Советы на каждый день

1. **Чувствуйте мир в своей душе!** Мир в душе - это внутреннее одобрение себя, вера в свои силы, это - самое настоящее счастье.

2. **Будьте солнечными! И в физическом плане, и в эмоциональном!**
Солнечный витамин D снижает риск многих заболеваний. Так что - не прячьтесь от солнечных лучей и почаще выходите на свежий воздух!

3. **Будьте сердечными! Помогите своему сердцу!** Всего лишь 30 минут пешей прогулки в день наладят вашу сердечно-сосудистую деятельность, а любование красотой окружающего мира повысит чувствительность сердца.

4. **Будьте отзывчивыми, дружелюбными! Верьте в помощников!** Не забывайте, что около вас люди, помогите им в нужную минуту. А если вам нужна помощь, попросите её.

5. **Будьте внимательными! Укрепляйте свою память!** Наблюдайте за природой, это повышает внимательность. Пейзажи (а не пыльные городские улицы) дают возможность вашему мозгу отдохнуть и всё разложить по полочкам.

6. **Будьте умеренными! Переедание и «зависание» в компьютере - враги нашего здоровья.**

7. **Будьте стойкими!** Знайте, что ошибки и трудности в жизни – это опыт, они помогают становиться умнее и сильнее характером.

8. **Будьте естественными!** Не сравнивайте себя с другими, позволяйте проявляться своей индивидуальности, естественной простоте.

9. **Будьте весёлыми и жизнерадостными!** Улыбайтесь и радуйтесь жизни! Это даёт уверенность в том, что жизнь прекрасна. **Если не получается радоваться жизни, попробуйте:** заниматься спортом или творчеством, менять характер, изучать психологию, ходить на тренинги. Научитесь планировать свой день, год и ближайшие пять лет.

10. **Будьте яркими, интересными! Выберите себе увлечение по душе, откройте свои таланты и возможности.**

Все эти советы ведут к ощущению СЧАСТЬЯ, а значит к ЗДОРОВЬЮ!