



10 советов которые изменят вашу жизнь

Эти 10 советов и привычек помогут вам изменить вашу жизнь к лучшему

<https://pbs.twimg.com/media/EEMsMmXUAAGp8z.jpg>

Не бояться просить помощи и советов

На самом деле эта проблема развита у многих. Вы должны понимать, что если у тебя возникла проблема ты можешь посоветоваться как ее решить с другими. Ты не должен бояться отказа, ведь отказ это же не конец жизни.

Кушайте овощи

В них находится много витаминов, они помогают стабилизировать работу организма и вообще имеют только положительное влияние. Поэтому ешьте хотя бы один раз в день ваш любимый фрукт или овощ и это уже будет хорошо сказываться на вашем здоровье

Медитация

У многих людей разное мнение на этот счет, но для того чтобы составить свое мнение ты должен сам это попробовать. Бывают совершенно разные медитации, например такие, которые помогут вам обрести внутреннее спокойствие и найти свою гармонию. Так что я советую и вам попробовать помедитировать.

Научись благодарить и ценить

Вместо того чтобы фокусироваться на негативе - вспомни то хорошее, что уже имеешь. Такая простая привычка изменит твоё отношение к многим вещам и увеличит позитив.

Запиши свой список желаний

Планируй не только завтрашний день, но и планы на будущее. Запиши все что хотел бы сделать когда закончишь учебу и это будет служить тебе мотивацией

Спорт

Тут я думаю итак все понятно. Заниматься спортом нужно не только для того чтобы

поддерживать здоровое тело, но и обрести духовное здоровье.

Подготовься к следующему дню

С вечера подготовься к завтрашнему дню, например удели минут 10 на уборку и подготовь одежду на завтра

В дороге слушать аудиокнигу или подкасты

Такая на первый взгляд простая и странная привычка будет иметь огромное влияние. Таким образом вы будете с пользой проводить время в дороге.

С вечера планировать следующий день

Этот процесс занимает от силы минут 5, но имеет огромное влияния. Благодаря этому вы не будете все делать в спешке, научитесь планировать свое время и облегчите себе жизнь

Научись говорить "нет"

Некоторые люди не умеют отказывать и это неумение очень мешает им по жизни и идет во вред. Однако, это действительно очень важно и нужно понимать когда стоит остановиться

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

как это убрать?