



Як зробити день кращим

1. Отже, перша річ, яку потрібно проробляти щоранку — це посміхнутися світу з широко розкритими очима! Це повинно стати вашим отаким ритуалом, який кожен день буде задавати позитивний настрій.

2. Другим фактором прекрасного настрою є правильно заданий ритм. Буде веселіше, якщо вас завжди буде супроводжувати ритмічна і завзята музика, від якої так і хочеться піти в танок! Це додасть вам енергії на цілий день. Слухайте ваші улюблені пісні. А ввечері дуже добре розслабитися під мелодії класичної музики.

3. Візьміть собі за правило щодня дарувати посмішку не менш, ніж 5 людям. Адже відчуття того, що ви подарували шматочок щастя ще комусь, принесе вам подвійне задоволення!

4. Намагайтеся якомога більше спілкуватися з новими людьми. Спілкування з цікавими особами розкриє для вас дуже багато нового. Можливо, саме завдяки цьому, ви зможете відкрити щось нове у собі!

5. Весь час чогось вчіться! Знайдіть для себе нові захоплення або просто кожен день готуйте нову страву. Просто робіть те, чого раніше ніколи не робили.

6. А ще потрібно трохи балувати себе, наприклад: з'їсти що-небудь солоденьке, подивитися улюблений мультик, фільм... Так ви будете захочувати себе за ще один чудово прожитий день. Тільки в міру!

7. Ще одна запорука бадьорого настрою — це вітамінчики! Їжте більше свіжих фруктів і овочів. Особливо корисні зараз будуть продукти жовтого кольору: банани, ананаси, морква, апельсини. Пийте багато свіжого соку, зеленого чаю та простої води.

Умій володіти собою

1. Пам'ятайте: найкращий спосіб боротьби з душевним неспокоєм постійна зайнятість.

2. Щоб забути свої напасті, намагайся зробити приємне іншим. Роблячи добро іншим, робиш добро собі.

3. Не намагайся змінювати чи перевиховувати інших. Набагато корисливіше і безпечніше зайнятися самовихованням. Пам'ятай: кожна людина — така ж яскрава й унікальна індивідуальність, як і ти, приймай її такою, якою вона є. Намагайся знайти в людині позитивні риси, вмій бачити її достоїнства і в стосунках з нею спробуй опиратись саме на ці якості.

4. Май мужність від щирого серця визнавати свої помилки. Уникай зазнайства.

5. Вчися володіти собою! Гнів, дратівливість, злість спотворюють людину. Егоїзм — джерело багатьох конфліктів. Виховуй в собі терпіння, пам'ятай, що «рана заживає поступово».

6. Будь-яка справа починається з першого кроку! Пам'ятай: перешкоди нам даються задля нашого розвитку.

7. Людина, має необмежені можливості самовдосконалення, причому в усіх галузях своєї життєдіяльності.

8. Будь толерантною особистістю. Толерантність — терпимість до чужих думок і вірувань.