



MOJA JUTRANJA RUTINA

Kako sem jaz začela z jutranjo rutino ...

Konec leta 2019 sem prebrala knjigo *Ob 5 vstani in svet ti bo ležal na dlani*. Knjiga mi je bila všeč in hkrati tudi ne. Ni mi bil všeč slog pisanja in način podajanja informacij, ampak bilo pa mi je všeč bistvo zgodbe.

In tako sem si rekla: *"Janja, tole je mogoče vredno sprobat. Nimam kaj izgubiti, razen mogoče 90 dni zgodnjega vstajanja, lahko pa se kaj novega naučim."* In Klemen je rekel: *"Pajade.. ti boš vsak dan zgodi vstala..."* Res je... 😊. Nisem ravno jutranji tip, uživam v poležavanju in spanju. Zgodaj sem vstajala samo, kadar je to zahtevala služba ali pa, če sem želela it tečt preden je bilo prevroče ali sem šla kam v hribe.

S testiranjem svoje jutranje rutine sem začela 30. 12. 2019 in si vsak dan obkljukala opravljen dan. Vsak opravljen dan se mi je zdel blazen dosežek in želela sem sama sebi dokazati, da lahko vztrajam tudi pri neki novi navadi, ki je mogoče ne bi izbrala na prvo žogo.

Najprej sem jutranjo rutino izvajala 30 dni in bila šokirana, da sem zdržala tako dolgo. Potem sem jo izvajala še naslednjih 30 in nato še naslednjih 30. Nekje med tem procesom izvajanja rutine sem ugotovila kakšne prednosti ima, kako se res bolje počutim, sem bolj produktivna, itd.

Vstajanje mi ni bilo več muka, ker so pozitivni občutki, ki sem jih z jutranjo rutino dobila odtehtali tisto željo po spanju.

Po 90 dneh sem nehala delati kljukice v dnevnik in rutino še danes izvajam 😊.

ZAČETKI ...

Kot prvo sem seveda rekla, da ob petih pa že ne bom vstala. Zame bo veljalo: *"Ob šestih vstani in svet ti bo ležal na dlani."* Upoštevala bom nekatere ključne točke iz knjige, hkrati pa si bom ustvarila svojo rutino in sledila svojemu ritmu.

Mislim, da je nujno potrebno, da si jutranjo rutino sestaviš po svojem občutku, po tem kaj ti v tem trenutku rabiš v življenju in kar bo tebi dalo dodano vrednost in užitek ter te motiviralo za dan, ki ga imaš pred sabo.

Prepričana sem, da nismo vsi pripravljeni za tek takoj, ko se zbudimo. Mogoče ti bo bolj pasala počasna joga ali pa boš zamenjala vrstni red svojih rutin.

Mogoče ti meditacija v tem trenutku ne sede, ne vidiš smisla v njej. Bi ti pa bolj pasalo vržti na papir vse občutke in misli, pa četudi v nesmiselnih, nepovezanih stavkih.

Najdi stvari, ki bodo koristne zate in ustvari svojo jutranjo rutino.

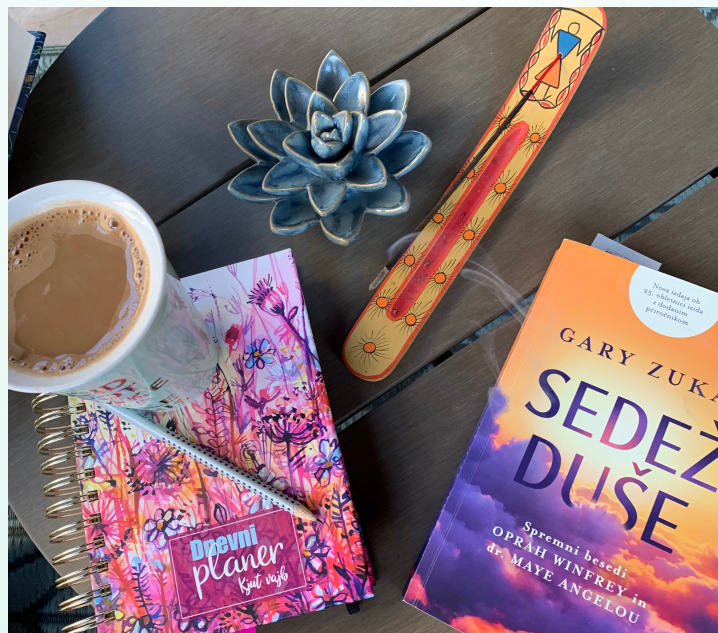
Prednosti izvajanja jutranje rutine

Kakor se smešno sliši ampak je res: **jutranja rutina ti ne jemlje časa, temveč ga ustvarja** in mislim, da je ena tistih stvari, ki jih enostavno potrebuješ v svojem življenju. Ni pomembno kako dolga je in iz koliko delov je sestavljena. Pomembno je, da je tvoja, unikatna in, da ti izboljša kvaliteto življenja.

Zagotavljam ti, da jaz danes (po 6 mesecih) jutranje rutine sigurno ne bi več izvajala, če ne bi čutila pozitivnih učinkov - *ki morajo biti res dobri, da premagajo mojo željo po poležavanju in spanju* 😊.

Čez dan imam več energije, boljšo energijo, sem bolj produktivna, bolj osredotočena na delo in doseganje ciljev, lažje sprejemam odločitve in se učinkoviteje soočam s težavami. Postala sem boljša verzija sebe.

Vsak dan vstopim z občutkom, da bom ta dan izpolnila zadane cilje in skozi jutranjo rutino dobim motivacijo, ki jo držim vse do večera. Že zjutraj obkljukam nekaj dnevnih zmag, ki jih opravi skozi rutino in tako načrtam dan pred mano.



»Tako kot živimo vsak dan, tako oblikujemo življenje. Vsi smo tako osredotočeni na prihodnost, da se na splošno ne zmenimo za vrednost posameznega dne. Pa vendar to, kar delamo danes, ustvarja našo prihodnost.« (Robin Sharma, Ob 5 vstani in svet ti bo ležal na dlani)

Prvi del moje jutranje rutine (izvajam vsak dan)

🌿 **5.45** Zbudi me **nežen alarm**, ki se postopno zvišuje. To je edini stik, ki ga imam s telefonom, potem ga naslednjo uro ne primem v roke in absolutno ne odprem e-maila, socialnih omrežij ipd. (Nekaj najlepšega je dan začeti v svojem ritmu in ne v ritmu, ki ga dobim od drugih, ne glede na to, kako zanimivi se mi zdijo prijatelji na facebooku, instagramu, itd.). Takoj si grem umiti obraz in zobe ter se oblečem v športno opremo, ki si jo pripravim že prejšnji večer.

🌿 **6.00** Prvih 20 minut posvetim **rekreaciji**. V začetku leta sem prakticirala jogo, ki je počasi prebudila moje telo. Našla sem kakšne kratke filmčke na Youtube in zraven vadila. V zadnjem mesecu se vsakič odločim za jutranji spinning na kolesu ali pa kratek lahkotni tek.

🌿 **6.20** Najdem miren kotiček, prižgem kakšno dišečo palčko in se 20 minut posvetim pisanju dnevnega plana, afirmacijam, meditaciji, itd.

Dnevni plan napišem res natančno (vse kar nameravam ta dan narediti, ure kdaj to planiram). Medtem se tudi moje telo počasi ohlaja od rekreacije.

Ko imam dnevni plan narejen, si zapišem vsaj eno stvar, za katero sem **hvaležna** in pregledam svojo "tablo želja". Že to, da vsak dan preberem kakšne imam želje in cilje, je dovolj, da nekje v podzavesti te želje počasi tlijo.

Če mi ostane še slabih 10 minut, si jih vzamem za kratko **vodeno meditacijo**. Ponavadi meditiram s pomočjo kakšne aplikacije ali Youtube kanalov. Trenutno preizkušam aplikaciji Shine in Calm. V meditaciji si vizualiziram dan pred mano.

🌿 **6.40** Vzamem v roke knjigo in naslednjih 20 minut berem. Tukaj sem bila najbolj presenečena, kako imam zjutraj močnejši fokus in berem bolj zbrano in hitro. Hkrati preberem več knjig, ker si vsak dan vzamem 20 minut. Za jutranje branje poskusim izbirati knjige, ki so poučne, da iz njih črpam novo znanje.

Drugi del moje jutranje rutine (če ne grem v službo, ta del jutranje rutine ustrezno podaljšam - daljši zajtrk, sprehod, poslušanje podcasta, itd.)

🌿 **7.00** Se stuširam in uredim za dan, ki ga imam pred sabo.

🌿 **7.15** Si naredim zajtrk (skoraj vsak dan 2 jajčka na oko z ocvirki in kos kruha), skuham kavo, pojem prehranska dopolnila (omega 3, vitamin c, vitamin d). Med zajtrkom s Klemnom uskladiva dnevne plane in počasi spijsava kavo skupaj.

Če ta dan ne grem v službo, potem zajtrk in kofetkanje sigurno podaljšam.

🌿 **7.45** Še zadnji popravki (make-up, frizura, itd.).

🌿 **7.55** Odhod na delovno mesto oz., če ne grem v službo sledi daljši sprehod z Arijem in poslušanje kakšnega podcasta.