

## Jak se cítit duševně lépe - rady, tipy, návod

- **Úsměv** je zadarmo - víc se smějte na lidi kolem sebe anebo prostě jenom tak.
- Život je škola a problémy jsou lekce, ze kterých se máte učit, čili **co vás nezabije, to vás posílí**.
- Ať už je situace dobrá, nebo špatná, vždy počítejte s tím, že se **pravděpodobně daný stav nějak změní**.
- Není nutné vyhrát každý spor. Snažte se o **pochopení názorů druhých**.
- Život je příliš krátký na to, abyste se užírali **nenávistí**.
- **Neporovnávejte se s jinými**, protože nevíte, čím prošli.
- Važte si svého **zdraví**.
- Neztrácejte čas **s lidmi**, se kterými se **necítíte dobře**.
- **Nemůžete** mít **kontrolu nad okolnostmi**, ale nad sebou ano.
- **Pokud vám někdo nebo něco nesvědčí, rychle od toho pryč**. **Alergie** na seno se běháním kolem stohu nezabavíte a **partner**, který vám byl nevěrný, se obvykle fakt nezmění...
- **Smiřte se se svou minulostí**, aby vám nepochroumala budoucnost. A také s minulostí svého partnera, pokud je přítomnost v pořádku.
- Alespoň jednou týdně **choďte na chvilku do přírody**.
- Každý **večer** si **zrekapitulujte, co se vám povedlo**, a co **moc** ne. Psát si deník není od věci, pokud ovšem dokážete popsat události tak, jak se skutečně staly.
- **Používejte diář**, život podle rozpisu je snadnější. A **neužírejte se dopředu** nepříjemnou schůzkou, která vás čeká až za týden. Ono to nějak dopadne.
- Nebojte se **zkoušet nové věci**.
- **Hýčkejte vztahy se svými blízkými**. Při hrozbě velkého konfliktu myslete na to, **ženikdy nevíte, koho kdy vidíte naposled**.
- Smiřte se s realitou, že **nemůžete mít kontrolu nad tím, co si o vás myslí druzí**.
- Musí vám stačit, když **ze sebe** máte **dobry pocit** vy sám/sama.
- Nepřeceňujte svoje problémy. **Jiní mají opravdu ještě větší i horší problémy a starosti...**
- **Stovka měsíčně na charitu** vás nezruinuje, budete se cítit dobře, že děláte něco dobrého pro **ostatní**.