**22 привычки, благодаря которым вы кардинально «прокачаете» свою жизнь:**

● Начните изучать иностранный язык. Только учите его каждый день, хотя бы по полчаса.

● Через день прибирайтесь в своей комнате, выкидывая ненужный хлам.

● Откажитесь от фастфуда и другой вредной пищи. Начните питаться правильно.

● Делайте утреннюю зарядку.

● Приучите себя каждый день засыпать и просыпаться в одно и то же время.

● Принимайте еду в одно и то же время — организм скажет вам за это спасибо.

● Спите не менее 8 часов. Это очень важно для самочувствия.

● Экономьте деньги. Начните откладывать на путешествие. Поездка в другие страны развивает кругозор. Лучше путешествуйте дикарями, без турагенств.

● Думайте только о хорошем — всё обязательно сбудется! Чаще улыбайтесь.

● Заведите дневник своих успехов. По вечерам отмечайте свои достижения. Любые, даже самые маленькие.

● Начните читать книги.

● Посвящайте интернету не более пары часов в день.

● За 10-15 минут до еды выпивайте по стакану чистой воды. Пейте в день не менее 2л. воды. Это улучшает внутренние процессы. Вы будете чувствовать себя лучше.

● . Займитесь своим телом. Сжигайте жир и наращивайте массу мышц.

● Найдите картинки своих целей и наклейте их на видном месте. Визуализация очень важна.

● Выпишите на бумажку все «висяки» (дела, которые давно нужно сделать и которые не дают вам покоя). Разделайтесь с ними, и жить станет легче. Проверено.

● Откажитесь от нецензурных выражений и слов-паразитов. Следите за своей речью.

● Делайте по одному маленькому доброму делу каждый день. Делая добро не ждите ничего взамен. Добро вернется в другом.

● Старайтесь каждый день кушать фрукты, овощи, ягоды. Замените привычное картофельное пюре и макароны свежими овощами.

● Ходите прямо. Следите за осанкой.

● Откажитесь от всевозможных вредных привычек. Курение и алкоголь вызывает рак и другие болезни. Зачем вам обрекать себя на несчастную жизнь?

● Говорите людям приятные слова и комплименты. Будет прекрасно, если это войдет в привычку.

