

Как провести лето с пользой.....



- **Гуляйте по утрам вдоль берега озера или реки в полном одиночестве, смотрите на блики солнца на воде и думайте о том, что делает вас счастливыми.**



Читайте! Много, сколько сможете. Но не потому, что вы обязаны это делать. Читайте, потому что лето вдохновляет на мечты и приключения, а чтение — это как полет.



- Избегайте всего, что приносит вам негатив и ощущение пустоты (вещей, ситуаций и людей). Ищите вдохновения и друзей, которые вас обогащают, которые
- понимают вас и ценят такими, какие вы есть.



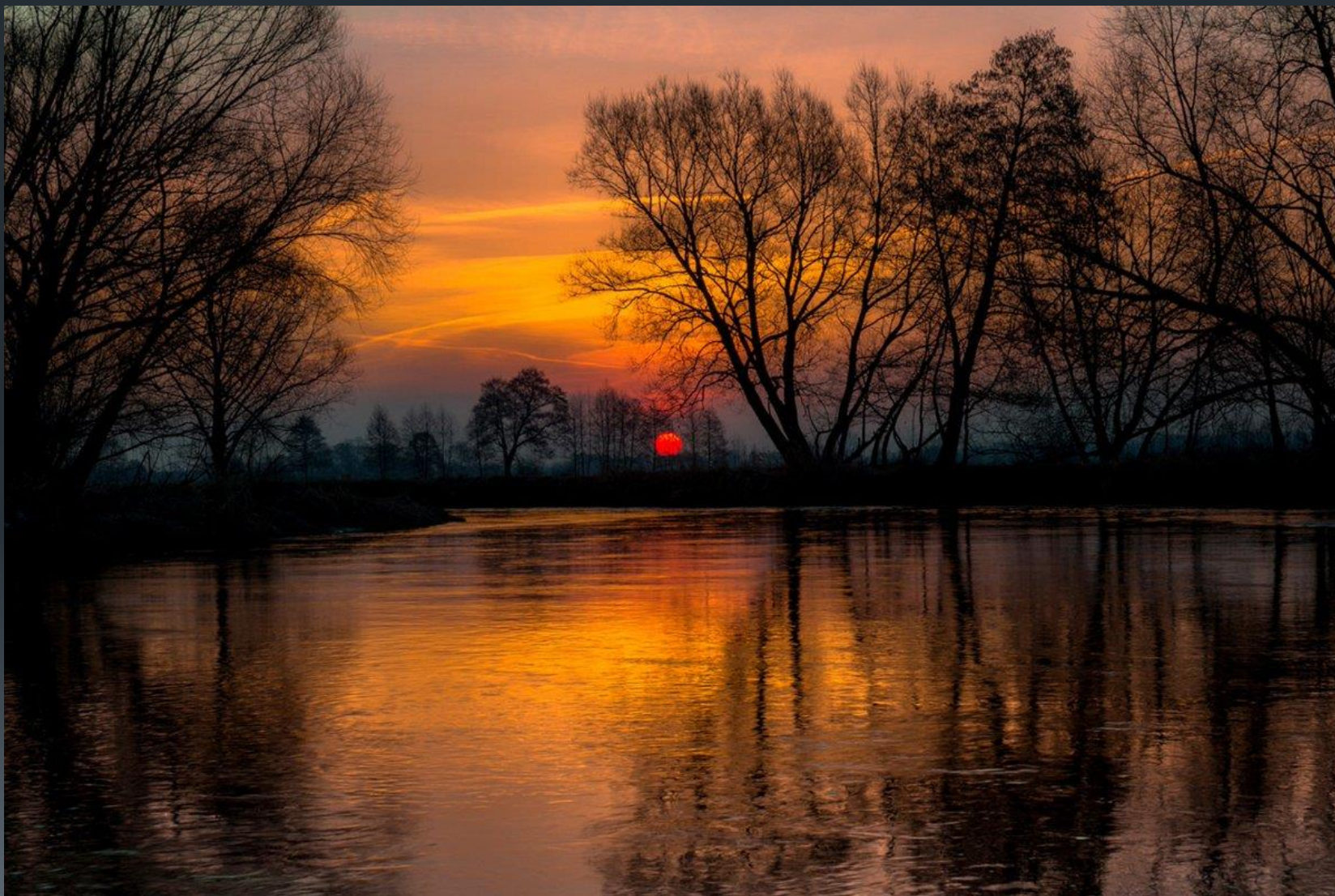
- Если вы чувствуете грусть и страх, не волнуйтесь: лето, как и любая другая прекрасная вещь в жизни, может привести душу в смятение. **Ведите дневник, описывайте то, как чувствуете себя**



- **Танцуйте и не стесняйтесь ничего.** Везде, где угодно: хоть на танцполе, хоть в своей комнате в одиночестве. Лето — это танец, и глупо не принимать в этом участия.



**Хотя бы один раз сходите встретить
рассвет. Стойте молча и глубоко дышите.
Закройте глаза и почувствуйте благодарность.**



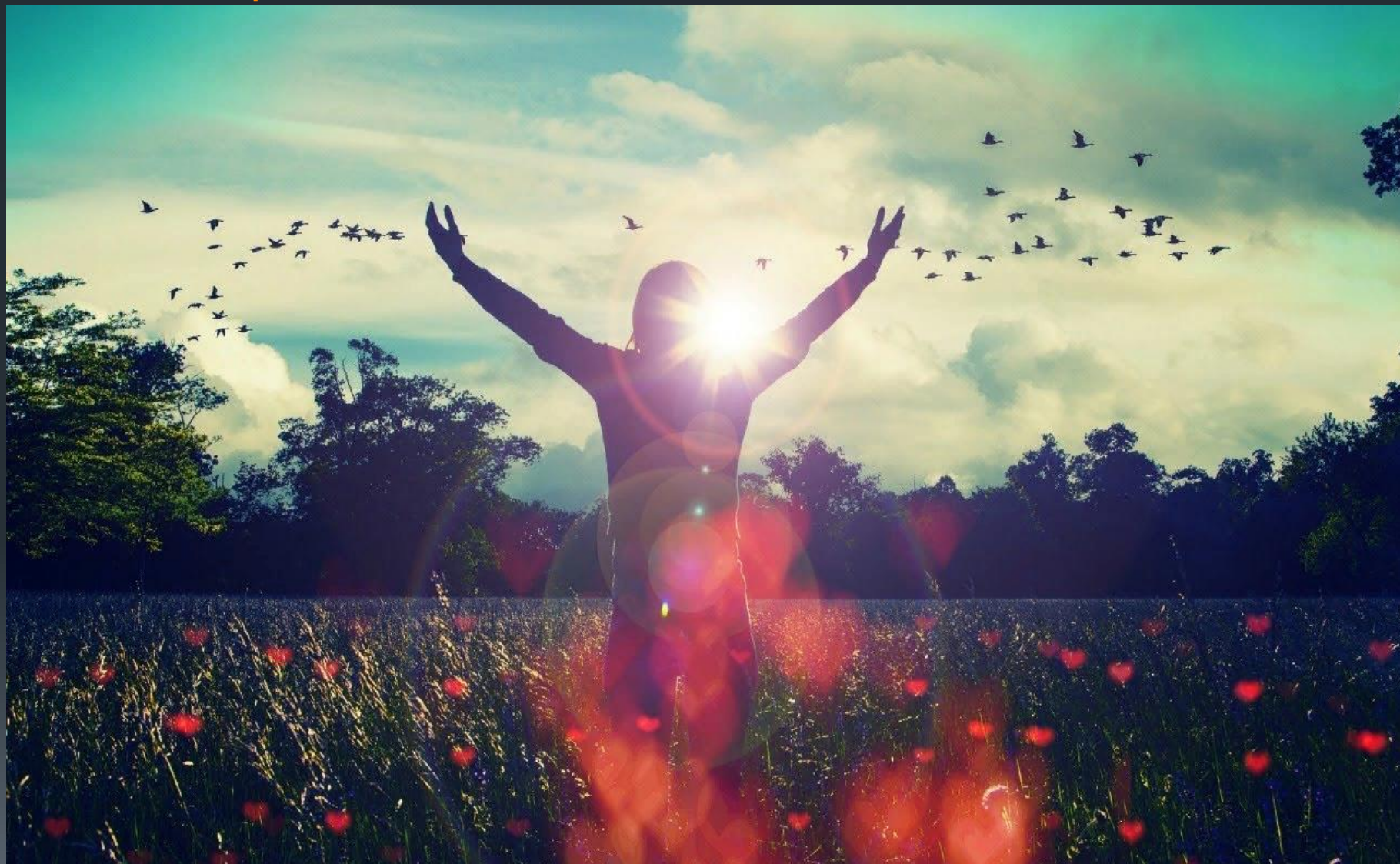
Очень много занимайтесь спортом.



Если вы встретили кого-то, кто вам очень понравился, скажите это так красиво и убедительно, как только сможете. Не бойтесь быть непонятым.



Будьте такими же счастливыми, как солнечный свет, и такими же свободными и неприручаемыми, как море.



Смотрите хорошие фильмы с глубокими эмоциональными. Пусть кино не заканчивается для вас вместе с финальными титрами, проживайте его снова и снова, включайте его в опыт этого лета.



Будьте вежливыми и добрыми



Лето — это магия. В искрящемся солнечном свете утра и жаркими летними вечерами мечтайте о том, какой может и должна быть жизнь. Сделайте все от вас зависящее, чтобы никогда не сдаваться на пути к мечте.





Спасибо за внимание, всем хорошего отдыха.
С уважением Ирина Юрьевна