

JOYOLOGY

A lifestyle you can live with!
By Steve Wilson, Psychologist, The Joyologist



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

HYVÄKÄSITTELY TÄMÄ ON TIETOKONEEN TULOS.
TERVETULOA YHTEYDESSÄ.

Noudata näitä kuutta päivittäistä käytäntöä asenteiden kovettumisen estämiseksi
On enemmän positiivisia ajattelutapoja, tunteita ja vuorovaikutusta
Nykykaikaisen tieteen ja muinaisen viisauden perusteella tämä mielialan muuttava ohjelma on helppoa ja hauskaa. Aloita tietoisuudella; muista, mitä käytäntöä päivä on "varten". Joka päivä, kun näet mahdollisuuden, ryhdy toimiin sen päivän harjoittamiseksi, tee se! Toimintasi tulee tapoja ja sitten luonnollinen tapa elää elämääsi. Tee tämä niin vähän kuin 5 minuuttia joka päivä. Pidä siitä yksinkertainen lehti. Pian olet hämmästynyt siitä, että naurat enemmän, olette iloisempia ja optimistisempia ja tuntee olosi paremmaksi.

Aina kun olet tietoinen kaikista käytännöistä ja miellyttävistä tunteista, joita he tuovat, voit kertoa itsellesi: "Eikö olekin hienoa, että tunnen olevani onnellinen nyt! Juuri nyt tämä on tallennettu aivoihin, jossa se liittyy muihin seesteisyyden hetkeihini. Mitä suurempi kirjasto ja positiivisuus on aivoissa, sitä helpompi se on pääsen siihen."

Maanantaisin ovat Compliments: Tämä voittaa meidän taipumuksemme kritisoida ja olla tuomitseva muille, jotka ryöstävät meidät naurusta. Etsi muita hyviä, kerro heille, ja saatat vain lopulta nauraa yhdessä. Maanantai ajatteli: "Eräänlainen sana puhuu usein sanattomaksi, mutta ei koskaan tule tuntemattomaksi."

Tiistaisin on joustavuus: Ei ole naurua ollessa itsepäinen. Me kaikki asetamme tiensä ja on kuitenkin hyvä olla avoin uusille ideoille. Se voi olla hauskeempaa kuin olla rutissa. Avoin mieli antaa naurun sisään. Tiistai ajatteli: "Tuulella mutkittuva puu ei murtuu."

Keskiviikkoisin on kiitollisuutta: hyvä tapa tuntee kurja on aina ajatella, että tarvitset jotain enemmän, jotta sinut onnelliseksi. Kiitollisuuteen perustuva asenne tuo rauhaa ja naurua. Keskiviikko ajatteli: "Kun kävelet läpi elämän, anna tämän aina olla sinun tavoite: Pidä silmäsi donitsille eikä reiälle!"

Torstaisin on ystävällisyys: Ajattele tapoja auttaa toisen henkilön elämää hieman helpommin. Yksinkertainen ystävällisyys voi olla tärkein avain arvoitukselle siitä, miten ihmiset voivat elää toistensa kanssa rauhassa, ja hoitaa kunnolla tätä planeettaa, jota me kaikki jaamme. Torstai ajatteli: "Ystävällisyys luo terveellisiä suhteita ja yhteyksiä yhteisöön ja innostaa ihmisiä siirtämään ystävällisyyttä muille."

Perjantaisin on anteeksianto: anteeksianto tarkoittaa vihan päästämistä. Etsi tapa nähdä ne, jotka ovat vahingoittaneet sinua uudessa myötätunnon valossa. Vihan vapauttaminen tekee sinusta terveemmän ja avaa sydämessäsi tilaa enemmän naurua. Perjantai ajatteli: "En koskaan pidä kovaa, koska kun olen vihainen, toinen kaveri ei tanssi!" (Buddy Hackett)

Viikonloput ovat Chocolateille: kirjaimellisesti, muista syödä suklaata tai muuta suosikkiruokaa. Metaforisesti muistakaa viettää aikaa vapaa-aikaan, iloon, rentoutumiseen, "makeaan". Viikonloppu ajatteli: "Huono päiväkalastus voittaa hyvän päivän."

Tilaa "Good-Hearted Living", Steve-kirja ja -lehti, jolla on erilainen idea käytännössä joka päivä, soita numeroon 1-800-NOW-LAFF (669-5233)

Tämä sivu on saatavilla ilmaiseksi monilla kielillä osoitteessa <http://bit.ly/1K0Ikia>
