



**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)**

### **Da-galon Byw (tm)**

Gan Steve Wilson © 2001-2015 Cedwir pob hawl

Dilynwch y Chwe Arferion dyddiol i Atal Caledu o'r Agweddau a I Gael Mwy meddylfryd cadarnhaol, Teimladau, a Rhyngweithiadau Yn seiliedig ar wyddoniaeth fodern a doethineb hynafol, mae hyn yn rhaglen hwyliau-altro yn hawdd ac yn hwyl. Dechreuwch gyda ymwybyddiaeth ofalgar; cofio beth ymarfer y dydd yw "yn lle". Bob dydd, pryd bynnag y byddwch yn gweld cyfle, yn cymryd rhai camau i wneud y practis ar gyfer y diwrnod, dim ond ei wneud! Bydd eich gweithredoedd yn dod yn arferion ac yna'r ffordd naturiol ydych yn byw eich bywyd. Gwnewch hyn am gyn lleied â 5 munud bob dydd. Cadwch cylchgrawn syml am y peth. Cyn bo hir byddwch yn synnu i ddod o hyd eich bod yn chwerthin yn fwy, yn fwy siriol ac optimistaidd, ac yn teimlo'n well yn gyffredinol.

Pryd bynnag y byddwch yn ystyriol unrhyw un o'r arferion a'r teimladau dymunol eu bod yn dod, gallwch ddweud eich hun, nid "A yw'n iawn fy mod yn teimlo'n hapus nawr! Ar hyn o bryd, mae hyn yn cael ei storio yn fy ymennydd, lle mae'n ymuno fy eiliadau eraill o serenity. Po fwyaf y llyfrgell a stordy o gadarnhaol yn fy ymennydd, yr hawsaf y bydd i mi i gael mynediad iddo yn ewyllys. "

Llun ar gyfer Canmoliaeth: Mae hwn yn goresgyn ein tueddiad i feirniadu a bod yn feirniadol o bobl eraill, sy'n ein amddifadu o chwerthin. Chwiliwch am y da mewn pobl eraill, dywedwch wrthynt am y peth, ac efallai y byddwch yn unig yn y pen draw chwerthin gyda'i gilydd. Dydd Llun yn meddwl: "Gair fath yn aml yn mynd ddi-eiriau, ond byth yn mynd yn anhysbys."

**Dydd Mawrth ar gyfer Hyblygrwydd:** Nid oes unrhyw chwerthin mewn bod ystyfnig. Rydym i gyd yn paratoi yn ein ffyrdd ac eto ei fod yn beth da i fod yn agored i syniadau newydd. Gall fod yn fwy o hwyl na bod mewn rhigol. Meddwl agored yn gadael i chwerthin yn Dydd Mawrth yn meddwl: ".. Mae'r goeden sy'n plygu yn y gwynt ddim yn torri"

**Dydd Mercher ar gyfer Diolchwyd:** Ffordd dda i deimlo'n ddiflas yw meddwl bob amser arnoch angen rhywbeth mwy i wneud i chi yn hapus. Mae agwedd o ddiolchgarwch yn dod â sirioldeb a chwerthin. Dydd Mercher yn meddwl: "Wrth i chi fynd trwy fywyd, gadewch hyn

bob amser yn eich nod:! Cadwch eich llygad ar y toesen ac nid ar y twll"

**Dydd Iau ar gyfer Caredigrwydd:** Meddyliwch am ffyrdd i helpu i wneud bywyd y person arall ychydig yn haws. Efallai y caredigrwydd syml fydd yr allwedd mwyaf hanfodol i dirgelwch o sut y gall bodau dynol yn byw gyda'i gilydd mewn heddwch, ac yn gofalu yn briodol ar gyfer y blaned yr ydym i gyd yn rhannu. Dydd Iau yn meddwl: "Mae'r arfer o garedigrwydd yn creu perthynas iach a chysylltiadau cymunedol ac yn ysbrydoli pobl i basio caredigrwydd i eraill."

**Dydd Gwener ar gyfer Maddeuant:** Maddeuant yn golygu gosod yn mynd o ddieter. Dod o hyd i ffordd i weld rhai sydd wedi brifo chi yng ngoleuni newydd o dosturi. Rhyddhau dieter yn gwneud i chi yn iachach ac yn agor i fyny o le yn eich calon am fwy o chwerthin. Dydd Gwener yn meddwl: "! Dwi byth yn dal yn dal dig oherwydd er fy mod yn bod yn flin y dyn arall allan dawnsio" (Buddy Hackett)

**Penwythnosau ar gyfer Siocled:** Yn llythrennol, cofiwch fwyta rhywfaint o siocled neu unrhyw hoff fwyd arall. Drosiadol, cofiwch gymryd amser ar gyfer hamdden, pleser, ymlacio, "melys" pethau. Yn meddwl Penwythnos: "Mae pysgota diwrnod gwael yn curo gweithio yn ddiwrnod da."

Archebu'r llyfr a cylchgrawn ar gyfer "Da-galon Byw", gan Steve Wilson, gyda ysbrydoliaeth gwahanol i'ch helpu i ymarfer bob dydd o'r flwyddyn yng <http://www.worldlaughtertour.com>