

mých 5
RANNÍCH
BIOHACERSKÝCH
AKTIVIT

Na světě není moc věcí,
které bych neměla ráda.
Avšak jednou z nich je
ranní vstávání.

1

Krok

PO BUDÍKU IHNED Z POSTELE

Nejsem dokonalá a moje zvyky taky ne. Nejsem sice schopná vstát na první budík, ale když vstanu okamžitě mířím do koupelny k ranní rutině. Tzn. že neujíždím na ranním rolování internetem.

Pokud takovou úchylku máte, zkuste se zamyslet, jak se následně cítíte, jak se vám vstává z postele a jaké jsou vaše myšlenky nejen ráno, ale během celého dne.

Vyplavovat dopamin telefonem je opravdu zdraví škodlivé - tak co to zkusit další ráno jinak?

2

Krok

6 MINUT PÉČI O ZUBY A OČI

Co jsem si pořídila elektrický kartáček, dávám zubům opravdu péči celých 6 minut. Abych efektivně využila tento čas - zapnu si infrapanel. Jeho pozitivní dopad na zdraví si přečtete všude na internetu. Uznávám, je to velmi drahá investice - tak jak ji nahradit?

Ideálně se vystavit dennímu světlu - otevřít okno, vyjít na balkon či zahradu. A pokud je zima? Rozsviňte doma světla a možná budete mít chuť rozproudit energii - stačí si udělat pár dřepů, nebo v dřepů pobýt, či rozhýbat chodila - zvedáním na špičky, připraveným míčkem či akupresní podložkou.

Tyto malé zvyky si žádají jenom chvilkovou disciplínu - pak už to bude rutina, bez které si nebudete umět představit vaše ráno.

3

Krok

STUDENÁ SPRCHA A PÉČE O PLEŤ

Nechci vás nutit do něčeho, co necítíte - ale studená sprcha do mé ranní rutiny neodmyslitelně patří. A to jsem kdysi nesnášela zimu i chlad. Začnu teplejší, kterou ale zbytečně neprotahuji a následně chvilku zatnu zuby a užívám si opravdové svobody a přítomnosti.

Někdy i mě chuť do studené chybí a tak se zeptám - máš důvod do ní nejít? Ne? Tak šup - to není důvod.

Po sprše opečuji pokožku i pleť - tělo natřu olejem, pleť vyčistím pleťovou vodou, krémem a hotovo.

Něco do vám zabere 5 minut času, dokáže vykouzlit mnoho energie, úsměvu a dobré nálady. Jsou to maličkosti, ale ty tvoří přece celek, no ne?

4 *Krok*

OBLEČENÍ, VODA A KÁVA

Šaty dělají člověka - není to povrchní, ale opravdové ovlivňování vašeho pocitu a toho, co následně vyzařujete kolem vás. Já toho moc v týdnu nevymyslím, ale i když mám legíny - chci se cítit krásně. Tak se snažím vybírat aspoň hravé boty, vonět oblíbenou vůní a na ruce mít vždy hodinky - a ne, ty chytré nenosím.

Ranní Blackstaff zapiji sklenicí čisté vody a následuje ranní rituál - espresso. Je to špatně? Pro mě rozhodně ne. Vyšleháme si ho z máslem, nebo smetanou a v klidu si užíváme ještě naše společné ráno s mým chlapem.

Ranní káva je velmi individuální záležitost každého jedince - nenechte se proto ovlivnit studií, ta bude za chvíli zase vyvrácena jinou. Vnímejte vaše pocity, ty jsou mnohem chytřejší.

5

Krok

ČAS NA KNIHU V RUCE

Všichni ráno navštívujeme toaletu, no ne? A každý z nás má na výběr - zda si tam vezme telefon, či knihu nebo klidně noviny.

Tento fakt ovlivní vaše myšlenky na celý den - mám to vyzkoušené sama na sobě a to hned několikrát.

Já osobně si řekla, že se nechci vystavovat nátlaku hned ráno - protože často z instagramu nátlak cítím - i když si racionálně říkám, že to není možné.

Tak radši uteču ke knížce.

NASTAVTE SI VAŠICH 5 RANNÍCH RUTIN

1

2

3

4

5
