

Как начать утро и настроиться на рабочий лад.

Почему мы хотим поговорить о начале рабочего дня? Ты сам уже, наверное, заметил, что с глупыми людьми общаться неинтересно. Поэтому, чтобы стать таким же интересным, как мама и папа, старшие друзья, тебе нужно хорошо учиться. Для этого ты каждый день ходишь в школу. Твой школьный день можно смело назвать рабочим днём, как у мамы и папы, в общем, как у взрослых.

А рабочий день совершенно необходимо начинать в хорошем настроении, чтобы он успешно прошёл и принёс радость, исполнение желаний и планов. Для этого ты, по известной примете, встаёшь с правой ноги. А почему именно так? Потому что правая сторона считается положительной, как бы со знаком «+». Поэтому встать с правой ноги считается хорошей приметой, которая должна принести удачу. А ты помнишь, что говорят о людях, которые приходят сердитые и ничего у них не получается: «Не с той ноги встал, наверное». Но самое главное, конечно, встать с хорошими мыслями. Давай разберёмся, какие же это мысли. Для этого вспоминаем – тебе нужно провести удачно день. В плохом настроении сделать это никак не возможно. Тебя будят утром, хотя очень не хочется открывать глаза, настроение портится, и жизнь начинает казаться мрачной и тяжелой штукой. Но ведь на самом деле она светлая, весёлая и приятная. Для того чтобы она стала такой для тебя, проснувшись, подумай: «Я встаю сегодня в хорошем настроении, и день обязательно пройдет удачно. Все мои задумки исполнятся, мечты сбудутся. А если случится что-то неприятное, я смогу разобраться, почему это произошло, и сумею исправить ошибку. Я понимаю, что учёба – мой долг, она необходима и приносит мне пользу. Поэтому я с радостью собираюсь и иду в школу». Нужные слова ты можешь придумать сам, главное сохрани их добрый положительный смысл. Чтобы закрепить положительный настрой, тебе нужно сделать то, что в плохом настроении делается с большой неохотой. Это – зарядка, душ, уход за собой. Почитай журналы и выбери несложные упражнения, действующие на мускулатуру всего тела. Выполняй их по 3-4 раза, чтобы не устать, а стать бодрым. Потом смело иди в душ. Чтобы не одеваться второпях, приготовь одежду вечером. Она должна быть чистой и выглаженной. Чтобы день прошёл успешно, необходимо иметь уверенность, что у тебя всё в порядке: и мысли, и физические силы, и одежда. Если ты будешь вовремя ложиться спать, тебе будет легко вставать рано утром, и плохого настроения не будет.

Ну вот, хороший настрой на день тебе обеспечен – и можно спокойно приниматься за учёбу.