

Dbaj o siebie

Zadbaj o swoje ciało i zdrowie. Rób regularne badania. Ćwicz i odżywiaj się zdrowo. Odpoczywaj. Pij dużo wody. Wyteż umysł i pobudź go ekscytującymi wyzwaniem.

Pewność siebie

Nie staraj się być kimś, kim nie jesteś. Przecież nikt nie lubi ludzi fałszywych. Określ kim jesteś w środku- jakie są Twoje sympatie i antypatie. Bądź pewny tego kim jesteś. Rób wszystko najlepiej jak potrafisz i nie ingeruj w siebie.

Weź odpowiedzialność

Szczęśliwi ludzie wiedzą i rozumieją, że są w 100% odpowiedzialni za swoje życie. Są odpowiedzialni za swoje humory, postawy, myśli, uczucia, reakcje i słowa. Gdy popełnią błąd, potrafią się do niego przyznać.

BĄDŹ SOBĄ

Tylko Ty wiesz kim jesteś i kim chcesz być. Tylko Ty wiesz co naprawdę lubisz robić i co sprawia Ci przyjemność.

Już jesteś dorosły

Zamień słodycze na owoce.



Przynajmniej jeden owoc codziennie !!!

Doceniaj to co masz

Bo masz o wiele więcej niż naprawdę potrzebujesz do przeżycia.

Nie daj sobie wmówić, że potrzebujesz wydawać pieniądze aby być szczęśliwy.