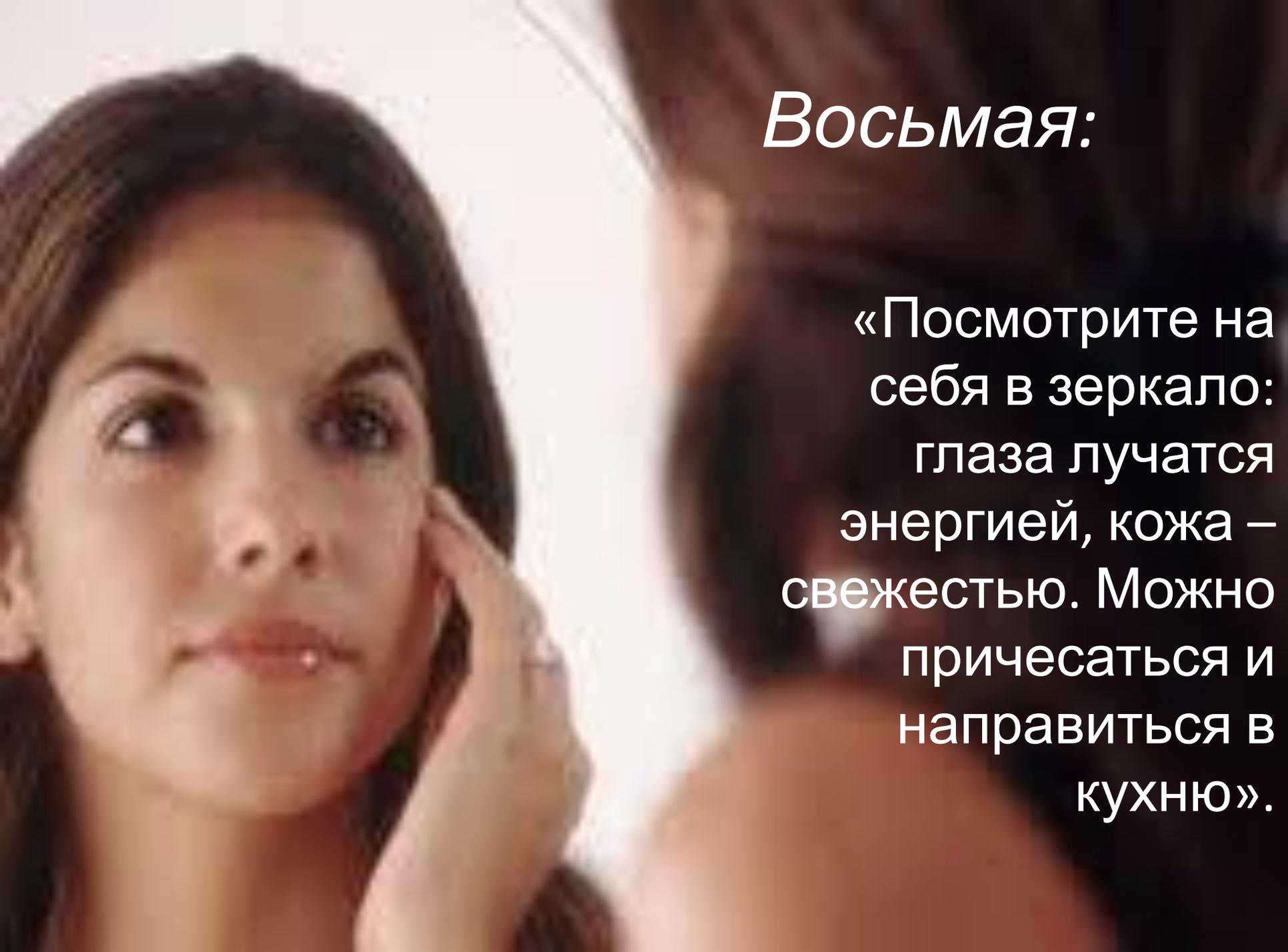
## *Шестая:*

«Сделайте несколько физических упражнений, чтобы зарядиться энергией. Сделанная утром гимнастика дает возможность почувствовать «мышечную радость».

*Седьмая:*

«Идите в ванную и принимайте душ, который усилит Ваше чувство начала и свежести».



A close-up photograph of a woman with long, dark hair looking into a mirror. Her reflection is visible in the foreground, slightly out of focus, while her face is in sharp focus in the background. She has a thoughtful expression and is touching her cheek with her hand.

*Восьмая:*

«Посмотрите на себя в зеркало: глаза лучатся энергией, кожа – свежестью. Можно причесаться и направиться в кухню».

## *Девятая:*



«Завтрак должен быть легким и состоять из любимых продуктов. Наверное, это – йогурты или каши. Кроме приятного вкуса, они еще и полезны. Затем – что-то горячее и жидкое, например, кофе или чай. Возможны также разные сухарики и джемы».

*Десятая:*

«Не торопясь,  
оденьтесь и  
спокойно  
выходите из  
дома».



**Желаю  
чтобы  
каждый  
Ваш новый  
день  
начинался с  
радости и  
ожидания  
предстоящи  
х событий.  
И пусть в  
Вашей душе  
всегда  
светит**

