

## Швидкий результат...

**Одна секунда** – рівно стільки потрібно, щоб зробити ваше життя кращим і щасливішим. Не вірите? Тоді просто спробуйте зробити хоча б один крок з перерахованих нижче тверджень і самі переконаєтеся.



**Посміхніться.** Це найпростіший спосіб зробити своє життя щасливішим. У нашій країні чомусь не знають про це або не хочуть знати і все ходять з похмурими стурбованими фізіономіями. Дозвольте собі вибитися з цього ряду похмурих громадян. Одна посмішка може допомогти вам почувати себе краще прямо зараз.

**Глибокий вдих.** Глибокий вдих є одним з кращих методів для того, щоб зменшити стрес і повернути в своє життя баланс. І це займе у вас всього секунду. Беріть кожного дня короткий тайм-аут і постарайтеся зосередитися тільки на вашому диханні. Ви відчуєте як ваше життя стає менш напруженим.

**Вимкніть телефон.** Ми живемо серед людей, які не відриваються від екранів смартфонів, комп'ютерів, планшетів, телевізорів та інших технічних пристроїв. Але одна справа, коли ви використовуєте ці пристрої і зовсім інша, коли вони починають контролювати ваше життя. Вимкніть всі свої гаджети (на це піде трохи більше секунди) і залишіться наодинці з собою. Ви будете здивовані тим, що ви побачите.

**Озирніться навколо.** Життя проходить повз нас так швидко, що нам часто не вистачає того моменту краси, який дійсно робить його чудовим. Витратьте всього кілька секунд, щоб підійти до вікна і подивитися на фарби в'янучої осені, підніміть голову вгору і вдивіться в глибину небес, якщо ви на вулиці. Спостерігайте схід або захід сонця. Подивіться навколо і подякуйте за все, що оточує вас в житті. Це зробить вас щасливішими в лічені секунди.

**Зробіть ковток води.** Це давно вже не відкриття, що вода добре діє на наш організм. Намагайтеся тримати пляшку води біля себе, де б ви не знаходилися і частіше робіть ковток води. Це допоможе вам відновити водний баланс, нормалізувати вагу, очистити нирки і підтримає красу шкіри.

**Подякуйте.** Щасливі люди мають одну спільну рису: вони вдячні за все хороше, що є в їхньому житті. Це означає, щоб зробити своє життя кращим, не соромтеся частіше говорити "Дякую". Це займе у вас не більше секунди, а зробить щасливішим не тільки вас, але і оточуючих вас людей.

***Потягніться.*** Найпростіший спосіб моментально відчувати себе краще - це почати піклуватися про своє тіло. Витратьте кілька секунд, щоб добре потягнутися, напружити і розтягнути свої м'язи. В умовах постійного монотонного сидіння за комп'ютером навіть така секундна справа принесе вам відчутну користь.



Як кажуть мудрі люди – «дорога в тисячу миль починається з одного кроку». Зрозуміло, такі "секундні" методи не вирішать всіх ваших проблем, але не будемо забувати, що день складається з 86 400 секунд і тільки від вас залежить, скільки з них буде правильних і позитивно прожитих...