**6. Следите за своими привычками**. Научиться запоминать, чем вы занима- лись целый день, очень сложно. Если вам удастся вспомнить, что вы делали на протяжении нескольких последних дней, можете считать это первым преду- преждающим сигналом о том, что ваш распорядок нуждается в совершенство- вании. Переосмысливание того, как вы живете, поможет понять, что нужно сде- лать, чтобы изменить жизнь к лучшему.

*«Начинайте действовать преж- де чем почувствуете, что гото- вы к этому», — Ричард Брэнсон (Richard Branson).*

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Гимназия №7»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Гимназия №7»**

**Советы для**

**создания**

**собственного распорядка дня**

1. **Хороший завтрак все еще может быть быстрым и простым**. Если вы считаете, что гораздо проще пропустить завтрак, нежели убить время на его приготовление, значит, этот способ точно для вас.

**6 лучших советов для создания собственного распорядка дня**

Конечно же, самым оптимальным вариантом

— быстрым в приготовлении и полезным для здоровья — была и остается овсянка. Чтобы не оставаться голодным на протяже- нии первой половины дня, нужно начинать приготовления вечером накануне. К приме- ру, можно очистить фрукты от кожуры, а утром только нарезать их в салат, или просто выложить все необ-

ходимые ингреди- енты из холодиль- ника на стол.

1. **Откладывайте творческую работу**

**на потом**. В теле каждого человека есть уни- кальный механизм, определяющие лучшее время для сна, физической нагрузки, приема пищи и т. д. Понятно, что в силу различных обстоятельств и обязательств у нас нет воз- можности всегда жить в соответствии с эти- ми биологическими часами, но хотя бы ино- гда к ним прислушиваться все же стоит. Особенно важно не забывать о их существо- вании, приступая к составлению распорядка дня. Если вдохновение приходит к вам вме- сте с граничащей с переутомлением устало- стью, не стоит терзать свое правое полуша- рие мыслями о незаконченной презентации или недописанным рекламным текстом. От- ложите это задание на потом, но помните —

*«потом» не должно превратиться в*

*«никогда».*

1. **Будильник утром — это еще не все**. У боль- шинства людей есть несколько будильников, назойливо и невероятно громко извещающих о начале нового рабочего дня. Но на самом деле проблема заключается не в том, чтобы проснуть- ся, а в том, чтобы вовремя лечь спать.

Результаты нескольких экспериментов, прове- денных Эриком Баркером (Eric Barker), создате- лем блога Barking Up The Wrong Tree, показыва- ют, что будильник, сигнализирующий о том, что пора ложиться спать, оказывает гораздо более положительное влияние. Таким образом, человек точно знает, во сколько ему нужно отправиться в постель, чтобы следующее утро не показалось ему тяжелым испытанием.

*«Никогда не ставьте любимую песню в качестве будильника: во-первых, очень скоро вы ее просто возненавидите; во- вторых, она точно не улучшит ваше настроение. Странно, но чтобы просы- паться бодрым и отдохнувшим, нужно использовать в качестве будильника звуки природы: пение птиц, шум прибоя и т. д. А вот чтобы спокойно спать, нужно обя- зательно проветривать комнату и задви- гать на ночь шторы».*

1. **Метод «отключения»**. Джоэл Гаскойн (Joel Gascoine), основатель сервиса планирования пуб- ликаций в социальных сетях Bufferapp, рассказы- вает о своем вечернем распорядке и о том, как он

«отключает» рабочий режим:

*«Чтобы как-то отвлечься от назойливых мыслей о работе, каждый день около по- ловины десятого вечера я гуляю на све- жем воздухе. Эту 20-минутную прогулку я начинаю с оценки того, что успел сде- лать за весь день, потом обдумываю пла- ны на будущее. Постепенно мысли о рабо- те отходят на второй план, и я чув-*

*ствую, как меня одолевает уста- лость.*

*Дабы избежать повторного включе- ния, возвратившись домой, я сразу же ложусь спать, убедившись перед этим, что все мобильные устрой- ства выключены или находятся в другой комнате. Лежа в постели, я никогда не читаю книги, имеющие хотя бы какое-то отношение к рабо- те. Как ни прискорбно, но для меня это художественная литература».*

1. **Утренний распорядок на выходные**. Привычный утренний распорядок значи- тельно уменьшит шансы на то, что вечером вы скажете «это был кошмарный день». Вот что говорит по этому поводу Джоэл:

*«По выходным, конечно же, нужно давать себе немного расслабиться. Но лично я допустил ужасную ошиб- ку, проснувшись однажды уж слиш- ком поздно. Думаю, именно поэтому вся неделя пошла наперекосяк».*

Почему понедельник считается самым тяже- лым днем? Скажем сразу: это практически не связано с тем, что это первый день новой рабочей недели. Дело в том, что в выходные дни большинство из нас, только успев при-

 