



TABHAIR FAOI DEARA: Is aistriúchán ríomhaire a ghintear. Maidir leis an aistriúchán Béarla go hiomlán, nó le haghaidh aon teangacha eile, seol iarratas r-phost chuig Steve@worldlaughtertour.com

Dea-Hearted Maireachtála (TM) Ag Steve Wilson © 2001-2015 Gach Ceart ar Cosaint

Lean na Sé Cleachtais sa lá a Chosc hardening na Dhearcadh agus a bhfuil mindsets níos Dearfach, Mothúcháin, agus Idirghníomhaíochtaí Bunaithe ar eolaíocht nua-aimseartha agus eagna ársa, is é an clár seo giúmar-athrú éasca agus spraoi. Tosaigh le mindfulness; cuimhneamh ar cad a chleachtadh an lá "in ionad". Gach lá, aon uair a fheiceann tú an deis, a chur roinnt gníomh a dhéanamh ar an gcleachtas don lá sin, ach é a dhéanamh! Dearbhófar do ghníomhartha ina nósanna agus ansin ar an mbealach nádúrtha a bhfuil cónaí ort do shaol. Déan é seo chomh beag le 5 nóiméad gach lá. Coinnigh iris simplí faoi. Is gearr go mbeidh tú a bheith ag amazed a fháil go gáire tú níos mó, tá níos mó cheerful agus dóchasach, agus mothú níos fearr i gcoitinne.

Aon uair a bhfuil tú aireach ar aon cheann de na cleachtais agus na mothúcháin taitneamhach a thugann siad, is féidir leat insint duit féin, "Nach bhfuil sé mór go is dóigh liom sásta anois! Ceart anois, tá sé seo á stóráil i mo inchinn, nuair a théann sé mo chuimhneacháin eile serenity. An mó an leabharlann agus storehouse de positivity i mo inchinn, an níos éasca a bheidh sé dom a rochtain ag toil. "

Tá Luan do Moltaí: overcomes sé seo ár n-claonadh a cháineadh agus a bheith judgmental daoine eile, rud a robs dúinn gáire. Féach ar an dea-i gcásanna eile, insint dóibh faoi, agus d'fhéadfadh tú suas go deireadh díreach ag gáire le chéile. Dé Luain shíl: "A focal chineál a théann go minic unspoken, ach ní théann unheard."

Tá Máirt do Solúbthacht: Níl aon gáire i bheith stubborn. Táimid go léir a fháil atá leagtha inár bhealaí agus fós go bhfuil sé gur rud maith é a bheith oscailte do smaointe nua. Is féidir é a spraoi níos mó ná a bheith i rut. Ligeann aigne oscailte an gáire i Dé Máirt cheap:. ". Tá an crann a bends sa ghaoth nach bhriseadh"

Tá an gCéadaoin do bhuíochas: Is bealach maith chun mothú olc chun smaoineamh i gcónaí is gá duit rud éigin níos mó a dhéanamh sona duit. Tugann dearcadh buíochas serenity agus gáire. Dé Céadaoin shíl: "Mar a théann tú tríd an saol, a ligean seo a bheith i gcónaí do sprioc: Coinnigh do shúil ar an donut agus ní ar an poll"

Tá Déardaoin do Kindness: Smaoinigh ar bhealaí chun cabhrú le saol an duine eile beagán níos éasca. Is féidir cineáltas Simplí a bheith ar an eochair is tábhachtaí chun an tomhas ar conas is

féidir le daoine maireachtáil le chéile i síocháin, agus cúram cuí do an bpláinéad dúinn go léir a roinnt. Déardaoin shíl: "Cruthaíonn an cleachtas cineáltas caidreamh sláintiúil agus naisc pobail agus spreagann daoine cineáltas chun pas a fháil ar do dhaoine eile."

Tá an Aoine do Maithiúnas: Ciallaíonn Maithiúnas ligean dul ar fearg. Aimsigh ar bhealach a fheiceáil dóibh siúd a bhfuil Gortaítear tú i bhfianaise nua compassion. Scaoileadh fearg a dhéanann tú níos sláintiúla agus osclaíonn suas seomra i do chroí ar feadh níos mó gáire. Dé hAoine shíl: "! Mé riamh a shealbhú grudge toisc go bhfuil cé go bhfuil mé ag á fearg an Guy eile amach ag damhsa" (Buddy Hackett)

Tá an deireadh seachtaine do Seacláid: Literally, cuimhnigh a ithe roinnt seacláide ná aon bhia is fearr leat eile. Metaphorically, cuimhnigh am a ghlacadh le haghaidh fóillíochta, pléisiúr, scíthe, "milis" rudaí. Deireadh Seachtaine shíl: "beats A iascaireacht droch-lá lá maith oibre."

Ordú an leabhar agus iris ar "Dea-Hearted Maireachtáil", ag Steve Wilson, le inspioráid éagsúla chun cabhrú leat a chleachtadh gach lá den bhliain ag <http://www.worldlaughtertour.com>