



על ידי סטיב וילסון © כל זכויות שמורות 2001-2015

עקוב שישה Practices היומי אלה למניעת הקשחת של העמדות ויש לי הלכי רוח חיוביות יותר, רגשות, ואינטראקציות מבוססת על המדע מודרני וחוכמה עתיקה, תכנית מצב רוח משנה זו היא קלה ומהנה. תתחיל עם תשומת לב; זוכר מה לתרגל את היום הוא "עבור". בכל יום, בכל פעם שאתה רואה הזדמנות לקחת חלק בפעולה לעשות בפועל לאותו יום, פשוט לעשות את זה! הפעולות שלך יהפכו להרגלים ולאחר מכן בדרך הטבעית לך להיות את חייך. לעשות את זה עבור קטן כמו 5 דקות בכל יום. לנהל יומן פשוט על זה. בקרוב תוכל להיות מופתע לגלות שאתה צוחק יותר, עליז ואופטימי יותר, ולהרגיש טוב יותר באופן כללי.

בכל פעם שאתה מודע לכל הנהלים והתחושות נעימות שהם מביאים, אתה יכול להגיד לעצמך, "האין זה נהדר שאני מרגיש מאושר עכשיו! נכון לעכשיו, זה מאוהסן במוח שלי, שבו הוא מצטרף רגעים האחרים שלי שלווה. הספרייה ומחסן של חיוביות במוח שלי גדול יותר, כך קל יותר יהיה זה לי לגשת אליו ברצון."

ימים שני הם למחמאות: זה מתגבר הנטייה שלנו לבקר ולהיות שיפוטיים של אחרים, שגוזלת אותנו מהצחוק. חפש את הטוב אצל אחר, לספר להם על זה, וייתכן שרק בסופו צוחק יחד. יום שני חשב: "מילה טובה לעתים קרובות הולכת שבשתיקה, אבל אף פעם לא הולך בלתי מתקבל על הדעת."

ימי שלישי הם לגמישות: אין צחוק בלהיות עקשן. כולנו להתארגן בדרכים שלנו, ובכל זאת היא דבר טוב להיות פתוח לרעיונות חדשים. זה יכול להיות יותר כיף מאשר להיות בתלם. ראש פתוח מאפשר הצחוק ביום שלישי חשב: "... העץ שמתכופף ברוח לא לשבור"

ימי רביעי הם להכרת תודה: דרך טובה להרגיש אומלל היא תמיד חושב שאתה צריך משהו יותר לעשות אותך מאושר. גישה של הכרת תודה מביאה שלווה וצחוק. יום רביעי חשב: "כפי שאתה לעבור את החיים, לתת לזה תמיד להיות המטרה שלך! שים עין על הסופגנייה ולא על החור"

ימי חמישי הם לחסד: תחשוב על הדרכים לעזור להפוך את החיים של האדם האחר קצת יותר קלים. חסד פשוט עשוי להיות המפתח החיוני ביותר לחידה איך בני אדם יכול להיות עם זה בשלום, ולטפל כראוי בפלנטה הזו משותפת לכולנו. יום חמישי חשב: "הפרקטיקה של חסד יוצרת יחסים בריאים וקשרי קהילה ומעניקה השראה לאנשים לעבור חסד לאחרים."

ימי שישי הם לסליחה: סליחה פירושה להרפות מכעס. מצא את הדרך כדי לראות את אלה שפגעו בך באור החדש של חמלה. שחרור כעס עושה אותך בריאים ופותח את הדר בלב שלך ליותר צחוק. יום שישי חשב: "אני אף פעם לא נוטר טינה בגלל זמן שאני לכעוס הבחור השני הוא לרקוד" (באדי האקט)

סופי השבוע הם לשוקולד: פשוטו כמשמעו, לזכור לאכול קצת שוקולד או כל מזון אהוב אחר. באופן מטאפורי, לזכור לקחת את הזמן למנוחה, הנאה, רגיעה, דברים "מתוקים". בסוף השבוע חשב: "דיג יום רע יכה יום טוב לעבוד".

הזמן את הספר וכתב העת ל" חיים טובים לב ", על ידי סטיב וילסון, עם השראה שונה כדי לעזור לך להתאמן כל יום של השנה ב <http://www.worldlaughtertour.com>