

Doceniaj życie

Każdego ranka bądź wdzięczny, że się obudziłeś. Rozwijaj dziecięcy zachwyty i radość wobec życia. Skupiaj się na pięknie każdej żywej istoty. Korzystaj pełnymi garściami z każdego dnia. Nie traktuj niczego jako pewniak. Nie przejmuj się małymi rzeczami.

Mądrze dobieraj przyjaciół

Otoczaj się wesołymi, pozytywnymi ludźmi, którzy podzielają Twoje wartości i cele, takimi którzy mają podobne metody by realizować swoje marzenia. To dzięki nim będziesz się czuł dobrze sam ze sobą. To oni wyciągną do Ciebie pomocną dłoń w razie potrzeby.

Licz się z innymi

Akceptuj innych takimi jakimi są, niezależnie od etapu na jakim są w swoim życiu. Pomagaj jeśli jesteś w stanie, ale nie staraj się ich zmieniać na siłę. Staraj się polepszać dzień każdej napotkanej osobie.

Nie przestawaj się uczyć

Bądź na bieżąco z najnowszymi wiadomościami odnośnie swojej kariery i hobby. Spróbuj nowych i odważnych rzeczy, które Cię zainteresują – taniec, narty, surfing, spadochroniarstwo.

Rozwiązuj problemy kreatywnie

Nie użalaj się nad sobą. Jak najszybciej staw czoła wyzwaniu i znajdź rozwiązanie. Nie pozwól by komplikacje zepsuły Twój nastrój, każda przeszkoda to przecież okazja do dokonania pozytywnych zmian. Zaufaj swojemu instynktowi – on prawie nigdy nie zawodzi!

Rób to co kochasz

Statystyki wykazują, że 80% ludzi nie lubi swojej pracy. Nic więc dziwnego, że tak wiele osób jest nieszczęśliwych. Wybierz zawód, który lubisz i sprawia Ci przyjemność – żadne pieniądze nie są warte ciągłego cierpienia! Znajdź czas by rozwijać swoje hobby i zainteresowania.

Ciesz się życiem

Poświęć chwilę by zauważyć piękno, które Cię otacza. Życie to znacznie więcej niż praca. Znajdź chwilę by powąchać kwiaty, obejrzeć zachód słońca z ukochaną osobą, wybrać się na spacer brzegiem morza, przejść się po lesie. Naucz się żyć chwilą terażniejszą i pielęgnować ją! Nie żyj przeszłością ani przyszłością.

Śmiej się

Nie bierz siebie ani swojego życia zbyt serio. Można znaleźć coś zabawnego w niemal każdej sytuacji. Śmiej się z siebie – przecież nikt nie jest idealny. Śmiej się w każdej odpowiedniej chwili!

Wybaczej

Chowanie urazy nie zrani nikogo, prócz Ciebie samego. Przebaczej innym dla spokoju własnego ducha. Kiedy popełniasz błąd – wyciągaj wnioski i wybaczej sobie samemu.

Bądź wdzięczny

Rozwijaj postawę wdzięczności. Licz swoje błogosławieństwa- wszystkie, nawet te najbardziej banalne. Bądź wdzięczny za swój dom, pracę i przede wszystkim rodzinę i przyjaciół. Znajdź czas by powiedzieć im, że jesteś szczęśliwy, że są w Twoim życiu.

Inwestuj w relacje

Upewnij się, że kochasz bliskich nawet w momentach konfliktu. Pielęgnowaj i rozwijaj swoje relacje z rodziną i przyjaciółmi, poświęcaj im czas. Nie łam danych im obietnic, bądź pomocny.

Dotrzymuj słowa

Szczerość to najlepsza taktyka. Każde swoje działanie opieraj na szczerości i uczciwości. Bądź szczery wobec siebie i swoich bliskich

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.

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.

Otaczaj się ludźmi zacnymi

Zgodnie ze stwierdzeniem, że to twoi przyjaciele czynią Cię tym, kim jesteś.

Regularne ćwicz fizycznie

bo nasza zwierzęca natura ciągnie nas do lasu – miejsca, w którym najbardziej lubimy biegać. A wszelkie inne formy aktywności (jazda na rowerze, skakanie, pływanie itp.) stanowią zachętę do **przekraczania granic swoich możliwości**.

Podjmuj ryzyko

Strach nie jest niczym złym, o ile jesteś w stanie przemoć się i go pokonać.

Pobudza i motywuje nas.

Wyciągaj nauzki

Z własnych niepowodzeń oraz przede wszystkim z błędów innych. Historia (zwłaszcza negatywna) może, ale nie musi się powtarzać.

Szanuj innych

Szacunek jest czymś, do czego wszyscy mamy prawo. Ale nie zawsze jest on bezwarunkowy; niekiedy trzeba sobie na niego zapracować.

Podważaj konwencji,

**wychodź poza utarte ścieżki
i nieschematyczne myślenie**

Bez tego naprawdę trudno o innowacyjne rozwiązania, które mają szansę nie tylko podbić rynek, ale też zmienić oblicze świata.

Postrzegaj wyzwania jako okazji do nauczenia się czegoś

Jeśli unikasz wyzwań i uciekasz przed problemami, to nigdy nie będziesz miał okazji przekonać się, ile jesteś wart. Tylko w ten sposób zaliczysz kolejny punkt kontrolny w wyścigu o lepsze jutro.

Przyznawaj się do błędu

To absolutnie jedna z najważniejszych cech. Ci, którzy nie są w stanie tego zaakceptować, skazują się na porażkę. Pycha zgubiła już niejednego - np. biblijnego Goliata i Napoleona Bonaparte.

Bądź pewny siebie i konsekwentny

Niepewność jest zasadniczym elementem porażki, toteż jeśli jesteś przekonany że masz rację, nie cofaj się. Jedną z oznak dojrzałości jest to, że wiesz kiedy warto upierać się przy swoim.

Masuj mózg

Twój mózg nieużywany pracuje gorzej niż maluch na gaz. Wyćwiczony mózg jest ci potrzebny do trzeźwej oceny sytuacji, wczucia się w realność przeżyć i rozwoju własnej świadomości. Rozmawiaj z inteligentnymi ludźmi, czytaj, słuchaj muzyki klasycznej i medytuj.

Uprawiaj seks

Enjoy the moment!

Podróżuj

Widok pustyni Atakama, oceanu o wschodzie czy Kaukazu nie tylko zapiera dech w piersiach, ale także pozwala złapać dystans do biegnącej w kółko rzeczywistości. Oceń swoje postępowanie i docenić jak bardzo ważne i piękne są chwile.

Jedz z przyjaciółmi

Sprawdzone. Nie ma nic przyjemniejszego na jesienny wieczór, niż wspólny posiłek i butla dobrego wina. Garść przyjaciół i dobry kurczak potrafią odpędzić każde zmartwienie i delektować się (dosłownie) życiem.

Dbaj o siebie

Wpadasz w kołowrotek wyścigu szczurów i tylko wydaje ci się, że dokądś biegniesz. Wielcy tego świata tylko śmieją się z twojego przywiązania do konsumpcjonizmu, a ty zapędzasz się dalej. Wyjdź z pracy delektuj się ciepłym zapachem na skórze. Jak to mówią: w zdrowym ciele, zdrowy duch.

Uświadom to sobie:

„Nie jesteś nieśmiertelny”

Śmierć jest nieunikniona i pewna – i to właśnie nadaje życiu niepowtarzalnego smaku.

Zapytaj się siebie: Co kochasz w życiu robić?

I zacznij to robić. Teraźniejszość zacznie być nieco bardziej znośna.

Żyj z pasją

Żyj po swojemu

