**Будьте самими собой!**

 Думаю, что взрослым и тем более пожилым людям есть чему поучиться у детей.

Например, они очень точно могут сказать, чего они хотят, что им нравится, а что нет. Если им плохо, они плачут, если весело – смеются. Взрослея, мы утрачиваем эту искренность, притворяемся, подавляем эмоции, постоянно откладываем то, что хотим сделать. В душе появляется дисгармония, которая разрушает нас изнутри, изнашивает организм.

Попробуйте выкроить хотя бы 1-2 дня в месяц, когда вы будете жить, следуя только своей интуиции и естественности. Лучше всего, если это будут выходные дни. Позволяйте себе то, что вам хочется. Отложите все домашние дела и отдыхайте. Не заставляйте себя заниматься тем, что вам неинтересно. Вспомните, что вы хотели сделать, но решили, что у вас есть дела поважнее. Самое время приняться за приятное занятие, пусть и не очень важное, и получить от этого удовольствие.

Такие несколько дней естественности в месяц наверняка прибавят много лет вашей жизни и уж точно осчастливят ее.