



- Каждый день засыпать и просыпаться в одно и то же время.
- Завтракайте, обедайте и ужинайте тоже в одно время - организм скажет вам за это спасибо.
- Спите не менее 8 часов.

- Перед сном выходите на прогулку и дышите свежим воздухом. А также проветривайте комнату перед сном в течение 1 часа
- Выпивайте в день не менее 1500 мл. воды.
- Старайтесь каждый день кушать фрукты, овощи, ягоды.
- Выпивайте стаканчик кефира на ночь.
- Ополаскивайте ноги холодной водой - это тоже своего рода закаливание.
- Сидите в интернете не более часа в день.
- Делайте маски для лица из натуральных ингредиентов.
- Фотографируйте каждый свой летний день.
- Бегайте по утрам.
- Купите обруч и занимайтесь хотя бы по 15 минут в день.
- Улыбайтесь.
- Учите по 5 новых иностранных слов в день
- Каждый день прибирайтесь в своей комнате, выкидывая ненужный хлам и поливая любимые растения.
- Протирайте лицо замороженным отваром ромашки (т.е. кубиками льда)
- Напрочь откажитесь от фаст-фуда.
- Делайте утреннюю зарядку.
- Медитируйте - просто расслабьтесь, включите приятную музыку, не думайте ни о чём.
- Узнавайте что-нибудь новое каждый день.
- Читайте. Хотя бы по 10-15 страниц ежедневно.
- Уделите хотя бы час своим родителям. Помогите по дому, поговорите, узнайте об их проблемах и переживаниях, дайте им какой-нибудь совет.
- Говорите людям приятные слова и комплименты.
- Откажитесь от нецензурных выражений и слов-паразитов. В общем, следите за своей речью.

- Делайте по одному маленькому доброму делу каждый день.
- Ухаживайте за собой - сделайте паровую ванночку для лица, пилинг, побалуйте тело увлажняющим лосьёном.
- Откажитесь от косметики. Или от тонны косметики. Хотя бы летом дайте коже подышать.
- Учите красивые, вдохновляющие вас стихи.
- Ходите прямо. Следите за осанкой.
- Откажитесь от всевозможных вредных привычек.
- Попробуйте стать вегетарианцем хотя бы на месяц. Вдруг понравится?;)
- Заведите дневник своих успехов.
- Экономьте деньги.
- Займитесь йогой.
- Думайте только о хорошем - всё обязательно сбудется!