



## УТРО ЖАВОРОНКА

Представьте себе раннее утро, когда солнце только начало свой путь по небосводу, а окружающий мир все еще погружен в тишину и спокойствие. В этот момент некоторые люди уже бодрствуют и встречают новый день с воодушевлением. Такие люди, известные как жаворонки, способны находить волшебство в ранних часах, вдохновляться, казалось бы, совершенно незначительными вещами, а их утренняя рутина позволяет зарядиться энергией на весь день. Именно эти утренние птички хвастаются фотографией красивого аппетитного завтрака и одними из первых присылают «Доброе утро!» в чат.

Их можно понять, ведь только утром нас окружает тишина и покой, никто не беспокоит и можно заняться своими личными делами. Также мы полны сил, не обременены рабочей «текучкой», а мозг посещают творческие идеи и новый взгляд на старые вопросы. В утренние часы ощущается эмоциональный подъем, и даже море становится по колено!

Заряду энергии с самого утра жаворонки обязаны своим циркадным ритмам — внутренним биологическим часам, которые диктуют периоды наивысшей активности. У наших птичек пик продуктивности приходится на первую половину дня до обеда, в эти часы есть и желание, и силы если не свернуть горы, то хотя бы



завершить все пункты из списка дел. Второй пик, более короткий, наступает ближе к вечеру, в 16 часов. Это время для последних важных дел на день, чтобы после со спокойной душой расслабиться и подготовиться ко сну.

На самом деле сон — это время не только для отдыха, но и для активной работы нашего мозга, который перерабатывает информацию, полученную в течение дня, а также следит за состоянием организма. Делается это в разные фазы сна: медленная фаза отвечает за физическое здоровье (проверяет внутренние системы и даже улучшает внешний вид), а быстрая — за ментальное (запоминает важную информацию и снижает стресс). Из-за пробуждения именно в быструю фазу мы чувствуем себя бодрыми, ведь «техобслуживание» тела уже завершено, а наши «серые клеточки» свежи и готовы решать проблемы более эффективно. Убедитесь сами! Запишите вопрос или проблему, для которой никак не можете найти решение, а утром еще раз взгляните на них, возможно, мозг предложит новые идеи и решения.





# ПЛАНЫ НА ГОД

**ЯНВАРЬ**

---

---

---

---

---

---

---

---

**ФЕВРАЛЬ**

---

---

---

---

---

---

---

---

**МАРТ**

---

---

---

---

---

---

---

---



# АПРЕЛЬ

Blank lined writing area for the month of April.

# МАЙ

Blank lined writing area for the month of May.

# ИЮНЬ

Blank lined writing area for the month of June.





# ОКТЯБРЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# НОЯБРЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ДЕКАБРЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

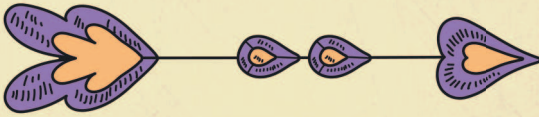
---

---

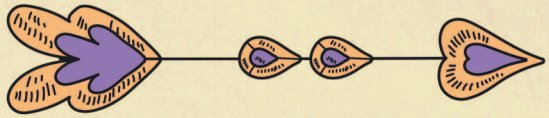
---

---

---

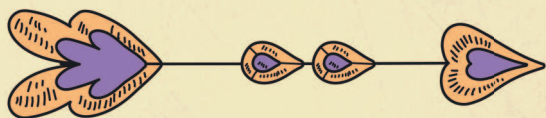


A series of horizontal purple lines for writing, starting from the top of the page and extending downwards. On the left side of the lines, there is a vertical column of 20 small, circular icons, each containing a number from 1 to 20, arranged in ascending order from top to bottom.



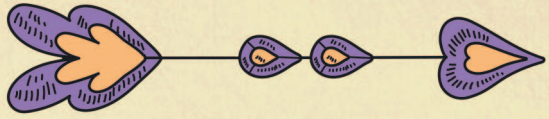
A series of horizontal lines for writing, starting from a vertical column of small circular markers on the left side. The markers are arranged in a vertical line, and each marker is connected to a horizontal line that extends across the page.





A series of horizontal purple lines for writing, spanning the width of the page.





A series of horizontal purple lines for writing, spanning the width of the page.

