

15 ШАГОВ К УЛУЧШЕНИЮ СВОЕЙ ЖИЗНИ

Некоторые люди недовольны своей жизнью. Независимо от того, что именно не устраивает вас в своей жизни, вы в состоянии это исправить. На самом деле, наша жизнь подлежит улучшению, стоит только этого захотеть.

1. Перестаньте критиковать других людей – свобода от этой привычки приведет вас к прорыву в собственной жизни. Когда мы сконцентрированы на критике других людей, мы не замечаем собственных проблем.

2. Ежедневно уделяйте анализу своих действий не менее 5-10 минут. Вовсе не обязательно выделять какое-то время на это, в ущерб своим остальным делам. Найти возможность для анализа можно десятки раз в течение дня – когда вы стоите в пробке, в очереди, перед сном. Вы увидите, как изменится ваша жизнь.

3. Начинайте свой день с улыбки, адресованной своему отражению. Если вы будете каждое утро начинать с благожелательности по отношению к себе, у вас всегда будет позитивное настроение.

4. Начните уже сегодня вырабатывать в себе привычку, каждое утро выполнять определенный комплекс упражнений для разогрева мышц или совершать двадцатиминутную пробежку. Уже через несколько недель вы себя не узнаете – и внешне, и внутренне.

5. Купите себе маленький блокнот, который носите всегда с собой и записывайте всякие идеи, и интересные мысли, которые в течение дня посещают вашу голову. Так вы сможете реализовывать больше хороших идей.

6. Простите все обиды прошлого и освободите себя от этого деструктивного чувства. Начните с детства. Для того, чтобы вам было проще – можете выписать на лист бумаги все случаи, которые спровоцировали в вас чувство обиды, потом вслух произнесите прощения и сожгите список.

7. Начните избавляться от всего ненужного в своей квартире или доме. Все рванные вещи, старые куртки, треснутые чашки, и прочие принадлежности, которые лежат «на всякий случай», стоит выбросить.

8. Разработайте план для вашей жизни, как минимум, на ближайшие 5 лет. Так вы будете знать, в каком направлении вам необходимо двигаться и сможете избежать ненужных действий.

9. Делайте что-то доброе, хотя бы один раз в неделю. Это повысит ваш уровень счастья и даст возможность чувствовать себя лучше.

10. Находите время для полноценного сна каждый день – это необходимо для хорошего настроения, повышенной эффективности и привлекательного внешнего вида.

11. Научите себя с вечера готовить все вещи, которые понадобятся вам утром. Так вы сможете обеспечить себе начало дня без стресса, а значит – весь день будете в хорошем настроении.

12. Освойте какую-нибудь из техник релаксации – в наше время без этого невозможно быть максимально эффективным и здоровым. Стресс подстерегает на каждом шагу, поэтому умейте избавляться от его последствий.

13. Выработайте в себе привычку никогда не откладывать дела на потом. Так вы будете намного эффективнее и сможете избежать многих проблем.

14. Периодически на выходные дни отправляйтесь в путешествие. Это сделает вашу жизнь насыщенной и не даст рутине поглотить вас.

15. Научитесь отказывать людям, когда не считаете нужным помогать. Научитесь запрещать им себя использовать, манипулируя вами.