



ПРИМЕЧАНИЕ: Это перевод генерируемые компьютером. Для полного английского перевода, или для любых других языках, отправьте по электронной почте запрос в Steve@worldlaughtertour.com

Добрый Living (TM) Стив Уилсон © 2001-2015 Все права защищены

Выполните следующие шесть ежедневных методов предотвращения Закаливание отношение и больше положительных образов мыслей, чувств и взаимодействий на основе современной науки и древней мудрости, это психотропных программа легко и весело. Начните с внимательностью; помните, что практика день "за". Каждый день, когда вы видите возможность, принять некоторые меры, чтобы сделать практику за этот день, просто сделай это! Ваши действия будут становятся привычками, а затем естественным образом, вы живете своей жизнью. Делайте это в течение всего 5 минут каждый день. Держите простой журнал о ней. Скоро вы будете поражены, обнаружив, что вы смеяться больше, веселее и оптимизм, и чувствовать себя лучше в целом.

Всякий раз, когда Ты помнишь какой-либо из практики и приятных ощущений, которые они приносят, вы можете сказать себе: "Разве это не здорово, что теперь я чувствую себя счастливым! Прямо сейчас, это хранится в моем мозгу, где он присоединяется мои другие моменты спокойствия. Больше библиотеку и склад положительности в моем мозгу, тем легче будет для меня получить к нему доступ по собственному желанию".

Понедельники на комплименты: Эта преодолевает нашу склонность критиковать и быть осуждать других, которые отнимает у нас смех. Посмотрите на хорошее в других, скажите им об этом, и вы можете просто в конечном итоге смеяться вместе. Понедельник подумал: "Доброе слово часто идет негласное, но никогда не выходит без внимания."

По вторникам предназначены для Гибкость: Там нет Смех в упрямиться. Мы все получить набор в наши пути и все же это хорошая вещь, чтобы быть открытыми для новых идей. Это может быть веселее, чем быть в колее. Открытый ум позволяет смех в вторник подумал: ". Дерево, которое сгибает на ветру не ломается."

Средам для Благодарностью: хороший способ, чтобы чувствовать себя несчастным, чтобы всегда думаю, нужно что-то другое, чтобы сделать вас счастливыми. Отношение благодарности приводит спокойствие и смех. Среда подумал: "Как вы идете по жизни, пусть это всегда будет ваша цель: Держите глаза на пончик, а не на отверстие"

Четверги для доброты: Подумайте о том, чтобы помочь сделать жизнь другого человека немного легче. Простой доброта может быть наиболее важным ключом к загадке о том, как люди могут жить друг с другом в мире и обеспечить надлежащий уход за этой планете мы все живем. Четверг подумал: "Практика доброты создает здоровые отношения и общественные связи и вдохновляет людей, чтобы пройти доброту к другим."

По пятницам предназначены для прощения: прощение означает отпустить гнева. Найти путь, чтобы увидеть тех, кто обидел вас в новом свете сострадания. Освобождение гнев делает вас здоровее и открывает комнату в вашем сердце больше смеха. Пятница подумал: "Я никогда не держать обиду, потому что в то время как я злиться другой парень на танцы" (Buddy Hackett)

Выходные для шоколада: Буквально, не забудьте съесть немного шоколада или любой другой любимой еды. Образно, не забудьте взять время для отдыха, удовольствия, релаксации, «сладких» вещей. Выходные подумал: "плохой день рыбалка бьет хороший день работы".

Заказать книгу & журнал для "доброй жизни", Стива Уилсона, с другой вдохновения, чтобы помочь вам тренироваться каждый день в году в <http://www.worldlaughtertour.com>



PRIMECHANIYE : Eto perevod generiruyemye komp'yuterom . Dlya polnogo angliyskogo perevoda, ili dlya lyubyykh drugikh yazykakh , otprav'te po elektronnoy pochte zapros v Steve@worldlaughtertour.com

Dobryy Living (TM)

Stiv Uilson © 2001-2015 Vse prava zashchishcheny

Vypolnite sleduyushchiye shest' yezhednevnykh metodov predotvrashcheniya Zakalivaniye otnosheniye i bol'she polozhitel'nykh obrazov mysley, chuvstv i vzaimodeystviy na osnove sovremennoy nauki i drevney mudrosti , eto psikhotropnykh programma legko i veselo. Nachnite s vnimatel'nost'yu ; pomnite, chto praktika den' " za " . Kazhdyy den' , kogda vy vidite vozmozhnost' , prinyat' nekotoryye mery , chtoby sdelat' praktiku za etot den' , prosto sdelay eto ! Vashi deystviya budut stanovyatsya privychkami , a zatem yestestvennym obrazom, vy zhivete svoey zhizn'yu . Delayte eto v techeniye vsego 5 minut kazhdyy den'. Derzhite prostoy zhurnal o ney. Skoro vy budete porazheny , obnaruzhiv, chto vy smeyat'sya bol'she , veseleye i optimizm, i chuvstvovat' sebya luchshe v tselom.

Vsyakiy raz, kogda Ty pomnish' kakoy-libo iz praktiki i priyatnykh oshchushcheniy , kotoryye oni prinolyat , vy mozhetе skazat' sebe : "Razve eto ne zdorovo , chto teper' ya chuvstvuyu sebya schastlivym ! Pryamo seychas, eto khranitsya v moyem mozgu , gde on prisoyedinyayetsya moi drugiye momenty spokoystviya. Bol'she biblioteku i sklad polozhitel'nosti v moyem mozgu , tem legche budet dlya menya poluchit' k nemu dostup po sobstvennomu zhelaniyu " .

Ponedel'niki na komplimenty : Eta preodolevayet nashu sklonnost' kritikovat' i byt' osuzhdat' drugikh, kotoryye otnimayet u nas smekh. Posmotrite na khorosheye v drugikh , skazhite im ob etom , i vy mozhetе prosto v konechnom itoge smeyat'sya vmeste. Ponedel'nik podumal: " Dobroye slovo chasto idet neglasnoye , no nikogda ne vykhodit bez vnimaniya. "

Po vtornikam prednaznacheny dlya Gibkost': Tam net Smekh v upryamit'sya . My vse poluchit' nabor v nashi puti i vse zhe eto khoroshaya veshch', chtoby byt' otkrytymi dlya novykh idey. Eto mozhet byt' veseleye, chem byt' v koleye . Otkrytyy um pozvolyayet smekh v vtornik podumal: " . Derevo, kotoroye sgibayet na vetru ne lomayetsya . "

Sredam dlya Blagodarnost'yu : khoroshiy sposob , chtoby chuvstvovat' sebya neschastnym , chtoby vseгда dumayu, nuzhno chto-to drugoye, chtoby sdelat' vas schastlivymi. Otnosheniye blagodarnosti privodit spokoystviye i smekh. Sreda podumal: " Kak vy idete po zhizni, pust' eto vseгда budet vasha tsel' : Derzhite glaza na ponchik , a ne na otverstiye "

Chetvergi dlya dobrota: Podumayte o tom, chtoby pomoch' sdelat' zhizn' drugogo cheloveka

nemnogo legche. Prostoy dobrota mozhet byt' naiboleye vazhnym klyuchom k zagadke o tom, kak lyudi mogut zhit' drug s drugom v mire i obespechit' nadlezhashchiy ukhod za etoy planete my vse zhivem. Chetverg podumal: " Praktika dobroty sozdayet zdorovyie otnosheniya i obshchestvennyye svyazi i vdokhnovlyayet lyudey , chtoby proyti dobrotu k drugim. "

Po pyatnitsam prednaznacheny dlya proshcheniya : proshcheniye oznachayet otpustit' gneva. Nayti put', chtoby uvidet' tekh, kto obidel vas v novom svete sostradaniya. Osvobozhdeniye gnev delayet vas zdoroveye i otkryvayet komnatu v vashem serdtse bol'she smekha . Pyatnitsa podumal: "YA nikogda ne derzhat' obidu , potomu chto v to vremya kak ya zlit'sya drugoy paren' na tantsy " (Buddy Hackett)

Vykhodnyye dlya shokolada : Bukval'no , ne zabud'te s"yest' nemnogo shokolada ili lyuboy drugoy lyubimoy yedy . Obrazno , ne zabud'te vzyat' vremya dlya otdykha , udovol'stviya , relaksatsii, «sladkikh» veshchey. Vykhodnyye podumal: " plokhoy den' rybalka b'yet khoroshiy den' raboty ".

Zakazat' knigu & zhurnal dlya " dobryy zhizni " , Stiva Uilsona, s drugoy vdokhnoveniya , chtoby pomoch' vam trenirovat'sya kazhdyy den' v godu v <http://www.worldlaughtertour.com>