

Ponedjeljkom se radi o pohvalama: ovo prevazilazi našu tendenciju da kritikuje i osuđuje druge, što nas udaljava od smeha. Potražite dobro u drugima, ispričajte im o tome, i možda ćete završiti zajedno. Ponedjeljak je razmišljao: "Ljubazna reč često ne govori, ali nikad ne čuje."

Utorkom se radi o fleksibilnosti: Nema smeha u tvrdoglavosti. Svi se postavljamo na naše načine i ipak je dobro da budemo otvoreni za nove ideje. Može biti zabavnije nego biti u kolovozu. Otvoreni um dopušta smeh. U utorak je razmišljao: "Drvo koje se zavija vetrom ne prekida se."

Sredom su za zahvalnost: Dobar način da se osećate nesrećno je da uvek mislite da vam treba nešto više da biste bili srećni. Odnos zahvalnosti donosi spokojstvo i smeh. Sreda je pomislila: "Dok prolazite kroz život, neka vam uvek bude cilj: držite oko oko krofne a ne na rupu!"

Četvrti su za Kindness: Razmišljajte o načinima kako biste lakše olakšali život druge osobe. Jednostavna ljubaznost može biti najvažniji ključ zagonetke kako ljudska bića mogu živjeti jedni s drugima u miru, i pažljivo voditi računa o ovoj planeti koju svi delimo. Četvrtak je razmišljao: "Praksa ljubaznosti stvara zdrave odnose i veze u zajednici i inspiriše ljude da proslede drugima."

Petki su za oprostjenje: oprostaj znači izbacivanje besa. Nađite način da vidite one koji su te povredili u novom svetlu saosećanja. Oslobođanje besa čini vas zdravijom i otvara prostor u srcu za više smeha. Petak je razmišljao: "Nikada ne sumnjam jer, dok sam besan, drugi momak izlazi na ples!" (Buddi Hackett)

Vikendi su za čokoladu: Bukvalno, zapamtite da jedete čokoladu ili bilo koju drugu omiljenu hranu. Metaforički, ne zaboravite da odvojite vrijeme za odmor, zadovoljstvo, opuštanje, "slatke" stvari. Vikend je pomislio: "Loš dnevni ribolov nije dobar dan rada."

Naručite knjigu i časopis za "Dobrog srca", od strane Stiva Vilsona, sa drugačijom inspiracijom koja vam pomaže da praktikujete svaki dan u godini na <http://www.worldlaughtertour.com>

Четврти су за Кинднесс: Размишљајте о начинима како бисте лакше олакшали живот друге особе. Једноставна љубазност може бити најважнији кључ загонетке како људска бића могу живјети једни с другима у миру, и пажљиво водити рачуна о овој планети коју сви делимо. Четвртак је размишљао: "Пракса љубазности ствара здраве односе и везе у заједници и инспирише људе да проследе другима."

Петки су за опрштење: опрштај значи избацавање беса. Нађите начин да видите оне који су те повредили у новом светлу саосећања. Ослобађање беса чини вас здравијом и отвара простор у срцу за више смеха. Петак је размишљао: "Никада не сумњам јер, док сам бесан, други момак излази на плес!" (Будди Хацкетт)

Викенди су за чоколаду: Буквално, запамтите да једете чоколаду или било коју другу омиљену храну. Метафорички, не заборавите да одвојите вријеме за одмор, задовољство, опуштање, "слатке" ствари. Викенд је помислио: "Лош дневни риболов бије добар дан рада."

Наручите књигу и часопис за "Доброг срца", од стране Стива Вилсона, са другачијом инспирацијом која вам помаже да практикујете сваки дан у години на [хттп://www.ворлдлаугхтертоур.цом](http://www.worldlaughtertour.com)

Dobar život (tm)

Autor Steve Wilson © 2001 Sva prava zadržana

NAPOMENA: Ovo je kompjuterski prevod sa engleskog jezika. Ako neki deo ovoga nema smisla, ili ako je potrebno razjasniti, molimo kontaktirajte me direktno steve@worldlaughtertour.com

Pratite ove šest dnevnih praksi da biste smanjili stres i imali više pozitivnih razmišljanja, osećaja i interakcija

Na osnovu moderne nauke i drevne mudrosti, ovaj program za promenu raspoloženja je lagan i zabavan. Počnite sa pažnjom; zapamtite koja je praksa dana "za". Svakog dana, uzмите TRI акције за обављање праксе за тај дан, само то урадите! Ваше акције ће постати навике, а затим природни начин живота вашег живота. Ради то три пута дневно. Држите једноставан часопис о томе. Ускоро ћете бити изненађени што ћете се више смејати, бити весели и оптимистичнији, а опћенито се осећати боље.

Kad god ste svesni bilo kakve prakse i prijatnih osećanja koja vam donose, možete sebi reći: "Zar nije sjajno što se sada osećam sretno! Upravo sada, ovo se čuva u mom mozgu, gde se pridruži mojim momenatima spokojstva. Što je veća biblioteka i skladište pozitivnosti u mom mozgu, to će mi biti lakše pristupiti po volji. "



Steve Wilson, Psychologist

Добар живот (тм)

Аутор Стеве Вилсон © 2001 Сва права задржана

НАПОМЕНА: Ово је компјутерски превод са енглеског језика. Ако неки део овога нема смисла, или ако је потребно разјаснити, молимо контактирајте ме директно стева@ворлдлаугхтертоур.цом

Пратите ове шест дневних пракси да бисте смањили стрес и имали више позитивних размишљања, осећаја и интеракција

На основу модерне науке и древне мудрости, овај програм за промену расположења је лаган и забаван. Почните са пажњом; запамтите која је пракса дана "за". Сваког дана, узмите ТРИ акције за обављање праксе за тај дан, само то урадите! Ваше акције ће постати навике, а затим природни начин живота вашег живота. Ради то три пута дневно. Држите једноставан часопис о томе. Ускоро ћете бити изненађени што ћете се више смејати, бити весели и оптимистичнији, а опћенито се осећати боље.

Кад год сте свесни било какве праксе и пријатних осећања која вам доносе, можете себи рећи: "Зар није сјајно што се сада осећам сретно! Управо сада, ово се чува у мом мозгу, где се придружи мојим моменатима спокојства. Што је већа библиотека и складиште позитивности у мом мозгу, то ће ми бити лакше приступити по вољи. "

Понедељком се ради о похвалама: ово превазилази нашу тенденцију да критикује и осуђује друге, што нас удаљава од смеха. Потражите добро у другима, испричајте им о томе, и можда ћете завршити заједно. Понедељак је размишљао: "Љубазна реч често не говори, али никад не чује."

Уторком се ради о флексибилности: Нема смеха у тврдоглавости. Сви се постављамо на наше начине и ипак је добро да будемо отворени за нове идеје. Може бити забавније него бити у коловозу. Отворени ум допушта смех. У уторак је размишљао: "Дрво које се завија ветром не прекида се."

Средом су за захвалност: Добар начин да се осећате несрећно је да увек мислите да вам треба нешто више да бисте били срећни. Однос захвалности доноси спокојство и смех. Среда је помислила: "Док пролазите кроз живот, нека вам увек буде циљ: држите око око крофне а не на рупу!"