

AFRIKAANS



JOYOLOGY

## Goedhartige lewe

Deur Steve Wilson, sielkundige, The Joyologist © 2001 Alle regte voorbehou

Ses daaglikse praktyke is deel van die joyology-leefstyl. U is gebore uit vreugde, maar wanneer die wêreld nie saamwerk nie, sal hierdie praktyke spanning verminder, harmonie skep en die vreugde om weer lewend te wees, wakker maak.

Gebaseer op moderne wetenskap en antieke wysheid, is dit maklik en lekker. Onthou waarvoor elke dag is. Soek drie keer om die oefening vir daardie dag te doen. Binnekort sal jy almal elke dag doen. Dit sal die natuurlike manier word waarop u u lewe lei. U sal meer lag, meer vrolik en optimisties wees, vinniger herstel van probleme en die lewe geniet.

Wanneer u die aangename gevoelens wat hierdie praktyke meebring besef, sê vir uself: 'Dit is wonderlik dat ek nou gelukkig voel! Gereedskap vir vreugde is in my brein waar dit vir my maklik is om toegang te verkry as ek dit nodig het.'

**Maandae is vir komplimente:** dit oorkom ons neiging om ander te kritiseer en oordeelkundig te wees, wat ons van die lag beroof. Soek die goeie in ander, vertel hulle daarvan, en u kan dalk net saam lag.

Maandag het gedink: *"n Vriendelike woord word dikwels onuitgespreek, maar nooit ongehoord nie."*

**Dinsdae is vir buigsamheid:** hardkoppigheid kan nie gelag word nie. Ons is almal ingestel op ons manier en tog is dit 'n goeie ding om oop te wees vir nuwe idees. Dit kan lekkerder wees as om in 'n groef te wees. 'N Oop gemoed laat die gelag binne.

Dinsdag dink: *'Die boom wat in die wind buig, breek nie.'*

**Woensdae is vir dankbaarheid:** 'n Goeie manier om ellendig te voel, is om altyd te dink dat jy iets meer nodig het om jou gelukkig te maak. 'N Gesindheid van dankbaarheid bring rustigheid en lag.

Woensdag het gedink: *"As u deur die lewe gaan, moet dit altyd u doel wees: hou die doughnut dop en nie op die gat nie!"*

**Donderdae is vir vriendelikheid:** dink aan maniere om die lewe van die ander persoon 'n bietjie makliker te maak. Eenvoudige vriendelikheid is miskien die belangrikste sleutel tot die raaisel van hoe mense in vrede met mekaar kan saamleef en behoorlik kan sorg vir hierdie planeet wat ons almal deel.

Donderdag het gedink: *'Die praktyk van vriendelikheid skep gesonde verhoudings en gemeenskapsverbindings en inspireer mense om vriendelikheid aan ander oor te dra.'*

**Vrydae is vir vergifnis:** vergifnis beteken om woede te laat vaar. Vind 'n manier om diegene wat u seergemaak het, te sien in die nuwe lig van medelye. As jy woede vrystel, maak dit jou gesonder en kan jy meer lag in jou hart.

Vrydag het gedink: *'Ek het nooit 'n wrok nie, want terwyl ek kwaad is, is die ander ou besig om te dans!'* (Buddy Hackett)

**Naweke is vir sjokolade:** eet 'n bietjie sjokolade of enige ander gunsteling kos. Neem tyd vir ontspanning, plesier, ontspanning - alles wat vir u 'soet' is.

Naweekgedagte: *"Die beste dinge in die lewe is soet."*

'Good-Hearted Living', deur Steve Wilson, het 'n inspirasie vir elke dag van die jaar.

Opsommings van die praktyke is in tientalle tale beskikbaar op

<http://www.worldlaughtertour.com>