

Привычки, благодаря которым вы станете лучше!

1. Начните изучать иностранный язык. Только учите его каждый день, хотя бы по полчаса.
2. Через день прибирайтесь в своей комнате, выкидывая ненужный хлам.
3. Откажитесь от компьютерных игр.
4. Напрочь откажитесь от фастфуда и другой вредной пищи. Начните питаться правильно.
5. Делайте утреннюю зарядку.
6. Приучите себя каждый день засыпать и просыпаться в одно и то же время.
7. Принимайте еду в одно и то же время - организм скажет вам за это спасибо.
8. Спите не менее 8 часов. Это очень важно для самочувствия.
9. Экономьте деньги. Начните откладывать на путешествие. Поездка в другие страны развивает кругозор. Лучше путешествуйтедикарями, без тур-агенств.
10. Думайте только о хорошем - всё обязательно сбудется! Чаще улыбайтесь.
11. Заведите дневник своих успехов. По вечерам отмечайте свои достижения.
12. Начните читать правильные книги, меняющие жизнь.
13. Посвящайте интернету не более часа в день.
14. За 10-15 минут до еды выпивайте по стакану чистой воды. Пейте в день не менее 2 л. воды.
15. Займитесь своим телом. Сжигайте жир и наращивайте массу мышц.
16. Найдите картинки своих целей и наклейте их на видном месте. Визуализация очень важна.
17. Выпишите на бумажку все "висяки" (дела, которые давно нужно сделать и которые не дают вам покоя). Разделайтесь с ними, и жизнь станет легче. Проверено.
18. Откажитесь от нецензурных выражений и слов-паразитов. В общем, следите за своей речью.

19. Делайте по одному маленькому доброму делу каждый день. Не ждите ничего взамен.

20. Старайтесь каждый день кушать фрукты, овощи, ягоды.

21. Ходите прямо. Следите за осанкой.

22. Откажитесь от всевозможных вредных привычек. Курение и алкоголь вызывает рак и другие болезни. Зачем вам обрекать себя на несчастную жизнь?

23. Говорите людям приятные слова и комплименты. Будет прекрасно, если это войдет в привычку.

Перечитывайте эти привычки каждый день до тех пор, пока они не станут для вас родными.

Начинайте меняться, и мир вокруг вас изменится!