**10 полезных привычек, которые прокачают все сферы жизни**

*Как проще достигать целей, улучшить отношения с близкими и жить в гармонии с собой.*

**1.** Выделяйте один вечер в неделю или часть выходных на то, чтобы пойти куда-то с близкими. Например, съездите за город, сходите на концерт или поиграйте в спортивные игры. Это укрепляет отношения.

**2.** Старайтесь знакомиться с пятью новыми людьми каждую неделю. Или с десятью, или с одним. Это зависит от того, насколько вам в данный момент нужно расширить круг общения.

**3.** Отключайтесь от повседневных забот на полчаса или час каждый день. Выйдите на природу, займитесь йогой, почитайте книгу или побудьте с близкими.

**4.** Каждый вечер делайте записи. Отмечайте, за что вы благодарны. А ещё выплёскивайте все накопившиеся мысли, чтобы они не мешали заснуть.

**5.** Делайте самое важное дело с утра. Это лучше всего помогает побороть прокрастинацию. Каким бы сложном ни было ваше дело, лучше разобраться с ним сразу, а не оттягивать неприятный момент.

**6.** Отмечайте маленькие победы. Притормозите и напомните себе, чего вы добились. Иначе вас затянет рутина, и вы просто не заметите свою победу.

**7.** Слушайте подкасты, чтобы получить советы по личностному росту из первых рук. Это удобно делать по дороге на работу, во время уборки или готовки.

**8.** Читайте. Например, перед сном. Это к тому же поможет расслабиться. А в выходные выделяйте на чтение или аудиокнигу больше времени.

**9.** Занимайтесь спортом каждый день. Достаточно пропотеть 15 минут. Сердце вас потом за это поблагодарит.

**10.** Спите по восемь часов в день. Или столько, сколько вам нужно, чтобы выспаться.