В первую очередь - поможет хорошее питание! А далее дело за малым, а именно - полезные привычки. Все те, которым я придерживаюсь:

1. Рано вставать

2. Расчёсываться утром и вечером

3. Умываться и улыбаться по-разному 2 минуты себе в зеркале каждое утро!

4. Следить за осанкой

5. Смотреть только познавательные, дельные ролики

6. Делать зарядку по утрам 10 мин

7. Заниматься спортом (хотя бы 3 раза в неделю)

8. Тренируйте глаза утром и вечером

9. Вакуум 4-5 подхода (утром и вечером)

10. Скороговорки

11. Тренировка губ и лица утром и вечером

12. Изучать языки

13. Планируйте день

14. Чай без сахара (или вообще не пить чай)

15. Смотреть каждый день 1 фильм (ШЕДЕ́ВР) или через день, а можете и раз в неделю

16. Читать 2 часа в день книгу по бизнесу, по финансам, по жизни =)

17. Перестать спорить по пустякам или вообще

18. Мыть ноги по вечерам

19. Вести мини-цели

20. Есть каши утром и вечером

21. Всегда говори "благодарю"

22. Слушай человека до конца, не перебивай. Спрашивай по его рассказанному что-либо. "Я правильно понял, когда ты сказал . . ."

23. Пиши свои мысли или книгу =)

24. Делай утром и вечером массаж ушей. Мочишь руки в холодной воде и протираешь уши. И так пару раз. Бодрит утром, а вечером - просто очистка раковин!)

25. Проветривай комнату вечером и утром. Освежает.

26. Общайся с богатыми людьми (как в реале, так и в вирутале)

27. Пейте больше воды. Встали рано утром - стакан тёплой воды.

28. Чаще смейтесь. Смейтесь самому себе =) Смех продлевает жизнь и делает вас энергичнее!

29. Слушайте Моцарта, а так же других классиков, но Моцарта особенно. Можете только им обойтись.

30. Будьте настойчивым в том, что хотите!

31. Не пейте за час до еды и после еды, а так и же и во время приёма пищи.

32. Слушайте аудиокниги, когда идёте в школу, в колледж и т.д. Когда сидите в больнице и ждёте врача или вы в очереди. Не теряйте время попросту!

33. Медитируйте, хотя бы 30 минут в день (альтернатива - быть одному дома в тихой обстановке и закрыть глаза).

34. Найдите то, ради чего стоит делать что угодно! Девушку или очень душещипательную цель. Например, если вы никогда не видели море и вас рвёт желание увидеть его, пользуйтесь этим рвением во благо! Делайте все цели ради этого. Когда достигнете её, найдите другую, такую же страстную цель!!!

35. Не онанируйте! Ни в коем случае. Не тратите энергию попусту - живёте полной жизнью!.

36. Спите 30 или 60 минут днём. Выберете время, когда вы очень сильно устали. У меня это в с 15:00 по 16:00. Даже если вы не уснёте, то отдохнёте, лежа в постели. Лежать в ней только утром, вечером и днём. Не лежите на ней просто так, т.к. вызовет привычку, что на кровати не спят. Если же вы только будете спать на кровати, то организм привыкнет и, когда, вы будете ложиться, то он сразу будет активировать начинания сна.

37. Каждый день находите нового человека в интернете или же в реальности. И узнайте его историю жизни. Хотя бы какой-то отрывок!) Новое общение - глоток свежего воздуха)

38. Уделяйте утром 5 минут на написание пяти пунктов, за которые вы благодарны.

Я в ВК - https://vk.com/colossal_man

Группа в ВК - https://vk.com/non_finance_business_trade_life

http://tl.rulate.ru/book/12276/246704