**Вперёд в детство!**

 Вы помните себя в детстве? Что вы больше всего любили, когда были ребёнком? Чего боялись? О чём мечтали? Нежный возраст остался так далеко позади, что кажется, будто мы всегда были взрослыми. Но все мы были маленькими и неискушёнными. И очень важно хоть иногда доставать из глубин сознания себя маленького, чтобы заново ощутить всю прелесть жизни. Показать полностью… Полезные привычки из детства Все дети хотят поскорее вырасти. Все взрослые хотят вернуться в детство. А как насчёт компромисса - оставаться большим снаружи, но маленьким внутри? Верните себе детские привычки и будьте в гармонии с собой.

 1. Спать днём. Прелесть дневного сна мы осознали ещё в начальной школе, когда нас впервые лишили сладкой привилегии. Мы поздно ложимся, рано встаём и так хотим прикорнуть хоть на часок днём, да что там прикорнуть, хотя бы просто немножко отдохнуть после обеда. Какие же молодцы испанцы, что придумали сиесту. Позвольте и вы себе понежиться в постели посреди дня хотя бы в выходной день.

2. Гулять каждый день. Жизнь ребёнка немыслима без прогулок на улице. Старайтесь, подобно ребёнку, проводить на свежем воздухе хотя бы час не меньше 4-х раз в неделю, и вы заметите, как повысятся настроение и работоспособность, насколько лучше станет сон и фигура.

3. Учиться. В детстве не было и дня, когда вы не узнавали что-то новое. Взгляните на своего ребёнка, разве вы сами не заваливаете его кучей развивающих игр и книг? Любознательность и постоянное самосовершенствование не столько возрождают в нас ребёнка, сколько позволяют всегда оставаться молодыми. Может быть вы всегда мечтали уметь играть на барабанах или садиться на шпагат? А может быть вы хотите изучить язык программирования или мастерски разбираться в вине? Обратитесь к детским мечтам, выберете занятие по душе и смелее учитесь новому!

4. Фантазировать. Очень часто взрослым недостаёт креативности. Не стесняйтесь своих идей - записывайте их в блокнот. Многие великие изобретения и открытия поначалу казались бредом. Будьте более честными и свободными в своих мыслях, и вы станете решительнее в своих действиях. Чаще прислушивайтесь к себе-ребёнку. Он подскажет вам дорогу к счастью и научит лучше понимать своих детей.

