**Подмигни себе в зеркало**

**Правило 1.**Поздоровайтесь утром с Миром и скажите ему ласковое слово. Поздоровайтесь первыми и скажите: «Доброе утро» своим близким. Пожелайте им удачи и здоровья с уверенностью. Что пожелаете – исполнится.

**Правило 2.** Планируйте утром свой день. Обязательно определите сегодняшние проблемы: с кем должны вступить в контакт для их решения, какая помощь нужна Вам, какую помощь ждут от Вас. Не забудьте о своих обещаниях, пусть ничто по вашей вине не испортится. Вспомните запись барона Мюнхгаузена в дневнике: «На 11 часов – подвиг». Придумайте себе подвиг. Например, Вас обидел близкий человек, а Вы не дали сдачи, промолчали, дали суете отстояться.

**Правило 3.**Живите «здесь и сейчас». Это надёжно проверенная мудрость: здесь и сейчас идёт Ваша жизнь. «Вчера» уже нет. «Завтра» ещё нет. Есть «здесь» и «сегодня». Есть Ваш дом, берегите его, как укрытие от зла, холода и суеты.

            Сделайте Ваш дом чистым, просторным и уютным. Устройте всё здесь самым лучшим образом для всех, кого Вы любите, о ком заботитесь. Чтобы избавиться от старых горьких воспоминаний и обид, напишите большими буквами  и прикрепите на видном месте – «СЕГОДНЯ».

**Правило 4.**Устройте себе праздник, радость. Если видите, что уж совсем ничего не получается, купите что-нибудь.

**Правило 5.**Как вести себя со взрослыми детьми? Наверное, это самый трудный вопрос. Помогайте, пока в силах, но не унижая и немедленно забывая о своей помощи. Дети нам ничего не должны.

Давайте им советы лишь тогда, когда они сами об этом попросят. Если не сумеете уберечь  их от ложного шага, не напоминайте им потом: «А я что говорил(а)? Сделали по-своему – получили».

Если кто – нибудь из детей Вас обидит, не обижайтесь. Поищите, может и Вы в чём-то виноваты.

**Правило 6.**Не сорите ложными обещаниями или разговорами на тему: «Всё ужасно, а будет ещё хуже». Очищайте свой дом с уверенностью, что это чрезвычайно важно, что Ваша малая работа окажет огромное влияние на мир.

 Не сорите отрицательными эмоциями. Вам грустно? Найдите возможность рассмеяться. Собирайте забавные и весёлые анекдоты из серии «Улыбнитесь».

Излучайте спокойствие и оптимизм в самых тупиковых ситуациях. Будьте всегда разными, интересными, добрыми, порядочными и весёлыми. И обязательно здоровыми и полными сил.

**Правило 7.**Как быть любимым? Надо быть любящим, терпимым, умеющим прощать и исцелять того, кого любишь.

Не накаливайте напряжение, будьте лёгкими и свободными.

**Правило 8.**Никому не желайте зла. Злая гримаса, напряжённо сведённые брови не украшают лица. Что бы ни случилось с Вами, не переходите на сторону зла.

            **Пожелайте добра тому, кто Вас обидел, простите его. Поищите корни неудачи в себе.**

**Подмигните себе в зеркало, улыбнитесь. Сделайте хорошую зарядку с массажем. Примите ванну с пеной, окатите себя ледяной водой. Помолитесь на ночь, попросите здоровья и покоя всем близким и любимым, а заодно и своим обидчикам. И на душе станет легче.**