

JOYOLOGY



ชีวิตที่อบอุ่น (tm)

สร้างโดยสติฟวิลสันนักจิตวิทยา นักจิตวิทยา

© 2001-2019 สงวนลิขสิทธิ์

หมายเหตุ: นี่คือการแปลจากคอมพิวเตอร์จากภาษาอังกฤษ
หากส่วนใดส่วนหนึ่งของเรื่องนี้ไม่สมเหตุสมผลหรือหากต้องการความชัดเจนโปรดติดต่อฉันโดยตรง steve@worldlaughtertour.com

ทำตามวิธีปฏิบัติทุกวันเหล่านี้เพื่อลดความเครียดและมีความคิดในเชิงบวกความรู้สึกและการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีขึ้นเพื่อฟื้นจากความยากลำบากและปลุกความสุขของการมีชีวิตอีกครั้ง

โปรแกรมนี้เป็นโปรแกรมที่ง่ายและสนุกบนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่และภูมิปัญญาโบราณ เริ่มต้นเบา ๆ ด้วยการฝึกฝนแต่ละครั้ง
เริ่มต้นด้วยการมีสติจดจ่อการฝึกฝนที่ต้องทำในแต่ละวัน

ในการเริ่มต้นใช้เวลาเพียงสามการกระทำเพื่อฝึกฝนในวันนั้น แค่นั้น!
การกระทำของคุณจะกลายเป็นนิสัยและจากนั้นวิธีธรรมชาติที่คุณใช้ชีวิตของคุณ
คุณอาจต้องการให้วารสารเกี่ยวกับมันเพื่อบันทึกความคืบหน้าของคุณ
คุณจะประหลาดใจกับการที่คุณพบว่าคุณหัวเราะบ่อยขึ้นมีความร่าเริงและมองโลกในแง่ดีขึ้นและรู้สึกดีขึ้นโดยทั่วไป

วันจันทร์เป็นการตอบแทน: สิ่งนี้อาจจะเหนื่อยใหม่ที่เราจะวิพากษ์วิจารณ์และตัดสินคนอื่น ๆ
ซึ่งทำให้เราหัวเราะ

มองหาสิ่งดีๆในคนอื่นบอกพวกเขาเกี่ยวกับเรื่องนี้และคุณอาจจะหัวเราะด้วยกัน

วันจันทร์คิดว่า: “คำพูดที่ใจดีมักจะพูดไม่ออก แต่ไม่เคยได้ยินเลย”

วันอังคารมีความยืดหยุ่น: ไม่มีเสียงหัวเราะในการ दौरान
เราทุกคนต่างมุ่งมั่นในแนวทางของเราและยังเป็นเรื่องดีที่จะเปิดรับแนวคิดใหม่ ๆ
มันสนุกกว่าอยู่ในร่อง ใจที่เปิดกว้างช่วยให้เสียงหัวเราะได้ในวันอังคารที่คิดว่า: “
ต้นไม้ที่โค้งงอในสายลมไม่แตกสลาย”

วันพุธมีไว้สำหรับความกตัญญูกตเวทิต:

วิธีที่ดีที่สุดที่จะรู้สึกเศร้าคือคิดว่าคุณต้องการอะไรมากกว่านี้เพื่อให้คุณมีความสุข
ทัศนคติของความกตัญญูนำความสุขและเสียงหัวเราะ ความคิดในวันพุธ: “
เมื่อคุณมีชีวิตให้ปล่อยให้สิ่งนี้เป็นเป้าหมายของคุณเสมอ: จับตาดูโดนัทและอย่าเข้าไปในรู!”

วันพฤหัสบดีนั้นมีขึ้นเพื่อนำใจ: คิดหาวิธีที่จะช่วยให้ชีวิตของคนอื่นง่ายขึ้นเล็กน้อย
ความเมตตาที่เรียบง่ายอาจเป็นกุญแจสำคัญที่สุดในการไขปริศनावามนุษย์สามารถอยู่รวมกัน
ได้อย่างสงบสุขได้อย่างไรและดูแลอย่างเหมาะสมสำหรับโลกนี้ที่เราทุกคนแบ่งปัน
วันพฤหัสบดีคิดว่า: “

การฝึกฝนความเมตตาสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อสุขภาพและเชื่อมโยงกับชุมชนและเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้คนส่งต่อความเมตตาต่อผู้อื่น”

วันศุกร์สำหรับการให้อภัย: การให้อภัยหมายถึงการปล่อยให้ความโกรธ

ค้นหาวิธีที่จะเห็นคนที่ทำร้ายคุณในแง่ของความเมตตา

การปลดปล่อยความโกรธทำให้คุณมีสุขภาพที่ดีขึ้นและเปิดห้องในใจของคุณเพื่อหัวเราะมาก
ขึ้น วันศุกร์คิดว่า: “ ฉันไม่เคยเสียใจเพราะในขณะที่ฉันกำลังโกรธผู้ชายอีกคนกำลังเต้น!”

(Buddy Hackett)

วันหยุดสุดสัปดาห์สำหรับช็อคโกแลต: แท้จริงอย่าลิ้มกินช็อคโกแลตหรืออาหารที่ชื่นชอบอื่น ๆ
เชิงเปรียบเทียบจำไว้ว่าให้ใช้เวลาสำหรับการพักผ่อนความสุขการผ่อนคลายสิ่งที่ "หวาน"
วันหยุดสุดสัปดาห์คิดว่า: “ การตกปลาวันที่เลวร้ายเป็นวันที่ดีที่จะทำงาน”

สั่งซื้อหนังสือ & วารสารสำหรับ "Good-Hearted Living" โดย Steve Wilson

พร้อมแรงบันดาลใจที่จะช่วยให้คุณฝึกฝนทุกวันตลอดทั้งปีที่

<http://www.worldlaughtertour.com>

Chīwit thī xbxùn (tm)

s̄rāng doy s̄tī f wi | s̄aṅ nək citwithyā nək citwithyā

© 2001-2019 s̄ngwn likh̄siththī

h̄māyhetu: Nī kh̄ux kh̄a p̄æl cāk khxmphiwtex̄r cāk phās'ā x̄aṅkv̄s' h̄āk s̄wn di s̄wn h̄n̄yng k̄hxng rēuxng nī m̄i s̄m̄hetu s̄m̄phl h̄r̄ux h̄āk t̄xngkār khwām ch̄adcen pord tid̄t̄x ch̄aṅ doyrng steve@worldlaughtertour.Com

th̄a tām wiṭhī p̄tib̄ati h̄k w̄aṅ h̄elā nī phēux ld khwām kher̄iyd læa mī khwām khid nī cheing bwk khwām r̄ūs̄uk læa kār mī p̄t̄is̄amphan̄th̄ thì dī kh̄h̄n phēux f̄un cāk khwām yāk l̄abāk læa pluk khwām s̄uk̄h k̄hxng kār mī chīwit x̄ik khr̄aṅg

porkærm nī p̄en porkærm thì nḡay læa s̄nuk bn ph̄uṅth̄ān k̄hxng withyā s̄āstr̄ s̄m̄ayh̄im̄ læa ph̄ūmip̄ayyā bor̄aṅ reim̄ t̄n beā «đwy kār f̄ukf̄n t̄ela khr̄aṅg reim̄ t̄n đwy kār mī s̄tī cdc̄a kār f̄ukf̄n thì t̄xng th̄a nī t̄ela w̄aṅ

nī kār reim̄ t̄n chī welā phēiyng s̄ām kār k ra th̄a phēux f̄ukf̄n nī w̄aṅ n̄en kh̄e th̄a mạn! Kār k ra th̄a k̄hxng kh̄uṅ ca kl̄ay p̄en ni s̄ay læa cāk n̄en wiṭhī th̄rrmch̄ati thì kh̄uṅ chī chīwit k̄hxng kh̄uṅ kh̄uṅ x̄ac t̄xngkār h̄i w̄ars̄ar kēiyw k̄ab mạn phēux b̄an̄th̄uk khwām kh̄ūb h̄h̄a k̄hxng kh̄uṅ kh̄uṅ ca prāhl̄ad ci k̄ab kār thì kh̄uṅ phb w̄a kh̄uṅ h̄awreāa b̄xy kh̄h̄n mī khwām r̄areing læa mxng lok nī nḡe dī kh̄h̄n læa r̄ūs̄uk dī kh̄h̄n doy th̄awp̄i

w̄aṅ c̄an̄th̄r p̄enkār t̄xb̄th̄aen: S̄ing nī xeāchna næwn̄om thì reā ca wiphāk̄s'wicār̄h̄ læa t̄ad̄sin khn x̄uṅ «s̄uṅg th̄ah̄i reā h̄awreāa mxng h̄a s̄ing dī» nī khn x̄uṅ b̄xk phwk k̄heā kēiyw k̄ab rēuxng nī læa kh̄uṅ x̄ac ca h̄awreāa đwy k̄aṅ w̄aṅ c̄an̄th̄r khid w̄a: “Kh̄a ph̄ud thì cidī m̄ak ca ph̄ud m̄i x̄xk t̄e m̄i khey đ̄iyin ley”

w̄aṅ x̄aṅgh̄ar mī khwām ȳud̄h̄ȳun: M̄im̄i s̄ēiyng h̄awreāa nī kār đ̄ux r̄aṅ reā thuk khn t̄āng m̄uṅg mạn nī næwth̄āng k̄hxng reā læa ȳaṅ p̄en rēuxng dī thì ca peid r̄ab næwkhid h̄im̄ «m̄aṅ s̄nuk k̄wā xȳu nī r̄xng ci thì peid k̄wāng ch̄wy h̄i s̄ēiyng h̄awreāa đ̄i nī w̄aṅ x̄aṅgh̄ar thì khid w̄a: “T̄n̄m̄i thì không xȳu nī s̄āylm̄ m̄i t̄æk s̄l̄ay”

w̄aṅ phuṭh̄ mī w̄i s̄āh̄r̄ab khwām kt̄ayȳū kt̄weth̄i: Wiṭhī thì dī thì ca r̄ūs̄uk s̄ēf̄a kh̄ux khid w̄a kh̄uṅ t̄xngkār x̄ari m̄akk̄wā nī phēux th̄ah̄i kh̄uṅ mī khwām s̄uk̄h th̄aṅnk̄hti k̄hxng khwām kt̄ayȳū n̄a khwām s̄ngb s̄uk̄h læa s̄ēiyng h̄awreāa khwām khid nī w̄aṅ phuṭh̄: “Mēux kh̄uṅ mī chīwit h̄i p̄ixy h̄i s̄ing nī p̄en p̄eāh̄m̄ay k̄hxng kh̄uṅ s̄emx: C̄ab̄t̄ād̄ū don̄aṭh læa xȳa kh̄h̄ēap̄i nī r̄ū!”

Wạn phv̄h̄āsb̄dī n̄n mī k̄h̄n̄ phēùx̄ n̄ắc̄: Khid̄ h̄ā w̄iṭh̄i th̄i ca ch̄w̄y h̄i ch̄i w̄it̄ k̄hx̄ng kh̄n x̄n̄ nḡāy k̄h̄n̄ l̄ěk̄n̄xy khwām mettā th̄i rēiyb̄ nḡāy x̄āc p̄n̄ k̄uȳc̄æ s̄ākh̄y th̄i s̄ud n̄i k̄ār k̄h̄i p̄riṣ̄n̄ā w̄ā m̄nūs̄'ý s̄ā m̄ārṭh̄ xȳù r̄wm̄ k̄ạn̄ xȳānḡ s̄nḡb̄ s̄ūkh̄ đ̄i xȳānḡr̄i lǣa d̄ūl̄æ xȳānḡ h̄em̄āāsm̄ s̄āhr̄ạb̄ lok̄ n̄i th̄i rēā th̄uk̄ kh̄n̄ b̄àenḡp̄ạn̄ wạn phv̄h̄āsb̄dī khid̄ w̄ā: “K̄ār ƒ̄ụk̄ƒ̄n̄ khwām mettā s̄f̄ānḡ khwām s̄ạm̄ph̄ạn̄ṭh̄ th̄i đ̄i Ɣ̄ s̄ūkh̄ph̄ạph̄ lǣa chēùxm̄ yonḡ k̄ạb̄ chum̄chn̄ lǣa p̄n̄ r̄ænḡ b̄ạnd̄āl c̄i h̄i p̄h̄ủkh̄n̄ s̄nḡ Ɣ̄ khwām mettā Ɣ̄ p̄h̄ủ x̄n̄”

wạn s̄uk̄r̄ s̄āhr̄ạb̄ k̄ār h̄i x̄p̄h̄ạy: K̄ār h̄i x̄p̄h̄ạy h̄m̄āy Ɣ̄th̄ụnḡ k̄ār p̄l̄xȳ h̄i khwām k̄orṭh̄ k̄h̄n̄h̄ā w̄iṭh̄i th̄i ca h̄n̄n̄ kh̄n̄ th̄i th̄ả̄r̄āy kh̄ūn̄ n̄i nḡàe k̄hx̄ng khwām mettā k̄ār p̄l̄d̄p̄l̄xȳ khwām k̄orṭh̄ th̄ả̄h̄i kh̄ūn̄ m̄i s̄ūkh̄ph̄ạph̄ th̄i đ̄i k̄h̄n̄ lǣa p̄eid̄ h̄ix̄nḡ n̄i c̄i k̄hx̄nḡ kh̄ūn̄ phēùx̄ h̄ạw̄rēāa m̄āk̄ k̄h̄n̄ wạn s̄uk̄r̄ khid̄ w̄ā: “Ch̄ạn̄ m̄i k̄heȳ s̄ēiyc̄i p̄her̄āa n̄i k̄h̄n̄a th̄i ch̄ạn̄ k̄ạl̄ạnḡ k̄orṭh̄ p̄h̄ủch̄āy x̄i k̄h̄n̄ k̄ạl̄ạnḡ t̄ên!” (Buddy Hackett)

wạn h̄yud̄ s̄ud̄ s̄ạpd̄ả̄h̄ s̄āhr̄ạb̄ ch̄x̄kh̄ ko lǣt: Th̄ǣcr̄inḡ xȳā l̄ụm̄ kin̄ ch̄x̄kh̄ ko lǣt h̄r̄ụx̄ x̄āh̄ār th̄i ch̄h̄n̄ ch̄xb̄ x̄n̄ «chēinḡ p̄er̄iyb̄th̄ēiyb̄ cả w̄i w̄ā h̄i ch̄i w̄el̄ā s̄āhr̄ạb̄ k̄ār ph̄ạk̄p̄h̄xn̄ khwām s̄ūkh̄ k̄ār p̄h̄xn̄k̄hl̄āy s̄īnḡ th̄i "h̄w̄ān" wạn h̄yud̄ s̄ud̄ s̄ạpd̄ả̄h̄ khid̄ w̄ā: “K̄ār tk̄ pl̄ā wạn th̄i lew̄ r̄āy p̄n̄ wạn th̄i đ̄i th̄i ca th̄ả̄nḡān”

s̄ạnḡ s̄ụx̄ h̄n̄ạnḡs̄ụx̄& w̄ār̄s̄ār s̄āhr̄ạb̄ "Good-Hearted Living" doy Steve Wilson ph̄īxm̄ r̄ænḡ b̄ạnd̄āl c̄i th̄i ca ch̄w̄y h̄i kh̄ūn̄ ƒ̄ụk̄ƒ̄n̄ th̄uk̄ wạn t̄l̄xd̄ th̄ạnḡ p̄i th̄i <http://Www.Worldlaughter.com>