

# 33

## советов, за которые ты скажешь спасибо

Первые два: быть гибкой, чтобы с легкостью принимать перемены, они неизбежны; и сохранять со всеми хорошие отношения – никогда не знаешь, при каких обстоятельствах и с кем сведет тебя жизнь. А вот еще три десятка способов обеспечить себе счастливое будущее.



7

**ОВЛАДЕТЬ АНГЛИЙСКИМ ЯЗЫКОМ** на уровне Upper-Intermediate, чтобы свободно общаться и получать любую информацию.

8

**ОРГАНИЗОВАТЬ СЕБЕ** несколько независимых друг от друга источников дохода, чтобы всегда оставаться на плаву.

9

**ЕЖЕДНЕВНО ГОВОРИТЬ** близким, как ты их любишь. Это сделает ваши отношения крепче.

10

**РАЗРАБОТАТЬ КАРЬЕРНЫЙ ПЛАН:** определить, к чему и когда ты хочешь прийти в карьере, чтобы быстрее этого достичь.

11

**ОСВОИТЬ МЕТОД ВЕДЕНИЯ** переговоров, чтобы в любых жизненных ситуациях получать то, что хочешь.

12

**КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЕЛАТЬ** зарядку для лица, чтобы поддерживать мимические мышцы в тонусе и сэкономить на косметологе в будущем.

13

**НАУЧИТЬСЯ МЕДИТИРОВАТЬ** – это поможет справляться со стрессом и выработать умение наслаждаться моментом.

3

**ПРИНИМАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ** омега-3, витамин Е, кофермент Q10, L-карнитин, кремний, йод и другие вещества и микроэлементы, необходимые организму.

4

**ЗАНИМАТЬСЯ КАРДИО-**тренировками не реже трех раз в неделю, чтобы укрепить сердце.

5

**ВЫСЫПАТЬСЯ** каждую ночь, а не только по выходным, для снижения риска инфаркта, инсульта, рака. Женщины, которые достаточно спят, худеют в два раза быстрее тех, кто лишает себя восьми часов сна.

**6** В идеале откладывать на пенсию от 13 000 рублей в месяц, если тебе 25 лет; от 20 000 рублей, если тебе 30, и от 30 000 – если тебе 35.

**14** Тренироваться с гантелями или штангой хотя бы два раза в неделю, чтобы укрепить не только мышцы, но и кости и защитить себя от остеопороза.



**ИРИНА СТОЯНОВСКАЯ,** коуч, тренер Международного Эриксоновского университета коучинга

Все знают, как важно следить за здоровьем, откладывать деньги и повышать квалификацию. Но об инвестициях в личностный рост часто забывают.

Вот как можно вкладывать в личностное развитие: ставить перед собой измеримые цели, выявлять истинную мотивацию, поддерживать ресурс вдохновения. Еще важно научиться слушать свой внутренний голос и тренировать смелость в принятии решений, связанных с тем, что тебе по-настоящему ценно. Все это в результате дарит гармонию с собой.

**15** **ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОБЛАЧНЫМИ** сервисами хранения, чтобы не потерять важные файлы из-за технического сбоя.

**16** **НЕ ЗАГОРАТЬ** или хотя бы наносить на кожу крем с защитой от 30 SPF и выше.

**17** **ОСВОИТЬ ПРОФЕССИЮ,** которая требует креативного мышления, умения договариваться и общаться. Она обеспечит тебя работой через 10 лет, когда более 5 млн работников заменят роботы.

**18** **ЧАЩЕ ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К ИНТУИЦИИ** – от этого она становится сильнее и подсказывает тебе по-настоящему мудрые решения.

**19** **ОСВОИТЬ СКОРОЧТЕНИЕ,** чтобы читать книги в пять раз быстрее.

**20** **СДЕЛАТЬ ЛАЗЕРНУЮ ЭПИЛЯЦИЮ** подмышек, голеней, бикини или других зон, которые ты регулярно бреешь.

**21** **ПРОЙТИ КУРС ПСИХОТЕРАПИИ,** чтобы принять себя такой, какая ты есть, и стать гармоничнее.

**22** **УСТАНОВИТЬ КОРОНКИ** на зубы без живого нерва. Если они разрушатся, импланты обойдутся тебе дороже.

**23** **НАУЧИТЬСЯ ПЕЧАТАТЬ** десятью пальцами вслепую, чтобы работать быстрее.

**24** **ПОНЯТЬ,** как тебе нравится отдыхать, чтобы быстро восполнять запасы энергии.

**25** **ОПРЕДЕЛИТЬ ВРЕМЯ ПОДЪЕМА И СПАДА** своей энергии в течение дня, чтобы работать максимально продуктивно.

**26** **Получить** второе высшее образование, чтобы научиться лучше делать то, чем ты уже зарабатываешь на жизнь.



**27** **ОСВОИТЬ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ,** чтобы не тратить время на ерунду и успевать больше, чем обычно.

**28** **ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КРЕМОМ** для области вокруг глаз и для шеи – эти зоны прежде всего выдают возраст женщины.

**29** **СОСТАВИТЬ СПИСОК ТОГО,** что ты хочешь сделать в жизни. Рядом написать, что для этого понадобится: время, деньги, навыки. Когда есть план, успех достигается быстрее!

**30** **РАЗ В ПОЛГОДА** показываться гинекологу, маммологу, сдавать анализ на половые инфекции и ВПЧ – этому вирусу презерватив не помеха.

**31** **ЗАСТРАХОВАТЬ ЗДОРОВЬЕ,** квартиру и все, что тебе дорого.

**32** **НАУЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ «НЕТ»** – это сэкономит массу времени и сил.

**33** **КАЖДЫЙ ВЕЧЕР** вспоминать три вещи, за которые ты благодарна прошедшему дню. Это значительно повышает уровень счастья.