10 astuces pour garder un esprit jeune un et un corps sain pour la Vie !

Comme beaucoup de choses dans la vie, rester jeune nécessite un programme d'entretien pour que les efforts en vaillent la peine. Il est facile de prendre de bonnes habitudes si vous les construisez petit à petit, chaque jour.   Le plus jeune vous commencez, le plus jeune vous paraîtrez. Il est difficile de paraître trente ans si vous commencez à vous occuper de vous à soixante ans ! N’est-ce pas ? Il est très important de se rappeler que rien ne fait vieillir plus, que la négativité, la haine et le stress. L'amour, le bonheur et le rire, vous garde jeunes, sains et beaux.   **1.SIMPLIFIEZ VOTRE VIE.   ** • Évitez le désordre et le stress Une séance de relaxation peut vous aidez à évacuer les tensions et vous permettre de retrouver le moral.

 • Organisez- vous Prenez l’habitude de faire une liste des tâche à faire chaque jour. Vous vous sentirez plus à l’aise et plus détendu.

.• Apprenez à gérez votre temps : Si vous vous sentez débordé, il y a sans doute à revoir dans votre mode d’organisation. Il se peut que vous passiez trop de temps à des activités inutiles qui vous gaspille votre temps précieux.

 • Débarrassez- vous des choses superflues. J’ai remarqué que les personnes qui accumulent des objets inutiles, vieillissent plus vite que les autres. Elles vivent dans le passé sur le plan symbolique.

 • Libérez-vous de vos dettes. Mieux encore, ne jamais s'endetter. Courir après des dettes est un facteur de stress important et dons de vieillissement accéléré. Mettez au contraire 10 % de vos revenus de côté.   **2. INVESTISSEZ EN VOUS MÊME, DANS VOTRE DEVELOPPEMENT PERSONNEL.   ** • Prenez des cours pour développer et améliorer vos compétences et votre carrière.

•Suivez un cours qui vous permettra d’avancer vers vos objectifs/rêves.
 • Engagez un coach personnel pour vous aider à vous motiver et vous inspirer pour créer la vie impressionnante que vous voulez VRAIMENT.   • continuez à évoluer, en apprenant et en vous améliorant chaque jour.

   **3.DÉBARRASSEZ –VOUS DE VOS MAUVAISES HABITUDES ET DES SITUATIONS QUI VOUS EMPOISONNENT LA VIE.   ** • Arrêtez avec les mauvaises habitudes qui détruisent votre santé. Si vous ne savez pas comment ? Engager un coach personnel ! • Changez de travail si vous ne voyez aucun futur sur votre situation actuelle car cela vous rend mécontent et frustré. • Ne vous entourez pas de gens négatifs, qui ne croit pas en vous ou ne vous soutiennent pas dans vos plus hautes aspirations.

• Arrêtez de faire des choses qui ne vous enthousiasme pas.

   **4. PRENEZ SOIN DE VOTRE ALIMENTATION **   • Eliminez ou modérez les produits qui sont nocifs pour votre santé.

 • Manger plus de fruits et légumes.

 • Buvez plus d’eau.

   5. FAITES DE L' EXERCICE POUR GARDER UN CORPS SOUPLE

Source: http://www.secrets-de-comment.com | Formation Marketing | NetConcept, droits de revente