



Godhjärtad Living (tm)

Genom Steve Wilson © 2001-2015 All Rights Reserved

OBS: Detta är en dator översättning från engelska. Om någon del av detta inte är vettigt, eller om det måste klargöras, kontakta mig direkt steve@worldlaughtertour.com

Följ dessa sex dagliga rutiner för att förhindra härdning av attityder och har mer positiva tänkesätt, känslor och interaktioner

Baserat på modern vetenskap och uråldrig visdom, är denna stämning förändrande program lätt och roligt. Börja med mindfulness; ihåg vad öva dagen är "för". Varje dag, när du ser en möjlighet, vidta några åtgärder för att göra den praxis för den dagen, bara göra det! Dina handlingar kommer att bli vanor och sedan det naturliga sättet du lever ditt liv. Gör så här för så lite som 5 minuter varje dag. Håll en enkel berättelse om det. Snart kommer du att bli förvånad över att upptäcka att du skratta mer, är gladare och optimistisk, och må bättre i allmänhet.

När du är medveten om vilken som helst av de metoder och de behagliga känslor som de medför, kan du berätta själv, "År det inte bra att jag känner mig lycklig nu! Just nu, detta lagras i min hjärna, där den ansluter min andra stunder av lugn. Ju större bibliotek och förråd av positivitet i min hjärna, desto lättare blir det för mig att få tillgång till den efter behag. "

Måndagar är för Compliments: Detta övervinner vår tendens att kritisera och vara fördömande av andra, som berövar oss av skratt. Leta efter det goda i andra, berätta om det, och du kan bara sluta skratta tillsammans. Måndag tänkte: "Ett vänligt ord går ofta outtalade, men aldrig går ohörda."

Tisdagar är för Flexibilitet: Det finns ingen skratt att vara envis. Vi alla få ställa i våra vägar och ändå är det en bra sak att vara öppen för nya idéer. Det kan vara roligare än att vara i gamla hjulspår. Ett öppet sinne låter skratt Tisdag tänkte: ".. Trädet som böjer i vinden inte bryta"

Onsdagar är för tacksamhet: Ett bra sätt att känna sig olycklig är att alltid tror att du behöver något mer att göra dig lycklig. En attityd av tacksamhet ger lugn och skratt. Onsdag tänkte: "När du går genom livet, låt det alltid vara ditt mål: Håll ögonen på munk och inte på håll"



Torsdagar är för Kindness: Tänk på sätt att bidra till att göra den andra personens liv lite enklare. Enkel vänlighet kan vara den viktigaste nyckeln till gåtan om hur människor kan leva med varandra i fred, och bryr sig ordentligt för den här planeten vi alla delar.

Torsdag tänkte: "Bruket av vänlighet skapar sunda relationer och samhällsförbindelser och inspirerar människor att passera vänlighet till andra."

Fredagar är för förlåtelse: Förlåtelse innebär att släppa ilska. Hitta ett sätt att se dem som har sårat dig i det nya ljuset av medkänsla. Släppa ilska gör dig friskare och öppnar upp rum i ditt hjärta för mer skratt. Fredag tänkte: "Jag håller aldrig ett agg eftersom medan jag är arg den andra killen är ut och dansa" (Buddy Hackett)

Helger är för choklad: Bokstavligen, kom ihåg att äta lite choklad eller någon annan favoritmat. Metaforiskt, kom ihåg att ta tid för fritid, nöje, avkoppling, "söt" saker.

Weekend tänkte: "En dålig dag fiske slår en bra dag arbetar."

Beställ boken och tidskriften för "godhjärtad Living", av Steve Wilson, med en annan inspiration att hjälpa dig att öva varje dag på året vid <http://www.worldlaughtertour.com>

###