

DESET RAD PRO DUŠI

- 1) Smějte se co nejčastěji, aktivují se při tom hormony štěstí endorfiny a posilují náš imunitní systém.
- 2) Berte se takoví, jací jste, příjemný vzhled není jen otázkou ladných křivek a pohybů, ale i osobního „vyladění“ a sebejistoty.
- 3) Nenechávejte si své mínění pro sebe, když Vás něco rozzlobí, řekněte klidně ostatním, co si myslíte.“
- 4) Stejně jako smích patří k nejdůležitějším pocitům i pláč, když se Vám chce brečet, slzy nepotlačujte.
- 5) Nepřepínejte se, ale zase si příliš nepovolujte, touha všechno za každou cenu dokázat vede ke stresu, „vzdát se bez boje“ zase k ochablosti.
- 6) Zjistěte si, jak dlouhý spánek Vám vyhovuje, někomu pět, jinému devět hodin, a tuto dobu dodržujte. Klidně si dejte po obědě „šlofíka“.
- 7) Nebojte se gestikulovat, řeč těla rozvíjí temperament i osobnost.
- 8) Kromě své duše nezapomínejte na svůj dech ani na své tělo.
- 9) Naučte se prožívat každý den. Mnozí raději v duchu žijí v budoucnosti - až se najde lék, až se zlepším, až se uzdravím ... buďte teď a tady, těšete se třeba na dobrou večeři.
- 10) Člověk potřebuje komunikovat s ostatními, ti kdo žijí velmi osamoceně, trpí stresem častěji než lidé, kteří se o své starosti dělí.