Приложение №3

**Советы**

**Времени постоянно не хватает!** Дел по горло, многое из задуманного мы **не успеваем**, «зашиваемся» и упускаем массу возможностей.

Из-за постоянной спешки мы **многим жертвуем**. Во-первых, **страдает наша психика** – эмоциональный тонус падает, из-за кучи несделанных дел настроение ухудшается. Во-вторых, **страдает тело**: из-за постоянной спешки мы выбираем фаст-фуд вместо здоровой пищи, работу вместо общения. Стоит ли говорить, что **на собственную красоту времени почти не остается**: нас хватает только на то, чтобы смыть макияж и что-нибудь намазать на лицо.

Помните - «вертеться как белка в колесе» приятно только белке! **Как все успеть?**

Прежде всего, давайте усвоим: **без эффективного отдыха нет эффективной работы**! Поэтому вашим правилом должно стать старинное **«Сделал дело – гуляй смело!»**

### *Выделяйте время для себя*

Каждый день необходимо выделять **немного времени для себя**,  заняться тем, чем действительно хочется, будь то хобби, тренировки или уход телом.

Это **только кажется, что «времени нет»** - на самом деле, такая вот передышка способна вернуть Вам силы, энергию. В итоге [день окажется эффективнее](http://www.sympaty.net/20090201/uspet-vse/), чем, если бы отдыха не было вовсе.

Не можете позволить себе отдохнуть час? Тогда начните хотя бы минут с 15 – и увидите, что произойдет 

### *Сначала сделайте самое нужное*

Составьте **список приоритетных задач – и начните с самого верха!** Пусть это [не самое приятное дело](http://www.sympaty.net/20090201/uspet-vse/), зато самое полезное!

### Сделайте хотя бы часть дела

Не можете заставить себя сделать дело полностью? Сделайте **хотя бы его часть!**

Часть – сегодня, часть – завтра, а послезавтра и закончите то, что, может быть, тянулось несколько месяцев.

###  *«Нет» – самое важное слово*

**Научитесь говорить «Нет»** тому, что вас в действительности не интересует или вам не нужно. Научитесь отказываться от дел, бесполезных для вас – так у вас освободится куча времени и душевных сил.

### *Устраните «похитителей времени»*

**Аськи, форумы**, сайты знакомств, «контакты» и «одноклассники» **пожирают просто тонны времени**, которое можно было бы потратить на дела. Не зря на многих рабочих местах всяческие аськи запрещены. Но иногда так хочется пообщаться!

**Телевизор** не меньше компьютера крадет у нас время. Интересные передачи затягивают, а сериалы можно смотреть бесконечно! В итоге – домашняя работа стоит, а мы сидим у экрана, переживая за судьбу очередной героини…

**Выделите для общения и телевизора специальное время** – допустим, полчаса с утра и полчаса вечером. Не вписываетесь в эти рамки, хочется посидеть подольше – заведите себе будильник 

### *1.Больше улыбайтесь*

В одном фильме герой сказал: **«Даже если тебе плохо – улыбайся»**. Улыбнувшись себе в зеркало, вы поднимете себе настроение и зарядитесь позитивом.

Запомните: чтобы вас считали преуспевающей и благополучной (не только окружающие, но и вы сами), **нужно улыбаться**. Сдвинутые брови и хмурое лицо проблем не решат, а вот людей – отпугнут.

### *2.Поменяйте что-нибудь в своей жизни*

Выберите, что вам по душе и давайте себе хотя бы иногда **возможность отдохнуть**.

В любом случае, чтобы стать немного счастливее, нужно сменить вид деятельности 

Иногда **даже самые незначительные вещи** могут привести к значительным позитивным изменениям в вашей жизни!

### *3.Будьте любознательны!*

**Чем больше вам интересно, тем более интересна ваша жизнь**. Стремление больше знать и саморазвиваться помогает сохранить остроту ума и продвигаться дальше по учебе.

### *4.Займитесь спортом*

Не обязательно идти в тренажерный зал, хотя доказано, что физические нагрузки (а в особенности – бокс) помогают справиться со стрессом. Можно просто выйти на улицу и пройтись. Кстати, занятия спортом повышают уровень серотонина (**гормона радости**) в организме.

### *5.Больше пейте воды*

Доказано, что пить воду полезно. А вот чтобы было не так скучно, добавляйте в нее **пару капель лимона или апельсина** – они придают бодрости и сил [](http://www.sympaty.net/20090207/sdelat-schastlivee/)

### *6.Старайтесь просыпаться счастливой*

Чтобы будильник не так нервировал, **ставьте его на 15 минут раньше** - тогда вам не придется вскакивать с постели. Наоборот - потянитесь как следует, помечтайте о чем-нибудь хорошем и вставайте.

### *7.Смените род занятий*

Попробуйте заняться **чем-то, что вам не свойственно**. Например, сходите покататься на коньках или приготовьте что-нибудь необычное.

### *8.Ешьте больше рыбы*

Рыба не только хороша для профилактики болезней сердца и костей - она также **способна поднять настроение**. Практика показывает, что каждый может найти себе тот вид рыбки, которая придется ему по душе.

Кстати, рыба - отличный заменитель шоколада 

### *9.Больше слушайте*

Слушание - это один из основных навыков общения. Внимательно слушая собеседника, вы проявляете уважение к нему, и создаете впечатление воспитанного и образованного человека.

Не старайтесь тут же высказать свои мысли – держите их при себе, держите ухо востро, и услышите много интересного!

### *10.Никогда не смотрите новости по вечерам!*

В новостях вообще **редко показывают что-нибудь позитивное** - поэтому старайтесь войти в курс происходящего в мире утром или днем. А после работы лучше послушайте музыку, почитайте книжку, посмотрите любимый фильм. Старайтесь ложиться спать с позитивным настроем.

### Станьте утренней пташкой

**Ложитесь и вставайте на полчаса раньше**. Так вы сможете привести свои мысли в порядок, сделать зарядку – да ив обще, много полезных дел!

Этот совет не подойдет вам, если вы – сова.

### *11.Отмечайте в календаре важные события*

Вместо того, чтобы неожиданно вспомнить, что сегодня вам надо к стоматологу или навстречу к подруге – **узнайте об этом заранее**, заглянув в календарь.

### Раз в полгода выворачивайте гардероб

**Дважды в год пересматривайте свои вещи:** косметику, одежду, обувь, аксессуары. Определите, что вы будете носить, что из этого нужно починить или почистить, и **без сожаления выкидывайте** то, что вам не по душе.

И, конечно же, старайтесь **покупать новые вещи** - хотя бы два раза в год!

### *12.Найдите новых друзей!*

Отличный способ сделать свою жизнь счастливее – **узнать новых людей**! Для этого подружитесь с кем-нибудь, попробуйте общаться через Интернет. Старайтесь **окружать себя позитивными людьми** – ведь они излучают счастье, частичка которого достанется и вам!

**Необязательно точно следовать этому списку!** Выберете то, что вам больше понравится. Надеюсь, у Вас получиться сделать себя немного счастливее! 