

Когда не справляешься

- 1. Все в порядке
- 2. Даже если все не в порядке и ты не можешь никак на это повлиять, не пытайся это контролировать.
- 3. Найди хорошую книгу. Сядь и читай. В жизни обязательно настанут времена, когда ты будешь потерян и сбит с толку. Чтение — это обратный путь к себе.
- 4. Наслаждайся Интернетом. Не выходи в Сеть, если это не приносит удовольствия.
- 5. Не позволяй маркетингу убедить себя в том, что счастье — это коммерческая сделка.
- 6. Чаще ложись спать до полуночи.
- 7. Меньше покупай.
- 8. В сложные времена придерживайся распорядка дня.
- 9. Не сравнивай худшие моменты своей жизни с лучшими моментами жизни других людей.
- 10. Гуляй. Бегай. Танцуй. Ешь тосты с арахисовым маслом.
- 11. Люби сейчас. Люби прямо сейчас. Немедленно!
- 12. Разреши себе проигрывать. Сомневаться. Чувствовать себя уязвимым. Менять мнение. Быть несовершенным.
- 13. Умерь желания. Когда мы желаем то, что нам не нужно, мы остро ощущаем пустоту, которой до этого не чувствовали. Все, что тебе нужно, — прямо здесь.