**Рерайт текста.**

**Текст, который нужно переработать:**

Психологи уверены, что каждому по силам научиться создавать свое счастье: для этого нужно тренироваться. В результате нужно немного времени и усилий, чтобы стать по-настоящему счастливой.

Три простых правила, которые многие недооценивают.

Чтобы стать счастливой, научись заботиться о своем здоровье. Сделай свою жизнь максимально активной. Хотя бы элементарная активность после пробуждения поможет тебе чувствовать себя бодрее. При активных занятиях спортом в твоем организме вырабатывается эндорфин — тот самый «гормон счастья», который заставляет тебя больше улыбаться и радоваться. Для усиления эффекта можно слушать приятную музыку, получать новые впечатления от путешествий или хобби, есть шоколад, обниматься с любимым человеком. А еще поднять настроение поможет хороший 8-часовой сон. Все это повышает настроение и делает человека гораздо счастливее.

Внимательнее относись к своему внутреннему состоянию и не позволяй негативным мыслям властвовать над твоим разумом. Человек вряд ли чувствует себя счастливым, когда постоянно думает о плохом и копит обиды. Научись искренне любить себя, излучать положительные эмоции и замечать только хорошие события в жизни.

Мечты и цели – это то, что наполняет нашу жизнь смыслом. Выбери время, когда в доме полная тишина и спокойствие. За чашкой кофе или бокалом вина напиши на листке список своих сокровенных желаний. Такой простой ритуал поможет привести все мысли в порядок, определить план их реализации и приблизить к главной цели — стать счастливой. Помни, мечты должны быть именно личными, а не навеянными обществом или окружающими людьми.

В погоне за счастьем можно не заметить главного: а может оно повсюду? Фокусируйся только на положительных событиях: ведь рядом так много хорошего, что дарит счастье!

**Переработанный текст:**

По мнению многих психологов, человеку надо трудиться, чтобы приобрести свое счастье. Человек приобретет свое счастье, приложив немного усилий и времени.

Три правила, которые помогут стать счастливой.

Научись поддерживать свое здоровье. Добавь в свою жизнь больше энергичных движений. Простая утренняя зарядка даст энергии на весь день. Больше радоваться жизни поможет, регулярное занятие физической активностью, которая в свою очередь производит выброс эндорфина, «гормона счастья». Для удвоения результата можешь послушать любимую композицию, получить новые ощущения от путешествий, полакомиться вкусным шоколадом, побыть в теплых объятиях любимого. Также крепкий 8ми часовой сон залог хорошего настроения. Всё перечисленное влияет на настроение человека, делая его счастливым.

Тщательно заботься о своем душевном состоянии, не разрешая своему разуму поглотить себя плохими мыслями. Затаив обиду, человек не в состоянии обрести счастье. Человеку необходимо проявлять любовь к себе, разглядеть хорошие события, происходящие в жизни.

Мечты и цели – это факторы, заполняющие нашу жизнь смыслом. Удели время себе, когда в доме никого не будет, за чашкой кофе или бокалом вина, сделай список своих заветных желаний. Это поможет упорядочить все мысли, найти путь к самому главному – стать счастливым. Мечта – это не навязанное обществом идея, это – личное, твоя собственная цель.

В поисках счастья не упусти главного: может оно повсюду?

Сосредоточься на позитивных событиях, потому как около нас так много вещей, что приносят счастье.