



MERK: Dette er en datagenerert oversettelse. For den fulle engelske oversettelsen, eller for noen andre språk, sende e-post forespørsel til Steve@worldlaughtertour.com

Godhjertede Living (tm) Av Steve Wilson © 2001-2015 All Rights Reserved

Følg disse seks daglige rutiner for å forebygge kalsifisering av Holdninger og å ha mer positive tankesett, følelser og interaksjoner Basert på moderne vitenskap og gammel visdom, er enkelt og morsomt dette humørendrende program. Begynn med mindfulness; huske hva øve dagen er "for". Hver dag, hver gang du ser en mulighet, ta noen tiltak for å gjøre praksisen for denne dagen, bare gjør det! Dine handlinger blir vaner og deretter den naturlige måten du lever livet ditt. Gjør dette for så lite som 5 minutter hver dag. Hold en simpel beretning om det. Snart vil du bli overrasket over å finne at du ler mer, er mer munter og optimistisk, og føler seg bedre generelt.

Når du er oppmerksom på noen av praksis og de behagelige følelser de bringer, kan du fortelle deg selv: "Er det ikke flott at jeg føler meg glad nå! Akkurat nå, dette blir lagret i hjernen min, der den møter mine andre øyeblikk av ro. Jo større bibliotek og lagerbygning av positivitet i hjernen min, jo lettere vil det være for meg å få tilgang til det på vilje. "

Mandager er for Komplimenter: Dette overvinner vår tendens til å kritisere og være fordømmende av andre, noe som frarøver oss av latter. Se etter det gode i andre, fortelle dem om det, og du kan bare ende opp med å le sammen. Mandag tenkte: "En slags ord går ofte uttalte, men aldri går uhørt."

Tirsdager er for Fleksibilitet: Det er ingen latter i å være sta. Vi alle få satt i våre måter og likevel er det en god ting å være åpen for nye ideer. Det kan være mer moro enn å være i en brunst. Et åpent sinn lar latteren i tirsdag tenkte: ".. Treet som bøyer seg i vinden ikke bryte"

Onsdager er for takknemlighet: En god måte å føle seg elendig er å alltid tror du trenger noe mer for å gjøre deg lykkelig. En holdning av takknemlighet bringer ro og latter. Onsdag tenkte: «Som du går gjennom livet, la dette alltid være målet ditt: Hold øye på bolle og ikke på hullet"

Torsdager er for Kindness: Tenk på måter for å gjøre den andre personens liv litt lettere. Enkel vennlighet kan være den mest avgjørende nøkkelen til gåten om hvordan mennesker kan leve med hverandre i fred, og bryr seg ordentlig for denne planeten vi alle deler. Torsdag tenkte: "Praksisen med vennlighet skaper sunne relasjoner og fellesskap tilkoblinger og inspirerer folk til å passere godhet videre til andre."

Fredager er for tilgivelse: Tilgivelse betyr å gi slipp på sinne. Finn en måte å se dem som har såret deg i det nye lys av medfølelse. Slippe sinne gjør deg sunnere og åpner opp rom i ditt hjerte for mer latter. Fredag tenkte: "Jeg har aldri holde en grudge fordi mens jeg blir sint den andre fyren er ute dans" (Buddy Hackett)

Helgene er for sjokolade: Bokstavelig talt, må du huske å spise litt sjokolade eller andre favoritt mat. Metaforisk, husk å ta tid for fritid, glede, avslapping, "søte" ting. Helg tenkte: "En dårlig dag fiske slår en god dag arbeider."

Bestill boken og tidsskrift for "Good-Hearted levende", av Steve Wilson, med en annen inspirasjon til å hjelpe deg med å øve hver dag hele året på <http://www.worldlaughtertour.com>