



Согласитесь, привычки играют важную роль в жизни каждого человека. Если проанализировать один прожитый день, целую неделю или весь месяц, то можно заметить, что некоторые действия мы совершаем изо дня в день постоянно. Отсюда можно сделать вывод, что качество нашей жизни напрямую связано с нашими привычками.

Если больше отрицательных привычек, то жизнь, соответственно, не очень яркая и плодотворная. Так как же поменять свои старые привычки или выработать новые, чтобы придать своей жизни больше красок и энергии?

Начинайте новый день с улыбки.

Посмотрите в зеркало и просто улыбнитесь себе. Этот маленький секрет наполнит ваш предстоящий день позитивом.

Спите столько, сколько нужно для вашего организма. Постоянно не высыпающиеся люди недовольны и раздражительны. Если вы проснулись раньше и чувствуете себя выспавшимся, то попробуйте сделать легкую пробежку.

Чтобы обеспечить свой организм бодростью, старайтесь делать утреннюю зарядку. Откажитесь от спиртных напитков и сигарет или замените их на что-то более полезное. Чтобы дать необходимые витамины организму, ежедневно употребляйте свежие фрукты и овощи.

Замените чашечку кофе стаканом свежесжатого сока.

Чтобы не отвлекаться на второстепенные дела, начните планировать свой день.

Попробуйте представить утром все события предстоящего дня в идеале. Так вы выработаете привычку мыслить позитивно.

При ходьбе не сутультесь, а держитесь прямо. Это придаст вам решительности и уверенности.

Почаще бывайте на свежем воздухе.

Пейте в достаточном количестве обычную чистую воду.

Постарайтесь ввести в свой рацион здоровую еду.

Чтобы сэкономить нервы и время, старайтесь делать все приготовления на утро накануне вечером.

Появившиеся новые и важные мысли, а также идеи сразу записывайте. Носите для этих

целей небольшой блокнот.

Чтобы запланировать и не пропустить предстоящие важные события, записывайте их в ежедневник

. Чтобы лучше спать, проветривайте комнату перед сном.

За внедрение и применение полезных привычек, сделайте себе что-то приятное.

Научитесь печатать вслепую. Для этих целей воспользуйтесь программой «Соло на клавиатуре».

Чтобы правильно распоряжаться средствами, начните записывать все расходы.

Станьте пунктуальными. Приходите в назначенное место на пять минут раньше.

Чтобы не уставали глаза при работе за компьютером, выделяйте время для гимнастики глаз.

Постоянно тренируйте свою память: кроссворды, игра в шахматы, логические задачи или интересное чтение. В течение дня позвоните несколько раз своим родным и близким.

Вычеркните из своей речи мат и слова-паразиты.

Фотографируйте яркие события в своей жизни. Начните записывать свои успехи и достижения в личный дневник.

Старайтесь быть любопытными и любознательными. Так вы каждый день будете узнавать что-то новое и интересное.

Для мотивации себя к новым достижениям – мечтайте. Ведь если мы мечтаем и делаем определенные шаги, то мечты сбываются.

Употребляйте кисломолочные продукты.

Проводите незабываемые выходные со своими любимыми. Выберите из этого списка хотя бы 7-8 пунктов, которые вам по силам, и начинайте как можно скорее практиковать и реализовывать их в своей жизни.

И тогда вы по-настоящему ощутите, что жизнь имеет яркие и красочные цвета.