

5 ПРОВЕРЕННЫХ ПРОСТЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НАЧАТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ, СЕЙЧАС!!!

1. Чтение каждый день (развивающая литература, сложная).
2. Ищите новые пути во всём (ходите разной дорогой, переставляйте мебель).
3. Общайтесь с людьми с которыми интересно (которые знают больше чем вы).
4. Делайте физические упражнения 15 мин в день (можно танцевать).
5. Медитируйте (в конце дня побудьте в тишине, остановите поток ваших мыслей).