

Если Вам грустно, плохое настроение, что – то тревожит, вспомните « Несколько советов...»

« И ещё несколько советов...»

- ✚ Говорите о себе только хорошее. Такие слова, как «умница моя», «я всегда все делаю хорошо», могут создать в вашем сознании совершенно новую установку, которая будет работать на вас на всех уровнях.
- ✚ Старайтесь выделять немного времени только для себя. Даже если вы очень заняты, всегда можно найти 10-15 минут для небольшой зарядки или прогулки. Ваш организм будет вам очень благодарен.
- ✚ Самое главное никогда не осуждайте себя. Все, что вы делаете, — это хорошо. Даже если вы совершаете какую-то ошибку, ни в коем случае не ругайте себя, тем более не произносите бранных слов в свой адрес. Старайтесь находить положительные моменты даже в ваших ошибках. Любые ошибки всегда содержат в себе процесс роста.
- ✚ Обращайтесь к себе доброжелательно. Помните, что «приятно поговорить с умным человеком». Доставляйте себе подобное удовольствие.
- ✚ Если у вас есть негативные воспоминания о прошлом, отпустите их. Напишите на бумаге все, что вас беспокоит. Перечислите все, начиная с детских обид и заканчивая взрослыми проблемами. Затем сожгите эту бумажку и скажите: «Я отпускаю все обиды прошлого. Я свободна».
- ✚ Если хотите не стареть, а молодеть, проделывайте следующие несложные процедуры. Каждый раз после принятия душа или ванны натирайте свое прекрасное тело кремами, маслами, чем угодно, главное - благодарите свое тело за то, что оно замечательно служит всё эти годы.
- ✚ Если вы хотите улучшить качество вашей жизни, быть привлекательной и успешной - запомните, что не имеет значения ни ваш возраст, ни внешность, ни объем талии. А важно только ваше внутреннее ощущение счастья, горящие радостные глаза, искренняя улыбка и искусство радоваться жизни каждое мгновение. Создайте свой самый привлекательный образ в своём сознании и постоянно стремитесь к нему. Помните, что люди меняются в соответствии со своими представлениями о себе. Вы являетесь тем, о чем вы думаете.

Если Вам грустно, плохое настроение, что – то тревожит, вспомните « Несколько советов...»

« И ещё несколько советов...»

- ✚ Говорите о себе только хорошее. Такие слова, как «умница моя», «я всегда все делаю хорошо», могут создать в вашем сознании совершенно новую установку, которая будет работать на вас на всех уровнях.
- ✚ Старайтесь выделять немного времени только для себя. Даже если вы очень заняты, всегда можно найти 10-15 минут для небольшой зарядки или прогулки. Ваш организм будет вам очень благодарен.
- ✚ Самое главное никогда не осуждайте себя. Все, что вы делаете, — это хорошо. Даже если вы совершаете какую-то ошибку, ни в коем случае не ругайте себя, тем более не произносите бранных слов в свой адрес. Старайтесь находить положительные моменты даже в ваших ошибках. Любые ошибки всегда содержат в себе процесс роста.
- ✚ Обращайтесь к себе доброжелательно. Помните, что «приятно поговорить с умным человеком». Доставляйте себе подобное удовольствие.
- ✚ Если у вас есть негативные воспоминания о прошлом, отпустите их. Напишите на бумаге все, что вас беспокоит. Перечислите все, начиная с детских обид и заканчивая взрослыми проблемами. Затем сожгите эту бумажку и скажите: «Я отпускаю все обиды прошлого. Я свободна».
- ✚ Если хотите не стареть, а молодеть, проделывайте следующие несложные процедуры. Каждый раз после принятия душа или ванны натирайте свое прекрасное тело кремами, маслами, чем угодно, главное - благодарите свое тело за то, что оно замечательно служит всё эти годы.
- ✚ Если вы хотите улучшить качество вашей жизни, быть привлекательной и успешной - запомните, что не имеет значения ни ваш возраст, ни внешность, ни объем талии. А важно только ваше внутреннее ощущение счастья, горящие радостные глаза, искренняя улыбка и искусство радоваться жизни каждое мгновение. Создайте свой самый привлекательный образ в своём сознании и постоянно стремитесь к нему. Помните, что люди меняются в соответствии со своими представлениями о себе. Вы являетесь тем, о чем вы думаете.