**30 привычек, благодаря которым ТЫ СТАНЕШЬ ЛУЧШЕ!**

1. Учите по 5 новых иностранных слов.

2. Каждый день прибирайтесь в своей комнате, выкидывая ненужный хлам.

3. Протирайте лицо замороженным отваров ромашки

4. Напрочь откажитесь от фаст-фуда.

5. Делайте утреннюю зарядку.

6. Каждый день засыпать и просыпаться в одно и то же время.

7. Завтракайте, обедайте и ужинайте тоже в одно время — организм скажет вам за это спасибо.

8. Спите не менее 8 часов.

9. Экономьте деньги.

10. Думайте только о хорошем — всё обязательно сбудется!

11. Выпивайте стакан кефира на ночь.

12. Ополаскивайте ноги холодной водой — это тоже своего рода закаливание.

13. Сидите в интернете не более часа в день.

14. Фотографируйте каждый свой летний день.

15. Начните бегать.

16. Купите обруч и занимайтесь хотя бы по 15 минут в день.

17. Улыбайтесь чаще.

18. Откажитесь от нецензурных выражений и слов-паразитов. В общем, следите за своей речью.

19. Делайте по одному маленькому доброму делу каждый день.

20. Учите красивые, вдохновляющие вас стихи.

21. Ходите прямо. Следите за осанкой.

22. Откажитесь от всевозможных вредных привычек.

23. Медитируйте — просто расслабьтесь, включите приятную музыку, не думайте ни о чём.

24. Узнавайте что-нибудь новое каждый день.

25. Читайте. Хотя бы по 10-15 страниц ежедневно.

26. Уделите хотя бы час в день своим родителям.

27. Говорите людям приятные слова и комплименты.

28. Выпивайте в день не менее 1500 мл. воды.

29. Старайтесь каждый день кушать фрукты, овощи, ягоды.

30. Заведите дневник своих успехов.