**Czas, by żyć pełnią życia!**

**Miewasz wrażenie, że czas ucieka Ci przez palce? W pośpiechu chwytasz się kolejnych zadań, a przyjemności odkładasz na dalszy plan? Nie pozwól, aby Twoje życie stało się stertą obowiązków. Spraw, aby było kolekcją najlepszych wspomnień.**

„Żyj z całych sił” śpiewał niegdyś legendarny zespół Dżem. Ile osób rzeczywiście może utożsamić się z tymi słowami, a ile zanucić jedynie do melodii piosenki? Na co dzień żyjemy szybko, intensywnie, w nieustannym pośpiechu. Pochłonięci sprawami z kategorii „pilne”, zapominamy często o tych, które są dla nas naprawdę ważne. Tylko czy na pewno warto? Nie rezygnuj z tego, co sprawia Ci radość! Zwolnij, nie porównuj się z innymi, pozwól sobie na niedoskonałość i odrobinę zdrowego egoizmu. Przeżyj życie po swojemu, żeby niczego później nie żałować.

**Zrób coś dla siebie**

Kiedyś uwielbiałeś grać w koszykówkę, a dziś po sportowej pasji została tylko piłka w szafie? A może kochałaś tańczyć, ale porzuciłaś zajęcie, bo Twój partner woli inną formę spędzania wolnego czasu? Albo codziennie, przejeżdżając obok klubu fitness, obiecujesz sobie, że od kolejnego tygodnia to już NA PEWNO zaczniesz regularne treningi? Nie odkładaj na potem tego, czego pragniesz! Zawsze znajdzie się jakaś przeszkoda lub wymówka, która będzie oddalać Cię od celu. Zadbaj o swoje potrzeby i zapewnij organizmowi dostawę endorfin. Chwyć w dłoń puszkę *Oranżady* Hellena FIT (ma o 30% mniej kalorii od klasycznej oranżady) i rusz się, by realizować swoje pasje.

**Spotkaj się z bliskimi**

Rodzina i przyjaciele – to dzięki nim życie staje się piękniejsze, radośniejsze, bardziej wartościowe. Okazuj im to i spotykaj się z nimi tak często, jak to tylko możliwe. Zakupy, pranie, sprzątanie, obiad, dziecko, pies… łatwo znaleźć powód, by wciąż odwlekać spotkanie. Czy na pewno nie da się tego pogodzić? Czy na pewno niczego nie da się oddelegować albo przełożyć? Zrób bliskim niespodziankę, wpadnij do nich z butelkami *Oranżady* Hellena i czerp przyjemność ze wspólnie spędzonej chwili (oraz landrynkowego smaku napoju!).

**Poświęć uwagę dzieciom**

To, ile czasu poświęcisz dzieciom, i jaki nawiążesz z nimi kontakt od najmłodszych lat, będzie miało wpływ na Wasze przyszłe relacje. Pamiętaj, że dla dzieci jesteś najważniejszym autorytetem – one łakną Twojej uwagi. Nawet te starsze, które z pozoru wydają się samodzielne i niedostępne, w głębi duszy potrzebują Twojego wsparcia i obecności. Po powrocie z pracy zadbaj o to, żeby spędzić czas tylko z nimi. Nie sprawdzaj w trakcie maili, nie zerkaj, co nowego na Facebooku albo LinkedInie. Wystaw na stole *Oranżadę* *YOO!*, bogatą w witaminy, napij się z nimi napoju i posłuchaj, co nowego wydarzyło się dziś w ich życiu.Skup się wyłącznie na nich i spraw, by poczuły, że są dla Ciebie najważniejsze.