**8 способов стать счастливее**

1. **Больше бывайте на свежем воздухе!**

Побыть на солнце, сделать разминку и подышать свежим воздухом даже 15 минут в день – лучший вариант почувствовать себя счастливее и бодрее.

1. **Чаще улыбайтесь!**

По мнению многих экспертов, улыбка не только является внешним показателем радости. Она на самом деле может вызвать ощущение счастья внутри!

1. **Отдавайте!**

Мы все знакомы с удивительным чувством, которое посещает нас, когда мы отдаем что-то другим. Отдавать – это верный путь к ощущению счастья, оно больше и значительней, чем, когда мы получаем что-то сами или тратим на себя.

1. **Примите свои ошибки!**

Не следует рассматривать ошибки лишь с негативной точки зрения. Они дают нам опыт, помогают научиться прощать и принимать прощение, показывают, как отпустить страхи и жить без сожалений.

1. **Окружайте себя людьми, которые вас поддерживают!**

Люди, которыми мы себя окружаем либо вдохновляют нас, либо опустошают. Общайтесь с людьми, обладающими теми качествами характера, которые хотели бы приобрести вы сами. Когда из вашей жизни уйдет негатив, вы почувствуете свободу быть самим собой.

1. **Пробуйте что-нибудь новое!**

Пробуя новое, видя новое, встречая новых людей и приобретая различные навыки, вы делаете свою жизнь более интересной!

1. **Будьте здоровы!**

Чтобы чувствовать себя счастливым внутри и снаружи, важно быть здоровым. Когда мы говорим «Будьте здоровы!», мы подразумеваем не только питание и физические упражнения. Необходимо хорошо спать, общаться с друзьями и семьей. И помните: немного шоколада никогда не помешает!

1. **Путешествуйте!**

Путешествия охватывают все пункты, названные выше. Быть на свежем воздухе, улыбаться, пробовать новое и выйти из зоны комфорта. Иногда, чтобы найти приключения, нужно просто пойти другой дорогой на учёбу!