S dolaskom nove godine obećajemo sebi da ćemo se promijeniti i opustiti, a sreća je zapravo u nama i samo čeka da toga postanemo svijesni. Donosimo nekoliko jednostavnih uputa za ostvarivanje sretnijeg života.

Svaki dan šećite 10-30 minuta. Za to se vrijeme smijte.
Svaki dan sjedite u tišini, najmanje 10 minuta.
Spavajte 8 sati.
Živite sa puno energije i oduševljenja.
Više se igrajte.
Pročitajte više knjiga nego u 2010. godini.
Pijte puno vode.
Jedite više ekološki uzgojenog voća i povrća.
Doručkujte kao kralj, ručajte kao princ, a večerajte kao prosjak.

Više budni sanjajte.
Više se smiješite i smijte.
Pokušajte svaki dan nasmijati barem troje ljudi.
Ne rasipajte dragocjenu energiju na tračeve.
Ne mislite negativno i ne zamarajte se stvarima koje ne možete kontrolirati. Umjesto toga, uložite svoju energiju u pozitivne trenutke u sadašnjosti.
Provedite više vremena s ljudima starijima od 70 i mlađima od 6 godina.
Život je prekratak da bi ga proveli mrzeći. Odbacite mržnju!
Ne uzmijate se preozbiljno. Nitko drugi i neće.

Zaboravite prošlost. Ne podsjećajte partnera/partnericu na greške iz prošlosti. To uništava

sreću u budućnosti.
Shvatite da je život škola i da ste tu da učite. Problemi su jednostavno dio tog učenja koje se pojavljuje i blijedi kao učenje matematike. Ali, lekcije koje naučite traju cijeli život.
Ne morate pobijediti u svakoj raspravi.
Ne uspoređujte svoj život s drugima! Ne znate kakav je njihov životni put. Ne uspoređujte svog partnera s drugima.
Prihvatite prošlost da ne pokvarite sadašnjost!
Vaš posao se neće brinuti o vama kada se razbolite. Vaši bližnji i prijatelji hoće. Budite u kontaktu s njima.
Opraštajte svima!
Što drugi misle o vama nije vaša briga.
Koliko god situacija bila dobra ili loša, promijeniti će se.

Zaboravite sve što nije korisno, lijepo ili zabavno.
Zavist je bacanje vremena. Već imate sve potrebno.
Najbolje tek dolazi.
Bez obzira kako se osjećate, ustanite, obucite se i izađite.
Ne pretjerujte! Držite se svojih mogućnosti.
Vaša unutrašnjost je uvijek sretna. Budite sretni!
Učinite pravu stvar.
Češće zovite rođake.
Svakoga dana učinite nešto dobro nekome.

Svijet-zdravlja.hr