Как улучшить свою жизнь: советы



Каждый день гуляйте по 10-30 минут. И улыбайтесь во время прогулки.



Хотя бы 20 минут каждый день проводите в





Живите по закону трех «э»: Энергия, энтузиазм, эмпатия.



Больше играйте в игры.



Прочитайте больше книг, чем в прошлом году.



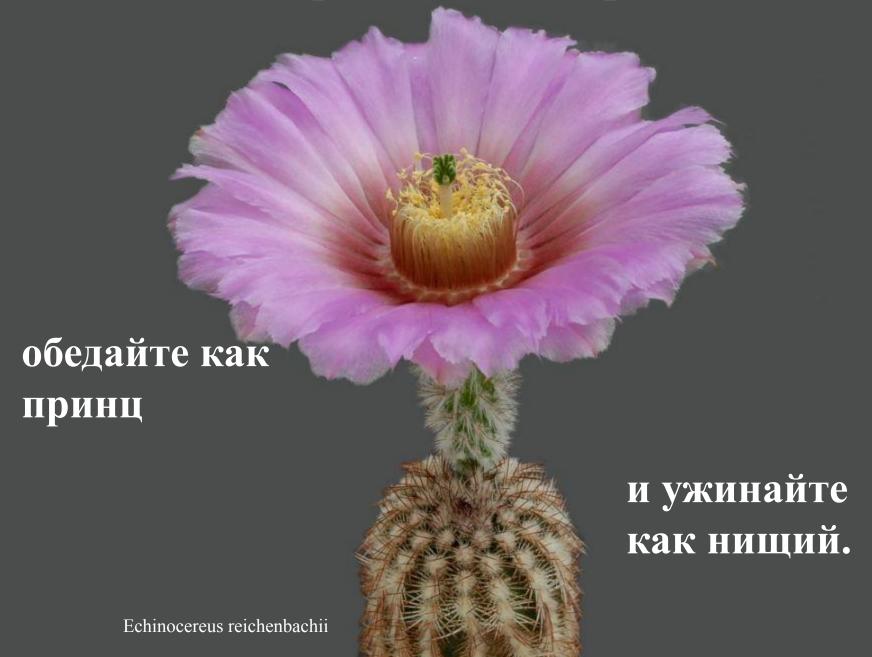


Ешьте больше ту еду, которая растет на деревьях и в виде растений, а ту еду, которую производят на заводах, ешьте меньше.

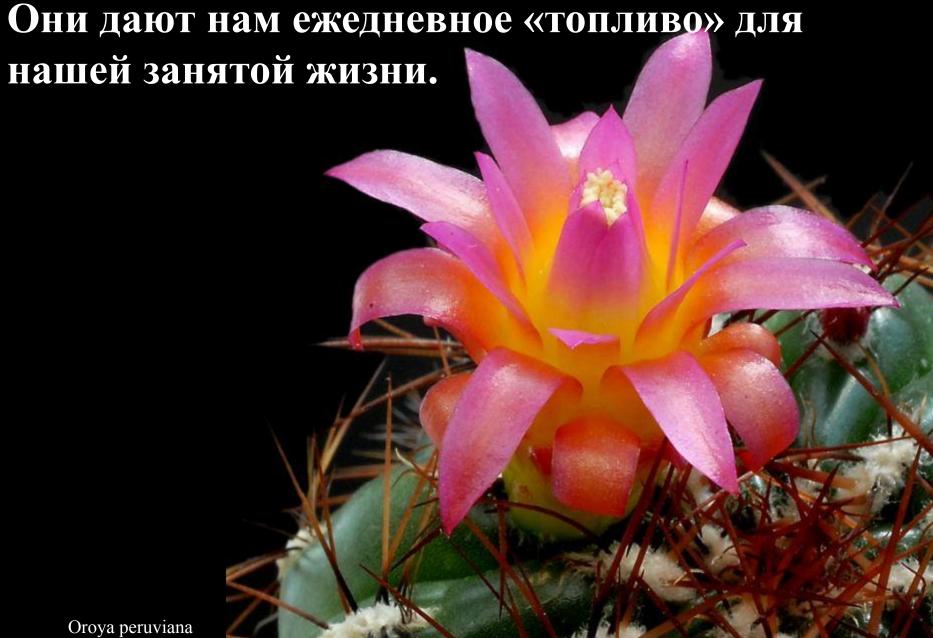
Discocactus horstii



Завтракайте как король,



Найдите время для молитвы и медитации.

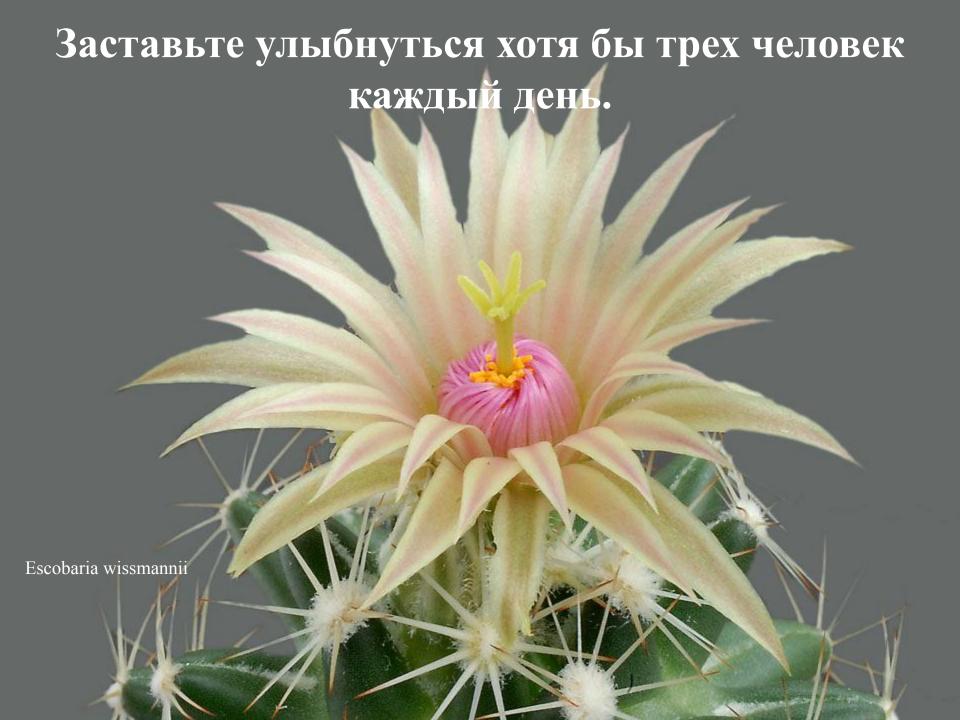


Больше мечтайте, когда Вы бодрствуйте.



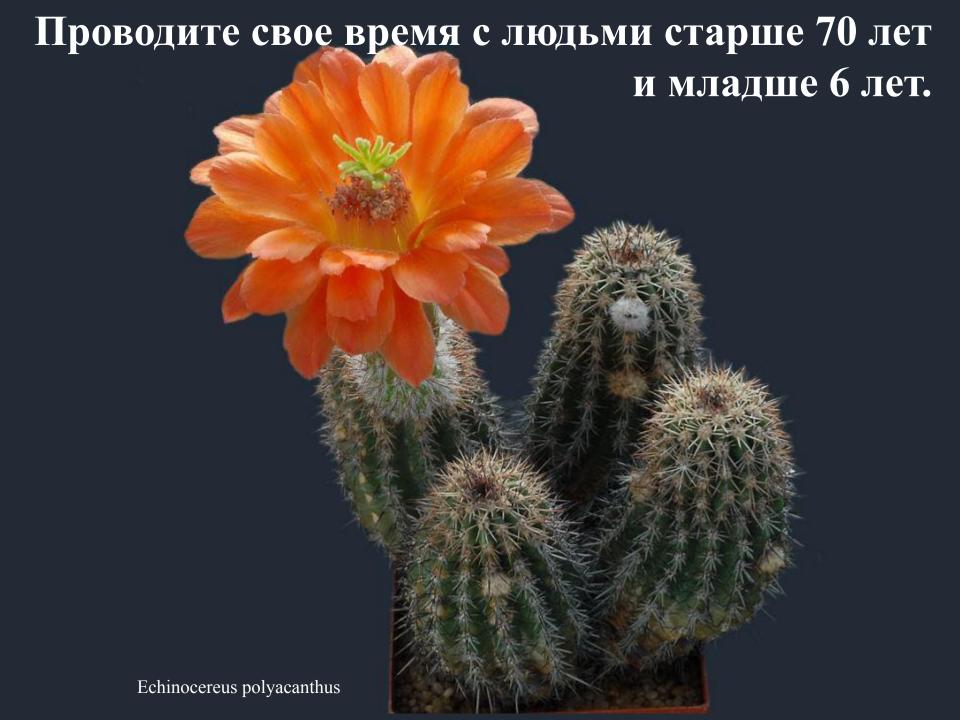
Больше улыбайтесь и смейтесь.



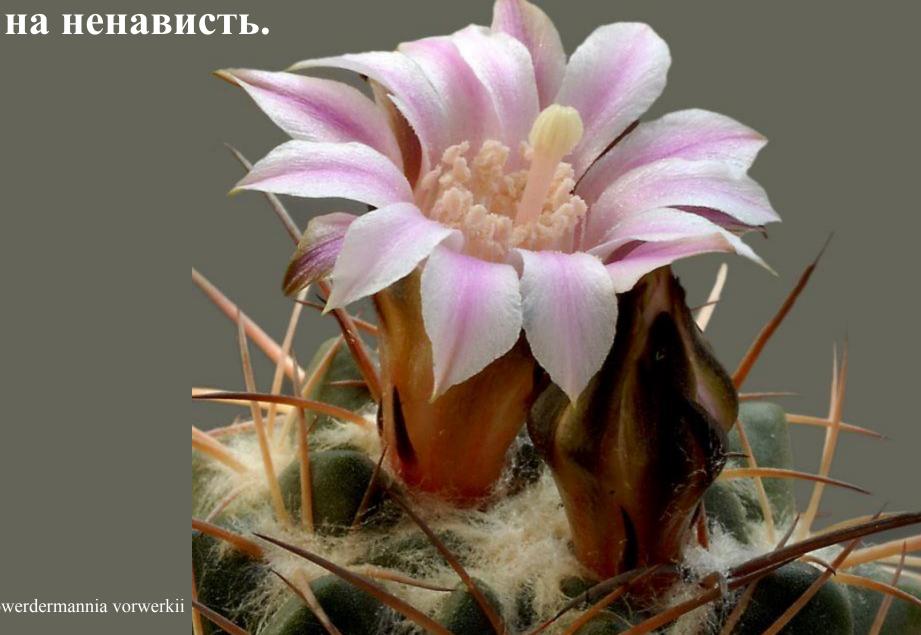








Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее







Поймите, что жизнь - это школа, и Вы в ней ученик. Проблемы – это просто часть школьной программы, которые появляются и исчезают как урок алгебры, но уроки, которые Вы усвоили, могут продолжаться всю жизнь. Astrophytum coahuilense

Вам не надо отстаивать каждый спор. Соглашайтесь не соглашаться.









Простите всех и за все. Lobivia peclardiana

То, что о Вас думают другие люди, Вас



Хорошо или плохо сейчас, но ситуация изменится.



Copiapoa tenuissima







