# Hayat kalitesini yükselten önemli tavsiyeler

**1. Pazartesi akşamı egzersiz yapın**

Pazartesi sendromuna en iyi gelen şey şüphesiz hem zihninizi hem de bedenizi rahatlatacak bir egzersiz.

**2. İşe meyve götürün**

Öğle yemeğinden mesai bitimine kadar mutlaka acıkacaksınız. Sağlıksız atıştırmalıklar yerine evden getirdiğiniz meyveyi yiyin.

**3. Satın almadan önce 72 saat bekleyin**

Bir şey hoşunuza gitti ama alıp almama konusunda emin değilsiniz. 72 saat karar vermek için iyi bir süre.

**4. Ses kaydı yolla**

Mesaj yazmak yerine ses kaydı yollamayı deneyin. Daha kişişel ve samimi olacaktır.

**5. Bıçaklarınızı bileyin**

Bıçaklarınızı keskinleştirmek gibi basit bir işlem hayatınızı düşündüğünüzden daha fazla kolaylaştırabilir.

**6. Işık ayarını yapın**

Evinizdeki ışıkların rengini ve sayısını gözden geçirin. Işıkların enerjiniz üzerinde büyük bir etkisi var.

**7. Çizimleri göz önünde tutun**

Eğer çocuğunuz varsa çizdikleri resimleri saklayın, en güzellerini de çerçeveletin.

**8. Her gün 10 dakika**

Yapmaktan gerçekten zevk aldığınız bir şeye günde 10 dakika ayırın. Bu kısa süre bile iyi hissetmenizi sağlayacaktır.

**9. Anahtarlarını aynı yere koyun**

Her gün aynı şeyleri yapmak kimi zaman sizi daha güvenli hissettirebilir.

**10. Kendi şakalarınıza gülün**

Esprilerinizle hep başkalarını güldürmek zorunda değilsiniz, bazen yalnızca kendiniz için şaka yapın.

**11. Merdivenleri tercih edin.**

Evet çok klişe gelebilir ama asansör yerine merdivenleri tercih etmek size çok iyi gelecek.

**12. Treni kaçırmaktan korkmayın**

Bineceğiniz ulaşım aracını kaçırmaktan korkmayın, kaybettiğiniz fırsatlar, yeni bir fırsatın doğmasına sebep olabilir.

**13. Et tüketimine dikkat**

Sağlığınız için kırmızı eti haftada maksimum bir kere yemeye çalışın.

**14. Telefonu bırakın**

Yürüyüşe çıkarken ve bir işinizi halletmek için dışarı çıktığınızda yanınıza telefon almayın.

**15. Esnemek şart**

Sabahları uyandığınız gibi esneme hareketleri yapın, mümkünse akşam da yapın.

**16. Soru sorun ve cevapları dinleyin**

Sorgulamayı kendinize görev haline getirin ama sırf sormak için sormayın. Verilen cevapları önemseyin.

**17. Doğayla bütünleşin**

Hava soğuk bile olsa ayakkabılarınızı çıkarın ve doğayı hissedin.

**18. Telefonu uzaklaştırın**

Telefonunuzu uyuduğunuz odadan uzak tutun ve alarm kurabileceğiniz saatlerden alın.

**19. Bitki satın alın**

Çevrenizi bitkilerle donatın. İyi bakamayacağınızı düşünüyorsanız sahtesini alın!

**20. Önce eskileri değerlendirin**

Ayakkabılarınız mı eskidi? Yenisini almak yerine tamir ettirmeyi veya yeni bağcıklarla kullanmayı deneyin.

**21. Beğendiyseniz yedekleyin**

Eğer çok hoşunuza giden ve giyeceğinize emin olduğunuz bir kıyafet varsa, üç tane alın.

**22. Teşekkürü atlamayın**

Hoş bir hareket veya iyilik karşısında teşekkür etmeyi ihmal etmeyin, gerekirse mesaj atın.

**23. Kulaklıklarınızı çıkarın**

 Yürürken kulaklıklarınızı çıkarın ve dünyayı dinleyin.

**24. Kıyafetlerinizi tamir etmeyi öğrenin**

 Acil durumlar için basit tamir yöntemlerini öğrenin.

**25.  Arkadaşınızı arayın**

Durup dururken bir arkadaşınızı arayın. Hiç görüşmediğiniz veya her gün  konuştuğunuz biri bile olabilir.