



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτό είναι ένας υπολογιστής που δημιουργείται από μετάφραση. Για την πλήρη μετάφραση στα αγγλικά, ή για οποιαδήποτε άλλη γλώσσα, στείλτε e-mail αιτήματος για Steve@worldlaughter.com

Καλόκαρδος διαβίωσης (tm) Με τον Steve Wilson © 2001-2015 All Rights Reserved

Ακολουθήστε αυτές τις έξι καθημερινές πρακτικές για την πρόληψη της σκλήρυνσης της στάσης και να έχουν περισσότερο θετικά νοοτροπία, τα συναισθήματα, και Αλληλεπιδράσεις

Με βάση την σύγχρονη επιστήμη και την αρχαία σοφία, το πρόγραμμα αυτό την αλλαγή της διάθεσης είναι εύκολο και διασκεδαστικό. Ξεκινήστε με το mindfulness? θυμηθείτε τι πρακτική η μέρα είναι "για". Κάθε ημέρα, κάθε φορά που βλέπετε μια ευκαιρία, να λάβει κάποια μέτρα για να κάνει την πρακτική για εκείνη την ημέρα, μόλις το κάνω! Οι ενέργειές σας θα γίνουν συνήθειες και, στη συνέχεια, ο φυσικός τρόπος που ζείτε τη ζωή σας. Κάνετε αυτό για τόσο λίγα όπως 5 λεπτά κάθε μέρα. Κρατήστε ένα απλό περιοδικό γι 'αυτό. Σύντομα θα εκπλαγείτε να διαπιστώσετε ότι γελάτε περισσότερο, είναι πιο χαρούμενο και αισιόδοξο, και να αισθανθείτε καλύτερα σε γενικές γραμμές.

Όποτε είστε προσεκτικοί οποιασδήποτε από τις πρακτικές και τα ευχάριστα συναισθήματα που φέρνουν, μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας, "Δεν είναι μεγάλη ότι αισθάνομαι ευτυχής τώρα! Αυτή τη στιγμή, αυτό που αποθηκεύονται στο μυαλό μου, όπου ενώνεται με άλλες στιγμές μου γαλήνη. Όσο μεγαλύτερη είναι η βιβλιοθήκη και αποθήκη θετικότητα στο μυαλό μου, τόσο πιο εύκολο θα είναι για μένα να έχουν πρόσβαση κατά βούληση".

Δευτέρα είναι για Φιλοφρονήσεις: Αυτό υπερνικά την τάση μας να επικρίνουν και να είναι επικριτικό των άλλων, που μας στερεί από τα γέλια. Ψάξτε για το καλό στους άλλους, να τους πούμε γι 'αυτό, και ίσως απλά να καταλήξετε γελώντας μαζί. Δευτέρα σκέφτηκε: «Μια λέξη είδος πηγαίνει συχνά σιωπηλή, αλλά ποτέ δεν πηγαίνει ανήκουστο.»

Τρίτη είναι για Ευελιξία: Δεν υπάρχει γέλιο είναι πεισματάρης. Όλοι παίρνουν σύνολο με τους τρόπους μας και όμως είναι ένα καλό πράγμα για να είναι ανοιχτό σε νέες ιδέες. Μπορεί να είναι πιο διασκεδαστικό από το να είναι σε μια αποτελεσματική. Ένα ανοιχτό μυαλό αφήνει το γέλιο την Τρίτη σκέψη:. «Το δέντρο που λυγίζει στον αέρα δεν σπάσει.»

Τετάρτες είναι για Ευγνωμοσύνη: Ένας καλός τρόπος για να αισθάνονται δυστυχημένοι είναι πάντα νομίζετε ότι χρειάζεται κάτι περισσότερο να σας κάνει ευτυχημένο. Η στάση της ευγνωμοσύνης φέρνει γαλήνη και το γέλιο. Τετάρτη σκέφτηκε: «Όπως θα περάσουν από τη ζωή, αφήστε αυτό πάντα να είναι ο στόχος σας: Κρατήστε τα μάτια σας από την ντόνατ και όχι από την τρύπα»

Πέμπτες είναι για καλοσύνη: Σκεφτείτε τρόπους για να κάνουν τη ζωή του άλλου ατόμου λίγο πιο εύκολη. Απλή καλοσύνη μπορεί να είναι το πιο σημαντικό κλειδί στο αίνιγμα του πώς οι άνθρωποι μπορούν να ζήσουν με το άλλο με ειρήνη, και σωστή φροντίδα για αυτόν τον πλανήτη που μοιραζόμαστε όλοι. Πέμπτη σκέφτηκε: "Η πρακτική της καλοσύνης δημιουργεί υγιείς σχέσεις και συνδέσεις κοινότητα και εμπνέει τους ανθρώπους να περάσουν καλοσύνη στους άλλους."

Παρασκευή είναι για συγχώρεση: Η συγχώρεση σημαίνει να αφήσει να πάει του θυμού. Βρείτε έναν τρόπο να δουν όσοι έχουν πληγώσει στο νέο φως της συμπίνας. Απελευθέρωση θυμό σας κάνει πιο υγιείς και ανοίγει χώρο στην καρδιά σας για περισσότερο γέλιο. Παρασκευή σκέφτηκε: «εγώ ποτέ δεν κρατάς κακία, γιατί ενώ είμαι θυμωμένος είναι ο άλλος τύπος είναι έξω χορό" (Buddy Hackett)

Τα Σαββατοκύριακα είναι για σοκολάτα: Κυριολεκτικά, να θυμάστε να τρώτε σοκολάτα ή οποιοδήποτε άλλο αγαπημένο φαγητό. Μεταφορικά, θυμηθείτε να πάρετε το χρόνο για αναψυχή, απόλαυση, χαλάρωση, "γλυκό" πράγματα. Σαββατοκύριακο σκέφτηκε: «Μια κακή ημέρα αλιείας κτυπά μια καλή ημέρα εργασίας."

Παραγγείλτε το βιβλίο και περιοδικό για "καλόκαρδος διαβίωσης», από τον Steve Wilson, με μια διαφορετική έμπνευση για να σας βοηθήσουν να ασκήσετε κάθε ημέρα του έτους κατά <http://www.worldlaughtertour.com>



Kalókardos diavíosis (tm) Me ton Steve Wilson © 2001-2015 All Rights Reserved

Akolouthíste aftés tis éxi kathimerinés praktikés gia tin prólipsi tis sklírυνsis tis stásis kai na échoun perissótero thetiká nootropía , ta synaisthímata, kai Allílepidrásis

Me vási tin sýnchroni epistími kai tin archaía sofía , to próγραμμα aftó tin allagi tis diáthesis einai éfkolo kai diaskedastikó . Xekiníste me to mindfulness ?_thymítheíte ti praktikí i méra einai " gia " . Káthe iméra , káthe forá pou vlépete mia efkairía , na lávei kápoia métra gia na káneí tin praktikí gia ekeíni tin iméra , mólis to káno ! Oi enérgeiés sas tha gínoun synítheies kai , sti synécheia, o fysikós trópos pou zeíte ti zoí sas . Kánete aftó gia tóso líga ópos 5 leptá káthe méra . Kratíste éna apló periodikó gi 'aftó . Sýntoma tha ekplageíte na diapistósete óti geláte perissótero , einai pio charómeno kai aisiódoxo , kai na aisthantheíte kalýtera se genikés grammés .

Ópote eíste prosektikoí opoiadípote apó tis praktikés kai ta efchárista synaisthímata pou férnoun , boreíte na peíte ston eaftó sas , " Den einai megáli óti aisthánomai eftychís tóra ! Aftí ti stigmí , aftó pou apothikévontai sto myaló mou , ópou enónetai me álles stigmés mou galíni . Óso megalýteri einai i vivliothíki kai apothíki thetikótita sto myaló mou , tóso pio éfkolo tha einai gia ména na échoun prósvasi katá voúlisi " .

Deftéra einai gia Filofroníseis : Aftó yperniká tin tási mas na epikrínoun kai na einai epikritikó ton állo , pou mas stereí apó ta gélia . Psáxte gia to kaló stous állois , na tous poume gi 'aftó , kai isos aplá na katalíxete gelóntas mazí . Deftéra skéftike : « Mia léxi eídos pigáinei sychná siopíli , allá poté den pigáinei aníkousto . "

Trití einai gia Evelixía : Den ypárchei gélio einai peismatáris . Óloi paírnoun sýnolo me tous tróπους mas kai ómos einai éna kaló práγμα gia na einai anoichtó se nées idées . Boreí na einai pio diaskedastikó apó to na einai se mia apotelmátosi . Éna anoichtó myaló afínei to gélio tin Trití sképsi : « To déntro pou lygízei ston aéra den spásei . "

Tetártes eínai gia Evgnomósýnĳ : Énas kalós trópos gia na aisthánontai dystychisménoi eínai pánta nomízete óti chreíazetai káti perissótero na sas káneĳ eftyichisméno . ĳ stásĳ tĳs evgnomósýnĳs férnei galĳnĳ kai to gélio . Tetártĳ skéftĳke : « Ópos tha perásoun apó tĳ zoĳ , afĳste aftó pánta na eínai o stóchos sas : Kratĳste ta mátia sas apó tĳn ntónat kai óchi apó tĳn trýpa "

Pémptes eínai gia kalosýnĳ : Skefteíte trópous gia na kánoun tĳ zoĳ tou álloú atómou lígo pio éfkolĳ . Aplĳ kalosýnĳ boreĳ na eínai to pio sjmantikó kleidĳ sto aínigma tou pós oi ánthropoi boroún na zĳsoun me to állo me eirĳnĳ , kai sostĳ frontída gia aftón ton planĳtĳ pou moirazómaste óloi . Pémpťĳ skéftĳke : " ĳ praktikĳ tĳs kalosýnĳs djmiourgeĳ ygieĳs schéseis kai syndéseis koinótĳta kai empnéeĳ tous anthrópous na perásoun kalosýnĳ stous álloú . "

Paraskevĳ eínai gia synchóresĳ : ĳ synchóresĳ sjmaínei na afĳsei na páei tou thymóú . Vreĳte énan trópo na doun ósoi échoun plĳgósei sto néo fĳs tĳs sympónias . Apelefthérgsĳ thymó sas káneĳ pio ygieĳs kai anoígeĳ chórgos stĳn kardiá sas gia perissótero gélio . Paraskevĳ skéftĳke : «egó poté den kratás kakía , giatĳ enó eímai thymoménos eínai o állos týpos eínai éxĳ choró " (Buddy Hackett)

Ta Savvatokýriaka eínai gia sokoláta : Kyriolektiká , na thymáste na tróte sokoláta ĳ opioidĳpote állo agapĳméno fagitó . Metaforiká , thymĳtheĳte na párete to chróno gia anapsychĳ , apólafsj , chalárgsj , " glykó " prágmata . Savvatokýriako skéftĳke : « Mia kakĳ ĳméra alieías ktypá mia kalĳ ĳméra ergasías . "

Parangeĳlťte to vivlí kai periodikó gia " kalókardos diavĳgsĳs » , apó ton Steve Wilson , me mia diaforetikĳ émpnefsĳ gia na sas voĳthĳsoun na askĳsete káthe ĳméra tou étous katá <http://www.worldlaughtertour.com>
