

Чек-лист

БОДРОГО



УТРА



МНЕМ@НИКА

1

Сразу после того как открыли глаза, подумайте о близких людях и тех местах, где вы были невероятно счастливы. Приятные воспоминания зададут правильный настрой.

2

Потянитесь — это пробудит ваш организм. Почувствуйте себя кошкой, можно даже помурчать.

3

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Помассируйте голову и мочки ушей. Это обеспечит прилив крови к голове.

4

Потрите ладони одну о другую. Это улучшит кровообращение.

5

Начните медленно подниматься. Сядьте на кровать и выпейте стакан воды. Можно налить его вечером и поставить у кровати.

6

Включите любимую музыку, которая поднимает вам настроение.

7

Во время чистки зубов используйте непривычную руку. Это синхронизирует работу полушарий мозга.

8

Сделайте пальчиковую гимнастику или гимнастику для мозга ([подробнее здесь](#))