**Ежедневные** **ритуалы** + **технологии** = **современный** **образ** **жизни**.  
**Ритуал** – это порядок выполнения каких-либо действий. Какие же ритуалы поселились у современного человека?  
Теперь наш день начинается с медитации и/или йоги. Мы настраиваемся на новый день в подсознании и переносим это состояние во вне. А кому-то ближе и удобнее активно настраиваться, например, пробежка. Стали популярны завтраки фрэшами, фруктовыми пенками или кокосами.  
Прекрасный пол добавил еще и самомассаж лица или фэйсфитнес. Сейчас недостаточно просто умыться, собраться и выпить кофе перед новым днем.  
**Работа**. Многие перешли на удаленку, что принесло больше свободного времени для себя и близких.  
**Уход** **за** **телом**. Люди переходят на правильное питание, становятся вегатерианцами, следят за тем, что едят. Посещение тренажерного зала стало обыденностью, как сходить в магазин за безлактозным молоком. А еще этому способствуют спротплощадки под открытым небом и совершенно бесплатно. Некоторые пассивно компенсируют физические нагрузки, посещая массажи и SPA.  
Незапланированные покупки для настроения. Посиделки с друзьями почти необходимость для обмена энергией.  
Походы в кино, театр, выставки. Это познавательно и не скучно. Информация подается в оригинальной форме.  
Поездки, путешествия доступны каждому. Мы черпаем силу с окружающей среды и наполняем свою жизнь. Такова современность. И человек с легкостью управляет своим миром.  
Хобби превратилось в источник дохода. Человечество начало зарабатывать на том, что любит и избавились от назойливого начальника.

Вместо проведенного времени у плиты, есть доставка. Онлайнбанкинг. Все эти сервисы настолько упростили нашу жизнь. Стало популярным посещать психологические тренинги, познавать свою внутреннюю сущность, жить в гармонии. Совсем не стыдно обратиться к психотерапевту, иногда это необходимость.  
Социум пытается уравновесить материальные ценности с духовными, но у каждого  чаша весов перевешивает в сою сторону.  
Даже дети взрослеют раньше, глядя на своих родителей. Этот век динамичный и по-своему сложный. Необходимо уметь приспосабливаться и занять свое место под  солнцем.