

20 вещей, которые стоит делать каждый день.

1. просыпайся раньше. это не только улучшит твою продуктивность, но и подарит тебе больше времени для здорового и питательного завтрака.

2. заправляй свою кровать. давай будем честными, вернуться в чистую кровать после долгого трудового дня — это, пожалуй, самое лучше, что можно придумать.

3. если ты хочешь, то можешь потратить немного больше времени на свой внешний вид. удели время выбору наряда, макияжа, да чего угодно. делай то, что поможет тебе повысить самооценку и уверенность в себе.

4. держи при себе бутылку воды, куда бы тебе ни пришлось идти.

5. тянись каждый день или начни заниматься йогой.

6. составь плей-лист, состоящий из песен, который делаю тебя счастливее, и слушай его. слушай песни, чтобы быть в том настроении, в котором хочешь, а не в котором ты сейчас.

7. делай комплимент хотя бы одному человеку каждый день. это может быть знакомый, коллега, одноклассник, незнакомец, да кто угодно.

8. используй свои манеры. если кто-то придерживает для тебя дверь, пропускает вперёд или ещё что-то, он делает это бескорыстно. ведь на самом деле он был не обязан, поэтому просто «спасибо» никому не навредит.

9. ешь фрукты и овощи и всегда предпочитай здоровую пищу фаст-фуду.

10. смейся на славу. зависай с друзьями, смотри комедийные шоу, вспоминай самые смешные моменты, которые случались с тобой. тебе необязательно быть доктором, чтобы знать, что смех хорошо влияет на организм.

11. будь оптимистом. всегда ищи только позитивные стороны. нет смысла отвлекаться на негатив, потому что он ещё никогда не улучшал чьё-либо настроение.

12. упражняйся. это не должно быть чем-то интенсивным. бег вокруг своего дома, прогулка с собакой или даже обычные танцы отлично сделают свою работу.

13. носи книгу, журнал или еженедельную газету с собой. проводи своё свободное время за чтением.

14. пытайся и учись чему-то новому каждый день. это может быть что-то, увиденное тобой в интернете или услышанное от друга.