

# Как оставаться молодым

## 10 правил, которые помогут оставаться молодым

1. Выброси из головы ненужные цифры, включая возраст, вес, рост.
2. Имей только веселых друзей. Зануды будут удручать тебя (имей это в виду, если ты один из таких зануд).
3. Постоянно учись: осваивай компьютер, ремесла, садоводство или что-то еще. Заставляй мозг трудиться. «Незанятый ум – работа для дьявола».
4. Радуйся простым вещам.
5. Смейся часто, долго и громко. Смейся взахлеб, до слез. Если у тебя есть друг, с которым весело, проводи с ним как можно больше времени.
6. если появилась грусть, поплачь, погорюй и двигайся дальше. Единственный человек, который с тобой всю жизнь – ты сам. Так что ЖИВИ, пока ЖИВ!
7. Окружай себя всем, что любишь: то ли это семья, домашние животные, вещи-талисманы, а может, это будет музыка. Растения, хобби или что-то другое. Твой дом – это твой тыл.
8. Цени свое здоровье: если оно хорошее – береги его, если нестабильное – укрепляй его, если уже не справляешься сам – обратись за помощью.
9. Не ходи туда, где плохо. Лучше выбери поход по магазинам или поездку по стране, а может и за рубеж, но только НЕ туда, где плохо.
10. При любой возможности говори людям, которые тебе дороги, что ты их любишь.

*Следуй этим правилам сам и поделись ими с другими!*

Администрация, профсоюзный комитет