

Будьте здоровы !!!

- Смейтесь хотя бы 10 минут в день, тогда ваш сон станет спокойным, бодрствование – рассудительным и энергичным, а риск инфаркта снизится на 50%;
- не подавляйте в себе негативные эмоции, вы рискуете приобрести невроз или какую-нибудь болезнь;
- больше ходите пешком;
- если любите петь, то делайте это каждый день;
- живите делами сегодняшнего дня по принципу «здесь и сейчас», не сожалейте о прошлом и не беспокойтесь о том, что будет завтра;
- думайте больше о светлых и радостных сторонах жизни, ибо «наша жизнь есть то, что мы о ней думаем»;
- не держите злобу на своих оппонентов: «Ни минуты не думать о людях, которых мы не любим»;
- считайте свои удачи, а не несчастья;
- старайтесь приносить радость другим, так как, делая добро окружающим, вы делаете его, прежде всего, самому себе;
- активно ищите способы превращения минусов в плюсы;
- отдыхайте до того, как пришло чувство усталости;
- умейте расслабляться и сбрасывать лишнее напряжение;
- не задерживайте внимание на недостатках других;
- профилактикой от стресса является чувство юмора;
- помните: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в любом деле!