



# ВСЁ НА ПОЛЬЗУ!!!

Всё для счастливой и гармоничной жизни

## РУКОВОДСТВО

*как изменить свою жизнь с помощью слов и мыслей  
за 21 день*

1. Прекратите использовать отрицание и избегайте критики.
2. Столкнувшись с проблемой, не спрашивайте себя, почему она происходит именно с вами, а думайте, как вы собираетесь ее решить.
3. Окружите себя людьми, которые вдохновляют вас радостью и хорошими словами.
4. Кормите себя правильно, чтобы душа была счастлива находиться в вашем теле.
5. Не делайте трагедии, совершив ошибку: человек часто ошибается, не принимайте ошибки за недостатки.
6. От проблемы к цели: любые проблемы, с которыми вы столкнетесь, сделайте великими целями, это также поднимет вашу жизнь или миссию на новый уровень.
7. Не сравнивайте себя с другими, вы не знаете, через что они проходят каждый день. Под видимостью благополучия, люди страдают больше, чем они готовы признать.
8. Каждая неудача — это опыт, не закливайтесь на нем и не травмируйте себя. Плохая энергия блокирует грядущие прекрасные энергии.
9. Выходите на улицу: природа обновляет вашу энергию. Дышите, бегайте, медитируйте.
10. Ежедневно отмечайте каждую победу, каждый сделанный шаг к лучшей версии вас!