



**ОДНА СЕКУНДА.** Ровно столько требуется, чтобы почувствовать себя лучше и принести чуть больше радости в свою жизнь. Не верите? Тогда просто попробуйте сделать хотя бы один шаг из перечисленных ниже и сами убедитесь.

### **\* 1. Улыбнитесь**

Это самый простой способ сделать свою жизнь счастливее. В нашей стране почему-то не знают об этом или не хотят знать, и все ходят с хмурыми озабоченными физиономиями.

Позвольте себе выбиться из этого ряда мрачных граждан. Одна улыбка может помочь вам чувствовать себя лучше прямо сейчас. А еще это может быть заразно.

### **\* 2. Глубокий вдох**

Глубокий вдох является одним из лучших методов для того, чтобы уменьшить стресс и вернуть в свою жизнь баланс. И это займет у вас всего секунду. Берите каждый день короткий тайм-аут и постарайтесь сосредоточиться только на вашем дыхании. Вы почувствуете как ваша жизнь становится менее напряженной.

### **\* 3. Выключите телефон**

Мы живем среди людей, которые уткнулись в экраны смартфонов, компьютеров, планшетов, телевизоров и других технических устройств. Но одно дело, когда вы используете эти устройства и совсем другое, когда они начинают контролировать вашу жизнь. Выключите все свои гаджеты (на это уйдет может быть чуть более секунды) и останьтесь наедине с собой. Вы будете удивлены тем, что вы увидите.

### **\* 4. Оглянитесь вокруг**

Жизнь проходит мимо нас так быстро, что нам частенько не хватает того момента красоты, который действительно делает ее замечательной. Потратьте всего несколько секунд, чтобы подойти к окну и посмотреть на краски увядающей осени, подымите голову вверх и всмотритесь в глубину небес, если вы на улице. Наблюдайте восход или закат. Посмотрите вокруг и поблагодарите за все, что окружает вас в жизни. Это сделает вас счастливее в считанные секунды.

### **\* 5. Сделайте глоток воды**

Это давно уже не открытие, что вода хорошо действует на наш организм. Старайтесь держать бутылку воды возле себя, где бы вы не находились и прикладываться к ней почаще. Это поможет вам восстановить водный баланс, нормализовать вес, очистить почки и поддерживает красоту кожи.

### **\* 6. Поблагодарите**

Счастливые люди имеют одну общую черту: они благодарны за все хорошее, что есть в их жизни. Это значит, чтобы сделать свою жизнь лучше, не стесняйтесь почаще говорить: «Спасибо». Это займет у вас не более секунды, а сделает счастливее не только вас, но и окружающих вас людей.

## ❄ 7. Потянитесь

Самый простой способ моментально почувствовать себя лучше - это начать заботиться о своем теле. Потратьте несколько секунд, чтобы хорошо потянуться, напрячь и растянуть свои мышцы. В условиях постоянного монотонного сидения за компьютером даже такое секундное упражнение принесет вам ощутимую пользу.

*Как говорят мудрые люди, дорога в тысячу миль начинается с одного шага. Разумеется, такие «секундные» методы не решат всех ваших проблем, но не будем забывать, что день состоит из 86 400 ⌚ секунд и только от вас зависит, сколько из них будет правильных.*