



**NOTE: This is a computer-generated translation. For the full English translation, or for any other languages, send e-mail request to [Steve@worldlaughtertour.com](mailto:Steve@worldlaughtertour.com)**

**BEMÆRK:** Dette er et computer-genereret oversættelse. For fuld engelsk oversættelse, eller for de andre sprog, send e-mail anmodning til [Steve@worldlaughtertour.com](mailto:Steve@worldlaughtertour.com)

---

## **Godhjertet Living (tm)**

### **Af Steve Wilson © 2001-2015 Alle rettigheder forbeholdes**

Følg disse seks daglige praksis for at forebygge hærkning af holdninger og for at få mere positive tankegang, følelser og interaktioner Baseret på moderne videnskab og ældgammel visdom, denne humørændrende Programmet er let og sjovt. Begynd med mindfulness; huske, hvad øve dagen er "for". Hver dag, når du ser en mulighed, træffe nogle foranstaltninger til at gøre den praksis, for den dag, bare gøre det! Dine handlinger bliver vaner, og derefter den naturlige måde, du lever dit liv. Gør dette for så lidt som 5 minutter hver dag. Hold en simpel beretning om det. Snart vil du blive forbløffet over at opdage, at du griner mere, er mere munter & optimistisk, og føler sig bedre i almindelighed.

Når du er opmærksom på nogen af de fremgangsmåder og de behagelige følelser, de bringer, kan du fortælle dig selv, "Er det ikke fantastisk, at jeg føler mig lykkelig nu! Lige nu er denne bliver gemt i min hjerne, hvor det slutter mine andre øjeblikke af ro. Jo større bibliotek og lager af positivitet i min hjerne, jo lettere vil det være for mig at få adgang til det efter behag. "

**Mandage er for Komplimenter:** Dette overvinder vores tendens til at kritisere og være fordømmende for andre, som berøver os af latter. Se efter det gode i andre, fortælle dem om det, og du kan bare ende med at grine sammen. Mandag tænkte: "En slags ord går ofte udtalt, men aldrig går uhørt."

**Tirsdage er for Fleksibilitet:** Der er ingen latter i at være stædig. Vi alle få sat på vore veje og alligevel er det en god ting at være åbne over for nye ideer. Det kan være sjovere end at være i en skure. Et åbent sind lader latteren i tirsdagens tænkte: ".. Træet, der bøjer i vinden ikke bryder"

**Onsdage er for Taknemlighed:** En god måde at føle elendige er altid tror, du har brug for noget mere for at gøre dig glad. En holdning af taknemmelighed bringer ro og latter. Onsdag tænkte: "Som du går gennem livet, så lad dette altid være dit mål: Hold øje på doughnut og ikke på hullet"

**Torsdage er for Kindness:** Tænk på måder at hjælpe med at gøre den anden persons liv lidt lettere. Simple venlighed kan være den mest vitale nøgle til gåden om, hvordan mennesker kan

leve med hinanden i fred, og omsorg ordentligt for denne planet vi alle deler. Torsdag tænkte: "Praksis med venlighed skaber sunde relationer og community-forbindelser og inspirerer folk til at videregive venlighed videre til andre."

**Fredage er om tilgivelse:** Tilgivelse betyder at give slip på vrede. Find en måde at se dem, der har såret dig i det nye lys af medfølelse. Frigivelse vrede gør dig sundere og åbner plads i dit hjerte for mere latter. Fredag tænkte: "Jeg har aldrig nag fordi mens jeg er vred den anden fyr er ude at danse" (Buddy Hackett)

**Weekender er for chokolade:** Bogstaveligt, huske at spise nogle chokolade eller andre livret. Billedligt, husk at tage tid til fritid, glæde, afslapning, "søde" ting. Weekend tænkte: "En dårlig dag fiskeri slår en god arbejdsdag."

Bestil bogen & tidsskrift for "godhjertet Living", af Steve Wilson, med en anden inspiration til at hjælpe dig med at træne hver dag i året på <http://www.worldlaughtertour.com>