

**“TISZTASZÍVŰ ÉLETVITEL” (GOOD-HEARTED LIVING)**  
**A Világkörüli Nevetés (World Laughter Tour) hahotázóklub-hálózata szerinti**  
**NEVETŐ-NAPTÁR minden hét mindhét napjára**

©2002 Steve Wilson,® a World Laughter Tour elnöke Törv. védve! Minden jog fenntartva!  
Magyar ford.: Domján Ferenc mérnök & okleveles nemzetközi hahotakarmester

**Napról napra követve a javallottakat nevetve megelőzhető szemléletünk megmerevedése,**  
**miáltal hétről hétre egyre több derű és kacagás költözik be életünkbe.**

Egyszerű és nagyszerű, ráadásul szórakoztató is. *Figyelmünk* felkeltésével kezdünk. Mindig idézzük föl magunkban, hogy mit is rendel elvégezni nevető-naptárunk az adott napra. Haladóképpen *lássunk neki az aznapra kitűzött feladat végrehajtásának*, amint alkalom nyílik rá. Mennél gyakrabban megcselekszi valaki a tennivalókat, annál hamarabb fog majd szokásává válni. Ez a jó szokás pedig előbb-utóbb természetessé, az életmód pozitív, előnyös részévé szervesül.

Nemsokára te magad leszel legjobban meglepve, ha egyszerűen észreveszed, hogy mennyit tudsz már nevetni, s mennyivel vidámabban, optimistábban, bizakodóbban, mint eddig.

Mindig megismételheted magadban az alábbiakat, valahányszor csak eszedbe ötlük az aznapi különleges feladat és tudatosul benned befejezte fölött érzett kellemes érzet. Valahogy így:

*„Hát nem csodálatos, hogy most ennyitől is ennyire boldog tudok lenni? Mindjárt el is raktározom fejembe ezt a remek érzést, más kellemes pillanataim emléke mellé, hogy együtt lehessenek. Ahogy agyam tudati örökönyvtárában folyvást bővül örömteli emlékeim köre, úgy válik egyre könnyebbé kedvem szerint földézni bármelyiket, amikor csak akarom.”*

**HÉTFŐ legyen a tiszteletadás, a nagybecsülés és a többiek dicséretének napja.** Ez segít felülemelkedni azon a hajlamon, hogy folyton kritizáljunk és bírálgassunk másokat, hiszen evvel egyben saját jókedvünket is megrabolnánk. Keresd és lásd meg a jót másban, és tedd is szóvá, mondd a szemébe! Nagy valószínűséggel várható, hogy végül jóízű közös nevetés lesz a jutalom mindkettőtök számára. HÉTFŐ gondolata: ”Kedves szót könnyen elhallgat az ember, noha majdnem mindig maghallgatásra talál, ha egyszer elhangzik.” (Röviden: ”Dicséret szép szó. Ha elmondják, úgy jó!”)

**KEDD legyen a nyitottság és rugalmasság napja.** A szemellenzős makacsság megöli a nevetést. Ki-ki a maga útját járja, de jó, ha emellett nyitottak és fogékonyak tudunk maradni minden újdonságra. Nem beszélve arról, hogy valamennyi változatosság sokkal szórakoztatóbb is, semmint kizárólag saját kerékvágásunkban zötykölődni. Nyílt szívbe könnyen utat talál jókedv és a nevetés. KEDD gondolata: ”Nem török a fa, ha meg tud hajolni a szélben.”

**SZERDA legyen a köszönet és hála napja.** Legkönnyebben úgy érheted al, hogy kezd valami rettenetesen rosszul érezni magadat, ha folyvást azon töröd a fejed, hogy ugyan mi minden kellene még és hogy mi az, ami hiányzik a boldogsághoz? A háládatos hozzáállás már önmagában is képes örömet szerezni és nevetést fakasztani. SZERDA gondolata: ”Ne csak a lyukakra figyelj, hanem vedd észre a sajtot is körülöttük!”

**CSÜTÖRTÖK legyen az előzékenység, a nyájasság és kedvesség napja.** Gondold végig, hogy te vajon miként tudnád valamivel megkönnyíteni kicsit mások életét? Hogyan élhetnének egymással békében és boldogan az emberek ezen a földön, miközben kellőképp gondját tudnák viselni közös bolygónk sorsának is? Akár a legelemibb jóakarat pusztán megléte is lehet e kérdés nyitja. Nem kizárt, hogy csupán ennyi a rejtvény megfejtéséhez elvezető legfontosabb kulcs. CSÜTÖRTÖK gondolata: ”Ha bevezetjük az egymás iránti előzékenység gyakorlását mindennapjainkba, attól egészségesebbé válnak viszonyaink, javul az emberek egymás közti kapcsolata, tartalmasabb lesz a közösségi élet, ami egyre többeket fog majd arra csábítani, hogy maguk is továbbadják és terjesszék az önzetlen kedvesség gondolatát.”

**PÉNTEK legyen a megbocsátás és engesztelés napja.** Megbocsátani annyit tesz, mint szélnek eresztani magunkból a haragot. Új megvilágításba helyezve a helyzetet igyekezz résztvevőként viselkedni azok iránt, akik megbántottak. A düh és harag szabadoneresztése elsősorban a te közérzeteden, a te egészségeden segít, és még több helyet teremt szívedben a nevetés számára. PÉNTEK gondolata: ”Inkább nem neheztelek senkire, mert lehet, hogy haragosom vígan ropja a táncot valahol, míg én mérgemben dülva-fúlva örlődök magamban. (Buddy Hackett)

**SZOMBAT is és VASÁRNAP is legyen ajándék, a csokoládé napja.** Hétvégén ne mulaszt el megjutalmazni magad kedvenc ételleddel, például csokoládéval, vagy bármi mással, ami kedves előtted. Lazíts, pihenj, szórakozz, szakíts időt az élvezetekre és a kikapcsolódásra. SZOMBAT és VASÁRNAP gondolata: ”A horgászattal töltött nap még zsákmány nélkül is százszor jobban esik, mint robotolni reggeltől napestig.”

©WORLD LAUGHTER TOUR, INC.

1-800-669-5233 (US & Canada)

e-mail: info@laughterclubs.com

internet: www.LaughterClubs.com

Fordítói megjegyzés: Magyar nyelven ehhez hasonló hahota-ismeretek és fényképek is szerepelnek a Dr. Kataria féle joganevetéssel kapcsolatban a [www.Agykontroll.hu](http://www.Agykontroll.hu) / HAHOTAKLUB honlap-alcímen.