**1. Переживай свои ошибки легко.**

И не пили себя понапрасну - время назад не повернуть. Лучше проанализируй сделанное. Фокусируйся не на самой ошибке, а на том, как ее исправить и не повторить в будущем. Кроме того, случившееся можно рассматривать как новый поворот в жизни и использовать его со всеми вытекающими последствиями.

**2. Когда все плохо, думай о хорошем.**

Хотя бы назло всему враждебному окружающему миру. В конце концов, во всем можно найти положительные стороны.

**3. Пиши списки.**

Не список, а именно списки того, что тебе надо сделать - завтра, в выходные, на следующей неделе, в будущем месяце, - и сокращай их по мере выполнения задуманного. Психологи считают, что составление нескольких списков помогает избежать чувство вины перед собой за несделанное, потому что список перестает быть самоцелью.

**4. Проанализируй, на что ты зря тратишь время.**

И не трать его. Например, не болтай с подругой по телефону в рабочее время, а затащи ее вечером в тренажерный зал или бассейн (кстати, для здоровья полезно).

**5. Решив что-то, исполняй.**

Например, ты решила не есть сладкое. Стало быть надо его не есть. Скажи себе, что это не очередной истеричный порыв, а вполне продуманное решение. И не пробегай с закрытыми глазами мимо кондитерских палаток, а наоборот, надолго останавливайся перед ними, представляя, в какую омерзительную калорийную массу превращаются все эти пирожные в твоем желудке.

**6. Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.**

Жизнь состоит из деталей. Так что старайся не копить невыполненные маленькие дела просто потому, что они кажутся тебе скучными. Делай их потихоньку, и тогда ты сможешь спокойно провести выходной день в постели с любимым, а не за написанием реферата, стиркой или деловыми звонками.

**7. Имей представление о своем будущем.**

Речь идет не о маниакальном планировании и разбивании жизни на пятилетки - случай может нарушить все планы. Но чем четче цели, тем выше вероятность их выполнения.

**8. Коллекционируй цели.**

Имеется в виду, что их у тебя должно быть несколько. Возьми листок бумаги и напиши под словами "я хочу" все, что ты действительно хочешь заполучить в этой жизни. Пусть у тебя лучше будет несколько маленьких целей, чем большая, но одна. Потому что, во-первых, ты можешь ее не достигнуть - и тогда провал надолго выбьет тебя из колеи, а во-вторых, ты можешь ее достигнуть - и тогда тебе будет нечем заполнить образовавшуюся пустоту. А когда целей несколько, то, потихоньку выполняя их, ты постоянно движешься вперед и радуешься своим успехам.

**9. Установи свою собственную "высокую планку".**

И регулярно говори себе, что не смиришься с меньшим, чем самое лучшее. Даже в мелочах. Например, ты видишь, что маникюрша безбожно уродует твои ногти. Так вот, вместо того чтобы обреченно молчать, объяви ей, что тебе не нравится ее работа и отправляешься к другому мастеру. Потому что маникюр делается не для того, чтобы потом стыдливо поджимать обезображенные ногти.

**10. Продумывайте свои поступки.**

И не рискуйте понапрасну. В народе по этому поводу говорят: "Семь раз отмерь, один раз отрежь". И это касается всего, начиная с покупки одежды и заканчивая вступлением в брак. Поэтому, прежде чем что-то сделать, задай себе несколько вопросов:

\* **Если я завтра отложу это на один день, буду ли я завтра все еще хотеть этого?**

**\* Допустим, я сделала это. Что я получу в худшем случае? А в лучшем?**

**\* Что случится, если я ничего не сделаю?**

**\* Действительно ли то, что я в результате выиграю, больше того, что я могу потерять?**

**11. Хочешь лучше жить - умей вертеться.**

В том смысле, что если тебя не устраивает работа - ищи другую, короче говоря, Человек сам кузнец своего счастья.

**12. Выделяй экстра-час каждый день.**

Для того, чтобы обдумать свои ближайшие планы, составить новые списки, повычеркивать кое-что из старых и вообще поразмыслить над всем, что ты только что прочитала.