



Beatha le deagh chridhe (tm)

Air a chruthachadh le Steve Wilson, Saidhgeòlaiche, An Joyologist

© 2001 Gach còir glèidhte

NOTA: Seo eadar-theangachadh coimpiutair bhon Bheurla. Mura h-eil pàirt sam bith den seo a 'dèanamh ciall, no ma dh' fheumar a shoilleireachadh, cuir fios thugam gu dìreach steve@worldlaughtertour.com

Lean na sia cleachdaidhean làitheil sin gus cuideam a lughdachadh agus gus inntinnean, faireachdainnean agus eadar-obrachaidhean adhartach a bhith agad, gus faighinn seachad air duilgh eadas agus gus an toileachas bho bhith beò a thoirt air ais.

Stèidhichte air saidheans an latha an-diugh agus seann ghliocas, tha am pr ògram seo furasta agus spòrsail. Tòisich gu socair le gach cleachdadh. Tòisich le inntinn, a 'cuimhneachadh dè an cleachdadh a bu chòir a dhèanamh gach latha. Anns an toiseach, na gabh ach trì gnìomhan gus an cleachdadh a dhèanamh airson an latha sin. Dìreach dèan e! Bidh na gnìomhan agad gu bhith nan cleachdaidhean agus an uairsin an dòigh nàdarra air am bi thu beò.

Is dòcha gum bi thu airson leabhar-latha a chumail mu dheidhinn gus d 'adhartas a chlàradh. Bidh iongnadh ort mu cho luath 's a lorgas tu gum bi thu a' gaireachdainn nas trice, gu bheil thu nas sunndach agus dòchasach, agus gum bi thu a 'faireachdainn nas fheàrr san fharsaingeachd.

Faodaidh tu innse dhut fhèin, "Tha mi a' faireachdainn toilichte an-dràsta. Tha deagh chleachdaidhean gan stòradh nam eanchainn agus a 'tighinn còmhla ris na h-amannan eile agam de Joyology. Mar as motha an leabharlann agus an taigh-stòir de Joyology nam eanchainn, is ann as fhasa a bhios e dhomh faighinn a-steach aig toil."

Tha Diluain ann airson Molaidhean: Tha seo a 'dol thairis air ar claonadh a bhith a' càineadh agus a bhith a 'toirt breith air càch, a tha gar goid le gàire. Coimhead airson math ann an cuid eile, innis dhaibh mu dheidhinn, agus is dòcha gum bi thu dìreach a 'gàireachdainn còmhla. Bha Diluain a 'smaoineachadh: "Bidh facal coibhneil gu tric a 'dol gun ghuth, ach cha tèid e idir a chluinntinn."

Tha Dimàirt airson sùbailteachd: Chan eil gàire ann a bhith borb. Tha sinn uile stèidhichte anns na dòighean againn ach a dh 'aindeoin sin tha e na rud math a bhith fosgailte do bheachdan ùra. Faodaidh e a bhith nas spòrsail na a bhith ann an clais. Leigidh inntinn fhosgailte an gàire a-steach. Smaoinich Dimàirt: "Cha bhith a' chraobh a tha a 'lùbadh leis a' ghaoith a 'briseadh."

Tha Diciadain airson Taingealachd: Is e dòigh mhath air a bhith a 'faireachdainn truagh a bhith an-còmhnaidh a' smaoineachadh gu bheil feum agad air rudeigin a bharrachd gus do dhèanamh toilichte. Bheir sealladh de thaingalachd serenity agus

gàire. Smaoinich Diciadain: “Mar a thèid thu tro bheatha, leig seo a bhith na amas agad an-còmhnaidh: Cùm do shùil air an donut agus chan ann air an toll!”

Tha Diardaoin airson Coibhneas: Smaoinich air dòighean a chuidicheas beatha an neach eile beagan nas fhasa. Is dòcha gur e coibhneas sìmplidh an iuchair as cudromaiche don tòimhseachan air mar as urrainn do dhaoine a bhith beò le chèile ann an sith, agus cùram ceart a thoirt don phlanaid seo a tha sinn uile a ’roinn. Bha Diardaoin a ’smaoineachadh: “Tha an cleachdadh de chaoimhneas a ’cruthachadh dhàimhean fallain agus ceanglaichean coimhearsnachd agus a’ brosnachadh dhaoine gus coibhneas a thoirt do dhaoine eile. ”

Tha Dihaoine ann airson maitheanas: Tha maitheanas a ’ciallachadh a bhith a’ leigeil às fearg. Lorg dòigh gus an fheadhainn a tha air do ghortachadh fhaicinn ann an solas ùr co-fhaireachdainn. Le bhith a ’leigeil fearg a-mach gad dhèanamh nas fhallaine agus a’ fosgladh rùm nad chridhe airson barrachd gàire. Smaoinich Dihaoine: “Cha bhith mi a’ gearan a-riamh oir ged a tha mi feargach tha an gille eile a-muigh a ’dannsa!” (Buddy Hackett)

Tha deireadh-sheachdaineann airson Seoclaid: Gu litearra, cuimhnich gun ith thu seoclaid no biadh sam bith eile as fheàrr leat. Gu meta, cuimhnich gun toir thu ùine airson cur-seachad, toileachas, fois, rudan “milis”. Smaoinich air deireadh-seachdain: “Bidh droch latha iasgach a’ toirt buaidh air latha math ag obair. ”

Òrdaich an leabhar & an iris airson “Good-Hearted Living”, le Steve Wilson, le brosnachadh gus do chuideachadh le bhith a ’cleachdadh gach latha den bhliadhna aig <http://www.worldlaughtertour.com>