

**1. Составить осенний плей-лист.** С приходом осени настроение меняется и иногда хочется послушать чего-нибудь спокойного, умиротворяющего. Мне ничто так не помогает успокоиться и прийти в себя, задуматься обо всём на свете, как классическая музыка.   
**2. В плохую погоду укутайтесь в одеяло с чашкой какао и любимыми книжками.** В дождливый вечер лучшее место, что бы спрятаться от холода и таски это тёплый плед, чашечка горячего какао и хорошая книга.



**3. Устроить день без интернета.** Осень – очень красивая пара года и просидеть самое красивое время в интернете не лучшая идея. Поэтому возьми друзе и устройте уличную фотосессию с опавшими листьями.   
**4. Сделать одно большое и десять маленьких добрых дел.** Будьте добрее к окружающим людям, и тогда их улыбка согреет вас в холодный, дождливый день.   
**5. Собери пазлы.** Порой осенняя погода может навевать грустные мысли… Попробуй отвлечься, займи себя собиранием пазлов, это хорошо отвлекает от плохих мыслей.   
**6. Начать записывать самые яркие впечатления от каждого прожитого дня**, хотя бы одно предложение. Сохрани хорошие впечатления от осени, пускай в тебе вечно живёт яркая осенняя погода.   
**7. Интересные факты.** Каждое утро находи интересные факты и читай их, пока пьёшь чай. Совмещай приятное с полезным.   
**8. Наблюдать закат.** Самый красивый закат осенью, когда уже прохладно. Не упусти красоту осени.    
**9. Начать избавляться от вредных привычек.** Введи правило 21 дня. Реши, от какой плохой привычки хочешь избавиться и в течение 21 дня старайся жить без неё. На 22 день уже не придётся себя контролировать, и ты заметишь, что жить стало легче.   
**10. Просто радуйся жизни.** Не думай, что взрослым легче быть, просто наслаждайся каждым мгновением, ведь оно неповторимо!)



***Юный журналист – Дорогуш Вероника.***