**«Банка счастья»**

Если вы хотите больше счастья в своей жизни, попробуйте очень простой метод, который называется «Банка счастья».

Идея проста: вы записываете свои победы, счастливые моменты, комплименты, успехи на листочке бумаги каждый день (в принципе, частоту вы выбираете сами) и складываете эти листочки в банку. Затем вы сами выбираете день, когда вы их все вытащите и прочтёте.

**Что туда можно складывать?**

Да что угодно! Вы можете бросать туда «счастливые» билетики, памятные мелочи, найденные монетки – решать только вам. Когда я впервые завела себе Банку счастья, я всегда указывала дату на моих заметках, чтобы потом точнее вспоминать день и период жизни. Наличие физической коллекции для хранения и чтения делает ее более эффективной – это вам не записи в телефоне. Кроме того, ваша банка – это отличное напоминание о том, что в неё постоянно нужно класть по чуть-чуть счастья. Если вы пропустите какой-то день, не страшно – просто не забывайте об этом милом и приятном ритуале, который сразу же настраивает вас на позитив.

 Можно использовать банку как капсулу времени и не читайте её содержимое в течение многих лет, но по прошедствию лет достать и прочитать. Помните, что правила для своего собственного счастья устанавливаете только вы!