

Давай



есте!

6 причин просыпаться в шесть утра

Начинать день рано — привычка успешных людей. Вы не заметите, как начнёте успевать больше и станете более продуктивными. Рассказываем, какие бонусы скрываются за ранними подъёмами.

1. У вас появится время на планирование дел

Чаще всего ваше утро проходит в спешных попытках собраться и успеть на работу. Если до момента выхода из дома у вас будет лишних полтора часа, вы сможете сосредоточиться на том, что вы сделали вчера, что нужно сделать сегодня и грамотно распланировать своё время.

2. У вас появится время подумать о себе

Вам знакомо чувство, когда требуется просто сесть и поразмыслить о жизни, но круговорот текущих дел не позволяет этого сделать? Утром ваш мозг ещё не загружен посторонними мыслями, поэтому вы сможете обдумать важные вещи, на которые обычно не хватает сил из-за ежедневных задач.

3. У вас появится время на спорт

Любимая отговорка людей, избегающих тренировок: вечером вы слишком устали, а утром хочется поспать подольше. Ранний подъём гарантирует вам как минимум дополнительные полчаса, которые можно потратить как тренировку дома, так и на занятия в зале. Физическая нагрузка способствует выработке эндорфинов, которые помогут зарядить вас позитивом и энергией на весь оставшийся день.

4. У вас появится время на завтрак

Вы, конечно, не раз слышали о важности завтрака. Проснувшись рано, вы не только успеете приготовить завтрак мечты, но и неспешно насладиться им за просмотром любимого сериала.

5. Так поступают успешные люди

Основатель Twitter **Джек Дорси (Jack Dorsey)** в интервью рассказал, что каждое утро встаёт в 5:30 утра и посвящает время медитации и пробежке.

6. Вы будете на два шага впереди остальных

Поверьте, вы испытаете небывалое чувство удовлетворения от мысли, что уже проснулись и приступили к делам, пока остальные все ещё спят. Постарайтесь завершить какое-нибудь особенно трудозатратное дело до восьми часов утра — так вы сохраните энергию на весь оставшийся день. Подъем раньше привычного времени значительно повысит вашу продуктивность в течение дня.

17 фев *гламур.ru*

-Подъем: le réveil -Отговорка: excuse, prétexte	-Грамотно: sans faute, correctement - Скорее всего : probablement	- Поразмыслить: méditer sur, réfléchir à
--	--	--

I) Choisir la bonne réponse

1. просыпаетесь рано и станете более продуктивными.
 - a) Правда
 - b) неправда
2. У вас появится время на планирование дел.
 - a) Правда
 - b) Неправда
3. Вы сможете сосредоточиться на том, что вы сделали вчера, что нужно сделать сегодня и как потерять своё время.
 - a) Правда
 - b) Неправда
4. Вечером ваш мозг еще не загружен посторонними мыслями.
 - a) Правда
 - b) Неправда
5. Не просыпаться рано способствует выработке эндорфинов, которые помогут зарядить вас позитивом и энергией на весь оставшийся день.
 - a) Правда
 - b) Неправда
6. Проснувшись рано, вы успеете приготовить завтрак мечты.
 - a) Правда
 - b) Неправда
7. много успешных людей просыпаются рано.
 - a) Правда
 - b) Неправда
8. Подъем после привычного времени значительно повысит вашу продуктивность в течение дня.
 - a) Правда
 - b) Неправда

II) сочинение:

- 1) Рассказываете подробно, что вы делали сегодня утром когда просыпались очень рано.
- 2) Вы совершенно против такой мысли вставать рано, объясняете почему.