**GÜNEŞTEN ÖNCE UYANMANIN 10 FAYDASI**

Yazar Leo Babauta, sabahları erken kalkmanın hayatına kattığı faydaları 10 madde halinde yazdı. Bir Müslümanın sabah namazıyla başlaması gereken hayatını bakın Babauta nasıl sıralamış:

1. Güzel Bir Gün

Size ilk önerim, sabah kalktığınızda şükretmek olacaktır.

2. Pozitif Bir Başlangıç

Sabah biraz daha erken kalktım. Çocuklarımı gayet güzel ve sakince hazırladım. Her şey yolunda gittiği için yüzümü buruşturmama da gerek yok. Güzel ve verimli bir gün beni bekliyor.

3. Sessizlik

Sabahın erken saatleri gayet sessiz ve sakin saatler. Benim de günün en sevdiğim saati. Bu saatlerde kendimle baş başa kalıyorum ve düşünüyorum, kitap okuyorum ve en güzeli sağlıklı nefes alıyorum.

4. Gün Işığı

Geç kalkan insanlar en güzel manzarayı her gün kaçırırlar: Güneşin doğuşu...

5. Kahvaltı

Belki de erken kalkmanın en güzel yanı kahvaltı yapmaya vakit bulabilecek olmanızdır.

6. Egzersiz

Güne zinde başlamanın bir diğer yolu...

7. Verimlilik

Sabah saatleri benim için günün en verimli saatleridir. Mesela bu saatlerde yazı yazmaktan çok keyif alıyorum; beni oyalayacak bir engel olmadığı için maillerime bakıyorum, bloglarımı kontrol ediyorum ve bunun gibi daha birçok şeye de vakit ayırabiliyorum. Böylece herkesin uyanma vakti geldiğinde ben birçok işimi halletmiş oluyorum. Onlar uyandığında da vaktimi tamamen aileme ayırmış oluyorum.

8. Güzel Bir Hedef Oluşturma Zamanı

Gerçekleştirmeniz gereken hedefleriniz mi var? Onları planlamak, onlar hakkında verimli düşünebilmek için en güzel zaman sabah saatleridir. Her sabah o günü planlayabilir iş ve hedeflerinizi birbirinden ayırıp sıraya koyabilirsiniz. Beyninizin en güzel düşünebildiği bu zamanı iyi değerlendirmelisiniz.

9. Zaman Kazanabilirsiniz

Trafikte çok zaman geçirmek istemiyorsanız yola bu sayede biraz daha erken çıkıp trafikte geçireceğiniz zamanı çalışarak daha verimli hale getirebilirsiniz.

10. İşinizi Zamanında Bitirmiş Olursunuz

Sabahları erken kalkarak görevlerinizi daha düzenli ve zamanında bitirebilirsiniz. Aksi takdirde işlerinizdeki gecikmeler ,karşınızdaki insanın sizin hakkınızda negatif düşünmesine sebebiyet verebilir. Erken kalkarak ekstra zaman kazanacağınız için işlerinizi düzene koyabilirsiniz.