**Советы от психолога на каждый день:**

Рекомендации, которые помогут изменить жизнь в лучшую сторону.

* **Высыпайтесь.**  
  Вы должны спать не менее 8 часов в сутки.  
  Избавьтесь от привычки сидеть до полуночи за книгой, телевизором или компьютером.  
  Лучше встать пораньше на часок и насладиться тем, что любите.
* **Полюбите списки и планы.**  
  Каждый наш день неповторим и проживать его бесполезно – преступление!  
  Составляйте списки того, что необходимо сделать, купить, прочитать и т.д., или проще говоря – ведите свой дневник успеха!  
  Это сделает вашу жизнь более организованной и продуктивной.
* **Творите добро**.  
  Купить хлеба одинокой соседке-старушке, помочь молодой мамочке понять коляску по ступенькам, успокоить незнакомого малыша, который плачет, покормить бездомную собаку – список добрых дел, которые не отнимут у вас много времени, денег и усилий.
* **Отпускайте негатив из своей жизни.**Каждая жизнь — это картина. Родители дают холст, судьба — рамку, общество — краски, ну, а рисовать приходится нам самим!  
  Помните о зебре: полоса белая, полоса черная.  
  Но если вы не переступите через свои неприятности или даже – трагедии, то так и останетесь навсегда на черной полосе.
* **Никогда и никому не завидуйте.**  
  Зависть– одно из наиболее разрушающих чувств.  
  Реализовывайте свою мечту, а не желайте разгрома чужой.
* **Прекратите спорить.**  
  Попробуйте посчитать, сколько времени и сил вы тратите на пререкания с кондукторами, продавцами, коллегами, родственниками, друзьями, незнакомыми людьми в интернете.  
  Ну, и зачем вы это делаете?
* **Не забывайте себя награждать за успехи.**  
  Делать себе подарки и разные приятности полезно.  
  Это стимулирует к новым достижениям.
* **Правильно питайтесь.**  
  Вы должны обеспечивать свой организм всем необходимым, чтобы он работал без сбоев.  
  Полюбите овощи, зелень, фрукты, крупы, рыбу, нежирные сорта мяса, хлеб с отрубями и прочие полезные продукты.  
  Откажитесь от перекусывания бутербродами и перееданиями на ночь.
* **Полюбите себя.**  
  Комплексам не место в жизни взрослого человека, они загоняют вас в рамки и не дают раскрыться.  
  К тому же, как можно полюбить кого-то, кто не любит и не ценит себя?
* **Избавьтесь от людей, которые причиняют вам боль.**  
  Муж, который вас обижает, подруга, вселяющая чувство неуверенности, начальник, опускающийся до оскорблений, – всем им не место в вашей жизни.  
  Этот балласт никогда не позволит вам стать счастливой.
* **Занимайтесь спортом.**

Фитнес, йога, танцы, аэробика, футбол, баскетбол, да что угодно, но физические нагрузки должны присутствовать в вашей жизни.  
Если не имеете возможности посещать занятия, то приемлемой альтернативой станет ежедневная зарядка дома.

* **Живите интересно.**  
  Работа–дом, дом–работа – это больше похоже на существование, а не на полноценную жизнь.  
  Концерты, выставки, тренинги, спектакли, премьеры, презентации, встречи с друзьями, походы в лес, путешествия, хобби – не бойтесь разнообразить свой досуг, но, конечно, делать развлечения главными в своей жизни нельзя!
* **Найдите работу, которая будет приносить вам удовольствие.**  
  Вы не сможете достичь успеха, занимаясь ненавистным делом.
* **Научитесь радоваться приятным мелочам, тогда вам всегда будет, что противопоставить неприятностям.**
* **Никогда не останавливайтесь на достигнутом.**  
  Покорив одну вершину, подыскивайте новую для восхождения.  
  Тогда ваша жизнь всегда будет наполнена смыслом.
* **Никогда не пасуйте перед проблемами.**  
  Отойдете в сторону перед одной преградой, за ней тут же вырастет множество новых.  
  А вот сильных личностей неприятности сами боятся.
* **Не бойтесь начать новую жизнь с чистого листа.**  
  Помните, изменить свою жизнь нельзя только в том случаем — если вы умерли!  
  И 40, и 50, и 60, и 70 лет – не приговор.  
  В любом возрасте можно стать счастливым.
* **Подружитесь с книгами.**  
  Специализированная литература, классическая, современная – кладезь жизненных примеров и ценных советов.  
  А вот от чтения бульварных романчиков лучше воздержитесь.
* **Поддерживайте порядок дома, и на рабочем месте.**  
  Не накапливайте лишних вещей, иначе они вытеснят вас из вашего же пространства.
* **Любите жизнь и наслаждайтесь каждой ее минуткой**