

Чем заняться сейчас, чтобы лучше чувствовать себя в 50 ?

1. Бросайте курить.

«Если бы вы могли видеть меня сейчас, я бы опустилась на свои бедные, скрипучие колени и попросила хотя бы подумать о том, чтобы бросить курить», — пишет одна из пользователей. Нет, правда, это дорого, неприятно пахнет и со 100%-ной гарантией вызовет проблемы со здоровьем. Может, пора уже перестать?

2. Поддерживайте (или восстановите) хорошие отношения с родителями, братьями и сестрами.

Даже если вы считаете, что у вас очень непростые отношения с семьей и порой вы друг друга ненавидите — нужно научиться ладить с близкими. Семейные узы очень важны. В скором времени вы поймете, что это и есть самое настоящее богатство.

3. Пользуйтесь солнцезащитным кремом.

Хотите морщины, сухую, шелушащуюся и тонкую кожу, синяки чуть ли не от любого прикосновения? Тогда идите на пляж и наслаждайтесь солнцем без защитного крема.

4. Занимайтесь спортом. Это действительно важно.

Ведите активный образ жизни сейчас, тогда вы будете достаточно активными и в 50. Не набирайте вес. Делайте физические упражнения. Держите организм и тело в норме.

5. Начните экономить деньги. Даже если получается оставлять совсем чуть-чуть.

Да, это скучный, банальный и неинтересный совет, но это правда необходимо. В 30 лет у человека почти всегда остается немного денег, которые можно сохранить. Начните экономить сейчас и со временем получится сделать из этого неплохие накопления.

6. Научитесь довольствоваться тем, что у вас есть.

Счастье имеет гораздо большее значение, чем слава или успех. Вместо жалоб научитесь радоваться тому, что у вас есть, и вы почувствуете себя по-настоящему счастливым человеком.

7. Не откладывайте достижение жизненных целей на потом.

Хотите купить дом? Написать книгу? Получить ученую степень или второе высшее образование? Изменить карьеру? Освоить новый музыкальный инструмент? Запустить бизнес и работать на себя? Тогда начните сегодня. Не говорите, что вы вернетесь к этому когда-нибудь. Время действительно словно ускоряется после 30.

8. Высыпайтесь.

Спите достаточно. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Избавляйтесь от бессонницы.

9. Заботьтесь о своих зубах.

С возрастом проблем с зубами становится только больше. Лечение отнимает все больше времени и денег. Поэтому не нужно тянуть с лечением, пока вмешательство доктора не станет просто необходимым.

10. Копите воспоминания, а не вещи.

Вы — это ваш жизненный опыт. Очень грустно проснуться в 50 и понять, что, кроме материальных благ, вы не накопили ничего. Воспоминания нельзя выбросить, и они никогда не обесценятся.

11. Научитесь отдавать.

Совершайте добрые поступки. Давайте другим то, что приносит им радость. Но делайте это с душой и от всего сердца. Не ждите ничего взамен. Тогда и ваше сердце наполнится любовью.

12. Будьте любопытны. Делайте каждый день что-то, что пугает вас.

Выйдите из дома и сделайте что-нибудь сумасшедшее. Ввяжитесь в настоящее приключение! Делайте много фотографий, возьмите кого-нибудь из близких. Эти воспоминания будут греть вас и в старости.

13. Перестаньте есть гадости.

За всю свою жизнь вы можете заработать сколько угодно денег и потратить их на что угодно. Но здоровье купить не получится. Лучше откажитесь от фастфуда, алкоголя и прочей дряни прямо сейчас.

14. Читайте хотя бы по 10 книг в год.

Вашему мозгу все время нужно развиваться, поэтому перестаньте тратить кучу времени на телевизор и видеоигры и почитайте хорошую книгу.

15. Путешествуйте. Как можно больше.

Путешествия меняют нас. Они отвечают нам на многие вопросы. Они вдохновляют. Они заставляют перестать бояться. Путешествие — это та самая вещь, которая поможет вам почувствовать себя живым.

16. Научитесь медитировать.

Это займет совсем немного времени, а изменения в вашей жизни будут удивительными. И есть множество научных исследований, которые подтверждают это.

17. Будьте собой. Перестаньте сравнивать себя с кем-либо.

Поверьте, когда вам будет 50, вам будет совершенно все равно, какое впечатление вы производите на окружающих. Начните свой путь. Станьте сильными.

18. Ведите дневник.

Вы забудете большинство ваших драгоценных воспоминаний. Записывайте их. И обязательно сохраняйте фотографии.

19. Берегите своих друзей.

Держитесь за людей, которые помогают вам чувствовать себя лучше, которые бросают вам вызов своим примером, которые вам действительно нравятся. Смейтесь вместе с ними. Занимайтесь глупостями. Наслаждайтесь жизнью!