



Serdeczny dziennego (tm)

Steve Wilson © 2001-2015 Wszystkie prawa zastrzeżone

UWAGA: Jest to tłumaczenie z języka angielskiego na komputer. Jeśli jakkolwiek część to nie ma sensu, lub jeśli wymaga wyjaśnienia, proszę o kontakt bezpośrednio steve@worldlaughter.com

Śledź tych sześciu codzienne praktyki zapobiegania stwardnienie Postawy i mieć więcej pozytywnych postaw, uczuć i Interakcje.

Oparty na nowoczesnej nauki i starożytnej mądrości, ten program zmieniający nastrój łatwo i zabawy. Rozpocznij z uważności; Pamiętaj, co ćwiczyć dzień jest "za". Każdego dnia, gdy widzisz okazję, podjąć pewne działania, aby zrobić praktykę na ten dzień, po prostu zrób to! Twoje działania staną się zwyczajem i naturalny sposób twoje życie. Zrób to za jedyne 5 minut dziennie. Trzymaj prosty dziennik o tym. Wkrótce będziesz zaskoczony, aby znaleźć to, śmiać się więcej, są bardziej wesoły i optymistyczny, i czuć się lepiej w ogóle.

Gdy jesteś świadomy żadnej z praktyk i przyjemnych uczuć, jakie one przynoszą, można powiedzieć sobie: "Czy to nie wspaniałe, że teraz czuję się szczęśliwy! Teraz, to jest zapisane w moim mózgu, gdzie łączy się inne moje chwile spokoju. Większa biblioteka i magazyn pozytywności w moim mózgu, łatwiej będzie dla mnie, aby uzyskać dostęp do woli. "

Poniedziałki są komplementów: To pokonuje naszą skłonność do krytykowania i osądzać innych, co pozbawia nas śmiechu. Spójrz na dobre w innych, powiedz im o tym, a może po prostu skończyć się śmiać razem. Poniedziałek pomyślałem: "Słowo niewypowiedziane rodzaju często idzie, ale nigdy nie przechodzi bez echa."

Wtorki są na elastyczność: Nie ma śmiechu w uparty. Wszyscy się ustawić w naszych sposobów, a mimo to jest dobra rzecz być otwarci na nowe pomysły. To może być więcej zabawy niż bycie w rutynę. Otwarty umysł pozwala śmiech w wtorek myśli: ". Drzewo, które wygina się na wietrze nie złamać"

Środy są dla Wdzięczności: dobry sposób, aby czuć się nieszczęśliwy jest zawsze, że trzeba czegoś więcej, aby cię uszczęśliwić. Postawa wdzięczności przynosi spokój i śmiech. Środa myślał: "Jak przejść przez życie, niech to zawsze będzie twój cel: Miej oko na pączka, a nie na dziury"



Czwartki są dla Życzliwości: Pomyśl o sposobów, aby pomóc uczynić życie drugiej osoby trochę łatwiej. Proste uprzejmość może być najważniejszym kluczem do zagadki, jak ludzie mogą żyć ze sobą w pokoju i dbać prawidłowo dla tej planety wszyscy akcji. Czwartek pomyślałem: "praktyka dobroci tworzy zdrowych relacji i powiązań społecznych i inspirowanie ludzi do przekazywania życzliwość innym."

Piątki są dla przebaczenia: Przebaczenie oznacza puszczenia gniewu. Znajdź sposób, aby zobaczyć tych, którzy cię zranić w nowym świetle współczucia. Zwolnienie złość sprawia, że zdrowsze i otwiera pokój w swoim sercu, aby uzyskać więcej śmiechu. Piątek pomyślałem: "Nigdy nie chować urazy, bo gdy jestem rozgniewał się inny facet jest taniec" (Buddy Hackett)

Weekendy są dla Chocolate: Dosłownie, pamiętaj, aby zjeść trochę czekolady lub innego ulubionego jedzenia. Metaforycznie, należy mieć czas na przyjemności, przyjemności, relaksu, "słodkie" rzeczy. Weekend pomyślałem: "zły dzień rybacki bije dobry dzień pracy."

Zamów książkę i czasopismo o "dobrym sercu Życia", przez Steve Wilson, z różnych inspiracji, które pomogą Ci ćwiczyć każdego dnia w roku na <http://www.worldlaughtertour.com>

###