



WORLD HEALTHY LIVING  
FOUNDATION

## DECLARATIA „TRĂIESC CONȘTIENT”

- 1. Îmi pasă de dezvoltarea intelectuală. Sunt activ, îmi dezvolt creativitatea. Îmi exersez gândirea logică. Câștig și aplic noi cunoștințe.**
- 2. Îmi pasă de odihna mea. Îmi separ cariera de viața mea privată. Îmi pasă de somnul meu și de a avea energia bună. Mă relaxez în mod regulat.**
- 3. Îmi pasă de sănătatea mea fizică. Sunt activ fizic. Practic sportul meu preferat, merg pe jos și călătoresc și, drept urmare, mă simt mai bine.**
- 4. Îmi pasă de dezvoltarea mea personală și mentală. Particip activ la conferințe, întâlniri și programe de dezvoltare. Citesc. Învăț limbi străine. Aplic cunoștințele pe care le acumulez în practică, ceea ce mă face să fiu un om mai bun și îmi permite să realizez mai mult.**
- 5. Îmi pasă de relațiile cu alți oameni și de mediul în care trăiesc. Nu sunt o insulă izolată. Particip activ la viața socială, împărtășind valorile mele. Construiesc relații semnificative cu alți oameni.**
- 6. Îmi pasă de ce și cum mănânc. Îmi creez în mod conștient obiceiurile mele alimentare. Învăț despre alimentația sănătoasă. Decid în mod conștient ce să cumpăr. Folosesc suplimente care îmi îmbunătățesc sănătatea.**
- 7. Îmi pasă de familia mea. Familia mea este sanctuarul meu. Ne petrecem timpul activ. Familia mea este sursa mea de iubire, inspirație, dezvoltare și satisfacție.**
- 8. Îmi pasă de pasiunile mele. Îmi dezvolt interesele și hobby-urile. Particip activ la întâlnirile cu alte persoane entuziaste. Îmi împărtășesc pasiunea cu ceilalți, datorită cărora am multă energie vitală.**
- 9. Îmi pasă de atitudinea mea pozitivă față de viață. Sunt un optimist. Spun NU persoanelor care doar se plâng!**
- 10. Îmi pasă de promovarea activă a stilului de viață. Promovez campania „Trăiesc Conștient” prin propriul stil de viață și atitudine și îmi asum responsabilitatea pentru aceasta.**