

10 Заповедей начала дня:

- **В начале дня** самым важным является наше настроение, поскольку утром происходит настройка организма и души на предстоящий день. Какая будет настройка, таким будет и весь день!

Первая: «Ваш будильник должен звонить мягко и нежно. Помните, что резкий звонок будильника – это стрессовый фактор, воздействие которого на наше настроение такое же, как и среднего по напряжению удара электротоком, не опасного для жизни. И тот, и другой - стресс-факторы, которые вызывают страх и напряжение. Стоит ли начинать свой день с таких неприятных эмоций?»

Вторая: «Встаньте немного раньше обычного времени, чтобы утром не нужно было сразу начинать спешить. Ограничения во времени, которые испытывает спешащий человек – это тоже стресс. Если Ваше утро начнется с беспокойства, нервозность и раздражительность будут обеспечены Вам в течение всего дня».

Третья: «Не вставайте сразу и рывком! Поставьте будильник на несколько минут раньше необходимого времени, чтобы утром не спешить. Откройте глаза и потянитесь! Посмотрите на небо, почувствуйте начало нового дня - как начало новой жизни».

Четвертая: «Подумайте о приятном! Приучите себя к тому, что каждое утро Вы начинаете свой день с мысли о чем-то приятном. Так, потянувшись, спросите себя: «Что хорошего будет для меня в этот день?»

Пятая: «Встаньте и наденьте яркую, радостную и удобную одежду».

Шестая: «Сделайте несколько физических упражнений, чтобы зарядиться энергией. Сделанная утром гимнастика дает возможность почувствовать «мышечную радость».

Седьмая: «Идите в ванную и принимайте душ, который усилит Ваше чувство начала и свежести».

Восьмая: «Посмотрите на себя в зеркало: глаза лучатся энергией, кожа – свежестью. Можно причесаться и направиться в кухню».

Девятая: «Завтрак должен быть легким и состоять из любимых продуктов. Наверное, это – йогурты или каши. Кроме приятного вкуса, они еще и полезны. Затем – что-то горячее и жидкое, например, кофе или чай. Возможны также разные сухарики и джемы».

Десятая: «Не торопясь, оденьтесь и спокойно выходите из дома».

10 Заповедей завершения дня:

Главное предназначение вечера – это отдых после напряженного дня и подготовка к спокойному сну, восстанавливающему силы.

Первая: «Не совершайте действий, идущих вразрез с Вашей совестью и Вашими убеждениями, это обеспечит душевное спокойствие вечером и хороший сон. Старайтесь быть самой собой, верьте и доверяйте себе».

Вторая: «Не реагируйте на чужие поступки, особенно негативные».

Третья: «Цените свое человеческое достоинство. Чаще говорите себе фразу: «Я – умный, успешный и хороший человек». Свои поступки сверяйте по высоте этой фразы».

Четвертая: «В течение вечера поддерживайте в себе спокойствие, при возможности старайтесь перед сном погулять или принять теплую ванну. Позвольте себе быть вечером немного расслабленным и ленивым, никуда не торопитесь».

Пятая: «Каждый вечер делайте что-то приятное для себя: поваляйтесь немного на диване, просматривая иллюстрированный журнал, скушайте что-то легкое и вкусное, послушайте хорошую музыку или посмотрите хороший фильм».

Шестая: «Не пейте кофе или крепкий чай в вечернее время, чтобы не нарушить сон».

Седьмая: «Подведите итоги дня, выделяя самое позитивное. Засыпая, вспоминайте счастливые моменты своей жизни в течение дня, свои достижения и успехи, радости, добрые взгляды людей, их внимание и заботу».

Восьмая: «Каждый прожитый день воспринимайте как подарок жизни, чувствуйте удовлетворение, что этим подарком Вы владеете».

Девятая: «Не ругайте себя, если что-то не получилось в течение дня. Воспринимайте события дня с доверием к общему течению своей жизни. Думайте о том, что все, что происходит, – к лучшему».

Десятая: «Перед сном продумывайте планы на будущий день, опираясь исключительно на собственные достоинства».