



नोट: यह एक कंप्यूटर जनित अनुवाद है। पूर्ण अंग्रेजी अनुवाद के लिए, या किसी भी अन्य भाषाओं के लिए, [Steve@worldlaughter.com](mailto:Steve@worldlaughter.com) करने के लिए ई-मेल अनुरोध भेज

अच्छे दिल के रहने (टीएम)

स्टीव विल्सन © 2001-2015 सभी अधिकार सुरक्षित

रुख का सख्त रोकने के लिए और अधिक सकारात्मक मानसिकता, भावनाओं, और आधुनिक विज्ञान और प्राचीन ज्ञान के आधार पर बातचीत की है करने के लिए इन छह दैनिक प्रथाओं का पालन, इस मूड फेरबदल कार्यक्रम के लिए आसान और मजेदार है। Mindfulness के साथ शुरू; दिन "के लिए" है अभ्यास क्या याद है। आप एक अवसर दिखाई देता है तो प्रत्येक दिन, सिर्फ यह करना है, उस दिन के लिए अभ्यास करने के लिए कुछ कार्रवाई! अपने कार्यों की आदतें बन जाएगा और फिर आप अपने जीवन को प्राकृतिक तरीके से रहते हैं। के रूप में छोटे रूप में 5 मिनट के हर दिन के लिए यह मत करो। इसके बारे में एक सरल पत्रिका रखें। जल्द ही आप यदि आप अधिक हँसी अधिक खुश और आशावादी हैं कि लगता है, और सामान्य में बेहतर महसूस करने के लिए चकित हो जाएगा।

आप प्रथाओं और वे, आप अपने आप को बता सकते हैं लाने सुखद भावनाओं के किसी के प्रति जागरूक कर रहे हैं जब भी, "यह मैं अब खुश लग रहा है कि महान नहीं है! फिलहाल, यह है कि यह शांति के अपने दूसरे क्षणों में मिलती है, जहां मेरे दिमाग में संग्रहीत किया जा रहा है। मुझे यह होगा पर उपयोग करने के लिए मेरे दिमाग में सकारात्मकता का पुस्तकालय और गोदाम बड़ा, यह आसान हो जाएगा। "

सोमवार प्रशंसा के लिए कर रहे हैं: यह हँसी की हमें लूटता जो आलोचना और दूसरों की राय होने की हमारी प्रवृत्ति, पर काबू। दूसरों में अच्छे के लिए देखो उन्हें इसके बारे में बताना है, और आप सिर्फ एक साथ हँस खत्म हो सकता है। "एक तरह के शब्द अक्सर वहां जाता है, लेकिन अनसुना जाता है कभी नहीं।": सोमवार सोचा

मंगलवार लचीलेपन के लिए कर रहे हैं: जिद्दी होने में कोई हँसी नहीं है। हम अपने सभी मायनों में तैयार हो जाओ और अभी तक यह नए विचारों के लिए खुला होना करने के लिए एक अच्छी बात है। यह एक लीक में किया जा रहा है और अधिक से अधिक मजेदार हो सकता है। एक खुले दिमाग में हंसी की सुविधा देता मंगलवार सोचा:। "। तोड़ नहीं है हवा में झुकता है कि पेड़"

बुधवार आभार के लिए कर रहे हैं: दुखी महसूस करने के लिए एक अच्छा तरीका है हमेशा कि आप खुश करने के लिए कुछ और अधिक की जरूरत है लगता है। कृतज्ञता का रवैया शांति और हँसी लाता है। बुधवार सोचा था: "आप जीवन के माध्यम से जाने के रूप में, यह हमेशा अपने लक्ष्य को रहने दो: छेद पर डोनट पर नहीं है और अपनी नजर रखें"

गुरुवार दयालुता के लिए कर रहे हैं: दूसरे व्यक्ति के जीवन थोड़ा आसान बनाने में मदद करने के तरीके के बारे में सोचो। सरल दयालुता मनुष्य शांति में एक दूसरे के साथ रह सकते हैं कि कैसे की पहली का सबसे महत्वपूर्ण कुंजी हो सकता है, और इस ग्रह हम सभी शेयर के लिए ठीक से देखभाल कर सकते हैं। गुरुवार सोचा था: "दयालुता के अभ्यास स्वस्थ रिश्ते और समुदाय कनेक्शन बनाता है और दूसरों के लिए पर दया पारित करने के लिए लोगों को प्रेरित करती है।"

शुक्रवार माफी के लिए कर रहे हैं: माफी क्रोध की जाने दे मतलब है। दया की नई रोशनी में आप को चोट पहुँचाई है, जो उन लोगों के देखने के लिए एक रास्ता खोजें। क्रोध का विमोचन आप स्वस्थ बनाता है और अधिक हँसी के लिए अपने दिल में कमरे को खोलता है। शुक्रवार सोचा: "मैं गुस्से में जा रहा है, जबकि दूसरे आदमी नाच बाहर है क्योंकि मैं एक शिकायत पकड़ कभी नहीं" (बडी हैकेट)

सप्ताहांत चॉकलेट के लिए कर रहे हैं: सचमुच, कुछ चॉकलेट या किसी भी अन्य पसंदीदा खाना खाने के लिए याद है। Metaphorically, अवकाश, खुशी, विश्राम, "मीठा" बातों के लिए समय लेने के लिए याद है। सप्ताह के अंत में सोचा: "एक बुरा दिन मछली पकड़ने के लिए एक अच्छा दिन काम कर धड़कता है।"

आप <http://www.worldlaughtertour.com> पर साल के हर दिन अभ्यास में मदद करने के लिए एक अलग प्रेरणा के साथ, स्टीव विल्सन ने "अच्छे दिल के रहने" के लिए पुस्तक और पत्रिका, आदेश



Nōṭa: Yaha ēka kamyūṭara janita anuvāda hai. Pūrṇa aṅgrējī anuvāda kē li'ē, yā kisī bhī an'ya bhāṣā'ōm kē li'ē, Steve@worldlaughtertour.Com karanē kē li'ē ī- mēla anurōdha bhēja

## acchē dila kē rahanē (ṭī'ēma) sṭīva vilsana © 2001-2015 sabhī adhikāra surakṣita

rukha kā sakhta rōkanē kē li'ē aura adhika sakārātmaka mānasikatā, bhāvanā'ōm, aura ādhunika vijñāna aura prācīna jñāna kē ādhāra para bātacīta kī hai karanē kē li'ē ina chaha dainika prathā'ōm kā pālana, isa mūḍa phērabadala kāryakrama kē li'ē āsāna aura majēdāra hai. Mindfulness kē sātha śurū; dina "kē li'ē" hai abhyāsa kyā yāda hai. Āpa ēka avasara dikhā'ī dētā hai tō pratyēka dina, sirpha yaha karanā hai, usa dina kē li'ē abhyāsa karanē kē li'ē kucha kārravā'ī! Apanē kāryōm kī ādatēm bana jā'ēgā aura phira āpa apanē jīvana kō prākṛtika tarīkē sē rahatē haim. Kē rūpa mēm chōṭē rūpa mēm 5 miṇaṭa kē hara dina kē li'ē yaha mata karō. Isakē bārē mēm ēka sarala patrikā rakhēm. Jalda hī āpa yadi āpa adhika hansī adhika khuśa aura āśāvādī haim ki lagatā hai, aura sāmān'ya mēm bēhatara mahasūsa karanē kē li'ē cakita hō jā'ēgā.

Āpa prathā'ōm aura vē, āpa apanē āpa kō batā sakatē haim lānē sukhada bhāvanā'ōm kē kisī kē prati jāgarūka kara rahē haim jaba bhī, " yaha maim aba khuśa laga rahā hai ki mahāna nahīm hai! Philahāla, yaha hai ki yaha śānti kē apanē dūsarē kṣaṇōm mēm milatī hai, jahām mērē dimāga mēm saṅgrahīta kiyā jā rahā hai. Mujhē yaha hōgā para upayōga karanē kē li'ē mērē dimāga mēm sakārātmakatā kā pustakālaya aura gōdāma baṛā, yaha āsāna hō jā'ēgā. "

**Sōmavāra praśansā kē li'ē kara rahē haim:** Yaha haṁsī kī hamēm lūṭatā jō ālōcanā aura dūsarōm kī rāya hōnē kī hamārī pravṛtti, para kābū. Dūsarōm mēm acchē kē li'ē dēkhō unhēm isakē bārē mēm batānā hai, aura āpa sirpha ēka sātha haṁsa khatma hō sakatā hai. " Ēka taraha kē śabda aksara vahām jātā hai, lēkina anasunā jātā hai kabhī nahīm." : Sōmavāra sōcā

**maṅgalavāra lacīlēpana kē li'ē kara rahē haim:** Jiddī hōnē mēm kō'ī haṁsī nahīm hai. Hama apanē sabhī māyanōm mēm taiyāra hō jā'ō aura abhī taka yaha na'ē vicārōm kē li'ē khulā hōnā karanē kē li'ē ēka acchī bāta hai. Yaha ēka līka mēm kiyā jā rahā hai aura adhika sē adhika majēdāra hō sakatā hai. Ēka khulē dimāga mēm hansī kī suvidhā dētā maṅgalavāra sōcā: . " . Tōra nahīm hai havā mēm jhukatā hai ki pēra"

**budhavāra ābhāra kē li'ē kara rahē haim:** Dukhī mahasūsa karanē kē li'ē ēka acchā tarīkā hai hamēsā ki āpa khuśa karanē kē li'ē kucha aura adhika kī jarūrata hai lagatā hai. Kṛtajñatā kā ravaiyā śānti aura haṁsī lātā hai. Budhavāra sōcā thā: " Āpa jīvana kē mādhyama sē jānē kē rūpa mēm, yaha hamēsā apanē lakṣya kō rahanē dō: Chēda para ḍōnaṭa para nahīm hai aura apanī najara rakhēm "

**guruvāra dayālūtā kē li'ē kara rahē haiṁ:** Dūsarē vyakti kē jīvana thōṛā āsāna banānē mēm madada karanē kē tarīkē kē bārē mēm sōcō. Sarala dayālūtā manuṣya śānti mēm ēka dūsarē kē sātha raha sakatē haiṁ ki kaisē kī pahēlī kā sabasē mahatvapūrṇa kuñjī hō sakatā hai, aura isa graha hama sabhī śēyara kē li'ē ṭhīka sē dēkhabhāla kara sakatē haiṁ. Guruvāra sōcā thā: " Dayālūtā kē abhyāsa svastha riśtē aura samudāya kanēksana banātā hai aura dūsarōm kē li'ē para dayā pārita karanē kē li'ē lōgōm kō prērita karatī hai. "

**Śukravāra māphī kē li'ē kara rahē haiṁ:** Māphī krōdha kī jānē dē matalaba hai. Dayā kī naṭ rōsanī mēm āpa kō cōṭa pahuṁcāṭī hai, jō una lōgōm kē dēkhanē kē li'ē ēka rāstā khōjēm. Krōdha kā vimōcana āpa svastha banātā hai aura adhika haṁsī kē li'ē apanē dila mēm kamarē kō khōlatā hai. Śukravāra sōcā: " Maiṁ gus'sē mēm jā rahā hai, jabaki dūsarē ādamī nāca bāhara hai kyōnki maiṁ ēka śīkāyata pakaṛa kabhī nahīm" (baḍī haikēṭa)

**saptāhānta cōkalēṭa kē li'ē kara rahē haiṁ:** Sacamuca, kucha cōkalēṭa yā kisī bhī an'ya pasandīdā khānā khānē kē li'ē yāda hai. Metaphorically, avakāśa, khuśī, viśrāma, "mīṭhā" bātōm kē li'ē samaya lēnē kē li'ē yāda hai. Saptāha kē anta mēm sōcā: "Ēka burā dina machalī pakaṛanē kē li'ē ēka acchā dina kāma kara dhaṛakatā hai. "

Āpa <http://Www.Worldlaughtertour.Com> para sāla kē hara dina abhyāsa mēm madada karanē kē li'ē ēka alaga prēraṇā kē sātha, ṣṭīva vilsana nē" acchē dila kē rahanē" kē li'ē pustaka aura patrikā, ādēśa