Советы мудрецов.

Крепкий сон - источник красоты и молодости.

Для того, чтобы заснуть вовремя обеспечить полноценный сон, необходимо соблюдать следующие правила:

- старайтесь вечером есть меньше, исключить из вечернего рациона жирную и трудно перивариваемую пищу;

- избегайте употребления вечером кофе, чая, алкоголя и табака;

- положение тела должно быть ориентировано по направлению с магнитной осью Земли: голова к северу, а ноги - к югу;

- спите только в легкой ночной одежде, на низкой подушке во избежания образования морщин на шее и двойного подбородка.

Следует помнить, что самый здоровый сон - до наступления полуночи, старайтесь ложиться не позднее 22-23 часов.

При бессоннице не прибегайте сразу к снотворным средствам. Вместо таблеток используйте следующие средства.

Вечером перед сном выпейте один стакан теплого свежего молока с одной ложечкой меда, после чего посолите кусочек сахара, на который предварительно накапайте 40 капель валерианы.

Никогда не думайте о тех людях, которые вам неприятны.

Когда мы ненавидим своих врагов, мы даем им власть над нами - они воздействуют на наш сон, аппетит, давление, наше здоровье и счастье.

Наши враги "пустились бы в пляс" от радости, если бы знали, сколько беспокойства, терзаний и неприятностей они нам доставляют. Наша ненависть не приносит им вред, но она превращает наши дни и ночи в кошмары;

никто не может ни унизить нас, ни докучать нам, если только сами мы этого не допустим. Палки и камни могут сломать мои кости, но слова никогда не могут ранить меня;

все мы подвержены влиянию условий окружающей среды. Они формируют человека и делают его таким, какой он есть.

Если бы мы унаследовалифизические и психологические и эмоциональные особенности, которые унаследовали наши враги, мы бы поступали так же, как они. Поэтому, вместо того, чтобы ненавидеть наших врагов, давайте пожалеем их и поблагодарим, что жизнь наша не сделала нас такими.

Научитесь бороться с беспокойством.

**Правило первое:** будьте заняты. Человек, страдающий от беспокойства, должен полностью забыться в раоте, иначе он иссохнет от отчаяния.

**Правило второе:** не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков, они недостойны вашего внимания. Помните, что жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать ее на пустяки.

**Правило третье:** старайтесь легко принять то, что неизбежно. Если вы знаете, что не в ваших силах изменить или исправить какое-либо обстоятельство, скажите себе: " Это так, это не может быть иначе."

**Правило четвертое:**  установите "ограничитель" на ваши беспокойства. Решите для себя, насколько заслуживает беспокойства то или иное событие - и не беспокойтесь больше.

**Правило пятое:** если вы хотите избежать беспокойства, делайте то, что советовал Уильям Ослер: "Живите в "отсеке" сегодняшнего дня." Не тревожьтесь о будущем. Живите спокойно до отхода ко сну.

Помните о невосполнимом вреде, который беспокойство наносит вашему здоровью. "Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми."

Цена улыбки.

Она ничего не стоит, но много дает. Она обогощает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает. Она длится мгновение, а в памяти порой остается навсегда.

Никто не богат настолько, чтобы обойтись без нее, и нет такого бедняка, который не стал бы от нее богаче. Она - отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также противоядие, созданное природой от неприятностей.

И тем не менее, ее нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя ни одолжить, ни украсть, поскольку она сама по себе ни на что не годится, пока ее не отдали!

Ведь никто не нуждается так в улыбке, как те, у кого уже не осталось, что можно было бы отдать!

Дейл Карнеги

Уважай человека, общаясь с ним.

Каждый человек считает свое имя лучшим, старайтесь обращаться к человеку пт имени, помните имена нужных вам людей.

Умейте слушать собеседник, воодушевляйте его говорить о себе.

Заводите разговор, интересующий вашего собеседника.

Старайтесь дать человеку почувствовать свою значимость.

Не стремитесь победить в споре, это обижает вашего собеседника.

Единственный способ одержать победу в споре - это избегать его. Не спорьте.

Никогда не говорите человеку прямо, что он не прав. Уважайте мнение других.

Если вы не правы, признавайтесь в этом прямо и в категоричной форме.

Всегда начинайте разговор с дружеского тона. Старайтесь получить утвердительный ответ от человека в начале беседы,

Дайье возможность другому человеку больше говорить, слушайте не перебивайте и старайтесь говорить меньше.

Дайте человеку почувствовать, что идея, которую вы ему подали, принадлежит ему.

Искусство быть счастливым.

В списке чувств, непосредственно связанных со счастьем, самое первое место занимает любовь. Большинство людей считают счастьем иметь нежного, любящего спутника жизни. Другие связывают свои надежды с семьей: если там все в порядке, они счастливы. Для третьих главное, чтобы хорошо жилось их детям.

Важным фактором для счастья являетс способность человека разобраться в самом себе. У того, кто не в ладах с собой, кто постоянно ощущает чувство неудовлетворенности, всегда будет в жизни много проблем.

Поэтому психологи предлагают:

Разберитесь в том, что у ва хорошо. Как минимум хорошо уже то, что вам дарована жизнь, открыта прелесть познания мира, что вы свобрдный человек.

Постарайтесь быть терпимым к недостаткам. Жизнь без них не бывает. Относитесь с терпимостью не только к своим недостаткам, но и к недостаткам других.

И еще, счастье укрепляет здоровье. Счастливые люди гораздо реже болеют, чем "невезучие". Надуманное исцеление болезней тела возможно только в том случае, если выяснить, какая проблема есть у дши, и устранить ее.