

A top-down view of a desk with a white calendar for July 2017, a clear plastic desk organizer with a perforated metal insert, a silver paperclip, and a hand holding a pen. A large pink hexagonal graphic is overlaid on the center of the image.

*5 stvari*

**ZA BOLJI**

**POČETAK DANA**



## S pravom se kaže: započni svoj dan večer prije!

Možda na prvu zvuči zbunjujuće, no zapravo je vrlo jednostavno. Ako želiš dan započeti na pravoj nozi i bez dodatnog stresa, večer prije trebaš napraviti nekoliko stvari kako bi to postigla.

Iako riječi „rad“ i „večer“ u mnogima od nas momentalno izazivaju odbojnost, odmah ćemo ti otkriti da se radi o sitnicama u koje nećeš morati ulagati fizički ili psihički napor.

Također, za njih nećeš morati odvojiti previše vremena, pa ćeš se svaku večer moći pripremiti za sve obaveze koje te čekaju s prvim zrakama sutrašnjeg sunca.

# Sastavi „to do“ listu

# 1

Ne postoji uspjeh bez jasnog plana. Zato neka se tvoja lista sastoji od stvari koje sutra moraš napraviti, ali i onih koje nisi stigla ostvariti danas, a znamo da ih imaš.

*to do lista za sutra:*



## Zašto?

- Nećeš ništa zaboraviti
- Križanje riješenih zadataka daje ti snagu i volju za dalje
- Osjećat ćeš se ponosno



**Ili ćeš sam pokrenuti dan ili će dani pokrenuti tebe.**

**Jim Rohn**

# Počisti radni ili prostor za odmaranje

## 2

Mislimo na onaj mali kutak u tvom domu u kojem maštaš, planiraš svoj uspjeh i rješavaš zadatke s liste ili se samo opuštaš na kraju napornog radnog dana.

Dakle, to nije čišćenje cjelokupnog životnog prostora, nego nekoliko kvadrata za koje je poželjno da budu što uredniji.

Kako se kaže – nered na stolu znači nered u glavi, a ono što ti trebaš su čiste misli, doslovno i metaforički.

**Tako te ujutro može dočekati:**

- uredan stol u dnevnom boravku ili
- radni stol ako radiš od doma
- spremna šalica i aparat za kavu

*Bilješke*

# Pripremi potrebne stvari unaprijed

## 3

Želiš li sutra odraditi kućni trening? Pripremi odjeću, prostirku i potrebne rekvizite. Želiš li zdravo jesti? Pripremi jela unaprijed ako je moguće ili samo napravi plan što želiš jesti i pripremi večer prije ono što možeš.

---

Imaš sutra važan zadatak koji trebaš odraditi? Stavi na radni stol sve što ti je potrebno da ga riješiš. Imaš li dan slobodno? Razmisli o tome što sutra želiš raditi. Tako ujutro nećeš gubiti dragocjeno vrijeme na traženje ili pripremu stvari, već nakon kupaonice možeš odmah prionuti na posao te si uštedjeti vrijeme.

*Važno za sutra:*

# 4

## Završi dan aktivnošću kojom voliš

Kome ili čemu si se veselila?

---

---

---

Je li to nova knjiga koju još nisi otvorila?

---

---

---

Riješi s nama jedan mali mentalni test i sjeti se o čemu si razmišljala tijekom dana da bi voljela raditi navečer.

Svi imamo svoje izvore sreće i o čemu god si razmišljala, očito je da te to veseli.

Razgovor s prijateljicom ili s dečkom, jer već dugo niste samo sjeli i razgovarali ili možda samo sjediti u tišini?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Možda si pomislila na toplu kupku i čašu vina, možda na trening u dnevnoj sobi ili gledanje nekoliko epizoda serije za koju si se zakačila?

---

---

---

---

---

---

---

---

# 5

## Ne zaboravi na svoju beauty rutinu

Žene se razlikuju po toliko stvari, no kada je u pitanju naša ljepota, tu smo iste.

Sve volimo izgledati lijepo i njegovano.

Obožavamo glatku kožu, blistavo i čisto lice, kosu kao iz frizerskog salona, lijepo oblikovane obrve, njegovane nokte...

Kreme, serume, maske, pilinge...

A ima li ljepšeg doba u danu za razmaziti se od onog kada sve napokon utihne, od telefona do ljudi koji te okružuju?

Nakon takve seanse osjećat ćeš se kao kraljica, a takvima se lakše probuditi u vlastitom kraljevstvu sreće kojeg čine oni mali užici.

### Večernja rutina za ljepši san:

---

---

---

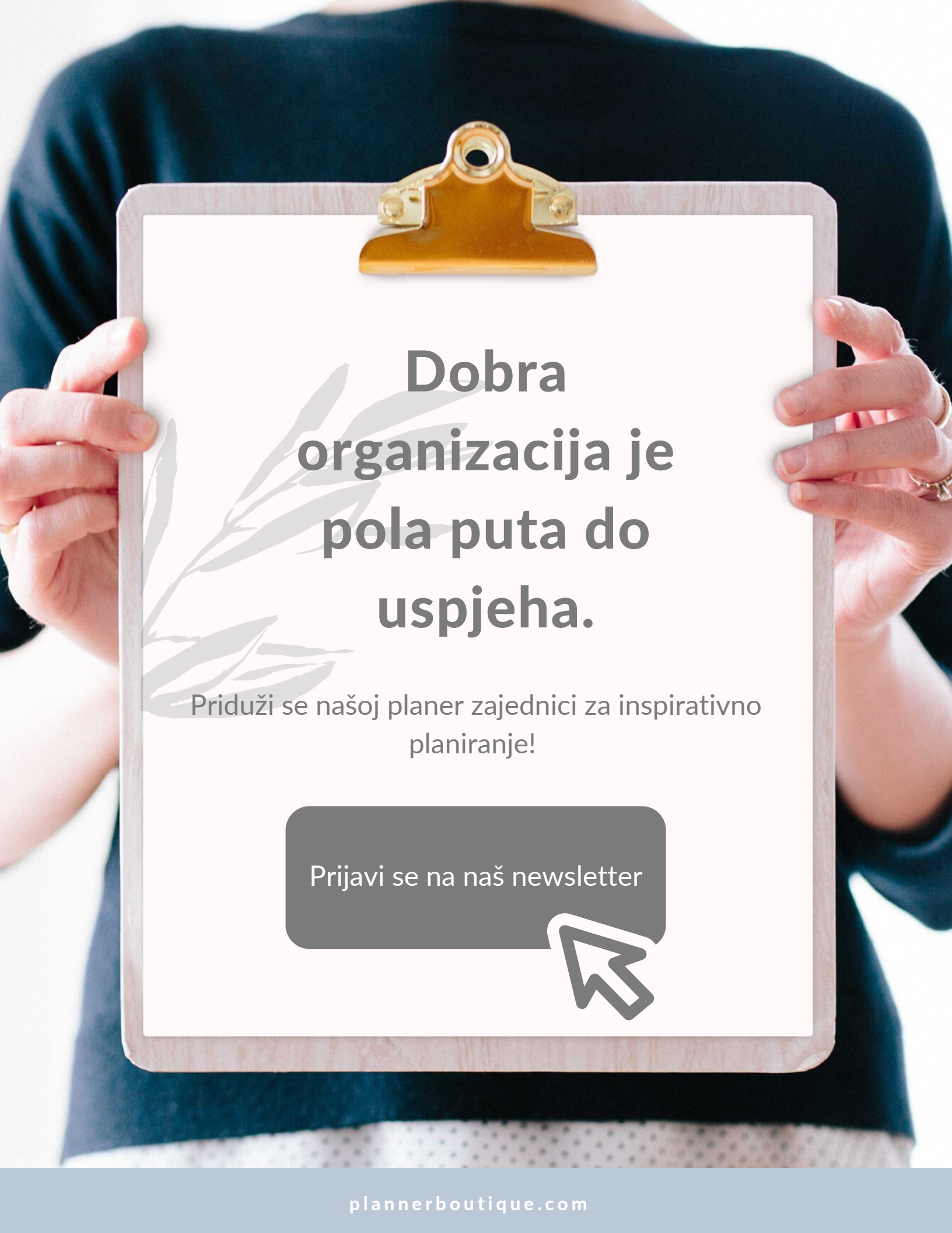
---

---

---

---

---



# Dobra organizacija je pola puta do uspjeha.

Priduži se našoj planer zajednici za inspirativno  
planiranje!

Prijavi se na naš newsletter

