



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

心地善良的生活 (TM)

由史蒂夫·威尔森©2001-2015 版权所有

按照这六个日报措施，以防止态度硬化，并有更积极的心态，情感和互动基于现代科学和古老的智慧，这种情绪改变计划是方便和乐趣。首先正念;记得练习的日子是“供”。每一天，当你看到一个机会，采取一些动作做练习的那一天，就去做吧！你的行动将成为习惯，那么自然的方式你住你的生活。为此，每天只需 5 分钟。随身携带一本简单的日记了。很快你会惊奇地发现你笑的更多，更开朗和乐观，感觉一般的好。

每当你意识到任何行为和愉快的心情，他们带来的，你可以告诉自己，“是不是伟大的，我现在感到幸福！眼下，这是存储在我的大脑，在那里加入我的其他的宁静时刻。阳性，满脑子的库和仓库越大，就越容易对我来说，随意访问它。”

星期一是赞语：这克服我们的倾向提出批评，并判断他人，这剥夺了欢笑我们。看在别人好，告诉他们这件事，你可能只落得笑起来。周一心想：“一句好话往往就心照不宣，但从来没有去闻所未闻。”

周二是灵活性：有一个在顽固不笑。我们都被置在我们的方式，但它是一个很好的事情是开放的新思路。它可以比在一个发情更加有趣。以开放的心态让笑声在周二心想：“那弯曲的风不破的树。”

周三是感恩：觉得惨的一个好方法是始终认为你需要更多的东西让你快乐。感激的态度带来的宁静和笑声。周三心想：“当你经历的生活，让这个永远是你的目标：保持你的眼睛在甜甜圈，而不是在孔”

周四是仁慈：想办法帮助其他人的生活变得更轻松。纯朴善良可能是最重要的关键在于人类如何能够相互和平生活的谜语，并适当照料这个地球上，我们都同意。周四心想：“仁慈的做法，创造健康的关系，社区关系和激励人们传递善心给别人。”

周五是宽恕：宽恕意味着放手的愤怒。找到一种方法，看看那些谁在怜悯的新的光伤害你。释放愤怒让你更健康，开辟了空间在您的心脏更多的欢笑。周五认为：“我从来不记仇，因为当我生气的另一个人是出于跳舞”（巴迪·哈克特）

周末是巧克力：从字面上看，记得吃一些巧克力或其他喜欢的食物。打个比方，记得需要时间的休闲，游乐，休闲，“甜”的东西。周末心想：“糟糕的一天捕鱼比一个好一天的工作。”

订购书和杂志的“善良的生活”，由史蒂夫·威尔逊，用不同的灵感，帮助你练习了一年中的每一天
<http://www.worldlaughtertour.com>



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

Xīndì shànliáng de shēnghuó (TM)

yóu shǐ dì fū·wēi ěr sēn © 2001-2015 bǎnquán suǒyǒu

ànzhào zhè liù gè ribào cuòshī, yǐ fāngzhǐ tàidù yìngguà, bìng yǒu gèng jījí de xīntài, qíngǎn hé hùdòng jīyú xiàndài kēxué hé gǔlǎo de zhìhuì, zhè zhǒng qíngxù gǎibiàn jìhuà shì fāngbiàn hé lèqù. Shǒuxiān zhèngniàn; jìdé liànxí de rìzi shì “gōng”. Měi yītiān, dāng nǐ kàn dào yīgè jīhuì, cǎiqǔ yīxiē dòngzuò zuò liànxí dì nà yītiān, jiù qù zuò ba! Nǐ de xíngdòng jiāng chéngwéi xíguàn, nàme zìrán de fāngshì nǐ zhù nǐ de shēnghuó. Wèi cǐ, měitiān zhǐ xū 5 fēnzhōng. Suǐshēn xiédài yī běn jiǎndān de rìjì. Hěn kuài nǐ huì jīngqí de fāxiàn nǐ xiào de gèng duō, gèng kāilǎng hé lèguān, gǎnjué yībān de hǎo.

Měi dāng nǐ yìshí dào rènhe xíngwéi hé yúkuài de xīnqíng, tāmen dài lái de, nǐ kěyǐ gào sù zìjǐ, “shì bùshì wéidà de, wǒ xiànzài gǎndào xìngfú! Yǎnxià, zhè shì cúnchú zài wǒ de dànǎo, zài nǎlǐ jiārù wǒ de qítā dì níngjìng shíkè. Yángxìng, mǎn nǎozǐ de kù hé cāngkù yuè dà, jiù yuè róngyì duì wǒ lái shuō, suíyì fǎngwèn tā.”

Xīngqí yī shì zànyǔ: Zhè kèfú wǒmen de qīngxiàng tíchū pīpíng, bìng pànduàn tāren, zhè bōduóle huānxiào wǒmen. Kàn zài biéren hǎo, gào sù tāmen zhè jiàn shì, nǐ kěnéng zhǐ luòdé xiào qílái. Zhōuyī xīn xiǎng: “Yǐjù hǎohuà wǎngwǎng jiù xīnzhào bù xuān, dàn cónglái méiyǒuquè wénsuǒwèiwén.”

Zhōu'èr shì língguó xìng: Yǒu yīgè zài wángù bù xiào. Wǒmen dōu bèi zhì zài wǒmen de fāngshì, dàn tā shì yīgè hěn hǎo de shìqíng shì kāifàng de xīn sīlù. Tā kěyǐ bǐ zài yīgè fāqíng gèngjiā yǒu qù. Yǐ kāifàng de xīntài ràng xiào shēng zài zhōu'èr xīn xiǎng: “Nà wānqū de fēng búpò dì shù.”

Zhōusān shì gǎn'ēn: Juédé cǎn de yīgè hǎo fāngfǎ shì shǐzhōng rènwéi nǐ xūyào gèng duō de dōngxī ràng nǐ kuàilè. Gǎnjī de tàidù dài lái dì níngjìng hé xiào shēng. Zhōusān xīn xiǎng: “Dāng nǐ jīnglì de shēnghuó, ràng zhège yǒngyuǎn shì nǐ de mùbiāo: Bǎochí nǐ de yǎnjīng zài tián tián quān, ér bùshì zài kǒng”

Zhōu sì shì réncí: Xiǎng bànfǎ bāngzhù qítā rén de shēnghuó biàn dé gèng qīngsōng. Chúnú shànliáng kěnéng shì zuì zhòngyào de guānjiàn zàiyú rénlèi rúhé nénggòu xiānghù héping shēnghuó de míyǔ, bìng shìdàng zhàoliào zhège xīngqiú shàng, wǒmen dōu tóngyì. Zhōusìxīn xiǎng: “Réncí de zuòfǎ, chuàngzào jiànkāng de guānxì, shèqū guānxì hé jīlì rénmen chuándì shànxiān gěi biéren.”

Zhōu wǔ shì kuānshù: Kuānshù yìwèizhe fāngshǒu de fènnù. Zhǎodào yī zhǒng fāngfǎ, kàn kàn nàxiē shuǐ zài liánmǐn de xīn de guāng shānghài nǐ. Shìfāng fènnù ràng nǐ gèng jiànkāng, kāipìlè kōngjiān zài nín de xīnzàng gèng duō de huānxiào. Zhōu wǔ rènwéi: “Wǒ cónglái bu jìchóu, yīnwèi dāng wǒ shēngqǐ de líng yīgè rén shì chū yú tiàowǔ” (bā dí·hā kè tè)

Zhōumò shì qiǎokèlì: Cóng zìmiàn shàng kàn, jìdé chī yīxiē qiǎokèlì huò qítā xīhuān de shíwù. Dǎ gè bǐfāng, jìdé xūyào shíjiān de xiūxián, yóulè, xiūxián, “tián” de dōngxī. Zhōumò xīn xiǎng: “Zāogāo de yītiān bù yú bǐ yīgè hǎo yītiān de gōngzuò.”

Dìnggòu shū hé zázhi de “shànliáng de shēnghuó”, yóu shǐ dì fū·wēi'ěrxùn, yòng bùtóng de língǎn,
bāngzhù nǐ liànxíle yī nián zhōng de měi yītiān <http://Www.Worldlaughtertour.Com>