

ПОРАДИ НА КОЖЕН ДЕНЬ



З ТУРБОТОЮ ПРО ВАС





1. Гуляйте кожен день 10 – 30 хвилин. Поки гуляєте посміхайтесь.
2. Проводьте в тиші щонайменше 10 хвилин на день.
3. Спійть не менше 7 годин.
4. Живіть трьома «Е» - енергія, ентузіазм, емпатія.
5. Більше грайте в ігри, читайте більше книг (хоча б електронні))).
6. Виділіть час на йогу, медитацію, молитву, так як вони відновлюють енергію .
7. Проводьте час з близькими для вас людьми (літні люди, менші / старші брати, сестри).

8. Більше мрійте.



9. Їжте більше продуктів, які ростуть на деревах і менше продуктів, що виготовляються на заводах.



10. Змушуйте посміхатися як мінімум 3х людей на день.



11. Не витрачайте свою дорогоцінну енергію на плітки.



12. Життя занадто коротке, щоб витрачати час на ненависть. Не треба нікого ненавидіти.



13. Не сприймаєте себе так серйозно, ніхто інший не сприймає вас.

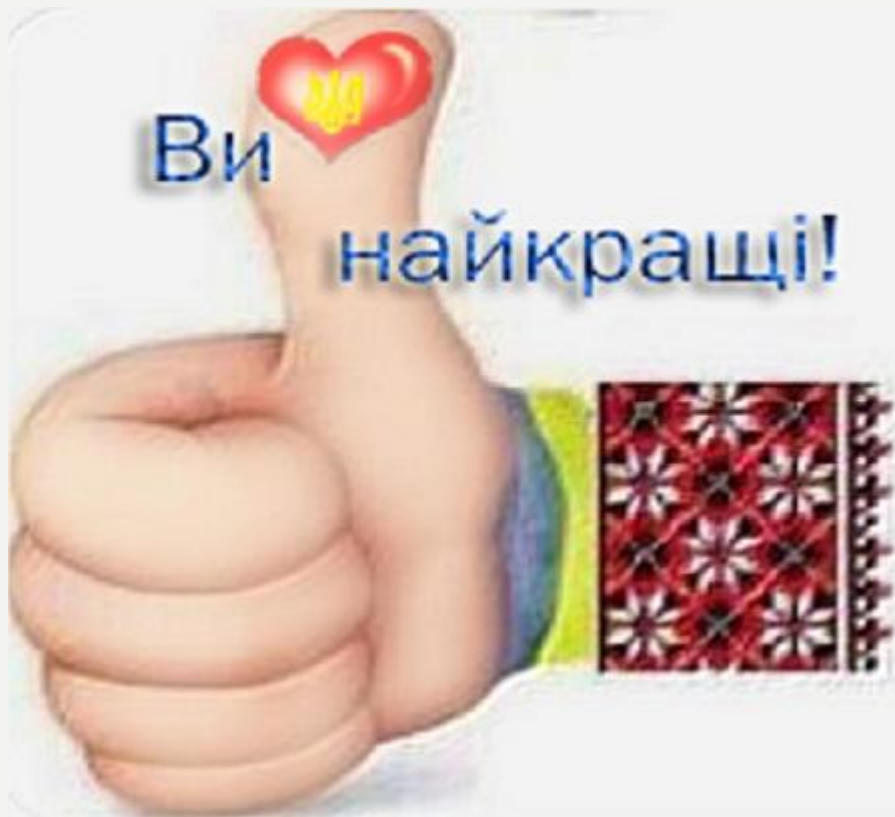


14. Немає необхідності вигравати кожну суперечку. Навчіться визнавати, що Ви буваєте не правими.



15. Не порівнюйте своє життя з життям інших. Ви нічого не знаєте про нього. Не порівнюйте ні з ким своїх коханих. Ніхто не подбає про ваше щастя крім вас.
16. Навчіться прощати. Що інші люди думають про вас - не ваша справа.
17. Пам'ятайте, яка б хороша чи погана ситуація не була - вона зміниться.
18. Позбавтеся від усього, що марне, некрасиве або не тішить.
19. Заздрість - марна трата часу. У вас і так вже є все, що вам потрібно або буде в недалекому майбутньому. Найкраще – попереду.
20. Не зациклюйтеся на своїх негативних емоціях: рухайтесь, будьте корисними, спілкуйтеся, пориньте в певну діяльність, щоб зайняти думки, переключитися.
21. Робіть все вміру. Не перестарайтесь. Встановлюйте розумні межі.

А знаєте що?



**Разом до
перемоги !!!**