



## О себе и для себя

Счастье. Любовь. Забота.

- Планируйте свой завтрашний день
- Выделяйте время на отдых
- Регулярно применяйте аффирмации
- Ставьте правильные цели
- Читайте книги
- Медитируйте
- Смотрите документальные фильмы
- Проводите время на свежем воздухе
- Занимайтесь физической активностью
- Избавьтесь от ненужных вещей

Всё будет хорошо, обязательно будет!