## 10 правил гармоничной жизни

Жизнь большинства женщин далека от гармоничности: мы постоянно в заботах, проблемах, стрессе. Из-за нехватки свободного времени и отсутствия привычки отдыхать у каждой из нас время от времени возникает хроническая усталость. Чтобы сохранять красоту, молодость и здоровье как можно дольше, нужно уметь возвращать себя к состоянию покоя и гармонии. Вот 15 правил, которые в этом помогут:

1. Каждый новый день начинайте с улыбки. Даже если сначала придется делать это через силу. Учитесь радоваться восходу солнца и наступлению нового дня, который несет массу возможностей и приятных встреч.
2. Отдыхайте полноценно. Спите не меньше 7 часов. Только так вы сможете чувствовать себя бодрой и наполненной энергией.
3. Пейте много чистой воды. Это не только улучшит самочувствие, но и оздоровит кожу, активизирует обменные процессы. С помощью этой нехитрой привычки вы перестанете набирать вес, а может даже похудеете.
4. Принимайте контрастный душ. Он укрепит иммунитет и повысит тонус.
5. Ставьте себе большие цели, не бойтесь мечтать по-крупному. Это послужит стимулом для более активной, насыщенной жизни. Вселенная обязательно поможет вам в достижении задуманного, главное – начать действовать.
6. Не копите обид, легко прощайте. Накопленные негативные эмоции – это якоря, которые не дают двигаться вперед.
7. Общайтесь с позитивными людьми. Не позволяйте другим «заражать» себя пессимизмом, избегайте общества людей, которые постоянно на все жалуются.
8. Ведите активную жизнь. Спорт, прогулки на свежем воздухе, выезды на природу вдохновят на новые свершения, помогут быстрее восстанавливаться после стрессов на работе.
9. Оставайтесь наедине с собой хотя бы на час ежедневно. Научитесь слушать и слышать себя, замечать свои потребности, анализируйте эмоции и те обстоятельства, которые их вызывают.
10. Никогда не отказывайтесь от заветной мечты. Сомнения мучат даже самых уверенных в себе людей, просто отпустите их. В такие моменты повторяйте про себя: «Забудь обо всём и иди к своей цели!», и продолжайте двигаться к выбранном направлении.

