* Просыпаясь утром, улыбайтесь. Прекрасная техника, заряжает оптимизмом.
* Думайте о приятном за едой. Это правило особенно касается тех, кто жуёт, уставившись в экран компьютера. Тот, кто торопиться за едой, обдумывает проблемы, ест на бегу, причиняет вред своему здоровью.
* Держите внимание на ситуации успеха в своей жизни. Нужно взять за правило делать это ежедневно. Настроение будет ровным и позитивным, а симпатия и уважение к самому себе повысятся!
* Говорите комплименты домашним и близким. Не стоит бояться перехвалить, внимания и добрых слов не может быть чересчур много! Есть мнение, что душевные слова даже помогают выздороветь.

И любое дело будет по плечу!

* Медитируйте. Очень полезный ритуал! Всегда можно выделить полчаса времени для того, чтобы воспользоваться подходящей техникой медитации. Подсказываем: можно просто рисовать милые сердцу картинки (море, горы, любимых людей).
* Утром перед выходом на учёбу обнимайте домашних. Так родной человек почувствует тепло, любовь и заботу, и для собственного здоровья и хорошего настроения очень полезно.
* Ищите позитив во всем, даже если случилась неприятность. Сломался каблук – можно идти за новой парой обуви. Поставили неудовлетворительную отметку – есть возможность знать материал досконально, потому что придётся повторить ещё раз или два, или три, так ведь ученье – свет!
* Вечером, принимая душ, представляйте, что все неприятное уходит вместе с водой. Абонемент в бассейн – ещё лучше!
* Говорите вечером хорошие слова о прошедшем дне своим близким и друзьям.