

Ranní rituály



Ranní rutina je účinný způsob, jak si nastavit tělo i duši na den, do kterého jste se právě probudili. Někteří se rádi povalují, jiní chodí běhat už v 5 ráno. Nic se nemá přehánět. Je důležité si nastavit takové zvyky, které vám budou příjemné a pozitivně vás naladí.

Pro začátek je dobré si nastavit **budíček třeba o 20 minut dříve**, než jste zvyklí. Hlavně na něj vstaňte už na první zvonění - žádné odkládání! Právě odkládání vás učí špatným návykům, kterých se pak budete horko těžko zbavovat.

Po budíčku si klidně zůstaňte ještě v posteli, ale **začněte si cvičit mysl**, začněte přemýšlet nad pozitivními věcmi, buďte rádi za to, že můžete být v teple domova a máte štěstí mít svůj domov, protáhněte se jako právě narozené koťátko a **usmívejte se** (to prodlužuje mládí!). Na sebe, na věci a lidi kolem vás.

Ustelte si postel, roztáhněte závěsy, otevřete okno a **nadýchněte se krásného nového dne**. V létě vás oslnivě zahřeje sluníčko, v zimě zase postudí lehká zima. Obě energie vás nabijí pozitivně.

Podle časových možností si **zacvičte svou oblíbenou sestavu**. Můžete si zacvičit dle sebe a svého těla, nebo si najít třeba nějaké [video](#) na ranní protažení anebo jednoduše 10x pozdravte slunce. Po cvičení nezapomeňte na závěrečnou meditaci, po které už vám všechny denní úkoly přijdou jednoduché.

Po cvičení si dejte (nalačno) **sklenici odstáté vlašné vody s citrónem a připravte si pestrou snídani**. Třeba nějaký jogurt s ovocem a chia semínky. To je rychlá a zdravá mňamka.

No a dál pokračujte tak, jak jste zvyklí. U přípravy v koupelně se na sebe nezapomeňte podívat do zrcadla, usmát se na sebe a popřát si krásný den, který zvládnete s radostí, a domů se vrátíte se stejnou náladou.

Každý jsme svého štěstí strůjce. Může vám to přijít jako otřepané klišé, ale pokud si na sebe nedokážete za den najít ani 20 minut času, nebudete moc šťastní, a nebudete ani rozdávat radost ostatním. Uvidíte, že když si nastolíte správné ranní rituály, budete mít ze sebe mnohem lepší pocit a budete úspěšnější. Změní vám to život. Vždyť ráno je základem každého nového dne.

- autor: Magdalena Krupová

- www.majcopy.com
- foto: Shutterstock.com