***КАК НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ?***

* ***НЕ ЗАВИДУЙТЕ И НЕ СРАВНИВАЙТЕ СЕБЯ С ДРУГИМИ***. Очень важно научиться довольствоваться тем, что у вас уже есть, ценить это и получать от этого удовольствие, не переставая стремиться к большему. Чужие победы и жизненные блага должны вызывать не злость и раздражение, а мотивировать и вдохновлять. Стремление ни в чём не отставать от других — один из главных врагов счастья.
* ***НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА ДОСТИГНУТОМ И ПОСТОЯННО СТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ НОВЫЕ ЦЕЛИ***, пусть они будут и глобальные, например, посетить экзотическую страну, и повседневные, например, начать ходить на спортивную секцию.
* ***НИ О ЧЁМ НЕ ЖАЛЕЙТЕ****.* Если что-то уже произошло — то этого не изменить. Думать о том, что можно было бы изменить в прошлом — абсолютно бесполезно, лучше сконцентрироваться на том, что можно сделать в настоящем и будущем.
* ***ПРИНИМАЙТЕ РЕШЕНИЯ САМИ И НЕСИТЕ ЗА НИХ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ***. Никто кроме вас не знает, что для вас лучше. Конечно, советы иногда стоит слушать, но примеряйте свою жизнь только на себя.
* ***НАУЧИТЕСЬ ОТДЫХАТЬ***, ведь отдых и удовольствия — важная составляющая действительно счастливых людей.
* ***УЧИТЕСЬ ПРОЩАТЬ И ЗАБЫВАТЬ ОБИДЫ.*** Ведь держать негативные эмоции в себе — то же самое, что выпить яд, но думать, что отравит он кого-то другого.
* ***ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ, ФИТНЕСОМ, РЕГУЛЯРНО ДЕЛАЙТЕ ГИМНАСТИКУ ИЛИ ХОТЯ БЫ ПРОСТО МНОГО ГУЛЯЙТЕ***. Доказано, что во время физической нагрузки мозг поглощает больше кислорода, а в организме образуются «гормоны радости» (допамин, серотонин), которые повышают настроение минимум на 4 часа.
* ***СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ***, ведь любая болезнь — это плохое самочувствие и упадок сил, и гораздо проще её предупредить, чем тратить силы, время и средства на лечение.
* ***УЧИТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЛЮБИТЬ СЕБЯ, УВАЖАТЬ И ЦЕНИТЬ,*** уравновешивая тем самым здоровый эгоизм с правильной самокритикой.
* ***УЛЫБАЙТЕСЬ***, даже если улыбаться некому. Физиологи называют улыбку кнопкой хорошего настроения, радостная мимика снимает мышечные зажимы и стимулирует отделы головного мозга, отвечающие за хорошее настроение.
* ***ОКРУЖИТЕ СЕБЯ ПОЗИТИВОМ*** — позитивными книгами, фильмами, красивыми вещами, например, цветами, фотографиями или посудой, слушайте хорошую весёлую музыку.