



נאָטיץ: דאס איז אַ קאָמפּיוטער-דזשענערייטאַד איבערזעצונג. פֿאַר די פּול ענגליש איבערזעצונג, אָדער פֿאַר קיין אנדערע שפּראַכן, שיקן ע-פּאָסט בעטן צו Steve@worldlaughtertour.com

גוט-כאַרטאַד לעבעדיקע (טם) דורך סטיוו ווילסאָן © 2001-2015 כל הזכויות שמורות

גיי די זעקס דיילי פּראָקטיסעס צו פּאַרהיטן כאַרדאַנינג פון די אַטאַטודז און צו האָבן מער בעפּירעש מיינסעץ, געפילן, און ינעראַקשאַנז באַזירט אויף מאַדערן וויסנשאַפֿט און אלטע חכמה, דאָס שטימונג-אַלטערינג פּראָגראַם איז גרינג און שפּאַס. אָנהייבן מיט מינדפּולנעסס, געדענקען וואָס פיר די טאָג איז "פֿאַר". יעדער טאָג, ווען איר זען אַ געלעגנהייט, נעמען עטלעכע אַקציע צו טאָן די פיר פֿאַר אַז טאָג, נאָר טאָן עס! דיין אַקשאַנז וועט ווערן געוווּנהייט און דעמאָלט דער נאָטירלעך וועג איר לעבן דיין לעבן. צי דעם פֿאַר ווי קליין ווי 5 מינוט יעדער טאָג. האַלטן אַ פשוט זשורנאַל וועגן עס. באלד איר וועט זיין דערשטוינט צו געפינען אַז איר לאַכן מער, זענען מער פּריילעך & אַפּטימיסטיש, און פילן בעסער אין אַלגעמיין.

ווען איר זענען מיינדפּאַל פון קיין פון די פּראָקטיסעס און די אָנגענעם געפילן זיי ברענגען, איר קענען זאָגן זיך, "איז ניט עס גרויס אַז איך פילן גליקלעך איצט! רעכט איצט, דעם איז זייענדיק סטאַנד אין מיין מאַרד, ווו עס דזשאַינט מיי אנדערע מאָומאַנץ פון קלאַרקייט. די גרעסערע די ביבליאָטעק און שפּייכלער פון פּאַסיטיוויטי אין מיין מאַרד, די גרינגער עס וועט זיין פֿאַר מיר צו צוטריט עס ביי וועט."

מאָנדיי זענען פֿאַר קאָמפּלאַמענץ: דאס מנצח אונדזער טענדענץ צו קריטיקירן און זיין דזשאַדזשמענאַל פון אנדערע, וואָס ראַבז אונדז פון געלעכטער. קוקן פֿאַר די גוט אין אנדערע, זאָגן זיי וועגן עס, און איר זאל נאָר סוף אַרויף לאַפּינג צוזאַמען. מאַנטיק געדאַנק: "אַ מין וואָרט אַפֿט גייט אַנספּאַוקאַן, אָבער קיינמאַל גייט אַנכערד."

טועסדיי זענען פֿאַר בייגיקייט: עס איז קיין געלעכטער אין זייענדיק פּאַרביסן. מיר אַלע באַקומען שטעלן אין אונדזער וועגן און נאָך עס איז אַ גוט זאָך צו זיין עפענען צו ניג געדאַנקען. עס קענען זיין מער שפּאַס ווי זייענדיק אין אַ רעדערשפור. אַ עפענען מיינונג לעץ דער געלעכטער אין. דינסטיק געדאַנק: "די בוים אַז בענדס אין די ווינט טוט נישט ברעכן."

וועדנעסדיי זענען פֿאַר גראַטיטודע: א גוט וועג צו פילן צאָרעדיק איז צו שטענדיק טראַכטן איר דאַרפֿן עפעס מער צו מאַכן איר צופרידן. אַ שטעלונג פון דאַנקבאַרקייט ברענגט קלאַרקייט און געלעכטער. מיטוואַך געדאַנק: "ווי איר גיין דורך לעבן, לאַזן דעם שטענדיק זיין דיין ציל: האַלטן דיין אויג אויף די פעמפיקל און נישט אויף די לעכער!"

טהורסדיי זענען פֿאַר קינדנעסס: מיינט פון וועגן צו העלפן מאַכן די אנדערע מענטש ס לעבן אַ ביסל גרינגער. פשוט גוטהאַרציקייט קען זיין די מערסט וויטאַל שליסל צו די רעטעניש פון ווי מענטשלעך ביינג קענען לעבן מיט יעדער אנדערער אין שלום, און קער רעכט פֿאַר דעם פּלאַנעט מיר אַלע טיילן. דאַנערשטיק געדאַנק: "די פיר פון גוטהאַרציקייט קרייץ געזונט באַציונגען און קהל קאַנעקשאַנז און ינספּירז מענטשן צו פאַרן גוטהאַרציקייט אויף צו אנדערע."

פרידיי זענען פֿאַר מחילה: פאַרגיווענעסס מיטל לעטינג גיין פון צארן. געפינען אַ וועג צו זען די וואס האָבן שאַטן איר

אין די ניין ליכט פון ראַכמאַנעס. ריליסינג צארן מאכט איר כעלטייער און אָפענס אַרויף צימער אין דיין האַרץ פֿאַר מער געלעכטער. פרייטיק געדאַנק: "איך קיינמאָל האַלטן אַ פאַריבל ווייל בשעת איך בין זייענדיק בייז די אנדערע באַכער איז אויס דאַנסינג!" (באָדי כאַקיט)

וויקענדז זענען פֿאַר שאַקאָלאַד: ממש, געדענקען צו עסן עטלעכע שאַקאָלאַד אָדער קיין אנדערע באַליבט עסנוואַרג. מעטאַפֿאָריקלי, געדענקען צו נעמען צייט פֿאַר פרייע צייט, פאַרגעניגן, אָפרו, "זיס" זאכן. אַפרוטעג געדאַנק: "א שלעכט טאָג פישערייַן ביז אַ גוט טאָג ארבעטן."

סדר די בוך & זשורנאַל פֿאַר "גוט-כאַרטאָד לעבעדיקע", דורך סטיוו ווילסאָן, מיט אַ אנדערש ינספּיראַציע צו העלפן איר פּירונג יעדער טאָג פון די יאָר בייַ <http://www.worldlaughtertour.com>



WORLD LAUGHTER TOUR
Think Globally, Laugh Locally

N'átyz: D's 'yz 'a q'ámpywt'r - dzš'n'ryyt'ad
'yb'rz'zwng. P'ar dy pwl 'nglyš 'yb'rz'zwng, 'ád'r p'ar qyyn 'nd'r' špr'kn, šyqn '- p'ást b'tn zw
[Steve@worldlaughter.Com](mailto:Steve@worldlaughter.com)

gwt -k'art'ad l'b'dyq' (tm) **dwrk styww wwyls'án © 2001-2015 kl hzkwywų šmwrwų**

gyy dy z'qs dyyly pr'aqtys's zw p'arhytn k'ard'anyng pwn dy 'at'atwdz 'wn zw h'ábn m'r
b'pyyr'š myynds'z, g'pyln, 'wn yn'r'aqš'anz b'azyrt 'wyp m'ád'rn wwysnš'ápt 'wn 'lt' h'kmlh,
d'ás štymwng - 'ált'ryng pr'ágr'am 'yz gryng 'wn šp'as. 'ánhyybn myt myndpwl'n'ss, g'd'nq'n
ww'ás pyr dy t'ág 'yz" p'ar" . Y'd'r t'ág, ww'n 'yr z'n 'a g'l'gnhyyt, n'm'n 'tl'k' 'aqzy' zw t'án
dy pyr p'ar 'az t'ág, n'ár t'án 's! Dyy'n 'aqš'anz ww't ww'm g'wwynhyyt'n 'wn d'm'ált d'r
n'atyr'l'k ww'g 'yr l'bn dyy'n l'bn. Zy d'm p'ar wwy qlyyn wwy 5 mynwt y'd'r t'ág. H'altn 'a
pšwt zšwm'al ww'gn 's. B'ld 'yr ww't zyyn d'rštwynt zw g'pyn'n 'az 'yr l'akn m'r, z'n'n m'r
pryyl'k& 'áptymystyš, 'wn pyl'n b's'r 'yn 'alg'myyn.
Ww'n 'yr z'n'n myyndp'al pwn qyyn pwn dy pr'aqt'as'az 'wn dy 'áng'n'm g'pyln zyy br'ng'n,
'yr q'n'n z'ágn zyk, " 'yz nyt 's grwys 'az 'yk pyl'n glyql'k 'yzt! R'kt 'yzt, d'm 'yz zyya'ndyq
st'árd 'yn myyn m'ark, wwy 's dzš'áyns myyn 'nd'r' m'áwm'anz pwn ql'árqyyat. Dy gr's'r' dy
bybly'át'q 'wn špyyakl'r pwn p'ásytywwyty 'yn myyn m'ark, dy gryng'r 's ww't zyyn p'ar myr
zw zwtryt 's byya ww't. "

M'ándyyas z'n'n p'ar q'ampl'am'nz: D's mnzh 'wndz'r t'nd'nz zw qrytyqym 'wn zyyn
dzš'adzšm'n'al pwn 'nd'r', ww'ás r'abz 'wndz pwn g'l'kt'r. Qwqn p'ar dy gwt 'yn 'nd'r', z'ágn
zyy ww'gn 's, 'wn 'yr z'l n'ár swp 'arwyp l'apyng zwz'am'n. M'ntyq g'd'anq: " 'a myn ww'árt
'ápt gyyt 'ansp'áwq'an, 'áb'r qyynm'ál gyyt 'ank'rd. "

Tw'sdyyas z'n'n p'ar bygyqyyat: 's 'yz qyyn g'l'kt'r 'yn zyya'ndyq p'arbysn. Myr 'al'
b'aqwm'n št'ln 'yn 'wndz'r ww'gn 'wn n'ák 's 'yz 'a gwt z'ak zw zyyan 'p'n'n zw nyya
g'd'nq'n. 's q'n'n zyyn m'r šp'as wwy zyya'ndyq 'yn 'a r'd'ršpwr. 'a 'p'n'n myynwng l'z d'r
g'l'kt'r 'yn. Dynstyq g'd'anq: " Dy bwym 'az b'nds 'yn dy wwynt twt nyšt br'kn. "

Ww'dn'sdyyas z'n'n p'ar gr'atytwd': ' gwt ww'g zw pyl'n z'ár'dyq 'yz zw št'ndyq tr'aktn 'yr
d'arpn 'p's m'r zw m'akn 'yr zwprydn. 'a št'lwng pwn d'nqb'rqqyt br'ngt ql'árqyyat 'wn
g'l'kt'r. Mytww'k g'd'anq: " Wwy 'yr gyyn dwrk l'bn, l'ázn d'm št'ndyq zyyn dyy'n zyl: H'altn
dyy'n 'wyg 'wyp dy p'mpyql 'wn nyšt 'wyp dy l'k'r! "

Thwrsdyyas z'n'n p'ar qyndn'ss: Myynt pwn ww'gn zw h'lpn m'akn dy 'nd'r' m'ntš s l'bn 'a

bysl gryng'r. Pşwt gwth'arzyqyyat q'n zyyan dy m'rst wwyt'al şlysl zw dy r't'nyş pwn wwy m'ntşl'k byyngz q'n'n l'bn myt y'd'r 'nd'r'r 'yn şlwm, 'wn q'r r'kt p'ar d'm pl'an't myr 'al' tyyln. D'n'rştyq g'd'anq: " Dy pyr pwn gwth'arzyqyyat qryyyz g'zwnt b'zywng'n 'wn qhl q'an'qş'anz 'wn ynsþyyrz m'ntşn zw p'arn gwth'arzyqyyat 'wyp zw 'nd'r' . "

Prydyyas z'n'n p'ar mħylh: P'argyww'n'ss mytl l'tyng gyyn pwn z'rn. G'pyn'n 'a ww'g zw z'n dy ww's h'abn ş'atn 'yr 'yn dy nyya lykt pwn r'akm'án's. Rylysyng z'rn m'kt 'yr k'lty'r 'wn 'áp'ns 'arwyp zym'r 'yn dyyn h'arz p'ar m'r g'l'kt'r. Pryytyq g'd'anq: " 'yk qyynm'ál h'altn 'a p'arybl wwyyal bş't' 'yk byn zyya'ndyq byyz dy 'nd'r' b'ák'r 'yz 'wys d'ansyng! " (B'ady k'aqyt)

wwyq'ndz z'n'n p'ar ş'áq'ál'ad: Mmş, g'd'nq'n zw 'sn 'tl'k' ş'áq'ál'ad 'ád'r qyyn 'nd'r' b'alybt 'snww'arg. M't'ap'áryqly, g'd'nq'n zw n'm'n zyyat p'ar pryya' zyyat, p'arg'nygn, 'áprw, " zys" z'kn. 'áprwt'g g'd'anq: " ' şl'kt t'ág pyş'ryya byz 'a gwt t'ág 'rb'tn. "

Sdr dy bwk& zşwrn'al p'ar" gwt -k'art'ad l'b'dyq"" , dwrk styww wwyly'án, myt 'a 'and'rş ynsþyr'azy' zw h'lpn 'yr pyrwng y'd'r t'ág pwn dy y'ár byya <http://Www.Worldlaughtertour.Com>