



## Bom-Hearted estar (tm)

Por Steve Wilson © 2001-2015 Todos os Direitos Reservados

**NOTA: Esta é uma tradução de computador de Inglês. Se qualquer parte desta não faz sentido, ou se ele precisa de ser clarificada, por favor contacte-me diretamente [steve@worldlaughter.com](mailto:steve@worldlaughter.com)**

*Siga estas seis práticas diárias para prevenir o endurecimento das atitudes e para ter mais positivos Predisposição, sentimentos e Interações Com base na ciência moderna e antiga sabedoria, este programa de alteração do humor é fácil e divertido. Comece com atenção plena; lembre-se que a prática do dia é "for". A cada dia, sempre que você vê uma oportunidade, tomar alguma ação para fazer a prática para esse dia, apenas fazê-lo! Suas ações vão se tornar hábitos e, em seguida, a maneira natural de viver a sua vida. Faça isso por tão pouco quanto 5 minutos todos os dias. Mantenha um diário simples sobre ele. Logo você vai se surpreender ao descobrir que você rir mais, são mais alegre e otimista, e se sentir melhor em geral.*

*Sempre que você está ciente de qualquer das práticas e os sentimentos agradáveis que eles trazem, você pode dizer a si mesmo ", não é grande que eu me sinto feliz agora! Agora, isso está sendo armazenado no meu cérebro, onde se junta meus outros momentos de serenidade. Quanto maior a biblioteca e depósito de positividade em meu cérebro, mais fácil será para mim para acessá-lo à vontade. "*

**Segundas-feiras são para Compliments:** Isso supera a nossa tendência para criticar e julgar de outros, o que nos rouba o riso. Procure o bem nos outros, dizer-lhes sobre isso, e você pode simplesmente acabar rindo juntos. Segunda-feira pensei: "Uma palavra amável vai frequentemente não ditas, mas nunca é ouvida."

**Terças-feiras são para Flexibilidade:** Não há risada em ser teimoso. Todos nós ficamos em nossos costumes e ainda é uma boa coisa para estar aberto a novas idéias. Pode ser mais divertido do que estar em um barranco. Uma mente aberta permite que o riso na terça-feira pensei: "A árvore que se dobra ao vento não quebra."

**Quartas-feiras são para Gratidão:** Uma boa maneira de se sentir miserável é sempre acho que você precisa de algo mais para te fazer feliz. Uma atitude de gratidão traz serenidade e risos. Quarta-feira pensei: "Como você passar a vida, que este seja sempre o seu objetivo: Mantenha seu olho sobre o donut e não em cima do furo"

Quintas-feiras são para a bondade: Pense em maneiras de ajudar a tornar a vida da outra pessoa um pouco mais fácil. Bondade simples pode ser a chave mais importante para o enigma de como os seres humanos podem viver uns com os outros em paz, e cuidar adequadamente para este planeta que todos partilhamos. Quinta-feira pensei: "A prática da bondade cria relacionamentos saudáveis e conexões da comunidade e inspira as pessoas a passar bondade para os outros."

**Sextas-feiras são para Perdão:** O perdão significa deixar ir de raiva. Encontre uma maneira de ver aqueles que o magoaram na nova luz da compaixão. Soltar a raiva faz com que você saudável e abre espaço em seu coração para mais risadas. Sexta-feira pensei: "Eu nunca guardar rancor porque enquanto eu estou sendo irritado o outro cara é pra dançar" (Buddy Hackett)

**Fins de semana são para Chocolate:** Literalmente, lembre-se de comer um chocolate ou qualquer outro alimento favorito. Metaforicamente, lembre-se de ter tempo para o lazer, prazer, relaxamento, as coisas "doces". Fim de semana pensei: "Uma pesca má dia bate um bom dia de trabalho."

Encomendar o livro e revista de "Good-Hearted Living", por Steve Wilson, com uma inspiração diferente para ajudá-lo a praticar todos os dias do ano em <http://www.worldlaughtertour.com>

g?