



Как изменить свою жизнь за 30 дней ? 🧚‍♀️

Осень - прекрасное время года , чтобы начать нечто новое : это время всегда ощущается как новый учебный год или новый захватывающий сезон любимого сериала .

Этот файл о том , как воздействовать на все сферы жизни , что бы стать лучшей версией себя до конца года

“ *« Я здоровая. Я уверена в себе. Я продуктивная »*

Образ жизни, привычки, забота о себе и окружающая обстановка оказывают мощное влияние на наше физическое и психическое здоровье, качество жизни и общую удовлетворенность. Эти факторы взаимосвязаны и формируют то, как мы ощущаем и воспринимаем мир вокруг нас.

Например, хорошие привычки, такие как регулярные физические упражнения и здоровое питание, поддерживают физическое здоровье и эмоциональное благополучие, что, в свою очередь, позволяет лучше заботиться о себе и организовывать комфортное и продуктивное окружение.

Забота о себе и поддержка здорового образа жизни позволяют легче справляться с жизненными трудностями и сохранять позитивный настрой.

Эти факторы создают **фундамент**, на котором строится наше физическое, эмоциональное и психическое здоровье. Внимательное отношение к этим аспектам помогает улучшить качество жизни, повысить продуктивность и **обрести внутреннюю гармонию**. Постоянное внимание к этим аспектам помогает формировать более счастливую, полноценную и устойчивую к стрессам жизнь



1. Образ жизни 🏆

Ваше настроение и самочувствие зависят от того, как вы живете. Если вы правильно питаетесь, регулярно занимаетесь спортом, хорошо спите и умеете справляться со стрессом, вы будете чувствовать себя лучше и энергичнее.

Здоровый образ жизни помогает вам быть в хорошем настроении и реже болеть. А если игнорировать эти вещи, вы можете чувствовать себя хуже, быть в стрессе и иметь проблемы со здоровьем.



Физическая активность

- ♦ Делать зарядку и упражнения для осанки каждое утро.
- ♦ Тренироваться 3 раза в неделю в спортзале или дома: найти оптимальный вид активности (например, групповые занятия) и регулярно заниматься.
- ♦ Чередовать активные тренировки с расслабляющими: йогой, растяжкой, пилатесом.
- ♦ По возможности гулять на свежем воздухе каждый день по 30 минут.
- ♦ Вести трекер физической активности.



Питьевой режим

- 🎯 **Наладить питьевой режим:** посчитать норму воды в день по формуле: $N \text{ кг} * 30 \text{ мл}$ (где N — ваш вес).
Получившийся результат — количество воды в мл.
- 🎯 Пить чистую питьевую воду. Любые другие напитки считаются за еду.



Сбалансированное питание

- 🌱 Питаться **сбалансированно:** стараться половину от каждого приема пищи наполнять овощным салатом и свежей зеленью.
- 🌱 Не переедать. Убирать все гаджеты во время приемов пищи.
- 🌱 Заменить газировки и соки на холодные чаи и морсы собственного приготовления.

🍃 Снизить потребление фастфуда, сладостей и снеков до 10% от дневного рациона.



Чек-ап организма

Осень — это отличное время для проведения планового медицинского чек-апа организма. Переход к холодному сезону и снижение количества солнечных дней могут оказывать влияние на здоровье, поэтому важно своевременно оценить состояние организма.

- 📌 Сделать полный чек-ап организма: сдать анализы и пройти обследования.
- 📌 Обратиться к врачу для назначения соответствующих процедур, восполнить дефициты.
- 📌 Пройти плановый осмотр у стоматолога.
- 📌 Пройти плановый осмотр у офтальмолога.

Комплексный чек-ап поможет своевременно выявить возможные проблемы со здоровьем



Привычки

- 📖 Прочитать книгу «Атомные привычки» Джеймс Клир
- 📖 Ложиться спать в одно и то же время. У каждого свое оптимальное время, но стремитесь спать не менее 7-8 часов в сутки.
- 📖 Читать 30 минут в день. Не слушать аудиокниги, а читать электронные или печатные издания.
- 📖 Составлять план на день. Вечером записывайте задачи и цели, чтобы новый день был более продуктивным и организованным. Можно завести настольный отрывной планер или пользоваться приложением Заметки.
- 📖 Не пользоваться гаджетами за 30 минут до сна.
- 📖 Избавиться от вредных привычек. Вы удивитесь, сколько времени, денег и энергии вы сэкономите. А также сможете очистить разум и тело.



2. Мышление

Начните обращать внимание на свои мысли и эмоции без осуждения. Осознанность помогает заметить негативные или ограничивающие убеждения, которые могут влиять на ваше поведение и решения.

Замените ограничивающие убеждения на более позитивные и реалистичные. Например, вместо «я не могу» подумайте «я могу научиться».

Замечайте и отмечайте свои достижения, даже небольшие. Это помогает укрепить уверенность в своих силах и позитивное восприятие себя.

🕒 Прочитать книгу *Изменить мышление - изменить жизнь*, Проктор Боб.

📝 Написать 100 вещей, за которые вы можете себя поблагодарить. Например, "я окончила школу без троек" или "я редко опаздываю".

Изменение мышления помогает лучше концентрироваться на задачах, повышает мотивацию и позволяет эффективнее достигать целей.



Цели 🎯

Постановка целей — это важный навык, который помогает достигать желаемых результатов как в личной, так и в профессиональной жизни.

🔗 Поставить цели на оставшуюся часть года. Цели должны быть конкретными и четко сформулированными. Попробуйте метод SMART :

S (Specific)	Цель должна быть четко определена, например, "увеличить доход на 20% за год" вместо "зарабатывать больше".
M (Measurable)	Измеримость Цель должна быть измеримой, чтобы вы могли отслеживать прогресс. Например, сбросить 5 кг" или "прочитать 12 книг в год".
R (Relevant)	Соответствие Цель должна быть важной и соответствовать вашим долгосрочным планам и ценностям. Например, цель "получить диплом" должна соответствовать вашей профессиональной карьере.
T (Time-bound)	Ограничение по времени Цель должна иметь четкие временные рамки. Например, "увеличить доход на 20% за год".

🔗 Создать **план действий** на каждую цель. Определите конкретные шаги, которые необходимо предпринять для достижения цели. Периодически вычеркивайте уже сделанные пункты из плана и оценивайте, насколько вы приблизились к цели



Продуктивность

Быть продуктивным и успевать всё — это вызов, с которым сталкиваются многие. Однако, с правильным подходом и инструментами, можно значительно повысить свою эффективность.

📖 Прочитать книгу *Как привести дела в порядок: искусство продуктивности без стресса*, Дэвид Аллен



Практики

Изменение мышления требует времени и целенаправленных усилий. Существуют различные практики, которые могут помочь в этом процессе.

♥ **Медитировать.** Это позволяет лучше осознавать свои мысли, эмоции и реакции, что помогает более осознанно управлять ими.

♥ **Проговаривать аффирмации.** Напишите и регулярно повторяйте позитивные утверждения, которые поддерживают ваши цели и желания. Аффирмации помогают перепрограммировать мышление на позитивное и уверенное. Разместите аффирмации в местах, где вы их часто видите — например, можно поставить обои на рабочий стол

♥ **Техника 4-7-8.** Вдыхайте на 4 счета, задержите дыхание на 7 счетов и выдыхайте на 8. Это помогает быстро успокоиться и перезагрузить мысли



3. Забота о себе ♥♥

Мы привыкли, что забота о себе – это тканевые маски и другие бьюти-атрибуты. Приятно расслабиться в горячей ванне и нанести любимый скраб для тела, но вот что поможет позаботиться о себе с пользой для всего организма.

♥ **Использовать зубную нить и ополаскиватель для полости рта на регулярной основе.**

♥ **Регулярно очищать все гаджеты с помощью специальных антибактериальных средств.**

♥ **Обновить расческу.** Используйте расческу из пластика с монолитными гибкими зубчиками. Ежедневно очищайте расческу от волос, а каждые несколько дней промывайте с мылом.

♥ **Устроить медиа-диету.** Сведите к минимуму потребление негативных новостей и информации. Выберите проверенные источники и старайтесь не перегружать себя излишней информацией.



Качественный отдых 💡

Качественный отдых для души и тела — это время, которое вы проводите, восстанавливая свои **физические и психоэмоциональные ресурсы**. Такой отдых помогает вам не только снять физическое напряжение, но и обрести внутреннее спокойствие, зарядиться энергией и улучшить общее самочувствие.

🕒 Устроить **цифровой детокс**. Попробуйте каждую неделю отказываться от гаджетов на 6 часов. Например, каждое воскресенье.

🕒 Посетить культурные мероприятия. Напишите **список мест и событий** в своем городе, на которые вы пойдете осенью: выставки, концерты, спектакли.

🕒 Выбирать просмотр **фильмов и чтение книг** вместо просмотра ленты в соцсетях для отдыха между рабочими задачами. Составьте список к просмотру и к прочтению на ближайшие 120 дней.

🕒 Проводить время **наедине с собой**. Создайте свой личный ритуал, который поможет восстанавливать внутренние ресурсы.

🕒 Выезд за город. Даже короткая поездка или выходные в новом месте могут освежить восприятие, подарить новые впечатления и снизить уровень стресса и нагрузки на нервную систему



Ретрит 🏠

Организация **ретрита** с выездом за город на природу — прекрасная возможность погрузиться в атмосферу покоя и гармонии.

🌿 Выделить выходные для ретрита. Выбрать место подальше от города и провести время в тишине и спокойствии.

Распланируйте эти дни так, чтобы была возможность чередовать **активность с отдыхом**. Например, утро можно начать с медитации на свежем воздухе, затем провести время за чтением или арт-терапией, после чего отправиться на прогулку.

Во время ретрита ограничьте использование электронных устройств: выключите телефон или переведите его в **режим полета**, чтобы избежать отвлекающих факторов. Получится еще и информационный детокс!



4.Обстановка

Чистота пространства

📍 Сделать генеральную уборку. Разбейте дом на зоны (кухня, ванная, спальня и т.д.) и определите, с чего начнете. Чтобы поддерживать чистоту, распределяйте задачи на неделю и старайтесь не накапливать работу до следующей генеральной уборки.

📍 Сделать полный разбор холодильника и шкафчиков с продуктами: проверьте сроки годности, очистите все поверхности, организуйте пространство с помощью контейнеров. Используйте поглотители запахов и влаги.

📍 Устроить перезагрузку. Разделите вещи на три категории — оставить, отдать или выбросить. Избавьтесь от того, что вы давно не используете. Убрать все неподходящие по сезону вещи в специальные чехлы для хранения.



Рабочее место

Работаете вы из дома или в офисе, красивое, удобное и правильно обустроенное рабочее место всегда гарантирует продуктивную работу над любыми задачами.

Проверить эргономику. *Насколько вам удобно? Возможно, нужно отрегулировать или заменить стул, а может, отодвинуть монитор компьютера дальше.*

Организовать пространство. *Оставьте на рабочем столе только самые необходимые вещи. Избыток предметов на столе может отвлекать внимание и создавать ощущение беспорядка.*

Регулярно проводите уборку. В конце каждого рабочего дня приводите стол в порядок — убирайте ненужные предметы, протирайте поверхность стола. Периодически проводите ревизию рабочего пространства, избавляясь от ненужных вещей и реорганизуя рабочее место для поддержания порядка.

Не работать в темноте. *Подвиньте рабочее место ближе к окну или добавьте источники света.*

Обзавестись зелеными растениями. *Они не только очищают воздух, но и создают приятную атмосферу, способствующую снижению стресса и повышению концентрации.*

Наладить климат-контроль. *Поддерживайте комфортную температуру и влажность в рабочем пространстве. Используйте увлажнитель воздуха или вентилятор, если это необходимо.*



Спальня и сон zZ

Поддержание гигиены сна необходимо для улучшения качества сна, что, в свою очередь, положительно влияет на общее состояние здоровья, когнитивные функции и эмоциональное благополучие.

Проветривать каждый день, независимо от времени года. *Открывайте окна сразу после пробуждения на 20 минут, а также за полчаса до сна в течение 20 минут. Стремитесь поддерживать температуру в спальне на уровне 16-20°C, что считается оптимальной для здорового сна.*

Регулярно менять постельное белье. *Приобрести больше наволочек, чтобы обновлять их каждые 2-3 дня: это поможет вашей коже и волосам. Стирать белье, следуя рекомендациям на бирке. Всегда использовать кондиционер для белья.*

Подобрать правильные подушки — *такая поддерживает голову, шею и позвоночник в естественном положении, что помогает предотвратить боли и способствует качественному отдыху. Лучше всего отправиться в магазин, где можно тестировать подушки разных форм и с разными наполнителями, чтобы выбрать самую подходящую.*

Использовать утяжеленное одеяло. *В таком одеяле есть специальный наполнитель, который оказывает мягкое, равномерное давление на тело, что может стимулировать выработку серотонина (гормона счастья) и мелатонина (гормона сна), а также помогает снизить уровень кортизола (гормона стресса), уменьшая тревожность и способствуя расслаблению. Это позволит быстрее засыпать и улучшит общее качество сна.*

Обратить внимание на жесткость матраса. *Если вы испытываете неудобство или боли после сна, рекомендуем обзавестись топเปอร์ом для матраса.*



Досуг и хобби

*Хобби необходимо для поддержания **эмоционального и психологического баланса**, так как оно позволяет нам отвлечься от повседневных забот, снизить стресс и найти источник удовольствия и самореализации.*

*Занятие любимым делом помогает развивать креативность, улучшать навыки и даже находить новых друзей с общими интересами. Кроме того, хобби способствует личностному росту и поддерживает **гармонию** между работой и личной жизнью.*

Вспомните, что вам нравилось делать в детстве или какие занятия привлекают ваше внимание сейчас. Подумайте, что вызывает у вас интерес или желание узнать больше.

*📌 **Попробовать 3 новых занятия:** это могут быть мастер-классы онлайн или офлайн-группы в вашем городе. Например, изготовление керамики, кулинарные курсы, танцы, бокс или рисование*

Эти советы помогут встретить 2025 год в новом состоянии — лучшей версии себя.

*❤️ **Еще больше полезного вы можете узнать на моем Tg канале** 🌐 **P.S Дорогой дневник Ms.Kucher** ☺️🌞❤️*

