



SPOLU PRE SLOVENSKO

BUDOVANIE POZITÍVNYCH NÁVYKOV

DEŇ 8

Vytvor si svoje podporujúce rituály

Úspech nenastane z večera do rána. Je výsledkom každodenných malých krokov.

Je vedecky dokázané, že správne denné aktivity dokážu naše telo a myseľ stimulovať k výkonom a vďaka tomu sa tak cítiť šťastnejšie a spokojnejšie.

Mať oveľa viac energie, vedieť sa sústrediť, stíhať viac, cítiť sa fit, rýchlejšie sa rozhodovať a s oveľa väčšou ľahkosťou zvládať náročné situácie.

Ide o jednoduchý systém ranných a večerných rituálov, ktoré používajú k úspechu ľudia po celom svete, pretože im umožňujú vyťažiť z každej minúty dňa maximum a večer si líhať do postele s pocitom radosti a naplnenia.

Ranné rituály

Ráno je ideálny čas na nastavenie mysle a tela. Medzi najčastejšie ranné rituály patrí cvičenie, meditácia, vizualizácia cieľov, plánovanie dňa, písanie vďačností alebo čítanie motivačnej literatúry. Tieto činnosti pomáhajú znižovať stres, zvyšovať produktivitu a pripravovať sa na výzvy, ktoré deň môže priniesť. Psychológovia poukazujú na to, že pozitívne ráno môže ovplyvniť spôsob, akým reagujeme na nečakané udalosti počas dňa.

Večerné rituály

Večer slúži na upokojenie mysle a prípravu na kvalitný spánok. Aktivity, ako je reflektovanie udalostí dňa, čítanie, písanie denníka, jemné strečingové cvičenia alebo praktizovanie vďačnosti, pomáhajú vypnúť ťaživé myšlienky a znižovať úzkosť. Tieto rituály navyše podporujú hlbší spánok, čo je kľúčové pre celkovú regeneráciu tela a mysle.

Vyber si jeden ranný rituál, ktorý by si chcel/a zaviesť do svojho života:

- rozcvička
 - dýchacie cvičenia
 - čítanie afirmácií
 - čítanie motivačnej literatúry, počúvanie nahrávok
 - prechádzka v prírode
 - meditácia, modlitba
 - pitný režim a vyvážené raňajky
 -
- (napíš si svoj vlastný ranný rituál)

Vyber si jeden večerný rituál, ktorý by si chcel/a zaviesť do svojho života:

- meditácia
 - strečing, ľahké cvičenie
 - mentálny detox
 - písanie denníka
 - praktizovanie vďačnosti
 - zhodnotenie dňa a sebareflexia
 - vyvážená strava
 -
- (napíš si svoj vlastný večerný rituál)

ÚLOHA 

Začni si budovať podporujúce návyky a pusti sa dnes do ich praktizovania. Vytvor si k tomu podporujúce prostredie. Ak chceš ráno cvičiť, nachystaj si športové oblečenie k posteli. Ak sa chceš učiť nejakú novú zručnosť, napr. hrať na gitare, umiestni gitaru na viditeľné miesto v tvojej domácnosti. Vyhrad' si v harmonograme dňa na tieto aktivity konkrétny čas a pokojne si nastav pripomienku alebo budík.



PODPORUJÚCA MYŠLIENKA

**„ÚSPECH JE SÚČET MALÝCH SNÁH
OPAKOVANÝCH DEŇ ČO DEŇ.“**

— ROBERT COLLIER —