**https://youtu.be/kuQbN3RUBoY**

**Ролик 1**

Всем привет,с вами Ксюша и анализируя свою жизнь сейчас , в конце 2021 я поняла что первое что хочу сделать в новом году ,это привить себе полезные привычки которые я буду делать каждый день. Именно простые ежедневные привычки приводят к большим результатам в будущем и мотивируют на лучшее уже сейчас.

Первая привычка- это правило 2 минут ,я думаю многие знакомы с этим правилом ,но мало кто применяет его в жизни .Суть его в том, чтобы не откладывать мелкие дела на потом ,ведь потом образуется такая куча .Например, вы не убрали какую-то вещь или не полили цветок, или еще что -то мелкое что можно убрать не более чем за 2 минуты .И потом вы смотрите на весь этот бардак ,от вида которого нет ни мотивации ни сил что ни то чтобы это убрать , а сделать какие-то действительно значимые для вас вещи.Поэтому правило 2 минут- это золотая привычка, которую я хочу себе привить .

Вторая полезная привычка - это создать и соблюдать режим сна. Да создать легко .Просто определить время, например, я буду ложиться в одиннадцать, вставать в семь, но самое главное это дисциплина ,привить это как привычку .Я думаю акцентировать внимание на том, что сон очень важен я не буду, ну вот на режим сна что очень важно высыпаться, да. Это очень важно. И для меня например очень приятно и очень значимо вставать рано, потому что я люблю делать свои дела именно утром, пока город спит , на свежую голову .Но для меня сейчас вставать рано тяжело, поэтому я хочу выработать привычку вставать рано ,вставать в одно и тоже время и ложиться пораньше, чтобы выспаться .

Третья привычка- проявлять заботу о своем теле каждый день . Для меня здесь есть два основных подпункта. Первый делать физические упражнения каждый день, в моем случае это какая-то йога ,растяжка с утра (буквально на 15 минут). После этого я чувствую бодрость ,заряд энергии, мотивацию и в тоже время я ощущаю что я сделала что-то полезное для своего тела. Это нереально мотивирует на какие-то дела .И второй подпункт- это контрастный душ.Контрастный душ для меня звучит очень страшно ,я делаю его очень редко ,но именно это в моем случае выход из зоны комфорта. Я понимаю, что контрастный душ очень полезен ,он повышает иммунитет улучшает состояние кожи без всяких кремов, также это не реально бодрит и дарит заряд энергии .Поэтому два этих подпункта я очень хочу совершать в заботе о своем теле каждый день .

Следующая привычка- это проявлять заботу уже о своем внутреннем и эмоциональном состоянии .Отдых головой также важен, как физический и этому я уделяю гораздо меньшее внимание ,это некий пробел в моей жизни. Из-за чего снижается моя продуктивность. Поэтому привычка каждый день делать для себя приятное , сделать приятное для своего эмоционального состояния ,очень важно . Например : дневной сон, чтение, прогулка на свежем воздухе ,встреча с подругой , прием у психолога ,все это мелкие дела и не всегда мы даже замечаем их, но очень важно привить для себя привычку каждый день уделять время своему эмоциональному отдыху.

 Пятая привычка- это планирование каждый день. Планирование меня очень хорошо дисциплинирует и мотивирует ,но в тоже время я понимаю, что иногда ленюсь. У меня просто нет привычки вести ежедневник каждый день. Я не сделала этого первый день ,первый перешел во второй, второй может быть в неделю ….Да, я понимаю что у меня просто нет такой привычки и для меня это действительно отрицательный момент, который я бы хотела исправить в своей жизни. Для того чтобы привить себе эту привычку ,я стараюсь сделать момент планирования очень приятным и особенным для себя. Например: зажечь какие -нибудь свечи ,налить вкусный и горячий напиток ,может какую-нибудь вкусняшку положить и выбрать самое любимое для себя время дня. Для меня утро это когда город еще спит ,тишина в квартире и я наедине со своими мыслями могу расслабиться, могу нормально все расписать ,спланировать свой день . Именно с утра голова свежая, она хорошо работает, я отдохнувшая мои мысли чисты и я могу все эти мысли выгрузить в письменном формате .

Это были 5 привычек ,а сейчас я хочу рассказать историю с моралью. Представьте себе двух людей, один будет на протяжении года изучать английский язык .Пусть это будет не каждый день, потому что изучать его каждый день трудно. Например, это будет минимально один раз в неделю .Спустя одну неделю эти два человека будут ну практически одинаковы, спустя месяц будут незначительные различия, спустя год уже будут огромные изменения .Потому что первый человек проделал пятьдесят два занятия по английскому языку , согласитесь это достаточно много, хотя казалось бы один раз в неделю .Всего лишь год, но год пролетает очень быстро,а эти два человека очень сильно меняются .Один прокрастинировал ,другой маленькими шажками шел к своей цели и уже добивается многого. Вы только представьте, что будет если делать какие-то мелкие полезные привычки каждый день -это выльется в огромный шаг вперед. Поэтому присоединяйтесь ко мне,создавайте свои собственные полезные привычки ,давайте маленькими шажками идти к большим целям .С вами была Ксюша ,не забывайте подписываться на канал, ждите мои новые видео и увидимся совсем скоро .Пока-пока.

 **https://youtu.be/6c8ymrMissQ**

 **Ролик 2**

Недавно у меня появилось намерение на такое откровенное разговорное видео послание себе, чтобы я смогла пересматривать его и не забывать про свои жизненные ориентиры, а точнее про вещи и привычки которые я жалею что не начала раньше. И я просто уверена ,что каждый человек чем раньше начнет их применять ,тем больше сможет получить от жизни .Я вообще человек системный, в большинстве случаев .Поэтому делю жизнь на несколько сфер: здоровье,отношения,карьера ,финансы Конечно сфер в нашей жизни гораздо больше ,но начнем с привычек относящимся к фундаментальным ,наша жизнь уже начнется очень и очень быстро меняться

И давайте начнем с карьеры и реализации. Я сожалею о том что не начала диверсификацию своей деятельности раньше .Долгое время я была убеждена в том ,что нужно выбрать одно дело жизни и заниматься им до дня смерти .Каждый раз когда я начинала новую деятельность в Канаде ,когда я наращивала реснички ,работала в русском ресторане “Матрешка”, организовывала вечеринки ,в России когда начала заниматься маркетингом, организовывать съемки и вести блог ,каждый раз я думала что я мечусь и мне нужно остановить свой выбор на чем-то одном .Но самое большое удовлетворение от жизни я начала получать тогда, когда перестала свою погоню за делом жизни и начала наслаждаться тем что увлекало меня в данный момент и неизбежно это начинало получаться .Не с первого раза конечно и не с третьего,но начинало .Оказалось, что восемьдесят пять процентов людей не очень-то и удовлетворены своей деятельностью , а работа на секундочку занимает в среднем одну треть нашей жизни, если не больше.И хотим ли мы страдать ,но при этом на фасаде вести примерную жизнь ,ведь мы в одиннадцатом классе магическим образом выбираем дело жизни ,потом четыре года ходим в университет и сорок лет на одну и ту же работу .Когда я переходила с курса на курс, меняла работу ,переезжала из одной страны в другую это всегда сопровождалось волной сомнений ,переживаний или насмешек .Но благо я свою сознательную часть жизни провела в Канаде и там такой стиль жизни абсолютная норма.А мы плавно переходим к теме здоровья .Здоровье это такая штука ,которую многие из нас воспринимают как должное , а если у нас что-то начинает болеть ,то мы молимся богу и начинаем говорить что завтра точно сходим к врачу ,если боль утихнет прямо сейчас.Стоит ли говорить,что к врачу никто не идет ,надеюсь я не одна такая .А боль потом приходит и не без приятного бонуса,поздравляю теперь она в два раза сильнее.Вообще есть две привычки косаемые здоровья ,которые жалеючто не начала раньше .Первое это тренировки , лично я хочу жить как можно дольше .Я конечно не врач,но явполне уверена что тренировки помогают прожить более здоровую и счастливую жизнь .И если уж начистоту то в одежде мы все выглядим неплохо,но я хочу выглядеть хорошо и на пляже и в других местах.И вторая привычка это уход за кожей .Если бы мне платили 100 рублей за каждый раз когда я добросовестно проходила через все этапы очищения и ухода ,наносила солнцезащитный крем и регулярно посещала косметолога я бы бомжевала возле трасс.Но слава богам я вошла в кураж по уходу за собой ,потому что нашла хорошего косметолога ,которая объяснила мне что и как делать и я стараюсь не нарушать нашу с ней договоренность .Потому что пришла я к ней с вот такой вот плачевной ситуацией и вот спустя пол года вижу достаточно хорошие и стойкие результаты .

Эксперименты .Я обожаю эксперименты пробую разные диеты ,тренировки и полезные привычки .И одна из таких постоянное улучшение знание английского,но думаю многие как и я задаются вопросом ,можно ли это все сделать в одном месте ?И грамматику подкачать, и вокабуляр подучить , и все эти знания закрепить .Да , Puzzle English это место для самостоятельного изучения языка и для этого на их сайте есть более десяти сервисов.Вы можете смотреть клипы,читать книги или играть в игры .В общем делать тоже самое что и обычно ,только с пользой .С помощью этих сервисов вы сможете поднять свой английский на новый уровень или вообще начать изучение с нуля.На Puzzle English можно купить любой продукт отдельно на год ,а можно взять тариф премиум ,так кстати намного удобнее, потому что он дает доступ ко всему сайту на месяц, год или пять лет.А еще на Puzzle English есть упражнения для развития понимания на слух аудио и видео пазлы. В аудио пазлах вы сначала прослушиваете фразу ,а потом собираете ее из пазлов .В видео пазлах похожая система ,только там вы просматриваете отрывки из фильмов и сериалов .Сейчас на Puzzle English действует акция .Премиум на пять лет. стоимостью три тысячи шестьсот девяносто рублей вместо четырнадцати тысяч девятьсот девяносто ,то есть месяц английского обойдется всего за шестьдесят два рубля ,акция действует до конца новогодних праздников ,так что успейте ей воспользоваться по ссылке в описании .

Финансы.Я у себя в инстаграм иногда поднимаю тему инвестиций и каждый божий раз когда нахожу какую -нибудь новую информацию ,жалею о том что не начала погружаться в эту тему раньше .В школе мы научились тому как растолкать всех в школьной столовке ,чтобы урвать пиццу ,как нагнать температуру тридцать восемь и пять за три минуты и как написать тест на пять ,если ты ничего не учил .А как платить налоги ,зарабатывать ,приумножать капитал и инвестировать и при этом вписаться в финансовую пирамиду ,мы узнаем на своем опыте и своих деньгах .Благо есть интернет и давайте начистоту ,мы гуглим когда уже что -то болит ,а не сидим и обучаемся финансовой грамотности .Если мы просто копим деньги на накопительном счету мы просто теряем их из-за инфляции,поэтому важно как откладывать часть заработка ,так и инвестировать его .Я не хочу сейчас говорить куда и во что инвестировать ,потому что я не финансовый аналитик,но это точно та тема в которую я хотела бы погрузиться намного раньше .И если вы знаете английский советую вам посмотреть Graham Stephan,Nate O’Brien и Andrei Jikh.

Отношения. Я жалею что не прикладывала большие усилия, чтобы сохранять и приобретать новые отношения .И нет, я сейчас не о романтических отношениях ,хотя они тоже очень важны в формировании личности .Я говорю об отношениях в целом ,с друзьями , знакомыми, с семьей и коллегами .Отношения это то что всегда будет помогать вам проходить через взлеты и падения в вашей жизни не растеряв себя .Если отношения с человеком не приносят вам радости ,легкости и поддержки,а только забирают энергию , это знак того , что пора эти отношения прекращать.И это тоже нужно учиться делать .Оставаться в нейтральных отношениях ,когда вы уже не так близки ,звучит легче чем кажется .Но люди за которыми вы всегда сможете посмеяться ,тот самый человек который всегда тебя поддержит , это те люди которых вы хотите сохранить в своем окружении. И да , в начале этих отношений нам может казаться ,что мы всегда будем общаться также как в первый день знакомства ,но потом случаются непредвиденные обстоятельства: вы меняете университет ,место работы и поддержание этих отношений уже не то ,что идет у вас на потоке. И как бы хорошо не были другие 3 сферы вашей жизни ,эти моменты не будут казаться такими яркими если их не с кем будет разделить .И на самом деле я не жалею о том что не начала делать это раньше , потому что я не жалею не об одном своем решении с прошлого ,так что да ,возможно это был кликбейт .Но это точно то ,над чем я всегда стараюсь держать фокус ,чтобы не происходило в моей жизни .Если вам понравилось это видео ,и вы хотите чтобы ютуб показал его другим пользователям ,то ставьте лайк и пишите в комментариях какую привычку вы хотели бы начать делать раньше.Не забывайте подписываться на мой канал и до скорой встречи .