ЖИВИТЕ В РАДОСТИ

Вас иногда огорчают неудачи. Причины их не всегда ясны. Как справиться с мрачным настроением? Может быть в чем-то вам помогут правила. Вон они.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

Поздоровайтесь утром с Миром и скажите ему ласковое слово. Поздоровайтесь первым и скажите «Доброе утро!» своим близким. Пожелайте им удачи и здоровья.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ

Планируйте утром свой день. Обязательно определите сегодняшние проблемы: с кем должны вступить в контакт для их решения, какая помощь нужна вам, какую помощь ждут от вас. Не забудьте о своих обещаниях, пусть ничто по вашей вине не испортится. Вспомните запись барона Мюнхаузена в дневнике: «На 11 часов – подвиг». Придумайте себе подвиг. Например, вас обидел близкий человек, а вы не дали сдачи, промолчали, дали суете отстояться.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ

Живите здесь и сейчас. Это надежно проверенная мудрость: здесь и сейчас идет ваша жизнь. «Вчера» - уже нет. «Завтра» еще нет. Есть ваш дом. Берегите его как укрытие от зла, холода и суеты. Сделайте ваш дом чистым, просторным и уютным. Чтобы избавиться от старых горьких воспоминаний и обид, напишите большими буквами и прикрепите на видном месте – «СЕГОДНЯ!»

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ

Похвалите как можно больше людей дома и на работе. К вам придет добрый отклик. Хвалите мужчин за ум и силу, женщин – за молодость и свежесть.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ

Устройте себе праздник, радость. Если видите, что уж совсем ничего не получается, купите что-нибудь. Например, помаду. Есть один секрет по поводу тона помады: молодит лицо розовый цвет. Все остальные только украшают. Купите цветы, нарядитесь! Пусть это станет правилом – дома, для близких вы всегда хорошо одеты.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ

Никому не желайте зла. Злая гримаса, напряженно сведенные брови не украшают лицо. Что бы ни случилось с вами, не переходите на сторону зла. Пожелайте добра тому, кто вас обидел, простите его. Поищите корни неудачи в себе. Подмигните себе в зеркале, улыбнитесь, скажите: «Не горюй, все будет хорошо!» Сделайте хорошую зарядку с массажем. Примите ванну с пеной, окатите себя ледяной водой. Помолитесь на ночь, попросите здоровья и покоя всем близким и любимым. И на душе станет легче. Усвойте эти правила – укрепите свою нервную систему.