

Учитесь сохранять свою энергию.

1. Отпускайте людей и ситуации. Не прокручивайте возможные варианты событий. Случилось так, как случилось. Когда сложно отпустить, задавайте два вопроса: «Будет ли это важно для меня через 5 лет?», «Сегодня вечером я вылетаю в Буэнос–Айрес (любое место, которое очень хотите посетить), возьму ли я эту проблему с собой?»
2. В конце каждой недели отвечайте на вопросы: «Что я изучил на прошлой неделе?» «Самое большое достижение за неделю?» «Какой момент на этой неделе был самым незабываемым и почему?» «Потратил ли я на что–то время в пустую? Если да, то на что?»
3. Следите за внешностью. Всегда будьте готовы к новым достижениям и неожиданным встречам. «Здравствуйте! В голове не укладывается... Мечтал о встрече с Вами всю жизнь! Эээ... Только вы извините, сегодня я не очень хорошо выгляжу... Замотался, знаете ли...»
4. Не нойте и не жалуйтесь на судьбу. Молча встаньте, идите и делайте всё, что необходимо.
5. Путешествуйте! Два раза в год отправляйтесь туда, где никогда не были. Путешествия помогут обрести себя.
6. Позвольте себе делать ошибки. Что–то упустили – не упустите урок из этого. Ошибка – отличная возможность для развития.
7. Развивайте индивидуальность. Вы такие, какие есть. Ни с кем не соревнуетесь, кроме себя.
8. Принимайте решения самостоятельно. Не готовьте по чужим рецептам.
9. Не навязывайтесь. Мир огромен – в нём точно есть тот, кто будет счастлив, получая именно Ваши взгляд и улыбку.
10. Медитируйте каждый день. Учитесь расслабляться и концентрироваться.
11. Улыбайтесь, если что–то вышло не так, как вы планировали. Помните, не получить желаемое – иногда и есть везение.
12. Учись говорить «НЕТ». Не бойтесь отказывать! – Не желаете ли совершить визит вежливости? Нет? – Нет!
13. Оценивайте каждое произносимое слово на правдивость, полезность и доброту. Говорите по сути, ничего лишнего. НЕТ – сплетням, лжи и жалобам! Лучше молчите, если нечего сказать.
14. Думайте. Прежде, чем принять решение, оцените его стоимость.
15. Не злитесь. Если Вас угораздило сильно разозлиться на кого–то – подождите 24 часа прежде, чем ответить.
16. Будьте независимы и самодостаточны. Ваше счастье зависит только от Вас, а не от того, как думают и поступают другие люди.

17. Уважайте себя и других. Человек выбирает сам. Не вмешивайтесь в дела, которые Вас не касаются. Не заглядывайте в чужую жизнь мыслями и словами – не упускайте из вида Свой выбор!
18. Действуйте исключительно внутри собственной сферы влияния. Не беспокойтесь о том, на что не можете влиять.
19. Бывайте на свежем воздухе каждый день. Вне зависимости от погоды и настроения.
20. Верьте в мечты и идеи. Время нелинейно. Они уже осуществились!
21. Развивайте таланты. Помните, они у Вас есть! Просто откройте глаза.
22. Будьте ответственны за свои слова и поступки. Ваши слова имеют огромную силу.
23. Будьте верным. Людям, принципам и выбору. «Быть верным – не врождённое качество. Это решение!»
24. Если есть дело, работа над которым займёт меньше 3-х минут, – его следует выполнить незамедлительно. Не откладывайте его в долгий ящик. Туда давно уже ничего не помещается.
25. Следите за здоровьем. Оно – одно. Впереди у Вас свершения – здоровье понадобится для их реализации. Спорт, йога, медитация помогут. Проверьте!
26. Обретите внутренний покой и гармонию. Истинная сила человека проявляется не в порывах, а в спокойствии.
27. Примите факт, что прошлое в прошлом. Оно не существует! Извлекайте опыт, отпустите и идите дальше.
28. Расставляйте приоритеты. Всему своё место.
29. Побеждайте страхи. Страх – всего лишь иллюзия.
30. Никогда не сдавайтесь! Настойчивость и упорство всегда вознаграждаются.