

**Рекомендации для гармонизации ума**

\* старайтесь так планировать день, чтобы оставалось свободное время на удовольствия, чаще улыбайтесь и размышляйте о хорошем;

\* наблюдайте за природой, наслаждайтесь движением облаков, восходом солнца;

\* рассказывайте смешные анекдоты и сами сочиняйте весёлые истории, повесьте в квартире фотографии или картинки счастливых и радостных людей, животных;

\* в свободное время вспоминайте о людях, с которыми Вам было приятно и легко, не замыкайтесь в себе, больше фантазируйте и экспериментируйте;

\* помните, обстоятельства зависят только от Вас — в этом сила позитивного мышления;

\* оптимизм усиливает веру в ваши способности и таланты, в то, что вы сможете достичь поставленной цели;

\* думая позитивно, Вы получаете заряд решительности, настойчивости и уверенности;

\* оценивайте объективно только факты и точные данные;

\* ищите возможности в любой кажущейся проблеме;

\* всегда говорите только позитивно;

\* смейтесь почаще, ведь всегда можно найти повод для улыбки;

\* привыкайте к позитивному настроению;

\* посадите себя на диету хороших новостей;

\* учитесь мыслить  только позитивно, находить плюсы.