

10 хороших ритуалов, которые следует завести

- 1.** Хвалить себя за любое хорошее дело. Возьми за правило делать это ежедневно. Через три дня настроение станет ровным и позитивным, да и к себе начнешь относиться с большей симпатией и уважением.
- 2.** Говорить комплименты домашним и близким. Не бойся перехвалить, ведь нам так недостает внимания и добрых слов! Врачи уверяют, что душевные слова даже помогают выздороветь.
- 3.** Благодарить Бога за хороший день. Этот ритуал был законом для наших прабабушек.
- 4.** Просыпаясь утром, улыбаться. Прекрасная техника, заряжает оптимизмом. И любое дело будет по плечу!
- 5.** Думать о приятном за едой. Это правило особенно касается тех, кто жуёт за рабочим столом, уставившись в экран компьютера. Вредно за едой торопиться, обдумывать рабочие проблемы, есть на бегу.
- 6.** Медитировать. Очень полезный ритуал! Выделяешь полчаса времени, закрываешь дверь комнаты и рисуешь милые сердцу картинки (море, горы, любимых людей).
- 7.** Утром перед выходом на работу обнимать домашних. Так родной человек почувствует твоё тепло, любовь и заботу. Очень важны прикосновения к ребёнку – они формируют у него базовое доверие миру и людям.
- 8.** Искать позитив во всем, даже если случилась неприятность. Сломала каблук – зато купишь новые ботинки. Не повысили в должности – зато меньше работы и ответственности.
- 9.** Вечером, принимая душ, представлять, что все неприятное уходит вместе с водой. Душ – это очищение.
- 10.** Общаться за столом с домашними. Говорить вечером хорошие слова о прошедшем дне своим близким.

