

**6. Следите за своими привычками.**  
Научиться запоминать, чем вы занимались целый день, очень сложно. Если вам удастся вспомнить, что вы делали на протяжении нескольких последних дней, можете считать это первым предупреждающим сигналом о том, что ваш распорядок нуждается в совершенствовании. Переосмысливание того, как вы живете, поможет понять, что нужно сделать, чтобы изменить жизнь к лучшему.



*«Начинайте действовать прежде чем почувствуете, что готовы к этому», — Ричард Брэнсон (Richard Branson).*

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕ № 51»

## Советы для создания собственного распорядка дня



г. МАХАЧКАЛА  
ул. ОСТРОВСКО ,18

## 6 лучших советов для создания собственного распорядка дня

**1. Хороший завтрак все еще может быть быстрым и простым.** Если вы считаете, что гораздо проще пропустить завтрак, нежели убить время на его приготовление, значит, этот способ точно для вас.

Конечно же, самым оптимальным вариантом — быстрым в приготовлении и полезным для здоровья — была и остается овсянка. Чтобы не оставаться голодным на протяжении первой половины дня, нужно начинать приготовления вечером накануне. К примеру, можно очистить фрукты от кожуры, а утром только нарезать их в салат, или просто выложить все необ-



ходимые ингредиенты из холодильника на стол.

**2. Откладывайте творческую работу на потом.** В теле каждого человека есть уникальный механизм, определяющие лучшее время для сна, физической нагрузки, приема пищи и т. д. Понятно, что в силу различных обстоятельств и обязательств у нас нет возможности всегда жить в соответствии с этими биологическими часами, но хотя бы иногда к ним прислушиваться все же стоит. Особенно важно не забывать о их существовании, приступая к составлению распорядка дня. Если вдохновение приходит к вам вместе с граничащей с переутомлением усталостью, не стоит терзать свое правое полушарие мыслями о незаконченной презентации или недописанным рекламным текстом. Отложите это задание на потом, но помните — «потом» не должно превратиться в «никогда».

**3. Будильник утром — это еще не все.** У большинства людей есть несколько будильников, назойливо и невероятно громко извещающих о начале нового рабочего дня. Но на самом деле проблема заключается не в том, чтобы проснуться, а в том, чтобы вовремя лечь спать. Результаты нескольких экспериментов, проведенных Эриком Баркером (Eric Barker), создателем блога Barking Up The Wrong Tree, показывают, что будильник, сигнализирующий о том, что пора ложиться спать, оказывает гораздо более положительное влияние. Таким образом, человек точно знает, во сколько ему нужно отправиться в постель, чтобы следующее утро не показалось ему тяжелым испытанием.

*«Никогда не ставьте любимую песню в качестве будильника: во-первых, очень скоро вы ее просто возненавидите; во-вторых, она точно не улучшит ваше настроение. Странно, но чтобы проснуться бодрым и отдохнувшим, нужно использовать в качестве будильника звуки природы: пение птиц, шум прибоя и т. д. А вот чтобы спокойно спать, нужно обязательно проветривать комнату и задвигать на ночь шторы».*

**4. Метод «отключения».** Джоэл Гаскойн (Joel Gascoigne), основатель сервиса планирования публикаций в социальных сетях Bufferapp, рассказывает о своем вечернем распорядке и о том, как он «отключает» рабочий режим:

*«Чтобы как-то отвлечься от назойливых мыслей о работе, каждый день около половины десятого вечера я гуляю на свежем воздухе. Эту 20-минутную прогулку я начинаю с оценки того, что успел сделать за весь день, потом обдумываю планы на будущее. Постепенно мысли о работе отходят на второй план, и я чув-*

*ствую, как меня одолевает усталость.*

*Дабы избежать повторного включения, возвратившись домой, я сразу же ложусь спать, убедившись перед этим, что все мобильные устройства выключены или находятся в другой комнате. Лежа в постели, я никогда не читаю книги, имеющие хотя бы какое-то отношение к работе. Как ни прискорбно, но для меня это художественная литература».*

**5. Утренний распорядок на выходные.**

Привычный утренний распорядок значительно уменьшит шансы на то, что вечером вы скажете «это был кошмарный день». Вот что говорит по этому поводу Джоэл:

*«По выходным, конечно же, нужно давать себе немного расслабиться. Но лично я допустил ужасную ошибку, проснувшись однажды уж слишком поздно. Думаю, именно поэтому вся неделя пошла наперекосяк».*

Почему понедельник считается самым тяжелым днем? Скажем сразу: это практически не связано с тем, что это первый день новой рабочей недели. Дело в том, что в выходные дни большинство из нас, только успев при-

