

DAR NESUSIKŪREI DIENOTVARKĖS? TADA ŠIE PASTEBĖJIMAI TAU!

Būti laimingam – daugelio siekiamybė ir, nepatikėsite, bet ji priklauso ne tik nuo to, kaip sau ją apsibrėžiame, bet ir nuo kasdienių veiksmų. Mokslininkai nustatė, kad įtakos mūsų emociniam pasitenkinimui turi ir dienvakrė bei planavimo įpročiai.

KAM REIKALINGA DIENOTVARKĖ?

- 1. Padeda jaustis saugiau, suteikia stabilumo kintančiose situacijose.**
- 2. Padeda siekti užsibrėžtų tikslų.**
- 3. Darant vienas ar kitas veiklas nuolat, jos tampa gerais įpročiais. Jums pavyks prisijaukinti ir rytinę mankštą, ir knygų skaitymą.**
- 4. Padeda išsiugdyti darbo bei laiko planavimo įgūdžius. Jūs viską arba beveik viską spėsite padaryti laiku.**
- 5. Sutaupo laiko malonioms veikloms.**
- 6. O svarbiausia – gerai išsimiegoję būsite žvalūs, energingi, gebėsite susikaupti darbui ir adekvačiai reaguosite į pastabas.**

SĖKMĖS!

