**Хочете стати краще?**

**Цей метод розрахований на 100 днів, і він працює!**

1. Виберіть складну книгу, яку Ви до цих пір так і не зважилися прочитати, але хотіли. Прочитайте її за 100 днів від корки до корки.
2. Дізнавайтеся щось нове кожен день. Наприклад, назву квітки, столицю далекої країни, назву породи собак, що Вам сподобалася і т.д. А ввечері можете прокрутити в голові все те нове, що ви дізналися за минулий день, дістати словник і вивчити нове слово.
3. Скористайтесь, нарешті, порадою, яку пропонують психологи всіх країн і абсолютно різних поглядів - напишіть на листочку від 5 до 10 речей, за які Ви вдячні у своєму житті кожен день.
4. Перестаньте скаржитися в наступні 100 днів. Негативні думки приводять в негативних результатів. Кожен раз, коли Вам захочеться поскаржитися, постарайтеся зупинити себе.
5. У наступні 100 днів ведіть «Ранкові сторінки» - простий потік свідомості вранці, який Ви будете записувати в спеціальній зошиті. Це має бути першим, що Ви будете робити після того, як прокинулися.
6. Протягом 100 днів присвятіть хоча б 1 годину на день для пошуку або створення джерела додаткового доходу.
7. Регулярно займайтеся спортом.
8. У наступні 100 днів постарайтеся акцентувати свою увагу на думках, словах і образах того, ким Ви бажаєте стати і чого хочете досягти від успіху.