



Master  
Change  
Training™

## JUTRANJA RUTINA ZA DVIG POTENCIALA NAŠEGA UMA in VEČJO UČINKOVITOST ČEZ DAN



**Master Change Training**

Tržaška cesta 2, 1000 Ljubljana, 08 / 201 4369, [info@masterchangetraining.si](mailto:info@masterchangetraining.si),

[www.masterchangetraining.si](http://www.masterchangetraining.si)

## 10 KORAKOV ZA ENERGETSKO POLN IN UČINKOVIT DAN

Jim Kwik, ki je svetovno znan coach za urjenje spomina in tehnik pomnenja priporoča, da vsak dan sledimo jutranji rutini, ki vključuje tudi prehranske napotke za boljše delovanje našega uma čez dan. Po njegovih izkušnjah se ljudem, ki se držijo te rutine za dvig sposobnosti uma in mislenih procesov delovna učinkovitost in izkoriščanje potenciala možganov bistveno izboljša.

Če nam uspe jutro-vsaj prvo uro, ko se zbudimo, začeti s spodaj naštetimi rutinami in notranjim mirom, bomo tudi dan preživeli bolj učinkovito, z manj stresa in več energije.

1. SPOMNITE SE SVOJIH SANJ TAKOJ, KO SE ZBUDITE (veliko ljudi sanjam ne pripisuje pomena, vendar vemo, da so sanje glas naše podzavesti in nam, če se jih spomnemo lahko velikokrat pomagajo pri smeri, ki je dobro, da jo izberemo. Poleg tega se je veliko največjih idej oz. rešitev prikazalo največjim umom, kot je na primer Einstein prav v sanjah. Gre za to, da se med spanjem izklopi naš zavedni um in imamo zato edino možnost, kaj nam naše nezavedno sporoča videti pravzaprav samo med sanjami.)
2. POSPRAVITE SVOJO POSTELJO (s tem, ko pospravimo posteljo v resnici začnemo dan v nekem redu, kar posledično deluje tudi na naš um. Kadar imamo red v zunanem – fizičnem svetu, ga imamo lahko tudi v notranjem-mentalnem)
3. UMIJTE SI ZOBE Z ROKO, KI NI VAŠA VODILNA (s to jutranjo vajo, ki ji rečemo tudi-brain-gym vaja aktiviramo levo in desno polovico možganov)
4. SPIJTE KOZAREC MLAČNE VODE (rehidrirano telo, takoj zjutraj naše možgane in ostale organe osveži in jim omogoči optimalno delovanje čez dan)
5. STUŠIRAJTE SE S HLADNO VODO (hladna voda revitalizira telo, nas prebudi in antistresno deluje na nas)
6. POPIJTE KOZAREC ČAJA, namesto KAVE (kvalitetni čaji, ki vsebujejo ingver, cimet in podobna zelišča naš žeodec pripravijo na hrano, ki jo bomo kasneje pojedli bolje kot kava)
7. NAPIŠITE KRATEK DNEVNIK (preletite z mislimi dan, ki je pred vami in si naredite poleg TO DO liste tudi NOT TO DO listo, ki je včasih še pomembnejša od prve, saj nam pomaga ozavestiti tiste stvari, ki jih sicer zaenkrat še počnemo, pa bi se jih radi odvadili)
8. BRAIN SMOOTHIE (naredite si stisnjeni sok, ki vsebuje večino spodaj naštetih vsebin, ki bo bistveno dvignil potencial vaših možganov kasneje čez dan):
  - borovnice
  - avokado
  - zelena listnata zelenjava
  - brokoli
  - kokosovo olje
  - orehi
  - temna čokolada...losos pa si namažite na toast (najbolje polnovreden) in ga pojedite ob smoothiju

9. PREBERITE 1 KNJIGO NA TEDEN (branje seveda poleg novega znanja, ki ga dobivamo iz knjig in pa čistega užitka in trenutkov, ko smo sami s sabo in svojo knjigo, pripomore tudi k urjenju pomnenja in pomaga ohranjati možganske celice vitalne celo življenje. Je tudi ena najučinkovitejših aktivnosti za preprečevanje demence.)
10. MEDITIRAJTE OZ. VIZUALIZIRAJTE V ALFA STANJU (alfa in theta stanja možganskega valovanja so stanja, ko postanemo bolj dojemljivi za nove ideje, hitreje dosegamo svoje cilje, ki si jih v alfa stanju predstavljamo, se povezujemo s svojo intuicijo povečujemo odpornost na stres in pospešimo procese samozdravljenja. Zgodaj zjutraj smo prvih 15 minut po tem , ko se prebudimo že naravno v tem stanju in lahko to naravno stanje z vodeno vizualizacijo in namero, kako bi želeli, da bo dan, ki je pred nami potekal samo podaljšamo z zavestno sproščenostjo še nekaj minut preden ustanemo iz postelje.)