

Zawsze mam 18 lat,

mgr inż. Robert Tempka
SZKOŁA MATEMATYKI
www.szkolamatematyki.edu.pl
tel. +48 531 690 714

Jak być wiecznie młodym (opracował mgr inż. Robert Tempka)

Odrzuć nonsensowne liczby - w to wliczamy wiek, wagę i wzrost. Niech się oto martwią lekarze. Za to im płacimy.

Miej tylko radosnych przyjaciół. Marudy wpędzą Cię w depresję.

Nie przestawaj się uczyć. Dowiedz się więcej o komputerach, zajmij się ogródkiem, robotkami ręcznymi, czymkolwiek... Nigdy nie pozwól umysłowi na nudę i bezczynność. "Leniwy umysł to pracownia diabła." A diabłu na imię Alzheimer.

Ciesz się z najdrobniejszych rzeczy.

Śmiej się często, długo i głośno. Śmiej się do utraty tchu.

Lzy się zdarzają. Popłacz i idź dalej. Jedyną osobą, która jest z nami przez całe życie jesteśmy my sami. Żyj póki żyjesz !

Otoczaj się tym co kochasz - czy to rodzina, zwierzęta, przedmioty, zainteresowania, muzyka, rośliny nie ma znaczenia co to jest. Twój dom jest Twoim schronieniem.

Ciesz się zdrowiem. Jeśli jesteś zdrowy, dbaj o siebie. Jeśli coś Ci dolega, zajmij się tym. Jeśli nie możesz sam sobie pomóc, szukaj pomocy u specjalistów.

Nie żyj z poczuciem winy. Nie pielęgnuj tego poczucia w sobie.

Mów ludziom, których kochasz, że ich kochasz. Przy każdej okazji.