



10 правил для улучшения своей жизни

Этот чек-лист должен помочь сформировать правильные привычки.

Ранний подъем (5-6 часов)

Медитация или утренняя зарядка

Обязательно каждое утро посвятить медитации или зарядке. Помогает решить большинство проблем и поднять настроение.

Выпить стакан (а лучше 2) чистой негазированной воды

Вода очень полезна для организма и утром просто необходима.

Обязательно завтракать

Завтракать нужно, как бы вы ни опаздывали, ведь потом будут не очень благоприятные последствия для организма. Завтрак - это заряд энергии на день. Помните об этом!

Уметь прощать обиды

Накопленные обиды усугубляют как ментальное, так и физическое здоровье человека. Нужно уметь отпускать прошлое и заряжать себя только позитивом.

Окружать себя только хорошими людьми

Наше общее состояние напрямую зависит от нашего окружения. Негативные и токсичные люди будут усугублять наше состояние, поэтому их нужно убирать из своего круга общения.

Избавиться от вредных привычек

Не пить алкоголь, не курить и желательно не материться!

Стараться говорить только правду

Попробуйте, когда говорите только правду, сразу становится меньше проблем и голова

ничем не забита.

- Избавиться от негативных мыслей
- Больше читать и только хорошую литературу

В человеке всё должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли... А. П. Чехов

Любое изменение требует только одного: искреннего желания сделать это.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?