



W Y Z W A N I E

# Poranna Rutyna Zmieniająca Życie

Co pomoże Ci  
wstać rano?



 YINNA YOGA

### **Krok 1:**

Ustal wieczorem intencję z którą wstaniesz nazajutrz.

Odpowiedz sobie na pytania:

- Dlaczego chcę jutro wstać wcześniej?
- Jak chcę aby wyglądał mój poranek i dzień?
- Jakie życie chcę tworzyć?

### **Krok 2:**

Dostosuj plan rutyny (zwłaszcza czas trwania) pod konkretny dzień i sytuację.

### **Krok 3:**

Poranna rutyna zaczyna się wieczorem. Przygotuj więc wszystko co będzie Ci potrzebne zaraz po przebudzeniu (np. strój do ćwiczenia, zeszyt i długopis do journalingu, szklanka wody z cytryną itp.)



 **YINNA YOGA**

#### **Krok 4:**

Położ budzik/telefon daleko od łóżka.

#### **Krok 5:**

Umyj zęby i twarz.

#### **Krok 6:**

Wypij szklankę wody.

Po 6-8 godzinach bez wody jesteśmy lekko odwodnieni, a odwodnienie powoduje zmęczenie. Często, gdy ludzie czują się zmęczeni, tak naprawdę potrzebują więcej wody, a nie więcej snu.

#### **Krok 7:**

Ubierz się i ewentualnie weź prysznic.