



NOTE: Hii ni kompyuta-yanayotokana tafsiri. Kwa full Kiingereza tafsiri, au kwa lugha nyingine yoyote, kutuma e-mail ombi Steve@worldlaughter.com

Good-Moyo Hai (tm)

By Steve Wilson © 2001-2015 Haki zote zimehifadhiwa

Fuata hizi Six Daily Practices Kuzuia ugumu wa Mitazamo na Kuwa na Zaidi Positive mawazo, Hisia, na Ushirikiano Kulingana na sayansi ya kisasa na hekima ya kale, mpango huu mood kuhatarisha ni rahisi na kujifurahisha. Kuanza na mindfulness, kukumbuka nini mazoezi siku ni "kwa". Kila siku, wakati wowote unaweza kuona nafasi, kuchukua baadhi ya hatua ya kufanya mazoezi kwa ajili ya siku hiyo, tu kufanya hivyo! Matendo yako itakuwa tabia na kisha njia ya asili wewe kuishi maisha yako. Je, hii kwa kidogo kama dakika 5 kila siku. Kuweka journal rahisi kuhusu hilo. Hivi karibuni utakuwa kuwa inafanyika kwa kujua kwamba wewe laugh zaidi, ni furaha zaidi & matumaini, na kujisikia vizuri kwa ujumla.

Kila wewe ni kukumbuka ya yoyote ya desturi, na hisia mazuri wao kuleta, unaweza kuwaambia mwenyewe, "Je, si ni kubwa kwamba mimi kujisikia furaha sasa! Hivi sasa, hii ni kuwa kuhifadhiwa katika ubongo wangu, ambapo inajiunga wakati yangu nyingine ya utulivu. Kubwa maktaba na ghala ya positivity katika ubongo wangu, itakuwa rahisi kwa mimi kupata hiyo katika mapenzi. "

Jumatatu ni kwa ajili ya Pongezi: Hii wanaoshinda tabia yetu kukosoa na kuwa judgmental ya wengine, ambayo robs yetu ya kicheko. Angalia kwa ajili ya mema katika wengine, kuwaambia kuhusu hilo, na unaweza tu kuishia kucheka pamoja. Jumatatu walidhani: "Neno aina mara nyingi huenda unspoken, lakini kamwe huenda kusikilizwa."

Jumanne ni kwa ajili ya Flexibilitet: Hakuna kicheko katika kuwa mkaidi. Sisi wote kupata kuweka katika njia zetu na bado ni jambo jema kuwa wazi kwa mawazo mapya. Ni inaweza kuwa na furaha zaidi kuliko kuwa katika rut. Akili wazi lets kicheko Jumanne walidhani. ". Mti bends katika upepo haina kuvunja"

Jumatano ni kwa ajili ya Shukrani: njia nzuri ya kujisikia huzuni ni daima kufikiria unahitaji kitu zaidi ya kufanya wewe furaha. Mtazamo wa shukrani huleta utulivu na kicheko. Jumatano walidhani: "Kama wewe kwenda kwa njia ya maisha, basi hii daima kuwa lengo lako: Weka jicho lako juu ya donut na si juu ya shimo"

Alhamisi ni kwa ajili ya Wema: Fikiria njia za kusaidia kufanya maisha ya mtu mwingine rahisi kidogo. Rahisi wema inaweza kuwa muhimu muhimu zaidi kwa kitendawili cha jinsi

binadamu anaweza kuishi na kila mmoja katika amani, na huduma vizuri kwa ajili ya dunia hii sisi wote kushiriki. Alhamisi mawazo: "mazoezi ya wema inajenga uhusiano bora na uhusiano wa jamii na kuwahamasisha watu kupita wema kwa wengine."

Ijumaa ni kwa ajili ya msamaha: Msamaha maana yake ni kuruhusu kwenda ya hasira. Kutafuta njia ya kuona wale ambao kukuumiza katika mwanga mpya ya huruma. Ikitoa hasira hufanya afya na kufungua chumba katika moyo wako kwa zaidi kicheko. Ijumaa mawazo: "! Mimi kamwe kushikilia kinyongo kwa sababu wakati mimi kuwa na hasira guy nyingine ni nje kucheza" (Buddy Hackett)

Mwishoni mwa wiki ni kwa ajili ya Chocolate: Literally, kumbuka kula baadhi chocolate au nyingine favorite chakula chochote. Mifano, kumbuka kuchukua muda kwa ajili ya burudani, furaha, relaxation, mambo "tamu". Mwishoni mwa wiki walidhani: "Siku mbaya za uvuvi beats siku nzuri kufanya kazi."

Agizo kitabu & journal kwa ajili ya "Good-Moyo Hai", na Steve Wilson, na msukumo mbalimbali ya kukusaidia mazoezi kila siku ya mwaka katika <http://www.worldlaughtertour.com>