

Правила хороших мыслей на каждый день:

1. Никогда и ни о ком не говори ничего плохого. Не осуждай. Не сплетничай. Не участвуй в разговорах на тему болезней, недостатков или ограничений. Если можешь чем-то помочь - сделай это. Если не можешь, лучше помолчи или переведи разговор на другую тему.
2. Когда в голову приходят плохие мысли, постарайся вспомнить что-то хорошее и начать думать об этом.
3. Не желай другому того, чего не желаешь себе. Любое плохое пожелание вернется к тебе самому.
4. Не держи в душе обиды и капризы. Относись с уважением, спокойствием и пониманием к другим, и тогда получишь такое же отношение к себе.
5. Не оправдывайся! Если можешь сделать то, о чем тебя попросили, сделай это с удовольствием. Если не можешь - скажи об этом прямо и честно, и по возможности объясни - почему.
6. Всегда, везде и во всем ищи хорошее, ищи добро и красоту!
7. Перед сном и когда проснешься, представляй, что новый день у тебя пройдет очень хорошо, принесет тебе новые открытия, радость и удачу.
8. Создай для себя хорошие цели и иди к ним! Например, научиться хорошо играть в футбол, танцевать, рисовать, вязать или выучить английский язык. Когда человек занят полезным делом и имеет хорошую цель, то ему некогда обижаться и злиться и



хорошую цель, то ему некогда обижаться.

