

Medytuj

Medytacja pozwala Twojemu mózgowi na aktywny wypoczynek. Będąc wypoczętym będziesz miał więcej energii i będziesz funkcjonował na wyższym poziomie. Medytacja to między innymi joga, wizualizacje lub po prostu odpoczynek w ciszy.

Pilnuj własnych spraw

Skoncentruj się na kreowaniu swojego życia tak jak chcesz. Dbaj o siebie i swoją rodzinę. Nie daj się wytrącić z równowagi przez to co myślą czy mówią inni. Nie daj się wciągnąć w plotki czy obgadywanie. Nie oceniaj. Każdy ma prawo żyć tak jak chce – Ty również.

Optymizm

Znajdź pozytywne strony w każdej sytuacji, mimo że czasem może to być trudne. Nic nie dzieje się bez powodu, nawet gdy nie wiesz co jest tego przyczyną. Unikaj negatywnych myśli, jeśli nawet wkradną się do Twojej głowy, zmień je w coś pozytywnego.

Kochaj bezwarunkowo



Akceptuj innych za to kim są. Nie wprowadzaj ograniczeń na miłość. Nawet jeśli nie zawsze podobają Ci się zachowania bliskich – nadal ich kochasz.

Bądź wytrwały

Nigdy się nie poddawaj. Nie przegrasz, dopóki się nie poddasz. Skup się na tym czego pragniesz, zdobywaj umiejętności, przygotuj plan na sukces i podejmij działanie.
Człowiek jest najszczęśliwszy podczas realizacji tego, co dla niego wartościowe.

Akceptuj

Zaakceptuj to, czego nie możesz zmienić. Szczęśliwi ludzie nie marnują energii na rzeczy, na które nie mają wpływu. Zaakceptuj swoje ograniczenia. Określ jak osiągnąć to czego pragniesz zamiast oczekiwać na gotową odpowiedź.