

Полезные советы

для жизни

- Гуляйте каждый день 10-30 минут. Пока гуляете, улыбайтесь.
- Проводите в тишине как минимум 10 минут в день.
- Спите не менее семи часов.
- Читайте больше книг.
- Жизнь слишком коротка, чтобы тратить время на ненависть. Не надо никого ненавидеть.
- Научитесь прощать. Что другие люди думают о вас – не ваше дело. Помните, какой бы хорошей или плохой ситуация ни была, она изменится.
- Избавьтесь от всего, что бесполезно, некрасиво или не радует.
- Зависть – пустая трата времени. У вас и так уже есть все, что вам нужно, или будет в скором будущем.
- Лучшее – впереди.
- Поступайте правильно.
- Больше мечтайте.
- Пейте много воды.
- Заставьте улыбнуться как минимум трех человек в день.
- Не тратьте свою драгоценную энергию на сплетни.
- Чаще звоните родным.

