

# Как улучшить свою жизнь: советы



**Каждый день гуляйте по 10-30 минут.  
И улыбайтесь во время прогулки.**



*Cochemiea poselgeri*

Хотя бы 20 минут каждый день проводите в  
тишине .



*Echinocereus pectinatus*



**Спите 7 часов.**

*Coryphantha wohlschlageri*

**Живите по закону трех «э»: Энергия,  
Энтузиазм, Эмпатия.**



*Lobivia tiegeliana*

**Больше играйте в игры.**



*Astrophytum super kabuto*

Прочитайте больше книг, чем в прошлом  
году.



*Rebutia poecilantha*

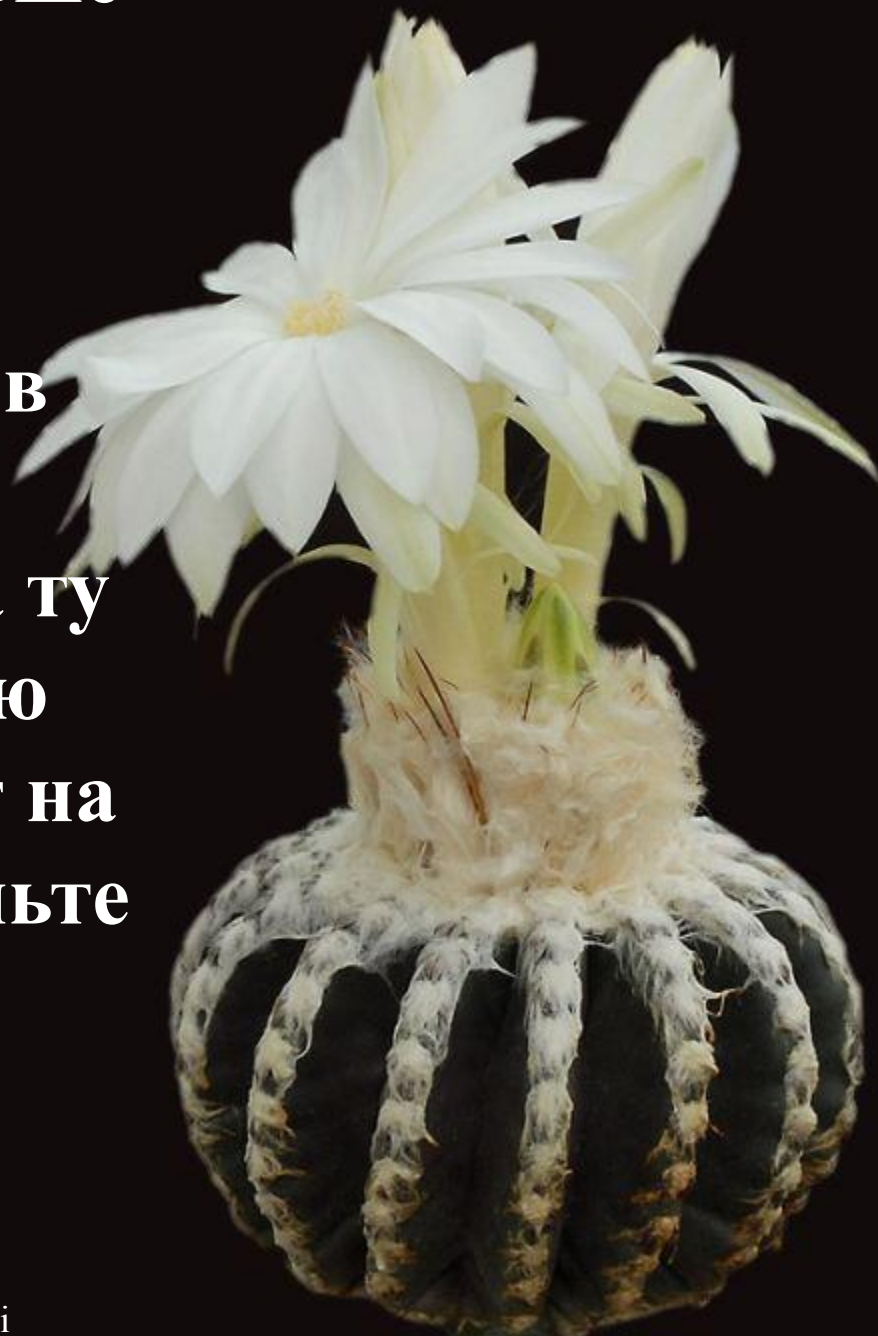
Пейте много воды.



*Lobivia robusta*

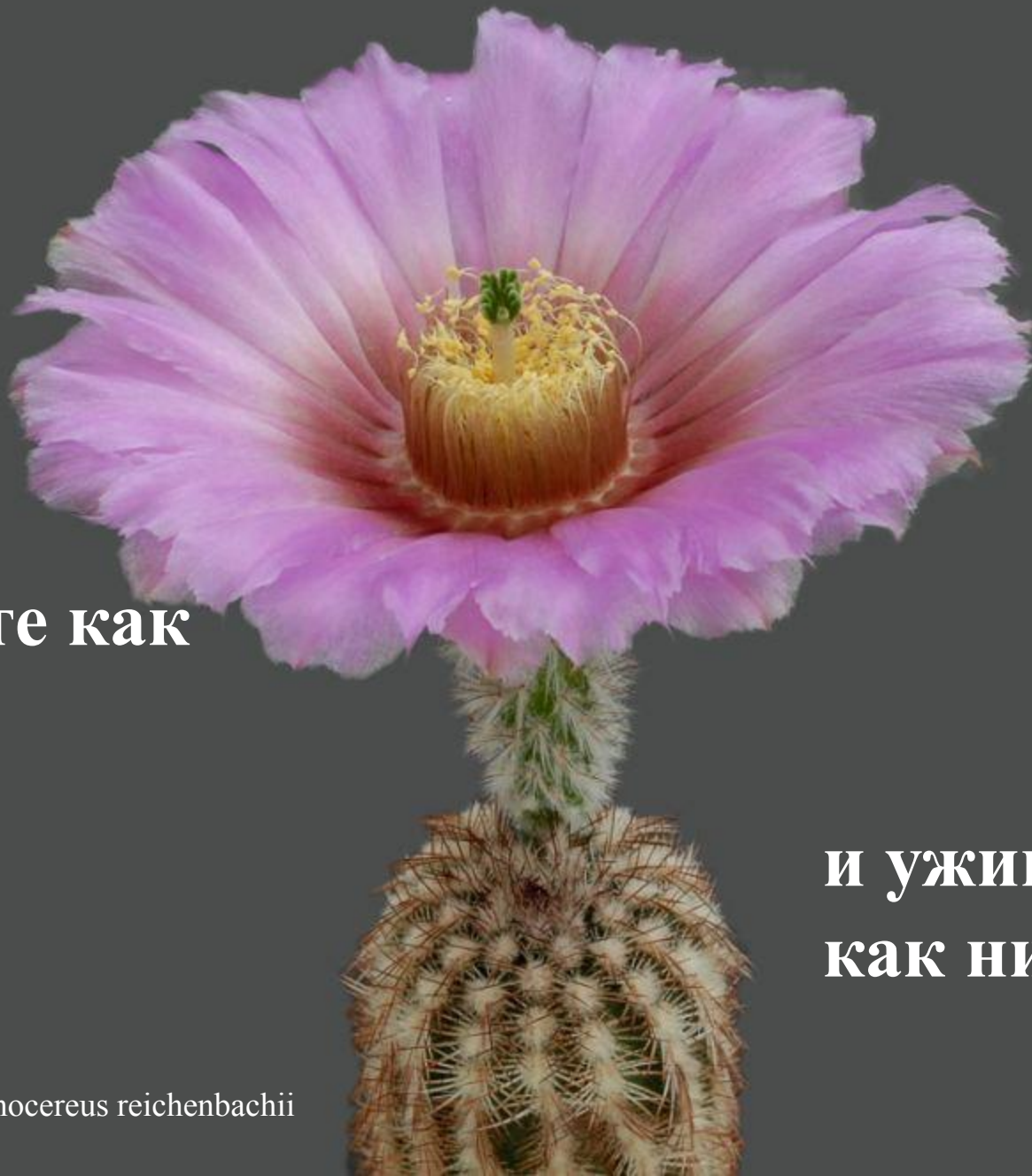


**Ешьте больше  
ту еду,  
которая  
растет на  
деревьях и в  
виде  
растений, а ту  
еду, которую  
производят на  
заводах, ешьте  
меньше.**



*Discocactus horstii*

**Завтракайте как король,**

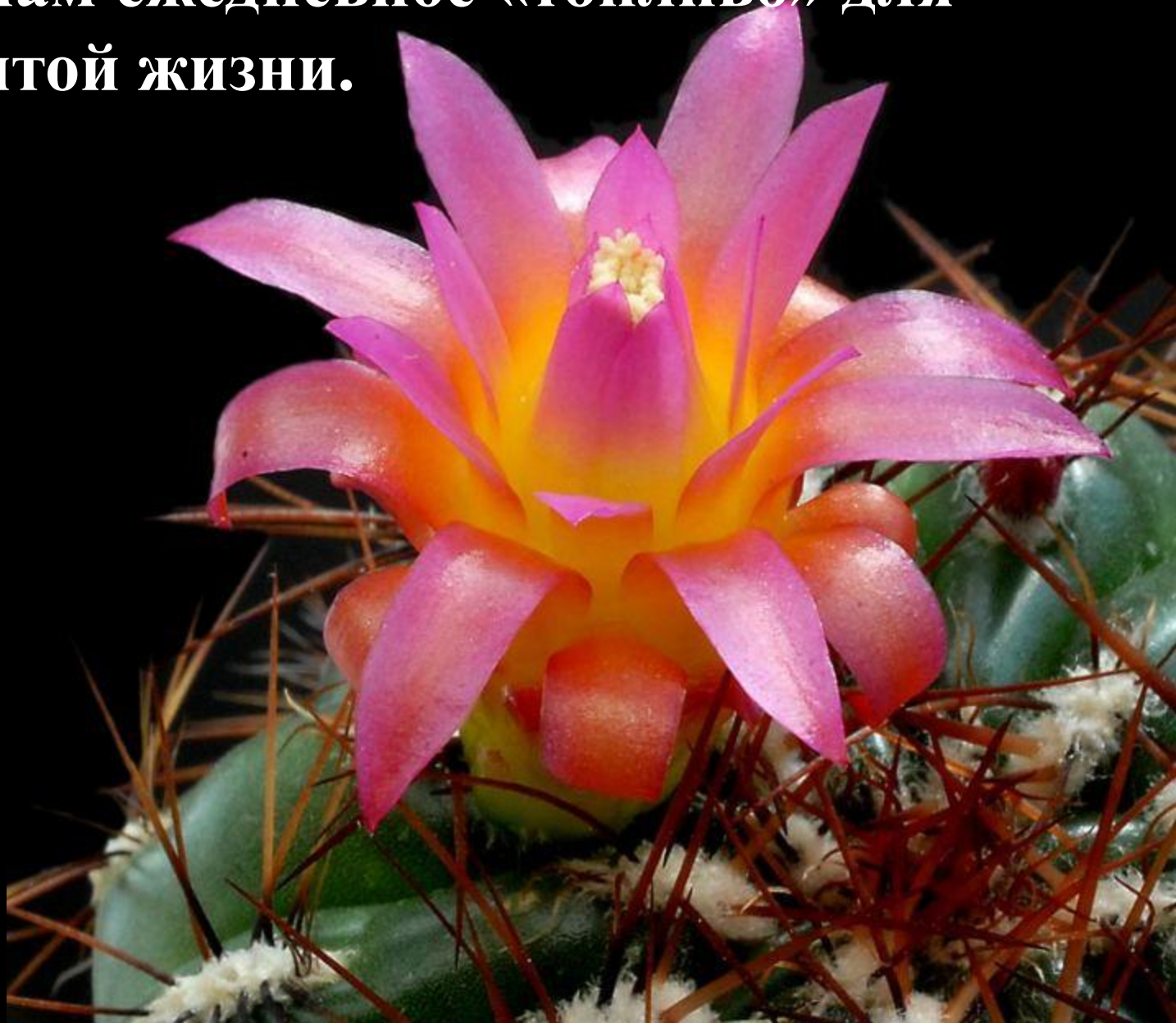


**обедайте как  
принц**

**и ужинайте  
как нищий.**

*Echinocereus reichenbachii*

**Найдите время для молитвы и медитации.  
Они дают нам ежедневное «топливо» для  
нашей занятой жизни.**



*Oroya peruviana*

**Больше мечтайте, когда Вы бодрствуете.**



*Escobaria minima*

Больше улыбайтесь и смейтесь.



*Rebutia pallida*

**Заставьте улыбнуться хотя бы трех человек  
каждый день.**

*Escobaria wissmannii*



**Не растрачивайте  
свою драгоценную  
энергию на  
сплетни.**



*Mammillaria albiflora*

**В ситуациях, где Вы ничего не можете  
контролировать, откажитесь от негативных  
мыслей.**

**Вместо этого,  
потратьте свою  
энергию на  
ПОЗИТИВНОСТЬ  
данного  
момента.**

Echinocereus klapperi





**Проводите свое время с людьми старше 70 лет  
и младше 6 лет.**



*Echinocereus polyacanthus*

Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее  
на ненависть.



*Neowerdermannia vorwerkii*

**Не воспринимайте себя так серьезно.**



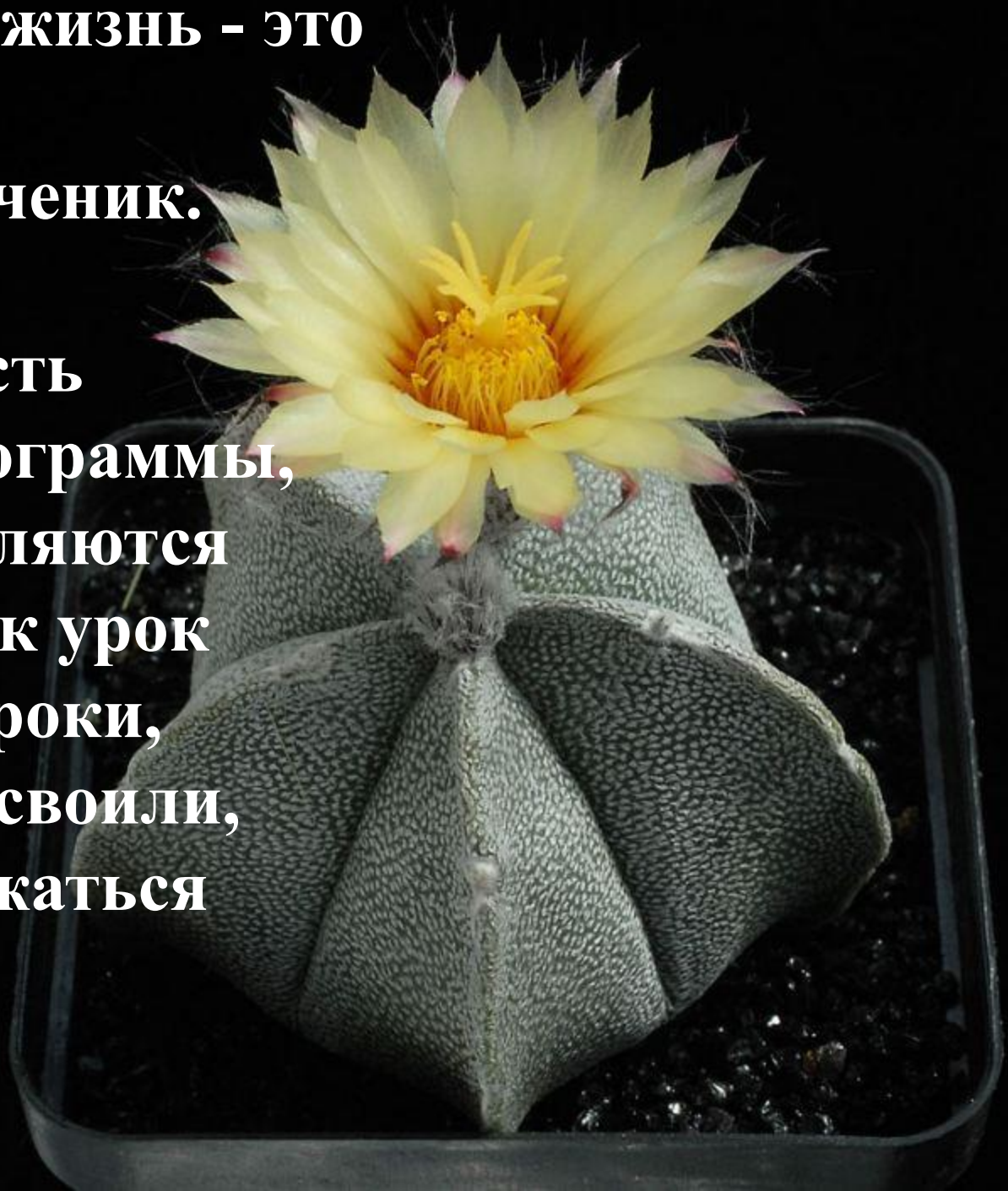
*Matucana krahni*

**Забудьте прошлое.  
Не напоминайте  
своей половинке  
об ошибках в  
прошлом. Это  
может разрушить  
ваше  
сегодняшнее  
счастье.**



*Discocactus pugionacanthus*

**Поймите, что жизнь - это  
школа,  
и Вы в ней ученик.  
Проблемы –  
это просто часть  
школьной программы,  
которые появляются  
и исчезают как урок  
алгебры, но уроки,  
которые Вы усвоили,  
могут продолжаться  
всю жизнь.**



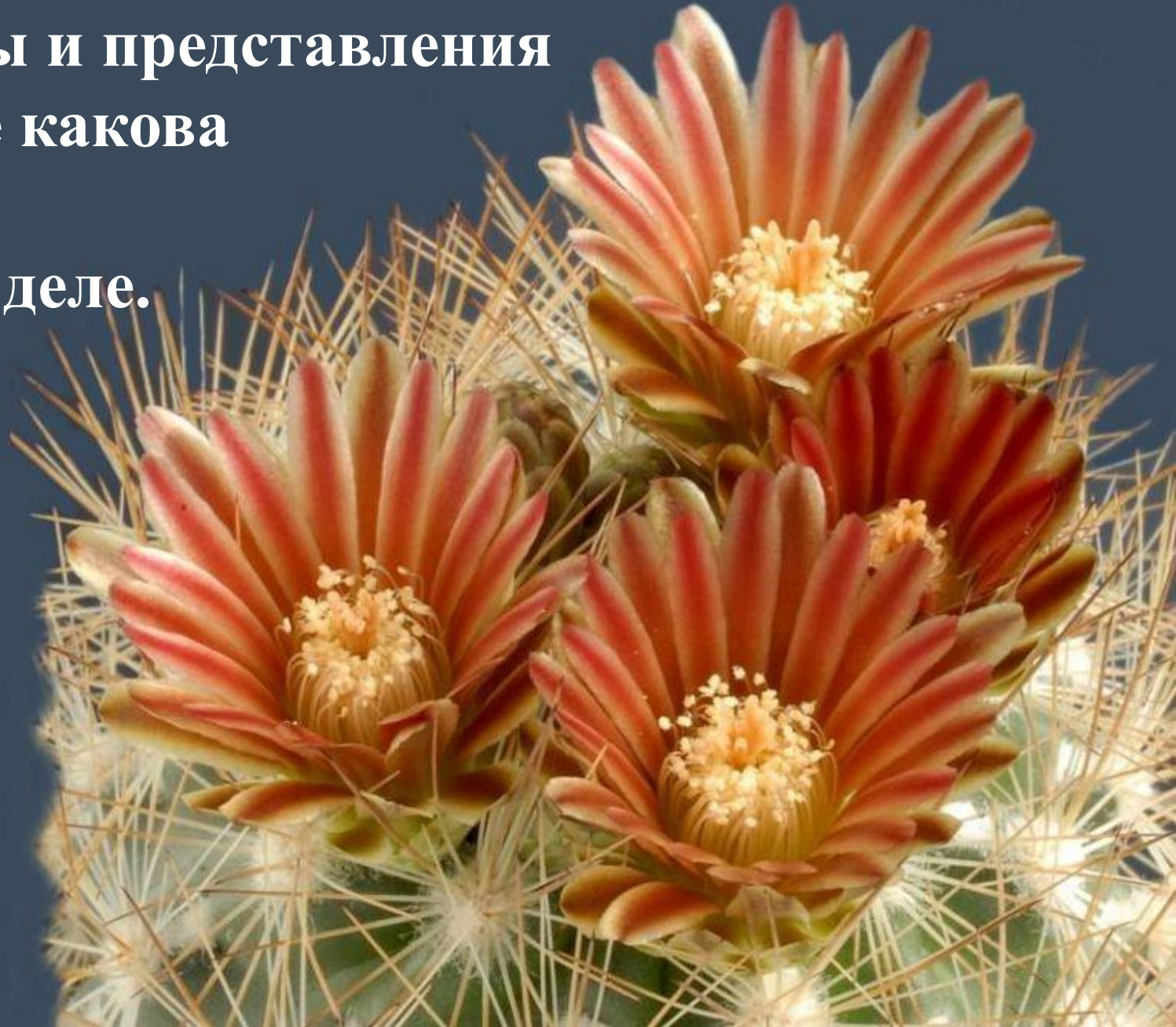
*Astrophytum coahuilense*

**Вам не надо отстаивать каждый спор.  
Соглашайтесь не соглашаться.**



*Echinocereus subinermis*

**Не сравнивайте свою жизнь с жизнью других  
людей. Вы и представления  
не имеете какова  
их жизнь  
на самом деле.**



*Echinomastus durangensis*

**Примиритесь с прошлым, чтобы оно не испортило Вам настоящее.**



*Ferobergia hybride*



**Ваша работа не будет о Вас заботиться, когда  
Вы заболете. Но Ваши друзья - да.  
Поддерживайте с ними связь.**



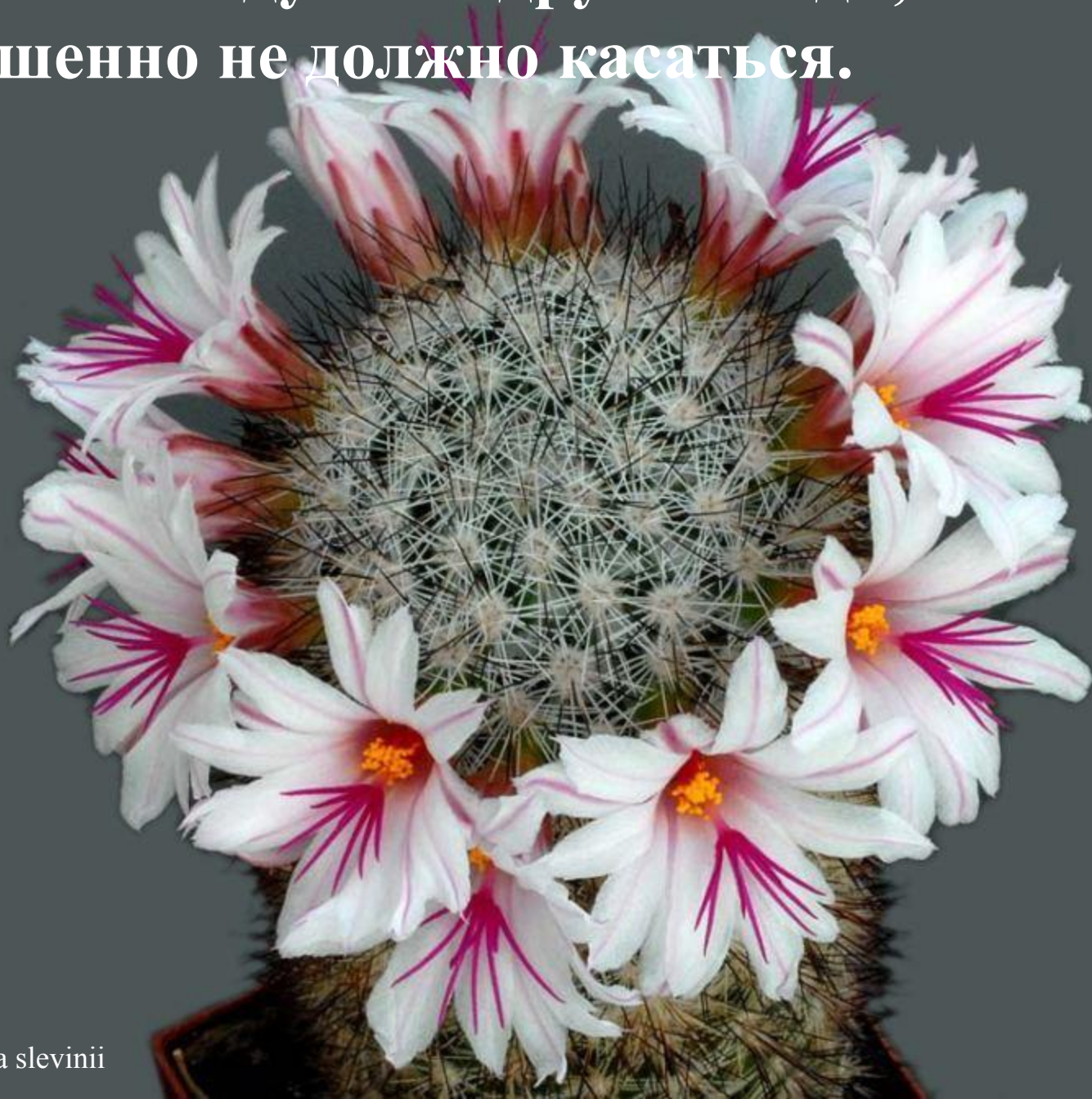
*Lobivia cinnabarina*

Простите всех и за все.



*Lobivia peclardiana*

То, что о Вас думают другие люди, Вас  
совершенно не должно касаться.



*Mammillaria slevinii*

**Хорошо или  
плохо  
сейчас, но  
ситуация  
изменится.**



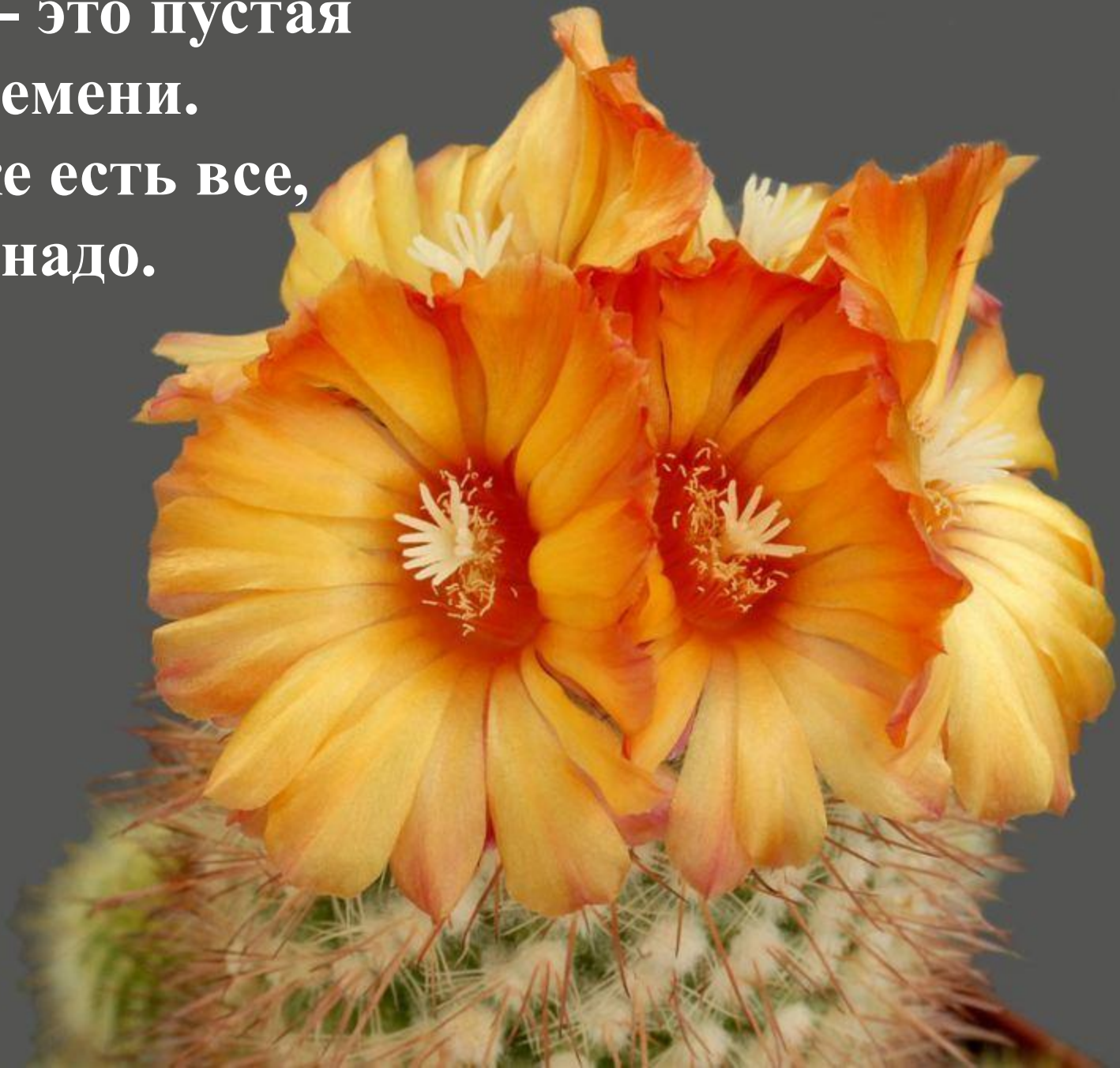
*Coriaria tenuissima*

**Избавьтесь от всего, что  
не полезно,  
не красиво или  
не приносит  
радости.**



*Ortegocactus  
macdougallii*

**Зависть - это пустая  
трата времени.  
У вас уже есть все,  
что Вам надо.**



*Parodia spaniosa*

Все самое лучшее еще  
впереди.



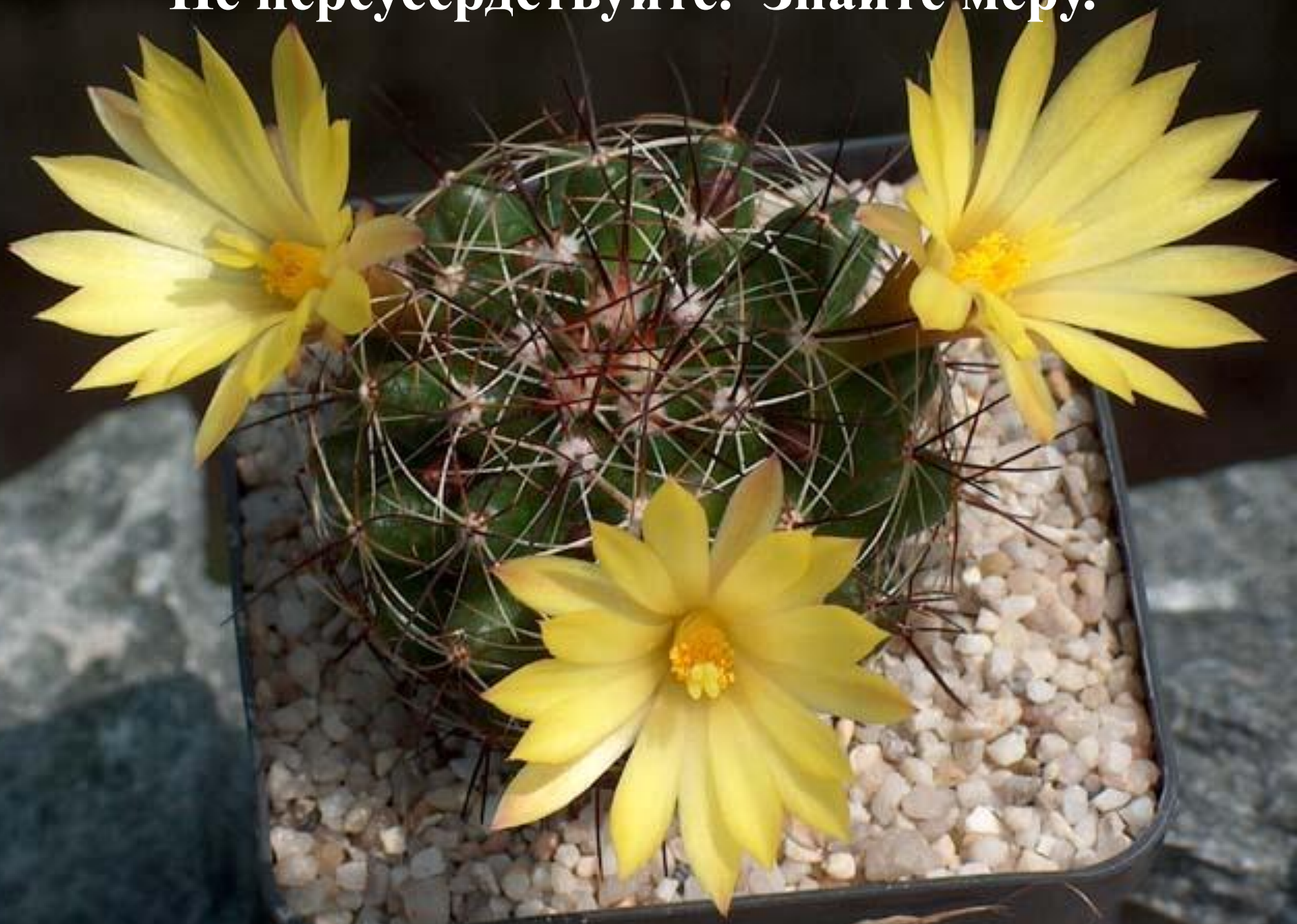
*Parodia spaniosa*

**Как бы Вы себя не чувствовали, вставайте,  
одевайтесь и выходите к людям.**





**Не переусердствуйте. Знайте меру.**



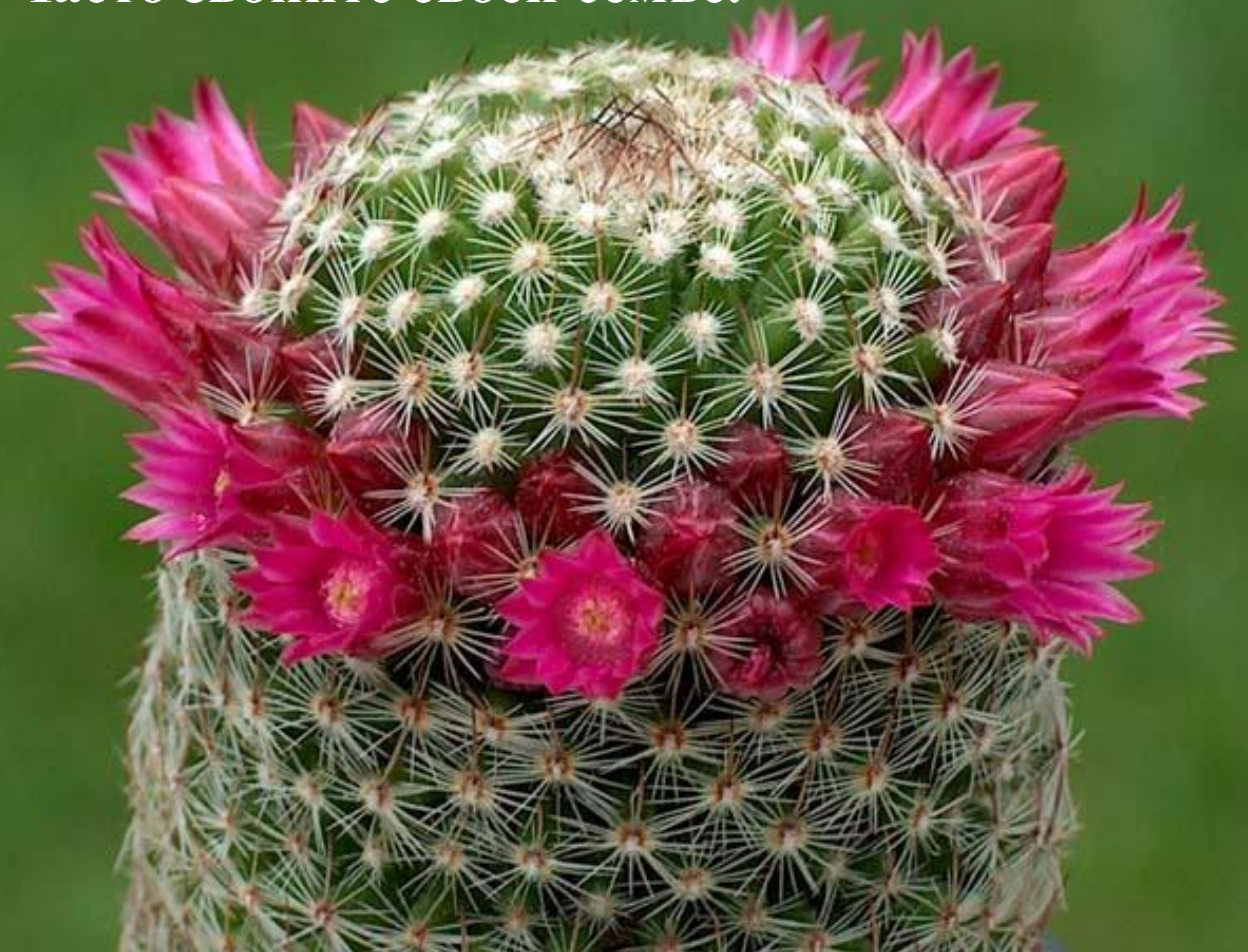
**Ваше внутреннее «Я» всегда счастливо.  
Так будьте же счастливы!**



**Поступайте  
по совести!**



**Часто звоните своей семье.**



**Каждый день делайте  
что-нибудь хорошее для  
других.**



**И пожалуйста, отправьте эти слайды тем, кто  
Вам дорог.**



**THE  
END**