



Viata de zi cu zi



Dimineața

- Trezirea de dimineață – te trezești plina de energie și gata să atragi confortul și prosperitatea în viața ta.
- Îți speli dinții – imaginează-ți o apariție frumoasă cu un zâmbet plăcut care dezvăluie dinții sănătoși și strălucitori.
- Faci dus – să fii curată îți dă un sentiment minunat și ești gata să faci fața zilei prezente.
- Îmbrăcarea – imaginează-te purtând acele haine care te fac să arăți profesional și de succes.
- Dialogul interior – imaginează-ți cum îți spui afirmațiile pozitive și simți liniștea sufletească și încrederea în tine.
- Micul dejun – un mic dejun sănătos te face să te simți puternică și plină de energie.
- Bei lichide – atunci când bei apă, sucuri, ceai te hidratezi și îți crești energia.
- Faci sport – chiar dacă nu ești o persoană sportivă, simplul fapt că îți imaginezi că faci sport îți aduce beneficii în modul în care te percepi pe tine. Iar asta îți sporește sănătatea, puterea, agilitatea și imaginea.
- Citești/ascuți știrile – ești la curent mereu cu ceea ce este mai important pentru tine.
- Îmbrățișezi și îți iei la revedere – ai alături de tine măcar o persoană dragă, o relație bună.
- Pentru prânz - îți pregătești o masă sănătoasă.
- Lași copiii la școală – te preocupi să fie sănătoși și educați.



La servicii

- Mergi la birou – pe drum ascultă audio motivaționale și muzica pentru ca să ai o stare de bine.
- Colegii – îi saluți și stai de vorbă cu ei câteva minute.
- Agenda – consulți agenda și îți faci planul pentru ziua în curs.
- Pregătirea spațiului de lucru – programezi să discuți cu oamenii și cauți resursele de care ai nevoie ca să mergi la etapa următoare.
- Sarcinile sociale – contactezi clienții, răspunzi la emailuri, dai telefoane, stabilești întâlniri.
- Prânz – mănânci sănătos, în liniște și te relaxezi.
- Sarcinile de birou – le îndeplinești și le programezi pe cele de mâine.
- Iei o pauză – citești ceva de interes profesional.
- Probleme – cauți soluții la situațiile care apar și le implementezi.
- Învățare – educație, cercetare și training pentru tine sau pentru alții pe subiectele de interes.
- Pregătirea zilei următoare – faci o listă, programează, scrie ce ai de făcut și bucură-te pentru ziua de mâine.



Seara

- Spre casa - imaginează-ti ca mergi spre casa, ascultă muzica, audio motivationale sau un talk show de după amiaza.
- Rezolvi câteva sarcini – plătești facturi, faci aprovizionare.
- Email – consulți oferte, citești ce te interesează, răspunzi.
- Familia – îi îmbrățișezi pe fiecare, îi întrebi cum le-a fost ziua.
- Cina – pregătești, mâncați împreună.
- In casa – strângi și pui în ordine lucrurile.
- Teme – rezolvi ce mai ai pe lista, chestiunile obligatorii.
- Relaxare – ascultă muzica, te uiți la film, te ocupi de copii, îi ajuți cu temele.
- Pregătirea de culcare – faci un dus, te speli pe dinți și te așezi în pat ca să vizualizezi ziua următoare.