

Тема, отговаряща на 100% на Buyer Persona-та на натурална премиум козметика Youthiful.

И така, какво е най-важното? Според нас, успехът означава напредък. Направете първата стъпка тук, сега, днес. Така че в тази статия ще разгледаме 14 навка, които трябва да развиете сега.

A woman with long blonde hair, wearing a wide-brimmed straw hat, holds a white mug to her lips. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a blurred outdoor setting with palm trees and a building.

1 | Събуждайте се готови

„Ако си мислиш за това, което ще постигнеш, сутрин, когато се будиш - вече е твърде късно.“ Това е силно послание.

Ето това е предизвикателството ви - напишете списъка си със задачи още от предишната вечер. На сутринта, едно от първите неща, които минават през ума ви, е това, какво сте планирали за деня. Но целта е тези планове да бъдат визуализирани още от предишната вечер.

Защо? Защото, когато сутринта имате готов списък със задачи, вече сте готови да започнете деня си.

2 | Качествена почивка

Когато мислите за здравето си, какво ви идва на ум? Здравословна храна, много течности, тренировка? Всички те са важни, но много от нас забравят едно основно нещо: Съня.

Качественият сън означава да направите вашето здраве приоритет. Телата ни работят най-добре, когато спим добре, така че оставете телефона си, направете чаша горещ HYDRATE ME Herbal Tea, запалете свещ, и се отпуснете. 7- 8 часа сън всяка нощ ще ви накарат да се чувствате освежени и готови за следващия ден.

3 | Медитация

Опра казва, че това е променило живота ѝ. Джейн Фонда каза, че това е една от нейните тайни за грациозното остаряване. Дженифър Анистън казва, че това е задължителния старт за деня ѝ. Тези жени говорят за едно и също нещо: Медитацията.

Тя помага да запазите фокуса си, да намали тревожността и да се увеличите креативността си. Мислете за медитация като мини-среща със себе си. Духовният учител Екхарт Толе казва: "Медитацията е за да разбереш разликата между гласа и ума." Така че успокойте ума си, като прекарате няколко минути в медитация.

4 | Мислете само най-доброто за себе си

Повтаряйте 3-5 положителни твърдения за себе си в огледалото всеки ден. Това ще започне да подобрява отношението ви си с вас самите, което е основата на когнитивно базираната терапия. Това е и ключов навик на уверените хора. Пример за утвърждаване може да бъде: „Ти си велика. Ти си умна. Ти си достатъчна. Ти ще се справиш с лекота"

Ако не знаете какво да кажете, опитайте следното: Направете списък с всички неща, които харесвате в себе си. Следващия път, когато имате съмнения си припомнете всичко, което е описано там.



Една жена на върха винаги продължава образованието си. Дали това ще е с курсове, подкасти или книги - ангажирайте се да изучавате нещо ново всяка седмица.

6 | Не изпускайте възможност за контакти

Трудно е да получите повишение, ако шефът на шефа ви дори не знае за вас. Направете така, че да се свържете с хората на всички нива на работното си място. Не отказвайте фирмени обяди, сбирки, тиймбилдинги. Възможностите идват най-неочаквано.

7 | Структурирайте отговорностите си

Научете се да изграждате рутина около задачите, които трябва да правите ежедневно и ежеседмично. Това улеснява деня ви, осигурява структура и изгражда добри навици. Малко по малко, малко става много :)



8 | Социализирайте се

Няма лошо някои от нас да са интровертирти, а други екстроверти. Но ние сме хора и някаква форма на социален контакт е необходимост за нас. Дори и за най-интровертните! Проучвания сочат, че най-щастливите хора са два пъти по-социални от най-тъжните. За това не отказвайте всеки път, когато колегите / приятелите ви канят на по пиетие след работа. Вероятно ще останете очаровани от излизането!

9 | Направете бюджет

...и се придържайте към него. Не случайно хората казват: с бюджет ти казваш на парите си къде да отидат, вместо да се чудиш къде са отишли.

10 | Дарявайте

Дарението за каузите, които ви интересуват, не само облагодетелства благотворителните организации, но може да бъде и полезно за вас. Чувството на удовлетвореност засилва вашите лични ценности.

11 | Разчистете пространството си

Някои хора вярват, че минимализмът означава, че жертват нещо. Или че не се възползват от всичко, което е налично в съвременния свят днес. Но да си минималист е състояние на ума, а не набор от правила. Това означава, че имате това, от което имате нужда. Минимализмът е оценка на пространството.



12 | Обогатете своя речник

Комуникацията е важна. Това е една от най-безпогрешните черти на успешните жени. Абонирайте се например за известията на Merriam Webster за дума на деня.

13 | 15 минутна разходка

Или още по-добре, спорт. Доказано е, че прекарването на времето на открито е естествен антидепресант. Независимо дали е сутрин или на обяд, ангажирайте се да прекарвате времето си на чист въздух и най-вече извън дома си и офиса.

14 | Осъзнайте, че завръщането винаги е по-силно от неуспеха

Не се отказвайте. Няма грешки има само уроци. Нека всеки урок да е тухла в основата на изграждането на вашето АЗ.