



Зарядись успехом

- 1.** Исполни несложное в выполнении желание
чтобы было проще, раздели его на 3 части
- 2.** Разрешай себе эмоциональную разгрузку
Ограждай себя на время от стрессовых ситуаций, чаще бывай на природе
- 3.** Создай портрет идеального себя
- 4.** Развивайся в тех направлениях, которые тебе интересны
*Даже если это не связано напрямую с твоей профессиональной деятельностью
Всесторонне развивайся: в культуре, спорте, искусстве.*
- 5.** Делай что-то непривычное и необычное для себя
Собирай гербарий, коллекционируй, приготовь своё авторское блюдо, напиши книгу.
- 6.** Веди дневник благодарности
Так ты сможешь чаще видеть положительное в буднях.
- 7.** Чаще проводи время с теми людьми, которые тебе дороги, которые тебя вдохновляют

Так вы сможете друг другу передать позитивную энергию, необходимую для новых свершений.

"Я понял одну нехитрую истину. Она заключается в том, чтобы творить чудеса своими руками" А. Грин "Алые паруса"