

## 90 добрых советов:

1. Высыпайтесь.
2. Полюбите списки и планы.
3. Творите добро.
4. Отпускайте негатив из своей жизни.
5. Никогда и никому не завидуйте.
6. Прекратите спорить.
7. Не забывайте себя награждать за успехи.
8. Правильно питайтесь.
9. Избавьтесь от людей, которые причиняют вам боль.
10. Занимайтесь спортом.
11. Живите интересно.
12. Найдите работу, которая будет приносить вам удовольствие.
13. Никогда не останавливайтесь на достигнутом.
14. Никогда не пасуйте перед проблемами.
15. Не бойтесь начать новую жизнь с чистого листа.
16. Подружитесь с книгами.
17. Поддерживайте порядок дома, и на рабочем месте.
18. Не накапливайте лишних вещей, иначе они вытеснят вас из вашего же пространства.
19. Любите жизнь и наслаждайтесь каждой ее минуткой!
20. Полюбите себя.
21. Реализовывайте свою мечту, а не желайте разгрома чужой.
22. Полюбите овощи, зелень, фрукты, крупы, рыбу, нежирные сорта мяса, хлеб с отрубями и прочие полезные продукты.
23. Откажитесь от перекусывания бутербродами и перееданиями на ночь.
24. Научитесь радоваться приятным мелочам, тогда вам всегда будет, что противопоставить неприятностям.
25. Помните, изменить свою жизнь нельзя только в том случае — если вы умерли!
26. Проводите меньше времени за гаджетами.
27. Слушайте спокойную музыку.
28. При любых обстоятельствах необходимо слушать свое тело. Важно понять его желание и сделать так, чтобы в стрессовой ситуации оно не дало сбой.
29. Пейте витамин Д, он поможет стойко перенести сложные моменты жизни.
30. Не держите обиду на окружающих, прощайте всех, даже если это кажется сложным.
31. чаще улыбайтесь;
32. обновляйте себя (стрижка, покраска, покупки);
33. мечтайте;
34. ищите позитив в мелочах, путешествуйте;
35. несите добро в окружение.

- 36.Меньше анализируйте свою речь, ведь на это нужно время, которое выступает заминкой в разговоре и из-за этого вас могут принять за необщительного человека.
- 37.Не воспринимайте близко критику, некоторые моменты нужно просто опускать.
- 38.В каждом разговоре выделяйте положительные моменты.
- 39.Чаще вступайте разговоры первым.
- 40.Чаще заводите новые знакомства.
- 41.Не нужно бояться общаться с людьми, ведь это порождает смысл дальнейших отношений.
- 42.Возникающие мысли держать всегда под контролем. Не делать необдуманных поступков.
- 43.Общайтесь с окружающими легко, без принуждения, если это невозможно, то это не ваш круг людей.
- 44.Соблюдайте порядок в доме, ведь давно доказано, что он полностью отражается на порядке в личной жизни.
- 45.Мечта должна быть правильной, к которой хочется стремиться и свернуть горы, чтобы она сбылась.

Продолжение следует!