**Күніңіз сәтті өтсін десеңіз...**

Біздің барлығымыз дерлік күніміздің сәтті өткенін қалаймыз.Ал сіздің продуктивті болуыңызға таңды қалай бастағаныңыз тікелей әсер ететінін білесіз бе? Таң-күніңіздің бастамасы,күніңіздің сәтті өтуінің кепілі және таңды дұрыс бастау өте маңызды. Сондықтан да төменде күнімнің жақсы өтуіне,керемет көңіл күйде болуыма көмектесетін 7 кеңесіммен бөліскім келеді.



1. Ұйқыңыздан оянған соң,алғашқы 2 сағат әлеуметтік желіге кірмеуге тырысыңыз.Өйткені әр естіген жаңалығыңыз, көрген ақпаратыңыз алдағы күні сіздің қандай көңіл-күймен жүретініңізге үлкен септігін тигізеді.
2. Таңертең тұра салып таза су ішуді әдетке айналдырыңыз.Су сіздің ағзаңызды тазартып қана қоймайды, асқазан-ішек жолдарының жұмысын жақсартып,иммунитетіңізді нығайтады.
3. Атқан таңыңыз үшін шүкіршілік айтып,ойыңызды жақсы жаққа бағдарлап,позитивті ойлауға тырысыңыз.
4. Тым болмаса 15минут таңғы жаттығу жасаңыз.Жаттығу серігіп, ұйқыңызды ашуға көмектеседі.
5. Медитация.Шамамен10 минут тыныштықта не болмаса медитацияға арналған музыкаларды қосып,ештеңені ойламауға тырысыңыз.Өзіңіздің тыныс жолыңызға концентрацияңызды аударыңыз.
6. Кем дегенде 10-15 бет кітап оқыңыз. «Кітап оқитын адам теледидар көретіндерді басқарады»-деп босқа айтылмаған.Дүниетанымыңызды кеңейтіп,өзіңізді дамытуға тырысыңыз.
7. Күніңізді жоспарлау.Сонда ойыңыз шашыраңқы болмай,ненің маңызды,қай пунктке көп назар аударатыныңызды,ненің бірінші ретте істеу керектігін анықтап аласыз.

Ойлаңызшы,сізге тәулігіне берілген 24 сағат әлемдегі ең бай адам,Tesla компаниясының негізін қалаған Илон Масккеде тең үлестіріліп берілген.Бірақ,оның дәрежесі мен осы уақытқа дейін адамзат үшін ашқан жаңалықтарына қараңызшы. «Менде ақша жоқ,таныс жоқ»-деп қайғыра бермей,арманыңызға жету жолында алғашқа қадамдарды жасаңыз.Ал,жоғарыда айтылған кеңестерім саналы түрде өмір сүруіңізге,барынша уақытыңызды тиімді пайдаланып,продуктивті болуыңызға өз септігін тигізеді деп сенемін.

**Ерболова Айгерім**

 **Қарағанды қаласы,17 жас**