

ЧЕК-ЛИСТ КАК НЕ СГОРЕТЬ В АТМОСФЕРЕ РУТИНЫ



Чек-лист «Как не сгореть в атмосфере рутины»

*(по версии капитана космического корабля «Анжелика за здоровье и биохакинг: **Warp Drive**»)*

** ♦ 1. Включите "ионные двигатели" **

- 5 минут утреннего света в глаза (без телефона!) = сброс циркадных ритмов.
- стакан воды с щепоткой соли перед кофе = мгновенный заряд.

** ♦ 2. Активируйте "гравитационный щит" против стресса **

- 2-минутное дыхание «4-7-8» (вдох на 4, задержка на 7, выдох на 8).
- «Космическая» прогулка: 10 минут в тишине, глядя вдаль = перезагрузка мозга.

** ♦ 3. Саботаж рутины (диверсия одобрена ЦУПом) **

- Меняйте маршрут/способ работы каждые 3 дня (новая дорога, левой рукой чистить зубы, стоять на одной ноге).
- «Аварийный выход»: 5-секундное правило — если что-то надо сделать, стартуйте ДО того, как мозг запротестует.

** ♦ 4. Топливо для "варп-двигателя" **

- Белок в каждый прием пищи = стабильная энергия.
- «Антиоксидантный коктейль»: горсть черники/клюквы + темный шоколад 85%+.

**** ♦ 5. Сканирование систем (раз в неделю)****

— Вопросы экипажу: «Что сегодня было как мерцание звезды (радость)? Где тормозил "метеоритный дождь" (раздражало)?».

**** 🌟 Бонус для своих:****

— **** «Космическая лень»**** — **20** минут лежать без чувства вины = скрытая перекомпиляция нейросетей.

**** 📌 PS: Капитанское напутствие:****

**** "Рутина — это не орбита, а гравитация, которую можно преодолеть. Ваш челнок на старте!"****

***(Хотите детализацию по пунктам? Готовим разбор на канале!)* 🗨**

[🔗 Вступайте на борт](#) **🌐 АНЖЕЛИКА ЗА ЗДОРОВЬЕ И БИОХАКИНГ**

Один маленький шаг для подписки - один гигантский скачок для вашего здоровья!





АНЖЕЛИКА ЗА ЗДОРОВЬЕ И...

ЗДОРОВЬЕ И БИОХАКИНГ ♥

Научим управлять энергией и...

t.me