

Советы:

1. Стремитесь к максимальной, но доступной для вас жизненной цели.
2. Отдыхайте еще до того, как успеете устать.
3. С помощью глубокого и ритмического дыхания можно успокоить нервы и психическое состояние.
4. Обратите внимание на хорошее питание, регулярные физические упражнения и хороший сон.
5. Не противодействуйте стрессу, а используйте его энергию в интересах личностного роста - «управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни».
6. Создайте вокруг себя порядок (красоту и гармонию).
7. Постоянно создавайте в своем воображении зону психической безопасности, комфорта и отдыха.
8. Подарите себе энергию позитивного мышления.
9. Овладейте умением все делать на грани приятного.
10. Сделайте что-нибудь для улучшения вашей внешней и внутренней красоты.
11. Делайте ваш досуг как можно более разнообразным.
12. Прощайте и забывайте! Задавайте себе чудо-вопрос: «Как бы на моем месте поступила Доброта?».
13. Улыбайтесь!