

سبک زندگی سالم

برای داشتن یک زندگی موفق، سالم و شاد باید سبکی را انتخاب کنید که زمینه ساز موفقیت، سلامتی و شادی باشد. نمی‌توان با داشتن سبک زندگی بیمارگونه به زندگی سالم و شاد رسید. در این مقاله می‌خواهیم یک سبک زندگی شاد را به‌عنوان یک الگو برای شما شرح دهیم:

۱. بیشتر بخندید



۲. هوشمندانه کار کنید.



۳. از خودتان مراقبت کنید.



۴. از روابط و انسان های سمی دوری کنید.



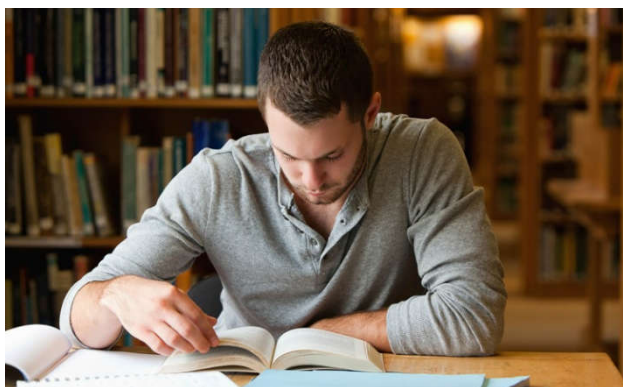
۵. اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.



۶. آراسته باشید.



۷. مطالعه کنید.



۸. تفریح کنید.



۹. با دوستان خود معاشرت کنید.



۱۰. ورزش کنید.



۱۱. معنویت را وارد زندگی کنید.



۱۲. خواب کافی داشته باشید.



۱۳. به مسافرت بروید.



۱۴. با افراد شاد و مثبت معاشرت کنید.



۱۵. هر روز شاکر و قدردان باشید.

