

**Як зберегти**

**здоровʼя**

**та**

**психологічну рівновагу**

**Десять способів досягнення успіху**

1. **Контролюйте свою мову (керуйте словами, які ви говорите)**
2. **Не втрачайте самоконтроль (втрата вами самоконтролю миттєво дає перевагу вашому апоненту)**
3. **Починайте з неприємної роботи( вам постійно прийдуть в голову думки зроби це потім, зроби щось приємне….)щоб досягнути успіху треба невідкладно виконувати справи**
4. **Хваліть себе та винагороджуйте**
5. **Керуйте своїм часом(чи дійсно ви ефективно використовуєте свій час?)**
6. **Тримайте себе в добрій формі**
7. **Уникайте жалю до себе**
8. **Уникайте бажання відстрочити справу**
9. **Скажіть собі: «Я володію унікальною силою волі!»**
10. **Вірьте в себе!**

