

САМЫЕ  
НУЖНЫЕ  
ПОДСКАЗКИ   
*На каждый день*



ОТКРОЙ НА ЛЮБОЙ СТРАНИЦЕ  
И УЗНАЙ, ЧТО ЖДЕТ ТЕБЯ СЕГОДНЯ

**Инна Тихонова**  
**Самые нужные подсказки на каждый день**  
Серия «Самая нужная книга для самого нужного места»

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8381309](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8381309)

*Инна Тихонова. Самые нужные подсказки на каждый день: АСТ; Москва; 2014*  
*ISBN 978-5-17-085112-6*

**Аннотация**

Все мы знаем, что наши мысли материальны. Мысль – это часть человеческого сознания. Позитивно мыслить – значит ежедневно улучшать свою жизнь. Давайте же каждый день начинать с позитивных установок. И тогда медленно, но верно, шаг за шагом, мы будем двигаться к своей цели, к исполнению заветных желаний, которые сделают нашу жизнь ярче и интереснее.

# Инна Тихонова

## Самые нужные подсказки на каждый день

© Тихонова И.  
© ООО «Издательство АСТ»  
© ЧП «И-Концепт»

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес ([www.litres.ru](http://www.litres.ru))

\* \* \*

**Вы держите в руках самую нужную  
книгу с подсказками на каждый день**

**Открой на любой странице.**

Люди схожи с компьютером, который можно запрограммировать. Если мы не будем программировать себя сами, этим займутся те, кто нас окружает. А информация из внешнего мира может сильно испортить нам жизнь. Поэтому надо иметь правильные глубинные установки. Именно они – мотиваторы наших жизненных решений и надежный фильтр для негативного влияния извне.

Помните, что жизнь – это не проблемы, которые нужно решать, а тайна, в которой нужно присутствовать. Каждый день начинайте с того, чтобы визуализировать свое будущее!

\* \* \*

Новый день создает условия для кардинальных перемен в вашей жизни. Можете уволиться с надоевшей работы, разорвать отжившие отношения и распрощаться с дурными привычками. Не бойтесь перемен: все, что ни делается, – к лучшему.

Последуйте совету психологов: напишите от 5 до 10 вещей, за которые вы благодарите жизнь каждый день. И перестаньте жаловаться на судьбу: негативные мысли приводят к негативным результатам. Каждый раз, когда вам захочется пожаловаться, остановите себя и извлеките из своих печалей позитивный момент. Раздражает свекровь? Как хорошо, что у вас есть пример, как не надо будет вам вести себя по отношению к будущей избраннице вашего сына! Муж не стремится к большему? Отлично! Пока ваш лежебока сидит перед телевизором на диване, вы развиваетесь как личность и учитесь отвечать за свою жизнь сами, а это всегда пригодится. С вашей ответственностью вам ничего не страшно!

**Афоризм на удачу**

Что может быть полезнее, чем научиться жить наилучшим для себя образом?

*Сомерсет Моэм*

**Аффирмация дня**

Я умею управлять собой. Я ежедневно привожу свою жизнь в равновесие.

\* \* \*

Фортуна на вашей стороне. Живите одним днем, не думайте обо всех заботах сразу. Сделайте лишь самые необходимые дела, важные на сегодня, которые никак нельзя отложить на потом. Создайте список из 20 небольших дел, которыми вам нравится заниматься, и убедитесь, что делаете хотя бы одно такое дело в день. Гуляйте вечером в парке с собакой, вышивайте крестиком, рисуйте картины, занимайтесь спортом, пишите книжку для потомков, ухаживайте за цветами, разводите животных... Выберите сложную книгу, которую до сих пор так и не решились прочесть, но хотели. Прочтите ее от корки до корки. Узнавайте что-то новое каждый день: столицу далекой страны, название цветка, породы собак и т. д. А вечером прокрутите в голове все новое, что узнали за прошедший день, достаньте словарь и выучите хотя бы одно новое иностранное слово.

**Афоризм на удачу**

Жизнь – не зебра из черных и белых полос, а шахматная доска. Здесь все зависит от твоего хода.

**Аффирмация дня**

Я принимаю разумные и дальновидные решения.

\* \* \*

Вы готовы оказаться в экстремальной ситуации, испытывающей психику на прочность. Непредвиденные обстоятельства (будь то конфликт дома или на работе) не способны выбить вас из колеи. Восстановить душевное равновесие поможет смена обстановки, приключение, интересное общение. Доверьтесь верному другу – он отговорит вас от опрометчивого шага и поможет адаптироваться к переменам.

Вы не знаете, зачем люди подолгу сердятся друг на друга? Жизнь так коротка! Наберитесь смелости и напишите, позвоните, встретьтесь с теми, с кем поссорились из-за пустяка.

Примите ту работу, которая у вас есть на данный момент, осознав и осмыслив ее функцию. И если функция работы не совпадает с вашей мечтой, то начните искать другую.

Хватит бездействовать. Хватит молчать. Живите сейчас. Рискуйте. Признавайтесь в своих чувствах, раскрывайте надуманные секреты. Делайте это сегодня. Жизнь не бесконечна. У вас все получится.

**Афоризм на удачу**

Черную кошку совсем не интересует, что о ней говорят серые мыши!

**Аффирмация дня**

Я не боюсь перемен. Я смело смотрю в будущее.

\* \* \*

Сегодня вы прекращаете бояться. Вы не боитесь быть счастливым, наслаждаться прекрасным, любить и верить в то, что и вас любят. Вы думаете и поступаете, как счастливый человек – и чувствуете себя счастливым.

Хватит волноваться о том, что думают другие. Носите то, что хотите. Говорите то, что хотите. Слушайте музыку, которая вам нравится. Ходите гулять по ночам. Забудьте, что завтра у вас работа. Хватит ждать пятницы – живите, как хочется, сегодня! Каждый раз, когда ваши желания останавливают «непреодолимые» обстоятельства, подумайте, а стоят ли они того, чтобы отказываться от подарков судьбы? Вспомните ли вы о том, чем каждый день занимаетесь, через год, 20 лет, на склоне жизни? Так делайте то, о чем вспомните! Счастье – внутри, а не снаружи. Мы счастливы ровно настолько, насколько хотим быть счастливыми.

**Афоризм на удачу**

Чтобы подковы приносили счастье, надо прибить их к копытам и пахать, пахать, пахать...

**Аффирмация дня**

Я гармонично развиваюсь. Я живу осознанно и смело.

\* \* \*

О деньгах будете думать только тогда, когда за них что-нибудь приобретаете, то есть несколько минут или секунд в сутки. Или вообще не думать, если ничего не покупаете. В таком случае деньги выступают не как цель, а как средство, и начинают работать на вас.

Вот одна интересная история. Бездомный американец Билли Рэй Хэррис привычно сидел на «рабочем месте» с кружкой и просил милостыню. Бросали ему в тот день немного, а потому Билли почти сразу заметил в кружке дорогое кольцо с бриллиантами. Он понял: вещь попала к нему случайно, и решил вернуть ее владелице. Эта история растрогала миллионы людей по всему миру. Они узнали о добром поступке нищего и пришли помочь, кто чем может: помогли починить велосипед, дали кров и 100 тысяч долларов пожертвований! Бездомный воссоединился с семьей и стал счастлив.

Секрет богатства – сначала давать, а потом получать. Чем большему числу людей вы помогаете (словом, делом, рублем или участием), тем богаче становитесь.

**Афоризм на удачу**

Все пройдет – и надежды зерно не взойдет,  
Все, что ты накопил, ни за грош пропадет.  
Если ты не поделишься вовремя с другом,  
Все твое достоянье врагу отойдет.

*Омар Хайям*

**Аффирмация дня**

Я люблю деньги, а они любят меня!

\* \* \*

Займитесь совершенствованием своей души. Для этого от вас требуется три поступка. Сегодня вы должны сделать кому-нибудь что-то приятное, но так, чтобы об этом никто не узнал. И еще сделайте два дела, которые вам страшно не хочется делать – просто ради тренировки воли, которая у вас есть.

Ведите «Утренние страницы» – обычный поток сознания по утрам, который записывайте в блокнот. Это должно быть первым, что вы сделаете после пробуждения. Акцентируйте внимание на мыслях, словах и образах того, кем вы желаете стать и чего хотите достичь.

Ведите дневник «психологической болтовни» – записывайте ваши мысли и чувства, которые возникли в течение дня. Например, сколько раз за день вы обвинили себя в чем-то, насколько вы критичны к окружающим и сколько раз вам в голову пришли позитивные мысли.

Найдите повод от души посмеяться хотя бы раз в день.

**Афоризм на удачу**

Чтобы жить в ладу с теми, с кем живешь постоянно, надо вести себя с ними так, будто вы видите всего раз в три месяца.

**Аффирмация дня**

Я помогаю другим добиться успеха, зная, что получу от Вселенной все, что отдам.

\* \* \*

Постарайтесь быть человеком, приятным во всех отношениях. Позаботьтесь о своем внешнем виде, получше оденьтесь и вежливее ведите себя с окружающими. Будьте щедры на похвалы и удерживайтесь от придирок. Сегодня вы никого не критикуете, не осуждаете и не учите уму-разуму.

Мир – это зеркало, которое возвращает каждому его собственное отражение.

Мы все хотим любви, но чтобы ее получить, надо ее отдать. Забудьте о желании переделывать человека, ведь вы его полюбили именно таким. Мы выбираем друзей, близких нам по духу. Но каждый человек имеет право на слабости, к которым нужно относиться снисходительно, так как именно из общей комбинации достоинств и недостатков состоит индивидуальность каждого. Секрет дружбы и любви – принимать людей со всеми их достоинствами и недостатками.

Мыслями и чувствами о другом человеке мы создаем события собственной жизни. Вот почему важно думать о других хорошо или не думать вообще, чтобы не осуждать.

**Афоризм на удачу**

В жизни как в бане: хочешь – паришься, хочешь – нет.

**Аффирмация дня**

Я дарю любовь и принимаю людей такими, какие они есть.

\* \* \*

С сегодняшнего дня смотрите на жизнь в позитивном ключе! И пусть это станет вашим обычным состоянием. Секрет счастья – ловить мгновения. Каждый человек способен пой-

мать состояние счастья, наслаждаясь прекрасными мелочами. Сделайте это своей хорошей привычкой. Посеете привычку – пожнете характер, посеете характер – пожнете судьбу. Помните, что любая наша мысль обязательно материализуется.

Вот, например, упражнение для улучшения вашего благосостояния. Представьте, что вы отдыхаете на лавочке в сквере, и вдруг к вам подсаживается приятный молодой человек и дарит подарок. Это может быть цветок, интересная книга или предложение перекусить в ближайшем кафе. А могут быть и ключи от машины! В любом случае вы говорите: «Спасибо, я это принимаю». Так как новые возможности приходят к нам через общение, эта техника активизирует коммуникативные чакры. Побочное действие этой техники – вам действительно начнут дарить подарки. Но ее цель в другом: научить принимать. Через какое-то время вы будете смотреть на мир иначе, и он для вас станет более щедрым.

**Афоризм на удачу**

Нет проблем, а есть лишь ситуации.

**Аффирмация дня**

Я люблю каждое мгновение. Я замечаю повсюду счастье и любовь. Я наслаждаюсь собой и общением с миром.

\* \* \*

Старые установки здорово портят жизнь. Они множат наши проблемы, депрессии и разочарования. Сегодня же вырываемся из замкнутого круга! Если для успеха не хватает современных взглядов – меняем их, квалификации – идем на курсы и исправляем пробел.

Раньше человека обучали профессии в вузе, техникуме, училище, и этого багажа знаний ему хватало, чтобы прокормиться до пенсии. Сегодня мало знать, как работает станок или компьютер. Если не повышать свой образовательный уровень, не применять новые знания, то очень скоро можно оказаться за бортом: либо конкуренты раздавят, либо работодатель уволит, заменив более эффективным сотрудником. Надо развиваться, а не «зависать» на месте. Вперед к новым вершинам!

**Афоризм на удачу**

Если человек тратит деньги на знания, то этого уже никто у него не отнимет.

**Аффирмация дня**

Сегодня я развиваю интеллект. Постараюсь узнать что-то новое, заставлю свой мозг трудиться и займусь тем, что требует умственного напряжения и концентрации мысли.

\* \* \*

С сегодняшнего дня принимайте мир во всем его разнообразии и не заставляйте окружающих считаться с вашими желаниями. Примите свою семью, работу и судьбу такими, какие они есть. Отличие от ваших установок не должно приносить вам страдания.

Лучшая защита от мира – прощение. Признайте за людьми право на свое мнение и откажитесь от мщения и унижения обидчика. Научитесь обрывать с ним энергетическую связь и отпускайте от себя досаду. Ваш ответ на негатив – доброжелательность и спокойствие.

Сохраняйте эмоциональное равновесие. Переключайтесь на приятные занятия и приятное окружение.

### **Афоризм на удачу**

У меня всю жизнь были идеалы. И вот, поняв, что они для меня уже недостижимы, я стал жаловаться. Жаловаться очень приятно...

*Джон Голсуорси*

### **Аффирмация дня**

Я прощаю всех своих обидчиков и оставляю в прошлом все, что мне вредит. Я выбираю свободу и творческую самореализацию.

\* \* \*

Старинная мудрость гласит: «Если мы оставляем старания быть лучше, мы перестаем быть хорошими». А Гиппократ считал, что «праздность и ничегонеделание влекут за собой порочность и нездоровье, а устремление ума к чему-либо дает бодрость, укрепляющую жизнь».

Сегодня – подходящий день для того, чтобы стать лучше. Создайте атмосферу любви вокруг себя, улучшите обстановку дома словами, действиями и мыслями. Относитесь ко всем членам семьи с добротой и уважением. Будьте добрее к детям и внимательнее к родителям. Позаботьтесь о тех, кто слабее и нуждается в вашей помощи.

### **Афоризм на удачу**

Есть прекрасные деревья, которые до самых морозов сохраняют листву и после морозов до снежных метелей стоят зеленые. Так и люди есть: перенесли все на свете, а сами становятся до самой смерти все лучше.

*Михаил Пришвин*

### **Аффирмация дня**

Я умею показать себя с лучшей стороны. – Постоянное самосовершенствование – мой образ жизни.

\* \* \*

Выберите себе самый разумный стиль жизни: не поддавайтесь влиянию других людей, полагайтесь только на собственную интуицию, не выполняйте того, к чему вас принуждают, ни о чем не жалеете и берите на себя ответственность только за собственные поступки и собственную жизнь.

Принимая решение, выполняйте его, не задумываясь о правильности своего выбора. Раскрепоститесь, уберите из подсознания установки на страдание и самоподавление. Замените их установками на удачу и убежденность в собственной правоте.

Не тратьте психическую энергию на терзания и сомнения. Живите по Юлию Цезарю: «Пришел, увидел, победил». И вам точно повезет.

### **Афоризм на удачу**

Да, как ни дорога нам жизнь, одно еще дороже: сознание правоты.

*Еврипид*

### **Аффирмация дня**

Я отдаю силы и время своим желаниям. – Исполнение желаний делает меня сильнее. Погружаясь в себя, я нахожу мудрость и понимание для успешной жизни.

\* \* \*

Всегда есть вероятность неожиданного поворота событий. Вы можете оказаться в трудной ситуации, жизнь может подвергнуть вас экзамену на выносливость, находчивость и готовность к стрессам. Возможны проблемы в общении, внезапный разрыв делового контракта и даже неожиданное увольнение с работы. Если вы запланировали свидание или вечеринку, многое может пойти не так, как предполагалось. Можете столкнуться с необъяснимыми капризами детей или с желанием сменить тактику их воспитания. Даже если вас все устраивает, вы можете не устоять перед новым спонтанным увлечением и попытаться освежить привычный сценарий.

Будьте готовы к чередованию приятных моментов и неожиданных сюрпризов. Это нормально. Каждый день держите дверь открытой для перемен, ведь жизнь – движение. Старайтесь не нарушать законов и неписаных правил, а в трудный момент обратитесь за поддержкой к друзьям и близким.

**Афоризм на удачу**

Способность художника к перевоплощениям определяет продолжительность его творческой жизни.

*Чеслав Виткевич*

**Аффирмация дня**

Я смело переступаю порог нового дня. Я позволяю наполнить мою жизнь новым событиями!

\* \* \*

Круг ваших знакомств неоднороден. Сегодня есть шанс узнать, кто достоин вашего расположения, а кто его не заслужил. Если вы не понимаете мотивов человеческих поступков, вас может насторожить чужое неадекватное поведение. Избегайте сотрудничества с неуравновешенными людьми и любой деятельности, носящей противозаконный характер.

Коллега, друг или партнер может превратиться в противника, дать повод для ревности или других подозрений. Не доверяйте свои дела ненадежным людям, пользуйтесь любой возможностью разорвать отношения, которые вас не устраивают. А людям, выдержавшим проверку, подарите больше своего внимания, прощая их слабости.

Не бойтесь кризисов в отношениях – в переделках и приобретаются надежные друзья. А общаясь с новыми друзьями, не забывайте доказавших свою преданность старых.

**Афоризм на удачу**

Мудрость жизни всегда глубже мудрости людей.

**Аффирмация дня**

Я прощаю своих врагов и благодарю всех людей, с которыми сводила меня судьба.

\* \* \*

Ваши понятия о добре и зле могут отличаться от представлений других людей. На этой почве бывают разногласия с родителями, супругом, работодателем. Не стоит показывать себя

человеком, лишенным дипломатичности и такта. Постарайтесь сглаживать конфликты и разрешать споры мирным путем.

А в общении с окружающими следуйте мудрым правилам:

- не судите людей по себе: они не способны ради вас сделать то, на что вы были готовы ради них;
- не нужно навязываться людям, и вы поймете, нуждаются ли они в вас;
- не нужно верить словам: в наше время они мало стоят;
- не верьте отговоркам: если у человека есть желание, он сделает это при любых обстоятельствах;
- цените тех, кто вами дорожит, и отпустите тех, кому вы не нужны.

#### **Афоризм на удачу**

Мы притягиваем именно такого человека в свою жизнь, которым являемся по сути сами.

#### **Аффирмация дня**

Я слушаю себя, свою интуицию – только она действительно знает, что мне нужно, и пойдет на пользу. Чужое мнение для меня не актуально.

\* \* \*

Если на работе возникнут неожиданности, с ними придется смириться. Привычные правила могут измениться в связи с требованиями прогресса и финансовой ситуации, обновлением профессиональных стандартов и модными веяниями. Возможно, у вас появятся другие коллеги, вам предложат свежую версию компьютерной программы или введут для вашей фирмы новый дресс-код. Чем раньше вы освоитесь в обстановке, тем лучше для вас. В конце концов, все в жизни когда-то происходит впервые...

Чтобы работа приносила удовольствие, за этим понятием должен стоять положительный образ. Замените это слово на любое из перечисленных:

- помощь людям;
- любимое дело;
- творчество;
- созидание;
- воплощение мечты.

#### **Афоризм на удачу**

Когда труд – удовольствие, жизнь – хороша! Когда труд – обязанность, жизнь – рабство!

*Максим Горький*

#### **Аффирмация дня**

Мои способности, мое мышление и моя работа настраивают меня на большие достижения!

\* \* \*

Сегодня – лучший день для наведения порядка в доме.

Вам нравится ваш очаг? Если реальная картина отличается от принятых представлений об уюте, сделайте ремонт, освежите интерьер или займитесь поиском нового дома.

Пройдитесь по квартире и найдите десять вещей, которые надо починить или подправить. Прикрутите новую розетку, поменяйте лампочку, заделайте дыру в штукатурке...

Составьте календарь по очищению дома от ненужных вещей, закрепив за каждым днем наведение порядка в домашнем хозяйстве. Например, сегодня чистим клетку зверушкам, завтра разбираем журналы, потом стираем шторы и меняем постель.

И с сегодняшнего дня попробуйте все класть на свои места: что-то взяли – верните туда, где лежало, сняли – повесьте, открыли – закройте, уронили – поднимите. Порядок в доме – это гармония в душе.

**Афоризм на удачу**

Сотри случайные черты —

И ты увидишь: мир прекрасен.

*Александр Блок*

**Аффирмация дня**

Я благодарю судьбу за то, что она защищает и благословляет мой дом.

\* \* \*

Сегодня следует особенно внимательно относиться к деньгам. Ваш баланс может качнуться в непредвиденную сторону в связи с неожиданными тратами. Составьте бюджет. Записывайте каждую копейку, которую вы потратите.

В целях экономии на транспорте делайте нескольких дел за одну поездку. Ходите за покупками без кредитной карточки, только с ограниченным количеством наличных, и кладите в копилку оставшуюся сдачу после похода в магазин. Через месяц посчитайте, сколько вы можете накопить. Не покупайте ничего из того, без чего можно обойтись. Используйте сэкономленные деньги на погашение кредита (если он у вас есть) или положите на депозитный счет на год.

В течение ближайшего месяца посвятите хотя бы час в день для поиска или создания источника дополнительного дохода.

**Афоризм на удачу**

Не покупай мелочей сегодня, чтобы не продавать самого лучшего завтра.

**Аффирмация дня**

Я полон идей, которые помогут пополнить мой бюджет! Мои мысли о процветании создают мой процветающий мир.

\* \* \*

Если сегодня у вас не будет что-то получаться, не отчаивайтесь: займитесь другим делом, а эту проблему отложите – она постепенно решится сама собой. Не уваливайте от работы, но в то же время не берите на себя слишком много обязательств. А в выходные уделите больше времени и внимания детям, постарайтесь им помочь.

Не забывайте, что работаете вы для благополучия семьи. Не приносите близких в жертву работе. Спустя годы вы и не вспомните, на что ушла ваша жизнь, какие проблемы съедали вас на службе и т. д., а чувство упущенных возможностей в воспитании детей и общении с родителями, супругом, братьями и сестрами останется. Правильно выстраивайте приоритеты.

**Афоризм на удачу**

Семья заменяет все. Поэтому, прежде чем ее завести, стоит подумать, что тебе важнее: все или семья.

*Фаина Раневская*

#### **Аффирмация дня**

Моя работа продвигает меня к мечте, способствует развитию и благосостоянию.

\* \* \*

Если сегодня вы решите, что отражение в зеркале портит настроение, значит, пришла пора заняться собой. Через каждые полтора-два месяца хотя бы на три недели стоит переключаться с магазинной косметики и парфюмерии на народные средства.

Например, бананы смягчают кожу – сделайте маску из них или из творога со сметаной и медом. А в липовом цветке содержится прототип женских гормонов. И если липовый отвар смешать с медом, заморозить и протирать такой ледышкой кожу раз в день, то разгладятся даже глубокие морщины. Дезодорант можно заменить крахмалом, мыть голову яичным желтком, а увлажнять кожу натуральными маслами (оливковым, кедровым или маслом какао).

Помните, что каждый день женщины накладывают на лицо до 515 химических соединений, а за год в организм ухоженной дамы поступает 2,5 кг химикатов. Это чревато опасными последствиями: от раннего старения до онкологических заболеваний.

#### **Афоризм на удачу**

Нет тяжелее работы, чем стараться выглядеть красивой с восьми утра до полуночи.

*Бриджит Бардо*

#### **Аффирмация дня**

Мое подсознание уже работает над тем, чтобы наполнить меня красотой и здоровьем.

\* \* \*

С сегодняшнего дня заводите будильник каждый день на минуту раньше – и так в течение 60 дней. Вставайте сразу же после того, как прозвенел будильник. Откройте окна, сделайте зарядку. Через 60 дней вы будете просыпаться на час раньше без особых усилий. А кто раньше встает, тому и бог дает. К тому же раньше встали – больше бодрствуете, т. е. сжигаете калории и худеете.

Из-за нарушения суточного ритма бодрствования и отдыха можно набрать более 5 кг лишнего веса в год. Каждый час сбоя в режиме биологических часов повышает риск набрать лишние килограммы. Причина в том, что пищеварительная система подчиняется суточным ритмам и не готова расщеплять белки, жиры и углеводы во «внеурочное» время. Если спать меньше 6 часов в сутки, в крови повышается уровень грелина – гормона, стимулирующего аппетит и тягу к сладкому. Невыспавшийся человек пополняет недостаток энергии едой, и это не замедлит сказаться на фигуре.

#### **Афоризм на удачу**

Никогда не пробьется наверх тот, кто не делает того, что ему говорят, и тот, кто делает не больше того, что ему говорят.

*Эндрю Карнеги*

#### **Аффирмация дня**

Здравствуй, новый день! Благодарю за то, что приготовил так много хорошего и радостного для меня.

\* \* \*

А не побаловать ли вам себя сегодня витаминами для лица? Тем более, что самое необходимое для этого можно найти в своем холодильнике.

Если нанести сок ягод и фруктов на очищенную кожу минут на 15–20, то получим такой эффект:

- абрикосы успокоят;
- ананасы уберут жирный блеск;
- бананы и персики разгладят и смягчат;
- брусника и смородина сузят поры и подпитают;
- клубника и малина увлажнят;
- лимон отбелит кожу и сузит поры;
- облепиха заживит ранки, подпитает и смягчит;
- яблоко освежит и подтянет.

А еще запомните: кремы не стоит доставать из баночки пальцем – только специальной лопаткой. Косметику храните в темном месте при комнатной температуре (до +25 градусов), но не в ванной, а летом – в овощном отсеке холодильника. Просроченное выбрасывайте без сожаления.

#### **Афоризм на удачу**

Морщины должны только обозначать места, где раньше были улыбки.

*Марк Твен*

#### **Аффирмация дня**

Я всегда в отличной форме, активна и молода!

\* \* \*

Пришло время проявить экстравагантность – так вы сможете выделиться из толпы, притягивая взгляды интересных людей. Один из новых знакомых может оказаться очень влиятельной персоной, что пойдет вам только на пользу.

Промахи на работе останутся без последствий, если сохранять спокойствие и не уставать повторять себе, что все перемены к лучшему. Терпение и хладнокровность помогут вам избежать ненужных стрессов и сохранить необходимые силы для деловой активности. Если дела не сдвинутся с мертвой точки, проявите самообладание и продемонстрируйте железную самодисциплину. От вас может потребоваться умение сконцентрироваться на поставленных задачах, и тогда все задуманное сбудется. А от пустых контактов себя лучше оградить.

#### **Афоризм на удачу**

Без элемента неизвестности жизненная игра теряет смысл.

*Леонардо да Винчи*

### **Аффирмация дня**

Счастье и везение – мои постоянные спутники. Жизнь легка и приятна.

\* \* \*

Этот день хорош для новых начинаний. Постарайтесь не упустить момент, гоните прочь мнительность и лень. Лучше сконцентрироваться на самом главном деле, а не распыляться на несколько мелких задач одновременно. Каждое действие должно быть тщательно продумано. Вам надо сосредоточиться на достижении успеха. Проявите терпение, чтобы реализовать то, что задумали. Возможна важная поездка, вы можете расширить бизнес и привлечь новых партнеров. Даже скепсис может сыграть положительную роль: вы далеко-виднo не поверите чьим-то пустым обещаниям.

Вам необходимо контролировать и поддерживать профессиональные связи и контакты, ориентированные на перспективное сотрудничество.

Не забывайте и о качественном завершении старых накопившихся задач. Помните, что проблемы и недоразумения обычно сопровождают тех, кто не привык думать о последствиях своих поступков.

### **Афоризм на удачу**

Единственное счастье в жизни – это постоянное стремление вперед.

*Эмиль Золя*

### **Аффирмация дня**

Я успешно решаю задачи, которые ставит передо мной жизнь!

\* \* \*

Наступивший день принесет массу заманчивых перспектив, однако обострится и конкуренция. Поставленных целей достигнут те, кто умеет отстаивать свои интересы. О многих людях, окружающих вас, вам предстоит узнать нечто новое, возможно, они предстанут перед вами в совершенно неожиданном качестве.

Вам предстоит отстаивать свое мнение в вопросах, в которых вы не готовы идти на компромисс. Если ваше положение прочно, то такой подход принесет вам пользу и дополнительное уважение окружающих. А если вы пока не подтвердили свой профессионализм, то лучше воздержаться от резких заявлений.

В конце дня вас ждет удача. Счастливого стечение обстоятельств поможет разобраться в спорных вопросах и получить то, чего вам не хватало. Правда, воспользоваться «улыбкой Фортуны» смогут только те, кто будут четко осознавать, как действовать дальше.

### **Афоризм на удачу**

Сколько полезного можно было бы сделать, если б не было телевизора, Интернета и мобильных телефонов!

### **Аффирмация дня**

Я успешно решаю задачи, которые ставит передо мной жизнь!