Автор: admin
25.01.2012 10:38 -

С какими мыслями войти в новый год?

Хочешь быть здоровым, богатым, толерантным 365 дней в году?
Тогда, живя в эпоху перемен, нужно помнить, что:
- Все хорошее невозможно получить просто так, его надо создавать нам самим.
- Наша жизнь складывается из огромного числа поступков, они сменяются и создают мозаичную ткань нашей жизни.

- Начинать каждый день нужно с чувством радости и счастья.
- Настраивать себя на здоровый образ мыслей.
- Всегда помнить, что жизнь есть движение, и то, что сегодня представляется трагедией, возможно, завтра вызовет улыбку.

- Каждый из нас живет не изолированно от окружающего мира, а является его частью и поэтому:
будьте внимательны к себе и окружающим
учитесь мириться с чужими недостатками
берегите свой язык от злых слов и лживых речей
берегите свое доброе имя
сохраняйте мир и доброжелательность любой ценой
не пытайтесь изменить мир и окружающих
постарайтесь быть искренними
научитесь прощать
будьте реалистичны
станьте оптимистом
перестаньте завидовать
избавьтесь от лени
научитесь видеть окружающий мир
пусть все живут, как хотят, а Вы живите как надо.

- Помните, что здоровье – главное богатство. Если у человека есть здоровье, то у него есть все.
- Заботиться о своем здоровье должен каждый.
- Скажите решительное «НЕТ» – сигаретам, алкоголю, мимолетным увлечениям и случайным связям.
- Формируйте здоровый жизненный стиль. Закаляйтесь. Правильно питайтесь. Здоровый образ жизни плюс желание и сила воли позволят вам жить не болея.
- Не стоит сосредотачиваться на плохих воспоминаниях. Если у вас есть проблемы, есть

и способы их преодоления. Вспомните слова одного из героев Г. Вайнера «Жизнь – это не то, что с нами происходит, а то, как мы это воспринимаем»
- Все наши болезни – это результат наших неверных мыслей и поступков. О чем мы думаем, то и получаем.

Пусть сбудется мечта многих – новая жизнь с Нового года!
Здоровья, уверенности в себе, мира, радости, удачи, успехов ВСЕМ!

Автор - **Лилия Шельмина**
Источник