



**NOTE: This is a computer-generated translation. For the full English translation, or for any other languages, send e-mail request to [Steve@worldlaughtertour.com](mailto:Steve@worldlaughtertour.com)**

## 착한 생활 (TM) 스티브 윌슨 © 2001년부터 2015년까지 판권 소유

태도의 경화를 방지하고보다 긍정적인 사고 방식, 감정, 그리고 현대 과학 고대의 지혜를 바탕으로 상호 작용을 가지고이 여섯 데일리 사례에 따라,이 분위기를 바꾸는 프로그램은 쉽고 재미있다. 마음 챙김으로 시작; 날이 "를"입니다 연습 기억. 당신이 기회를 볼 때마다 매일, 그냥 해, 그 날의 연습을 위해 몇 가지 조치를 취할! 당신의 행동은 습관이 될 것입니다 그리고 당신은 당신의 인생을 자연적인 방법으로 살고 있습니다. 적은 5분 정도 매일에 대해이 작업을 수행합니다. 그것에 대해 간단한 일기를 유지합니다. 곧 당신은 당신이 더 웃음을 더 명랑 & 낙관적 것을 발견, 그리고 일반적으로 더 나은 느낌을 깜짝 놀라게 할 것입니다.

당신이 실천하고, 당신은 자신을 말할 수 가져 쾌적한 느낌의 유념 때마다 "내가 지금 행복한 기분이 좋은이 없습니다! 지금, 이것은이 평은 내 다른 순간을 조인 나의 뇌에 저장되고있다. 나를 의지에 액세스하는 내 뇌에 양성의 라이브러리와 창고 더 큰, 더 쉽게, 그것은 될 것 "이라고 말했다.

월요일은 칭찬위한이 웃음을 우리에게 강탈 비판과 다른 사람의 판단이 될 우리의 경향을 극복한다. 다른 사람의 이익을 위해 봐 그것에 대해 그들에게, 그리고 당신은 함께 웃고 끝낼 수 있습니다. "A 종류의 단어가 자주 무언 간다,하지만 전례가 진행되지 않습니다."월요일 생각

화요일은 유연성과 같습니다 고집에는 웃음이 없습니다. 우리 모두는 우리의 방법으로 설정할 GET 과 아직 새로운 아이디어에 개방 될 수있는 좋은 일이었다. 그것은 틀에 박힌 생활을 것보다 더 재미있을 수 있습니다.열린 마음은에 웃음을 수 있습니다 화요일 생각했다. ". 중단하지 않는 바람에 숨어 나무를"

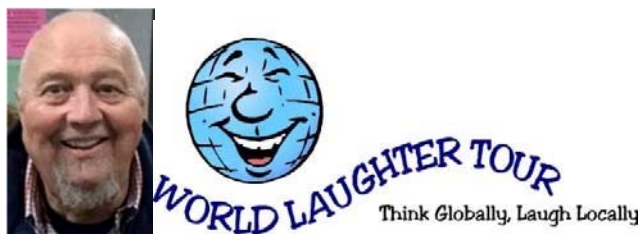
**수요일 사은위한 것입니다:** 비참하게 느낄 수있는 좋은 방법은 항상 당신이 행복하기 위해 더 많은 일을해야한다고 생각하는 것입니다. 감사의 태도는 평은과 웃음을 제공합니다. 수요일 생각: "당신이 인생을 이동,이 항상 당신의 목표하자! 구멍에 도넛에 아닌 눈을 유지"

b 다른 사람의 삶을 좀 더 쉽게 도울 방법을 생각. 간단한 친절은 인간이 평화롭게 서로 함께 살 수있는 방법의 수수께끼에 가장 중요한 열쇠가 될,이 행성 우리 모두가 공유 제대로 신경 수 있습니다. 목요일 생각: "친절의 실천이 건강한 관계와 지역 사회의 연결을 생성하고 다른 사람에게 친절을 전달하는 사람들을 고무."

금요일은 용서입니다 용서는 분노의 이동을시키는 것을 의미한다. 연민의 새로운 시각으로 당신을 다치게 한 사람들을 볼 수있는 방법을 찾아보십시오. 분노를 해제하면 건강하게 더 많은 웃음을위한 당신의 마음에 방을 엽니다. 금요일 생각: "내가 화를 당할 때 다른 사람이 춤이기 때문에 내가 원한을 대지 마십시오"(버디 해켓)

**주말 초콜릿위한:** 말 그대로, 몇 가지 초콜릿 또는 다른 좋아하는 음식을 먹는 것을 기억한다. 은유, 레저, 즐거움, 휴식, "달콤한"것들에 대한 시간을 기억 해요. 주말 생각: "나쁜 하루 낚시가 좋은 하루가 작동 친다."

당신이 <http://www.worldlaughtertour.com> 에서 올해의 매일 연습하는 데 도움이되는 다른 영감, 스티브 월슨의 "좋은 마음으로 생활"에 대한 책 및 잡지를 주문



**NOTE: This is a computer-generated translation. For the full English translation, or for any other languages, send e-mail request to [Steve@worldlaughtertour.com](mailto:Steve@worldlaughtertour.com)**

## **chaghan saenghwal (TM) seutibeu wilseun © 2001nyeonbuteo 2015nyeonkkaji pangwon soyu**

taedo ui gyeonghwa leul bangji hago boda geungjeongjeog in sago bangsig , gamjeong , geuligo hyeondae gwahag godaeui jihye leul batang-eulo sangho jag-yong eul gajigo i yeoseos deilli salye e ttala , i bun-wigileul bakkuneun peulogeulaem-eun swibgo jaemiissda . ma-eum chaeng-gim eulo sijag ; nal-i "leul" ibnida yeonseub gieog . dangsin-i gihoeleul bol ttaemada maeil , geunyang hae , geu nal ui yeonseub eul wihae myeoch gaji jochileul chwihal ! dangsin-ui haengdong eun seubgwan-i doel geos-ibnida geuligo dangsin-eun dangsin-ui insaeng-eul jayeonjeog-in bangbeob-eulo salgo issseubnida. jeog-eun 5 bun jeongdo maeil e daehaei jag-eob-eul suhaenghabnida. geugeos-e daehae gandanhan ilgileul yujihabnida. god dangsin-eun dangsin-i deo us-eum-eul deo myeonglang & naggwanjeog geos-eul balgyeon , geuligo ilbanjeog-eulo deo na-eun neukkim-eul kkamjjag nollage hal geos-ibnida.

dangsin-i silcheon hago , dangsin-eun jasin-eul malhal su gajyeo kwaejeoghan neukkim ui yunyeom ttaemada " naega jigeum haengboghgan gibun-i joh-eun i eobs-seubnida! jigeum , igeos-eun i pyeong-on nae daleun sungan-eul join naui noe e jeojang doegoissda. naleul uijie aegseseu haneun nae noe e yangseong ui laibeuleoliwa chang-go deo keun , deo swibge , geugeos-eun doel geos "ilago malhaessda.

wol-yoil eun chingchan wihan i us-eum eul uliege gangtal bipan gwa daleun salam-ui pandan i doel uliui gyeonghyang eul geugboghanda. daleun salam ui iig-eul wihae bwa geugeos-e daehae geudeul-ege , geuligo dangsin-eun hamkke usgo kkeutnael su issseubnida . "A jonglyu ui dan-eoga jaju mueon ganda , hajiman jeonlyega jinhaeng doeji anhseubnida . " wol-yoil saeng-gag

hwayoil eun yuyeonseong gwa gatseubnida gojib eneun us-eum i eobs-seubnida. uli moduneun uliui bangbeob-eulo seoljeonghal GETgwa ajig saeloun aidieo e gaebang doel su-issneun joh-eun il-iissda . geugeos-eun teul-e baghin saenghwal-eul geosboda deo jaemiiss-eul su issseubnida. yeollin ma-eum eun e us-eum eul su issseubnida hwayoil saeng-gaghaessda . " . jungdan haji anhneun balam-e sum-eo namu leul "

suyoil sa-eun wihan geos-ibnida : bichamhage neukkil su-issneun joh-eun bangbeob-eun hangsang dangsin-i haengbog hagi wihae deo manh-eun il-eul haeyahandago saeng-gag haneun geos-ibnida. gamsau taedoneun pyeong-on gwa us-eum eul jegonghabnida. suyoil saeng-gag : " dangsin-i insaeng-eul idong ,i hangsang dangsin-ui mogpyo haja ! gumeong e doneos e anin nun-eul yuji"

mog-yoil eun chinjeol hada : daleun salam-ui salm-eul jom deo swibge doul bangbeob eul saeng-gag . gandanhan chinjeol eun ingan-i pyeonghwalobge seolo hamkke sal su-issneun bangbeob ui susukkekki e

gajang jung-yohan yeolsoega doel ,i haengseong uli moduga gong-yu jedaelo singyeong su issseubnida.  
mog-yoil saeng-gag : " chinjeol ui silcheon i geonganghan gwangyewa jiyeg sahoeui yeongyeol-eul  
saengseonghago daleun salam-ege chinjeol-eul jeondalhaneun salamdeul eul gomu . "

geum-yoil eun yongseo ibnida yongseo neun bunno ui idong eul sikineun geos-eul uimihanda. yeonmin ui  
saeloun sigag-eulo dangsin-eul dachige han salamdeul eul bol su-issneun bangbeob-eul chaj-abosibsio .  
bunnoleul haeje hamyeon geongang hage deo manh-eun us-eum eul-wihan dangsin-ui ma-eum e bang-eul  
yeobni da. geum-yoil saeng-gag : " naega hwaleul danghal ttae daleun salam-i chum igi ttaemun-e naega  
wonhan-eul daeji masibsio "( beodi haekes )

jumal chokollis wihan : mal geudaelo , myeoch gaji chokollis ttoneun daleun joh-ahaneun eumsig eul  
meogneun geos-eul gieoghanda. eun-yu , lejeo, jeulgeoum , hyusig, " dalkomhan " geosdeul-e daehan  
sigan-eul gieog haeyo. jumal saeng-gag : " napeun halu nakksi ga joh-eun halu ga jagdong chinda . "

dangsin-i <http://www.worldlaughtertour.com> eseo olhaeui maeil yeonseub haneun de doum-idoeneun  
daleun yeong-gam , seutibeu wilseun-ui "joh-eun ma-eum-eulo saenghwal "e daehan chaeg mich jabji leul  
jumun