



WORLD HEALTHY LIVING
FOUNDATION

МАНІФЕСТ СВІДОМОГО ЖИТТЯ

1. Я дбаю про інтелектуальний розвиток. Я активний, розвиваю свою творчість. Я здійснюю свій розум. Я отримую та впроваджую нові знання.
2. Я дбаю про свій відпочинок. Я відокремлюю професійну сферу від приватної. Я дбаю про свій сон і хорошу енергію. Я регулярно відпочиваю.
3. Я дбаю про фізичне здоров'я. Я фізично активний. Я займаюсь вибраним видом спорту, гуляю, займаюсь туризмом, і, таким чином, відчуваю себе краще.
4. Я дбаю про свій особистий і психічний розвиток. Я беру активну участь у конференціях, зустрічах та програмах розвитку. Я читаю. Я вивчаю іноземні мови. Я застосовую набуті знання на практиці, що робить мене кращою людиною, і я досягаю все більше і більше.
5. Я дбаю про мої відносини з іншими людьми та середовищем, в якому я живу. Я – не самотній острів. Я беру активну участь у суспільному житті і приношу користь. Я будую цінні відносини з іншими людьми.
6. Я дбаю про те, що і як я їм. Я свідомо формую свої харчові звички. Я отримую знання про здорову їжу. Я роблю обґрунтовані рішення щодо покупок. Я користуюся біологічно активними добавками, які підтримують моє здоров'я.
7. Я дбаю про мою сім'ю. Моя сім'я – моє притулок. Я активно проводжу свій час з нею. Сім'я для мене є джерелом любові, натхнення, розвитку та задоволення.
8. Я дбаю про мої захоплення. Я розвиваю свої інтереси та хобі. Я активно беру участь у зустрічах з іншими ентузіастами. Я поділяю свої захоплення з іншими. Завдяки захопленням я маю велику життєву енергію.
9. Я турбуюсь про позитивне ставлення до життя. Я підхожу до справ оптимістично. Наріканню я впевнено кажу НІ!
10. Я дбаю про популяризацію активного способу життя. З моїм життям і ставленням я просуваю Свідоме життя, за яке я беру на себе відповідальність.