



Good qallafsan Living (TM)

By Steve Wilson © 2001-2016 All Rights Reserved

FIIRO GAAR AH: Tani waa turjumaad computer ka Ingiriisi. Haddii qayb ka mid ah tani ma dareen sameeyo, ama haddii loo baahan yahay in la caddeeyo, fadlan si toos ah igala soo xidhiidh steve@worldlaughtertour.com

Raac Kuwani Lix Practices Daily looga Hortagayo adkaansho ah fikradaha iyo Hayso More wanaagsan degaa, Dareenka, iyo Falgallada

Iyada oo ku saleysan sayniska casriga ah iyo xigmad hore, barnaamijka niyadda-altering Arrintaasna waa u Fududahay oo xiiso leh. Ka bilow mindfulness, xusuustana waxa ku dhaqmaan, maalintii waa "for". Maalin kasta, mar kasta oo aad ku arki fursad, ficil in qaar wado in la sameeyo dhaqanka ee maalintaas, kaliya samayn! falalka aad noqon doonaa caadooyinka ka dibna jidka dabiiciga ah aad ku nooshahay noloshada. Waxan samee, waayo, yar sida 5 daqiiqo maalin kasta. Hayso joornaal fudud oo ku saabsan. Si dhakhso ah aad noqon doontaan yaabeen si aad u ogaato in aad ku qosli dheeraad ah, badan yihiin faraxsan & rajo fiican, iyo dareento in aad fiican guud ahaan.

Mar kasta oo aad u xusuusataa of mid ka mid ah dhaqanka iyo dareenka wacnaa ay keeni, oo aad naftaada u sheegi kara, "ma aha, way weyn in aan hadda dareemaan farxad! Hadda, tani waxaa lagu kaydiyaa aan maskaxda, halkaas oo ku biiray daqiiqado aan kale oo dagganaashiyo. The Maktabada iyo kaydiyana of positivity in aan maskaxda ka weyn, fudud waxa ay noqon doontaa mid aan wax u heli doono. "

Isniinta waxaa loogu Amaanta: Tani guulaystaa our u janjeera in la dhaleeceeyo oo noqon xukun dadka kale, taas oo na dhaca Qosol. Raadi wanaagsan ee dadka kale, u sheeg waxa ku saabsan, iyo adiga oo keliya aakhirka wada qoslayeen. Monday u maleeyay: "erayga nooca A inta badan laga hadlin, laakiin marnaba tagaa la kahdo."

Talaado waxaa loogu dabacsanaanta: Ma jiro qosol in iyagoo madax adag. Waxaan dhamaanteen is dhigay siyaabo noo oo haddana waa wax fiican in ay u furnaato fikradaha cusub. Waxay noqon kartaa mid xiiso badan isagoo RUT ah. maan furan ogolaanaysaa qosolka in Tuesday u maleeyay: ". Geedkii waa in sara kacaba dabaysha ma jebin"



Arbacada waxaa loogu Mahadnaqay: Hab wanaagsan si ay u dareemaan naxo ay tahay in mar walba u malaynayaa in aad u baahan tahay wax ka badan in aad ku faraxsan yahay. dabecad An of mahadnaq keentaa dagganaashiyo iyo qosol. Wednesday u maleeyay: "Sida aad maraan nolosha, waxan mar walba aad goolkii: ishaada ku dul donut oo aan ku dul godka hay"

Khmiista waxaa loogu Raxmad: fikir siyaabo si ay uga caawiyaan qofka kale ee nolosha wax yar ka sahlan. naxariis sahlan waxay noqon karaan furaha ugu muhiim u ah ayay halxidhkaa furi of sida aadanaha oo midba midka kale ku noolaan karaan nabad, iyo daryeel si fiican for this meeraha aynu wada share. Thursday u maleeyay: "Dhaqanka raxmadda abuurtaa xiriir caafimaad iyo isku xirnaanta bulshada iyo dhiiri dadka in ay u gudbin naxariis on dadka kale."

Jimcaha waa for dambi dhaaf: dhaaf ka dhigan siideyn cadhada. Raadi jid ay u arkaan kuwa kugu yeelo iftiinka cusub raxmad. Sii daynta cadho ka dhigaysa in aad caafimaad iyo ilaa qol aad qalbiga ka furmay qosol dheeraad ah. Friday u maleeyay: "! Weligay qabtaan ciil, sababtoo ah intii aan isagoo ahay cadhooday nin kale ka maqan yahay cayaar" (Buddy Hackett)

Axada waxaa loogu Chocolate: Suugaan, xusuuso in la cuno qaar ka mid ah shukulaatada ama cunto kale jecel kasta. Tusaale ahaan, xasuuso inaad waqti qaadan waayo firaaqada, raaxaysi, nasashada, wax "macaan". Weekend u maleeyay: "A kalluumaysiga maalin xun garaaca maalin wanaagsan ka shaqeyta."

Dalbo kitaabka & wargeys for "Good qallafsan Living", by Steve Wilson, waxyi ka duwan inay kaa caawiyaan gudashada maalin kasta oo sannadka ah ee

<http://www.worldlaughtertour.com>