**11 правил, которые помогут сделать любой день лучше**

Хотите чувствовать себя здоровее и энергичнее? Хотите привнести в свою [жизнь](https://yandex.ru/turbo?parent-reqid=1586925035816035-1055269604020856603100328-production-app-host-man-web-yp-273&utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//www.infoniac.ru/news/Psihologicheskie-priemy-kotorye-oblegchat-vam-zhizn.html) улучшения, не меняя кардинально привычного образа жизни? Для этого достаточно придерживаться **11 простых правил, которые помогут сделать любой день лучше**.

***Здоровый сон***

Недостаток сна негативно сказывается на здоровье, причем как на физическом, так и на психическом. Подавленность, раздражительность, хроническая усталость основные **последствия недосыпания**.

Для обеспечения **здорового сна** и устранения проблем с засыпанием необходимо:

* исключить просмотр телевизора непосредственно перед сном;
* не употреблять перед сном крепкий чай или кофе;
* ужинать за 3 – 4 часа до отхода ко сну, при этом лучше отдавать предпочтение малокалорийным блюдам.

***Ранний подъем***

Как известно, время – это деньги, причем за деньги время купить нельзя, поэтому и использовать его надо максимально грамотно и рационально. А для этого достаточно выработать привычку **вставать рано**, чтобы успевать сделать все запланированное.

**Ранний подъем** – одна из составляющих успешности и благополучия человека.

Об этом свидетельствуют недавно проведенные исследования, согласно которым около 90% руководителей встают в будние дни не позже 6 часов утра, что позволяет им с утра сделать то, на что им не хватает времени в течение дня (это может быть пробежка, чтение книги или просмотр любимой передачи).

***Физические упражнения***

Для поддержания здоровья и жизненного тонуса необходимо не забывать про **физические упражнения**.

При этом вовсе необязательно ежедневно тренироваться по несколько часов. Достаточно каждое утро делать зарядку и больше ходить пешком (не лишними будут приседания или отжимания).

***Основная польза от физических нагрузок неоспорима:***

· укрепление костей;

· повышение мышечного тонуса;

· улучшение работы сердечно-сосудистой системы;

· стимулирование иммунитета;

· нормализация веса;

· снижение уровня холестерина.

***Водный баланс***

Для обеспечения правильной работы нашего организма следует ежедневно потреблять не менее 1,5 – 2 л воды, ведь от этого зависит и обмен веществ, и состояние кожного покрова, и работа сосудистой системы.

***Важно!*** Говоря о **водном балансе**, надо понимать, что чай, кофе, а уж тем более газированная сладкая вода не могут обеспечить организм необходимым количеством жидкости. Поэтому рекомендуется пить обычную питьевую очищенную воду.

***Здоровая пища***

К сожалению, стремительный темп современной жизни зачастую не оставляет нам времени на то, чтобы **приготовить здоровую еду**, не содержащую красителей, консервантов и пищевых добавок, которые негативно влияют на организм.

***Но!*** На самом деле придерживаться здорового питания не так уж сложно, тем более что **здоровая пища** тоже может быть не только здоровой, но сытной и вкусной.

А уж о ее пользе для здоровья можно писать целые трактаты, поэтому скажем лишь, что правильно питаясь можно **сбросить лишний вес**, увеличить энергетический запас и улучшить настроение.

***Прием витаминов***

**Недостаток витаминов** может привести к следующим серьезным нарушениям в работе организма:

· сухости волос и кожного покрова;

· бессоннице;

· ослаблению иммунитета;

· учащению простудных заболеваний;

· ухудшению зрения;

· ломкости костей;

· анемии;

· повышенной утомляемости;

· депрессии.

Лучше **получать витамины с пищей**, но не всегда это возможно, так как наш рацион часто не сбалансирован. Поэтому можно остановить свой выбор на синтетических поливитаминных комплексах, но лишь после консультации с врачом.

***Личностный рост***

****Совершенствуясь изо дня в день и развиваясь (причем как в профессиональном, так и в личностном плане), человек становится увереннее в себе, продуктивнее и счастливее.

В итоге его переполняет энергия и энтузиазм, благодаря чему значительно повышается производительность труда и улучшается благосостояние.

***Позитивное настроение***

**Позитивные мысли** – ключ к долгой и счастливой жизни, ведь наши будни и без того переполнены стрессами и проблемами, которые разрушают нервную систему и негативно сказываются на работе организма в целом.

**Положительный настрой, улыбка, доброе слово** – вот те составляющие, которые помогут сделать любой день светлее.

***Упрощение***

****В жизни каждого из нас есть взлеты и падения, и если **счастливые дни** пролетают для нас незаметно, то о неблагоприятных моментах мы долго не можем забыть.

Мало того, мы снова и снова вспоминаем ту или иную плохую ситуацию, тем самым вновь переживая ее. А зря, ведь негативные мысли разрушают не только нашу ауру, но и здоровье.

**Упростите себе жизнь** – не заостряйте внимание на отрицательных моментах, смотрите в будущее с верой и надеждой, тогда все у Вас обязательно получится, ведь наши мысли материальны.

***Планирование дня***

****Чтобы везде успевать, необходимо **правильно планировать свой день**, а для этого достаточно завести ежедневник, в котором будут расписаны все планы. Такой подход поможет грамотно использовать время.

В свободное время**читайте книги**, **больше путешествуйте и общайтесь с интересными людьми** вместо того, чтобы смотреть телевизор и бесцельно проводить время в социальных сетях.

***Помощь ближнему***

****Оказывая поддержку и помощь ближнему, мы не только делаем **доброе дело** для кого-то: так, психологи доказали, что после оказанной кому-либо помощи человек чувствует радость и огромный прилив сил. Мало того, его переполняет желание творить добро дальше.

Направив свою энергию в созидательное русло, мы привлекаем в свою жизнь радость и добро.