

10 простых действий, которые делают день лучше



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/10-prostyh-dejstvij-kotorye-delayut-den-luchshe/>

Невозможно 365 дней в году встречать с одинаковым вдохновением и радостью. Одни дни проходят суперпродуктивно, а в другие всё идёт не по плану и мало что успеваешь. Эти простые действия делают каждый мой день немного лучше и добавляют мне радости от прожитых 24 часов.

Обниматься с дочкой. Валяться с дочкой. Просыпаться с дочкой. Засыпать с дочкой. Гулять с дочкой. Смеяться с дочкой.

Когда два любящих человека превращаются в три, количество любви утраивается. У нас нет няни, одна бабушка слишком много работает, а другая слишком далеко, чтобы помогать нам каждый день. И к вечеру часто болит поясница, и не получается успеть сделать всё задуманное. Но стоит мне посмотреть на эту крошку, и внутри меня снова извержение вулкана любви.

Мостик каждый день

Мост это то упражнение, которое помогает моей грудной клетке расправиться после тысячи сгибаний над младенцем в течение дня. Обязательно стою в мостике пару минут перед сном. И стараюсь сопроводить его ещё несколькими упражнениями для спины и для расслабления мышц.

10 песен

Любимая музыка это самый простой способ сменить настройки, вспомнить лучшие моменты жизни и как следует размяться в танце. По этой ссылке можно послушать мой весенний плейлист, который сейчас чаще всего звучит дома или в моих наушниках music.yandex.ru.

40 профилей

В инстаграме я подписана всего на 40 профилей и в фейсбуке отфильтровала свою ленту до самого минимума. Теперь мне не нужно тратить час на просмотр длинной ленты инстаграма это занимает у меня всего пару минут. Пока я кормлю ребёнка, я не смотрю инстаграм, а читаю книги, и каждая прочитанная страница делает меня немного счастливее.

Зелёный органический чай

Надеюсь, меня простят ценители листового чая, но я пью чай в пакетиках, потому что так быстрее, удобнее и ни одна чайинка не оказывается во рту. Распробовав органический зелёный чай, теперь совсем не хочется возвращаться к обычному. Чашка зелёного чая помогает мне взбодриться и сделать вид, что я не ложусь спать слишком поздно и не просыпаюсь ночью каждые 34 часа, чтобы покормить дочку. Мой самый любимый органический зелёный чай Heath & Heather с мёдом манука и кокосом и чай Clipper с алоэ.

Два финика

За последний год я совсем охладела к обычным десертам и даже к когда-то любимому горькому шоколаду. Если раньше я могла проглотить половину плитки хорошего горького шоколада, то теперь не могу съесть и один квадратик. Даже импульсивно купленное мороженое пришлось выкинуть, потому что после трёх укусов стало понятно, что от десертов с сахаром и молоком я сейчас не получаю никакого удовольствия. Мой любимый десерт сейчас это сочные королевские финики. Вместе с жареным миндалём парочка королевских фиников превращаются в альтернативу сникерсам и побеждают по вкусу любой ореховый батончик. После такого питательного перекуса можно легко прогулять три часа с коляской или съездить на встречу по работе и вернуться домой. А ещё финики с орешками всегда можно взять с собой и перекусить прямо в такси или во время прогулки.

Не беспокоюсь

Не беспокоюсь, что у меня что-то не получается. Или что я многое не успеваю. Учусь получать удовлетворение от того, что получается, и ценить то, что успеваю делать. Учусь расставлять приоритеты и не страдать от того, что кто-то делает больше и лучше. В конце концов в старости все вспоминают не количество отвеченных писем и не количество проведённых рабочих встреч, а счастливые часы со своими близкими и друзьями.

Обмазаться маслом

Это мой ежедневный ритуал и я его никому не отдам. Я не ложусь спать, не почистив зубы, не приняв горячий душ и не намазав себя маслом. Сейчас я пользуюсь релакс-маслом с розой

365 detox и расслабляющим органическим маслом Florane. Уставшую за день поясницу и колени массирую кунжутным маслом.

Не осуждаю

Оценить то, как сильно опустошает нас осуждение других и самих себя, можно только, перестав осуждать. Конструктивная критика и желание изменить мир к лучшему делают нас сильнее, но осуждение только отнимает силы. Избавляться от привычки осуждать скорее всего придётся всю оставшуюся жизнь, но то, что этого осуждения с каждым годом и даже днём становится всё меньше это уже победа.

Пять минут тишины

Это когда дочка спит, телефон и компьютер лежат в другой комнате, а я лежу на полу на коврик для йоги и ничего не делаю. Не всегда удаётся пролежать все пять минут вспоминаешь что-то, что заставляет подпрыгнуть и снова открыть компьютер или ежедневник. Но даже две-три минуты тишины и ничегонеделания переключают из напряженного режима на более спокойную волну. Если продержаться все пять минут, сразу после вставания с пола очень хочется покрепче обнять мужа.