

# A tündöklés receptje

1. Táplálkozz helyesen.
2. Aludj eleget.
3. Igyál sok vizet.
4. Edzés, edzés, edzés!
5. Meditálj.
6. Ápold a hajad, a bőröd és a körmeidet.
7. Lélegezz tudatosan.
8. Ne vess sokat.
9. Kényeztesd magad.
10. Ne aggódj.
11. Ne ítélkezz.
12. Lassíts.
13. Figyelj.
14. Legy kedves.