

Юлия Лаврова



# ПРАВИЛА ЖИЗНИ ОТ 100-ЛЕТНИХ

Как жить долго и счастливо:  
100 советов от столетних

**Юлия Лаврова**  
**Правила жизни от 100-летних.**  
**Как жить долго и счастливо:**  
**100 советов от столетних**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=38271031](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38271031)  
ISBN 9785449348159*

**Аннотация**

Ответ здесь достаточно простой – все заключается в азарте и юморе: юмор скрывает большую в жизни силу. Это считается самым лучшим способом, чтобы продлить жизнь. Людям необходимо стать более интересующими.

**Правила  
жизни от 100-летних  
Как жить долго  
и счастливо: 100 советов  
от столетних**

**Юлия Лаврова**

© Юлия Лаврова, 2018

ISBN 978-5-4493-4815-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



В народной истине сказано: «С годами к нам приходит мудрость» и, с мнением этих слов очень трудно не поспорить. Ведь, опыт это единственное, что дает человеку понять, что творится на самом деле.

Поэтому, на опыт надо обращать внимание, прежде всего. В таком случае, полезными будут советы от людей, которые прожили уже практически до 100 лет, поскольку советы, из их жизни, построенные не на знании теории, а на практике.

Как известно, наши долгожители сделали много открытий, которые построенные на простоте. Естественно, все об этом знают, однако, не будет лишним вспомнить о подобном еще раз. И, так, несколько советов от бабушки, ко-

торая уже прожила 101 год:

– какой совет, прежде всего, дают тем, кому уже 20 лет? Ни в коем случае не сдаваться, чтобы не случилось. Этот пункт считается главным;

– какой был самый большой жизненный урок? Когда у вас всеми будет честность, то и ответ будет тем же. С враньем исправиться очень тяжело. Для этого надо много сил;

– какое правило, по вашему совету, необходимо применять,

прежде всего. Всегда необходимо слушать то, что говорят люди.



В таком случае вы всегда сможете научиться много чего нового. Кроме этого, вы сможете узнать много полезной информации, а им можете рассказать то, что известно вам;

– каким будет ваш совет для других, по поводу изменений в жизни. Прежде всего, это по возможности путешествовать, где только есть возможность;

– поговорите с людьми, расскажите им о том, каким есть долголетний секрет, который стал отличным помощником в вашей жизни (разные виды упражнений или применения диет).

Ежедневно старайтесь выделить несколько часов времени, чтобы

лечь и отдохнуть. Известная писательница Кауфман, которой исполнилось 100 лет, огласила свою речь в известном колледже Айона.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.