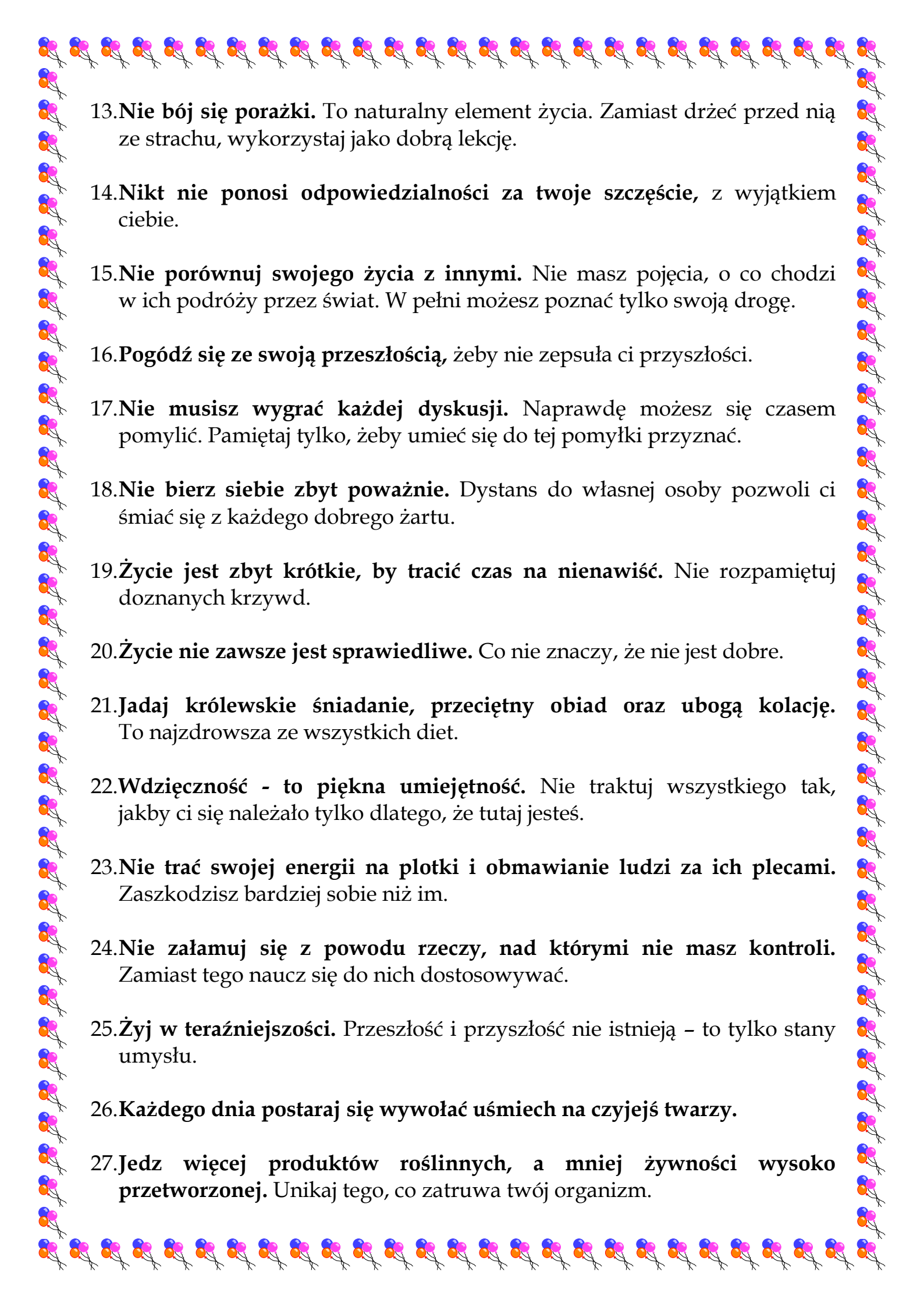


## 40 PROSTYCH SPOSOBÓW NA PIĘKNE ŻYCIE

Czy chcesz przeżyć piękne życie? Jestem pewien, że twoja odpowiedź na to pytanie jest twierdząca. W takim razie powinieneś się na chwilę zatrzymać i zastanowić nad poniższymi niesamowitymi sposobami, dzięki którym twoje życie stanie się piękne.

1. **Pamiętaj, że życie jest błogosławieństwem** – nawet kiedy doświadczasz cierpienia.
2. **Nie trać czasu na zazdrość.** Lepiej skup swoją uwagę na realizacji własnych marzeń.
3. **Nie stresuj się.** Twój czas jest zbyt cenny, aby go marnować na zdenerwowanie.
4. **Troszcz się o przyjaciół** – to oni wesprą cię w potrzebie. Żaden przedmiot ani gruby portfel nie będzie ci pomagał w chwili słabości.
5. **Pamiętaj, że wszystko jest w ciągłym ruchu.** Każda sytuacja – dobra czy zła – w końcu przeminie.
6. **Nie poddawaj się i nigdy nie wążp w swój los,** choćby kopał cię od wielu lat, ponieważ za kolejnym zakrętem może czekać na ciebie coś naprawdę wspaniałego. Nie dowiesz się, póki tam nie dotrzesz.
7. **Czas leczy rany.** Pozwól sobie na odpoczynek i rekonwalescencję po poniesionej porażce.
8. **Poznaj siebie.** To brzmi prosto, ale takie nie jest.
9. Co inni myślą o tobie? To nie twoja sprawa. Jeśli cię nie lubią, to ich problem. Nie twój.
10. **Bądź hojny i pomagaj innym ludziom.** Dając, otrzymujesz. Uwierzysz dopiero, gdy zobaczysz tę zasadę w działaniu.
11. **Bądź cierpliwy.** Wszystko, co piękne, potrzebuje czasu na wykiełkowanie i rozwój.
12. **Ciesz się swoją drogą.** Cel jest ważny, ale nie najważniejszy.



13. **Nie bój się porażki.** To naturalny element życia. Zamiast drżeć przed nią ze strachu, wykorzystaj jako dobrą lekcję.

14. **Nikt nie ponosi odpowiedzialności za twoje szczęście, z wyjątkiem ciebie.**

15. **Nie porównuj swojego życia z innymi.** Nie masz pojęcia, o co chodzi w ich podróży przez świat. W pełni możesz poznać tylko swoją drogę.

16. **Pogódź się ze swoją przeszłością,** żeby nie zepsuła ci przyszłości.

17. **Nie musisz wygrać każdej dyskusji.** Naprawdę możesz się czasem pomylić. Pamiętaj tylko, żeby umieć się do tej pomyłki przyznać.

18. **Nie bierz siebie zbyt poważnie.** Dystans do własnej osoby pozwoli ci śmiać się z każdego dobrego żartu.

19. **Życie jest zbyt krótkie, by tracić czas na nienawiść.** Nie rozpamiętuj doznanych krzywd.

20. **Życie nie zawsze jest sprawiedliwe.** Co nie znaczy, że nie jest dobre.

21. **Jadaj królewskie śniadanie, przeciętny obiad oraz ubogą kolację.** To najzdrowsza ze wszystkich diet.

22. **Wdzięczność - to piękna umiejętność.** Nie traktuj wszystkiego tak, jakby ci się należało tylko dlatego, że tutaj jesteś.

23. **Nie trać swojej energii na plotki i obmawianie ludzi za ich plecami.** Zaszkodzisz bardziej sobie niż im.

24. **Nie załamuj się z powodu rzeczy, nad którymi nie masz kontroli.** Zamiast tego naucz się do nich dostosowywać.

25. **Żyj w teraźniejszości.** Przeszłość i przyszłość nie istnieją - to tylko stany umysłu.

26. **Każdego dnia postaraj się wywołać uśmiech na czyjejś twarzy.**

27. **Jedz więcej produktów roślinnych, a mniej żywności wysoko przetworzonej.** Unikaj tego, co zatrauwa twój organizm.



28. **Pij dużo wody.** Woda to najcudowniejsza substancja we wszechświecie.

29. **Co najmniej 10 minut dziennie spędź w absolutnej ciszy.**

30. **Wybierz się na spacer.** Nieważne, jaka jest pogoda. 10-30 minut spaceru dziennie zapewni ci zdrowie i radość na cały dzień.

31. **Rano, kiedy się obudzisz, natychmiast wstawaj z łóżka.**

32. **Módl się lub medytuj** – w zależności od swojego wyznania. Praktykowanie duchowości przynosi spokój umysłu.

33. **Dowiedz się, czego naprawdę chcesz od życia.** I trzymaj się tego.

34. **Nigdy nie proś Boga** (jeśli w niego wierzysz) **o owoce.** Przyjmuj tylko nasiona.

35. **Pielęgnuj swoje pasje.** Bez nich życie będzie jałowe.

36. **Każdy dzień zamień w przygodę.** Nawet jeśli czeka cię cały dzień pracy przy nudnym projekcie, możesz przeżyć go jak wyprawę dookoła świata.

37. **Bądź pewny siebie.** Wiem, to czasami nie jest łatwe. Pamiętaj jednak, że cały wszechświat działa przez ciebie. Czyż można chcieć więcej?

38. **Naucz się słuchać swojego wewnętrznego głosu** – intuicji.

39. **Bądź jak dziecko.** Utrzymuj dziecięcy zachwyt w stosunku do życia.

40. **Naucz się kochać siebie.**