



TANDAAN: Ito ay isang pagsasalin ng computer na binuo ng. Para sa buong pagsasalin ng wikang Ingles, o para sa anumang iba pang mga wika, magpadala ng kahilingan sa e-mail sa Steve@worldlaughtertour.com

Magandang, maasikaso Pamumuhay (tm) Sa pamamagitan ng Steve Wilson © 2001-2015 Lahat ng Mga Karapatan

Sundin ang mga Anim na araw-araw na Kasanayan sa Iwasan ang Hardening ng saloobin at upang Magkaroon ng Higit pang mga Positibong Mindsets, damdamin, at Pakikipag-ugnayan Batay sa modernong agham at sinaunang karunungan, ito ang mood-binabago programa ay madali at masaya. Magsimula sa alumana; tandaan kung ano ang pagsasanay sa araw ay "para sa". Ang bawat araw, tuwing makikita mo ang isang pagkakataon, maglaan ng ilang pagkilos upang gawin ang mga kasanayan para sa araw na iyon, gawin lang ito! Ang iyong mga aksyon ay magiging mga gawi at pagkatapos ay ang natural na paraan ay nakatira iyong buhay. Gawin ito para sa kasing-baba ng 5 minuto bawat araw. Panatilihin isang simpleng journal tungkol dito. Madaling panahon ay nagtaka nang labis upang makita na tumawa ka pa, ay mas kaaya-aya at maasahin sa mabuti, at pakiramdam ng mas mahusay na sa pangkalahatan.

Tuwing ikaw ay maingat sa alinman sa mga kasanayan at ang maayang damdamin dalhin ang mga ito, maaari mong sabihin sa iyong sarili, "Ay hindi mahusay na ito na sa tingin ko masaya ngayon! Sa ngayon, ito ay naka-imbak sa aking utak, kung saan ito sumali ang aking iba pang sandali ng katahimikan. Ang mas malaki ang library at kamalig ng positivity sa aking utak, ang mas madali para sa akin upang i-access ito sa kalooban. "

Lunes ay para sa papuri: Ito overcomes ang aming mga gawi sa pumula at maging judgmental ng iba, na robs sa amin ng tawa. Hanapin ang mga magandang sa iba, sabihin mo sa kanila tungkol dito, at maaaring mo lamang magtapos up tumatawa magkasama. Naisip Lunes: "Isang uri salita madalas napupunta unspoken, ngunit hindi kailanman pumupunta unheard."

Martes ay para sa Kakayahang umangkop: Walang pagtawa sa pagiging matigas ang ulo. Namin ang lahat ng makakuha ng set sa aming mga paraan at pa ito ay isang mabuting bagay na maging bukas sa mga bagong ideya. Maaari itong maging mas masaya kaysa sa pagiging sa isang uka ng gulong. Bukas ang isipan ay nagbibigay-daan sa tawa sa naisip Martes: ". Ang puno na bends sa hindi basagin ang wind"

Miyerkules ay para sa pagkilala ng utang na loob: Ang isang mahusay na paraan upang huwag mag-kahabag-habag ay palaging sa tingin kailangan mo ng higit isang bagay na gagawin

mo masaya. Isang saloobin ng pagkilala ng utang na loob ay nagdudulot ng katahimikan at pagtawa. Naisip Miyerkules: "Bilang pumunta ka sa pamamagitan ng buhay, ipaalam ito palaging magiging sa iyong layunin:! Panatilihin ang iyong mga mata sa mga donut at hindi sa mga butas"

Huwebes ay para sa kabutihan: Mag-isip ng paraan upang makatulong na gumawa ng buhay ng iba pang mga tao ng kaunti mas madali. Simpleng kabaitan ay maaaring ang pinakamahalagang key sa bugtong ng kung paano ang mga tao ay maaaring mabuhay sa bawat isa sa kapayapaan, at pinapahalagahan nang maayos para sa mundong ito namin ang lahat ng ibahagi. Naisip Huwebes: "Ang kasanayan ng kabutihan ay lumilikha ng malulusog na mga relasyon at mga koneksyon sa komunidad at inspirasyon ang mga tao upang pumasa sa kabaitan ng iba."

Biyernes ay para sa pagpapatawad: Ang pagpapatawad ay nangangahulugan pagpapaalam go ng galit. Maghanap ng isang paraan upang makita ang mga taong sinasaktan mo sa bagong liwanag ng pakikiramay. Ilalabas ang galit ginagawa kang malusog at bubukas up room sa iyong puso para sa higit pang tawa. Naisip Biyernes: "! Hindi pa ako nang matagal ang isang sama ng loob dahil habang ako ay pagiging galit ang iba pang mga tao ay wala sayawan" (Buddy Hackett)

Weekend ay para sa Chocolate: literal, tandaan na makakainan ilang mga tsokolate o anumang iba pang mga paboritong pagkain. Metaphorically, tandaan na kumuha ng oras para sa paglilibang, kasiyahan, relaxation, "matamis" ng mga bagay. Naisip Weekend: "beats isang masamang araw fishing isang magandang araw ng pagtatrabaho."

-Order ng aklat at journal para sa "Mahusay, maasikaso Living", sa pamamagitan ng Steve Wilson, na may ibang inspirasyon upang matulungan kang magsagawa ng araw-araw ng taon sa <http://www.worldlaughtertour.com>