



JOYOLOGY

Good-Hearted Living(tm)

By Steve Wilson, Psychologist, The Joyologist

© 2001 All Rights Reserved

NOTE: This is a computer translation from English. If any part of this does not make sense, or if it needs to be clarified, please contact me directly steve@worldlaughtertour.com

Foloseste pentru fiecare zi a saptamanii Cele Sase Practici pentru a Reduce Stressul si Pentru a Avea Ganduri, Sentimente si Interactiuni Positive, pentru a-ti reveni din situatii dificile si a-ti trezi bucuria de a trai.

Bazandu-se pe stiinta moderna si pe intelepciunea seculara, acest program este usor si distractiv. Incepe usor fiecare practica. Incepe cu a fi prezent, amintesteti ce sa practici in fiecare zi. La inceput practica doar TREI actiuni pentru practica zilei respective. Dar Practica! Actiunile tale vor deveni obiceiuri iar apoi vor deveni modul tau de viata natural. Poate vei dori sa pastrezi un jurnal sa iti notezi progresul tau despre asta. Vei fi surprins cat de repede vei rade mai des, vei fi mai voios si optimist, si te vei simti pur si simplu mai bine in general.

Apoi iti vei putea spune, "Nu-i asa cat de bine este ca sunt fericit acum! Chiar acum, obiceiurile bune sunt acumulate in creierul meu si se aduna cu alte momente de BUCURIE (Joyology). Cu cat este mai mare biblioteca si depozitul de Bucurie (Joyology) in creierul meu, cu atat mai usor imi va fi sa-l accesez la dorinta. "

Fiecare Luni este pentru Complimente: Acest obicei ne va ajuta sa ne depasim tendinta de a-i critica si judeca pe altii ceea ce ne depriveaza de ras si voie buna. Cauta sa vezi ce e bun in altii, spune-le despre asta, si poate ajungeti sa radeti impreuna. Gand pentru Luni: "O vorba buna foarte des e nespusa, dar niciodata ne-auzita."

Fiecare Marti este pentru Flexibilitate: Nu exista voie buna/ras in a fi incapatanat. Toti suntem fixati pe modul nostru de a fi si totusi este un lucru bun sa fim deschisi catre idei noi. Poate fi mai distractiv sa fii flexibil decat sa fim duri. O minte deschisa primeste rasul si voia buna in ea. Gand pentru Marti: "Copacul care se apleaca in bataia vantului nu se rupe".

Fiecare Miercuri este pentru Gratitude: O cale sigura sa te simti mizerabil este ca intotdeauna sa crezi ca ai nevoie de mai mult decat ai sau esti, sa fii fericit. Sa iei atitudinea de a fi plin de gratitudine iti va aduce serenitate si voie buna/ras. Gand pentru Miercuri: "Trecand prin viata, ghideaza-te dupa asta: Tine-ti ochii pe covrig nu pe gaura covrigului!"

Fiecare Joi este pentru Bunatate: Gandeste-te la diferite cai in care ai putea sa faci viata altora un pic mai usoara. Doar Bunatatea pur si simplu poate fi cheia cea mai importanta in rezolvarea ghicitorii "cum oamenii pot sa traiasca in pace si sa se ingrijeasca de aceasta planeta pe care toti traim". Gand pentru Joi: " Practicarea Bunatatii creeaza relatii si comunitati sanatoase si-i inspira pe oameni sa transmita bunatatea mai departe in ceilalti .

Fiecare Vineri este pentru Iertare: A ierta inseamna a te elibera de manie. Sa gasesti o cale de a-i vedea pe cei care te-au ranit intr-o lumina noua a compasiunii. A te elibera de manie te face mai sanatos si face mai mult loc in inima ta pentru mai mult ras si voie buna. Gand pentru Vineri: " Nu tin pica niciodata deoarece atat timp cat sunt furios cel pe care sunt furios danseaza/ se distreaza pe undeva!" (Buddy Hackett).

Toate Weekend-urile sunt pentru Ciocolata: Literalmente, aminteste-ti sa mananci ciocolata sau mancarea ta preferata. Metaforic vorbind, aminteste-ti sa-ti faci timp de distractie, placere, relaxare, lucruri "dulci". Gand pentru Weekend: "O zi rea la peste e mai buna decat o zi buna la munca."

Comanda cartea si jurnalul pentru "Good-Hearted Living", de Steve Wilson, cu inspiratia sa te ajute sa practici in fiecare zi a anului la: <http://www.worldlaughter.com>