

Хватит курить



Календарь поможет тебе:

1. избавиться от никотиновой зависимости;
2. получить дозу мотивации;
3. поверить в себя;
4. начать заниматься спортом;

ПРИВЕДИТЕ СВОЮ ДУШУ В ПОРЯДОК!

*Как успокоиться,
когда все бесит?*

Попробуйте это:

- 1) Физическая
активность —
действенный метод того,
как успокоить нервы*
- 2) Выпейте чаю со
сладостями (не очень
полезно, но помогает).*
- 3) теплый душ*
- 4) помедитируйте*
- 6) углубленное дыхание*
- 7) посчитайте медленно до
10*



пн вт ср чт пт сб вс

01 02 03

04 05 06 07 08 09 10

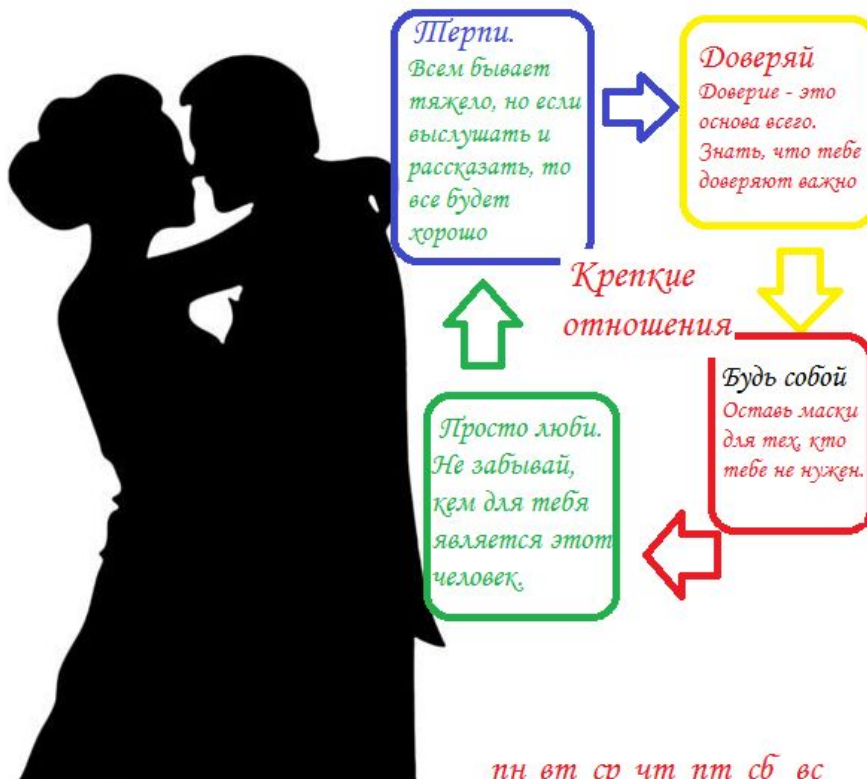
11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 31

01
Январь

Семья. Любовь.



02
Февраль

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Сон всему голова

Основы здорового сна

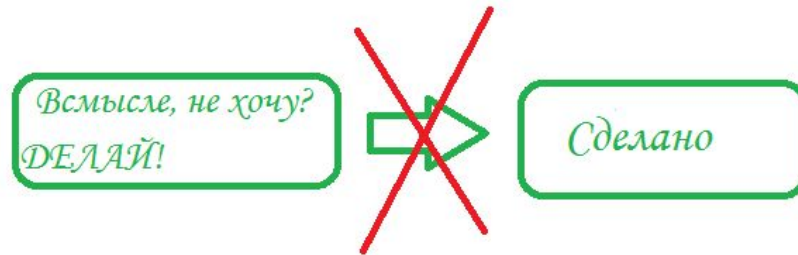
- 1) Старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от дня недели.
- 2) Лучшее время ложиться спать до 23 часов. Именно в это время организмы большинства людей настроены на расслабление.
- 3) Не стоит перед сном употреблять пищу. За пару часов до сна можно перекусить легкой пищей, например, овощами, фруктами или кисломолочными продуктами.
- 4) Не стоит употреблять перед сном алкоголь и напитки, содержащие кофеин (какао, кофе, чай). Чай с ромашкой, мятой или теплое молоко с медом, выпитые перед сном, принесут пользу организму и помогут быстрее и легче заснуть.
- 5) Быстро уснуть поможет прогулка перед сном на свежем воздухе.



03
Март

пн вт ср чт пт сб вс
01 02 03 04 05 06 07
08 09 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

Правило трех секунд



1) Зачем мне это
делать?



2) Что будет, если я
не сделаю?



3) Что будет,
если я сделаю?

пн вт ср чт пт сб вс

04
Апрель

01 02 03 04

05 06 07 08 09 10 11

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30

Спорт - это жизнь



Чем полезен бег с утра?

- 1) Тренируется сердечная мышца.
- 2) Увеличиваются сила и выносливость.
- 3) Повышается настроение (с музыкой тем более).
- 4) Улучшается работа мозга.
- 5) Вырабатывается дисциплинированность.

пн вт ср чт пт сб вс

01 02

05

03 04 05 06 07 08 09

10 11 12 13 14 15 16

17 18 19 20 21 22 23

24 25 26 27 28 29 30

31

Май

Почему?



*Почему я хочу? - вопрос,
который ты должен(а)
задать себе.*

*Как это прекратить? -
вопрос, который покажет
тебе процесс.*

*Что я сделаю? - вопрос,
который расставит все
точки над "и".*

06
Июнь

пн вт ср чт пт сб вс
31 01 02 03 04 05 06
07 08 09 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30

Полезные привычки



Полезные привычки:

1) Пейте воду первым делом утром. Это придаст сил.

2) Медитируйте по 10 минут каждый день

3) Ходите на прогулку каждый день.

4) Слушайте расслабляющую музыку каждый день вечером.

пн вт ср чт пт сб вс

07
Июль

01 02 03 04
05 06 07 08 09 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31

Полезная еда

Зачем полезно питаться?

1) Красивая кожа

Один из первых признаков нехватки минералов и витаминов, обезвоживания или дефицита полезных жиров — это проблемы с кожей.

2) Заряд энергии

3) Сила разума

Каждый периодически бывает невнимателен или неусидчив. Правильное питание поможет сконцентрироваться. Пополнив рацион витамином В, вы заметит, что соображать получается быстрее.

4) Засыпайте легко

Для крепкого сна важен и режим питания, и рацион.



пн вт ср чт пт сб вс
01

02 03 04 05 06 07 08

09 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

30 31

08
Август

Верь в себя



Способы поверить в себя:

- 1) Попробуй помочь и выслушать своих близких. И ты поймешь, как много ты делаешь.*
- 2) Найди новое хобби. И маленькие победы помогут тебе.*
- 3) Мечтай по-крупному. Думай, как твои планы и цели меняют окружающий мир.*
- 4) Даже если ваша вера равна нулю, сделайте первые шаги, и в вашей душе загорится ее искра, которая превратится в факел. Заодно это разовьет большее уважение к себе, которое вы полностью заслужили.*

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						01	02 03 04 05
09						06 07 08 09 10 11 12	
						13 14 15 16 17 18 19	
						20 21 22 23 24 25 26	
						27 28 29 30	

Найди в себе силу

Вы - это вы сейчас.

Каким бы сумбурным не было ваше прошлое, перед вами новый путь чистая дорога.

Любите себя.

Не следует уходить в проблемы с головой и постоянно корить себя за совершенные ошибки.



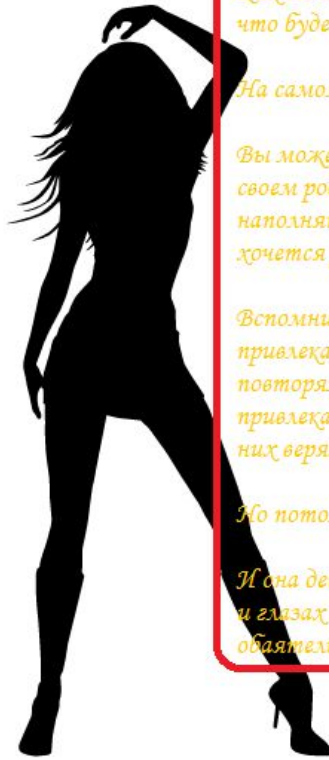
Горькая правда лучше чем сладкая ложь

Вы должны понимать, что лучше вам видеть вещи именно такими какие они есть, а не такими какими вам бы хотелось, не стройте мир иллюзий. Живите в реальности.

10
Октябрь

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					01	02 03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Личная мантра



Как вы можете создать свою личную мантру, что будет помогать вам?...

На самом деле это несложно сделать.

Вы можете выписать те словосочетания на своем родном языке, которые вдохновляют вас и наполняют энергией. Слова, от которых вам хочется радоваться и жить.

Вспомните фильм «Самая обаятельная и привлекательная», где героиня сначала просто повторяла слова «Я самая обаятельная и привлекательная...» перед зеркалом, не особо в них веря.

Но потом случилась магия...

И она действительно стала такой в своих глазах и глазах окружающих людей... самой обаятельной и привлекательной.

11 Ноябрь	<i>пн</i>	<i>вт</i>	<i>ср</i>	<i>чт</i>	<i>пт</i>	<i>сб</i>	<i>вс</i>
	01	02	03	04	05	06	07
	08	09	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					

Шесть причин неудачных решений

Усталость от принятия решений.

Даже у самых энергичных людей умственная энергия не бесконечна.

Постоянное присутствие отвлекающих факторов.

Бурное развитие технологий привело к тому, что поток информации и коммуникаций никогда не прекращается.

Эмоции.

Эмоции играют значимую роль в нашей жизни, но и без исследований известно, что они могут помешать принимать верные решения.

Многозадачность.

Сегодня в мире осталось не так много работы, которая не требует многозадачности.

Нехватка мнений.

В Школе Келлога недавно выяснили, что на деловых совещаниях 70% высказываний обычно приходится на трех человек.

Аналитический паралич.

Информационный век подарил нам доступный объем информации бесконечен. Мы знаем, что чем больше информации нам приходится учитывать, тем дольше принимаем решения.



12
Декабрь

пн вт ср чт пт сб вс
29 30 01 02 03 04 05
06 07 08 09 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31

ИСТОЧНИКИ:

- 1) www.vedomosti.ru
- 2) www.shinylife.ru
- 3) <https://upgrade-yourself.com.ua>
- 4) <https://businessviews.com.ua>
- 5) gominimalism.com

ИСТОЧНИК ВДОХНОВЕНИЯ:

https://smartcalend.ru/health_energy