

20 rutine by Andra & Andrei: ✅ testate si care au rezultate 🙌



1. Mergi la somn devreme, la aceeași oră (cât de des posibil).
 2. Trezește-te devreme, la aceeași oră (cât de des posibil).
 3. Începe-ți ziua mișcându-ți coloana în toate direcțiile (mini yoga flow, 5-10 min)
 4. 10 minute ieșit la plimbare / aer primul lucru după trezit
 5. 10 minute ieșit la plimbare / aer la prânz, fără telefon, căști sau altceva
 6. Meditație zilnică (cu sau fără mantră) dimineața, înainte de a începe ziua
 7. Citește texte yoga / spirituale zilnic (de ex. un vers din Bhagavad Gita)
 8. Fără telefon prima oră după trezit (sau mai multe, tu alegi)
 9. Fără telefon o oră înainte de culcare (sau mai multe, tu alegi)
 10. Citește ceva care îți ridică conștiința (de ex. texte yoga) ca ultim lucru înainte de culcare
 11. Ascultă pe cineva care te inspiră (mentor, autor, scriitor, yogin, etc)
 12. Deconectează-te de telefon (digital detox) în weekend. O zi, o jumătate de zi, sau cât poți după posibilități
 13. Fără vorbit (Mauna Vrata) prima oră după trezit (sau mai multe, tu alegi)
 14. Grounding: mers în natură măcar o dată pe săptămână. Cât poți, după posibilități
 15. Timp singur/ă - măcar câteva ore, o zi pe săptămână, după posibilități, fără să dai mesaje, telefoane, sau să suni alți oameni. Doar. Tu. Și. Gândurile tale.
 16. Fă un act de ajutor către cineva o dată pe săptămână. Poate să fie și ținutul ușii pentru cineva la magazin.
 17. Scrie în jurnal!
 18. Life mapping: desenează o mapă a scopurilor tale și acțiunilor tale.
- Analizează dacă ce faci e aliniat cu unde vrei să fii.
19. Fă sport. Chiar și câte puțin, 3-5 ori pe săptămână.
 20. Terapie prin sunet: sound bath, kirtan, mantră. Săptămânal sau cât de des poți. Cel puțin o dată la două săptămâni. Dacă nu poți să mergi undeva fizic, ai multe pe Soundcloud, Spotify, YouTube! <3

