



JOYOLOGY

İyi Yürekli Yaşam (tm)
(Turkish)

Steve Wilson, Psikolog, The Joyologist
tarafından düzenlendi © 2001 Her Hakkı Saklıdır

NOT: Bu İngilizce'den bilgisayar yapımı bir çeviridir. Bunun herhangi bir kısmı bir anlam ifade etmiyorsa veya açıklığa kavuşturulması gerekiyorsa, lütfen doğrudan steve@worldlaughtertour.com adresine ulaşın.

Stresin Azaltılması ve Daha Olumlu Zihniyet, Duygular ve Etkileşimler Olmak, Zorluktan Kurtulmak ve Hayatta Olmanın Keyfini Yeniden Uyandırmak İçin Bu Altı Günlük Uygulamayı İzleyin.

Modern bilim ve kadim bilgeliğe dayanan bu program kolay ve eğlenceli. Her uygulamayla yavaşça başlayın. Her gün hangi uygulamanın yapılacağını hatırlayarak, dikkatle başlayın. Başlangıçta, o gün için uygulama yapmak için sadece ÜÇ eylemde bulunun. Sadece yap! Davranışlarınız alışkanlık haline gelecek ve ardından hayatınızı yaşamının doğal yolu. İlerlemenizi kaydetmek için bu konuda bir günlük tutmak isteyebilirsiniz. Ne kadar çabuk güleceğinizi, ne kadar neşeli ve iyimser olduğunuzu ve genel olarak daha iyi hissettiğinizi için şaşıracaksınız.

O zaman kendinize şöyle diyebilirsiniz: "Artık mutlu olmam harika değil! Şu anda beynimde iyi alışkanlıklar var ve diğer Joyoloji anlarıma katılabiliyorum. Beynimdeki Joyology'nin kütüphanesi ve deposu ne kadar büyük olursa, istediğimde benim için erişmesi o kadar kolay olacaktır."

Pazartesi günleri Övgüler içindir: Bu, bizi kahkahalara boğan eleştirme ve eleştirel olma eğilimimizin üstesinden gelir. Diğerlerinde iyiyi arayın, onlara anlatın ve birlikte gülmeye başlayabilirsiniz. Pazartesi düşüncesi: "Nazik bir kelime genellikle söylenemez, fakat asla duyulmaz."

Salı günleri esneklik içindir: İnatçı olmanın gülüşü yoktur. Hepimiz yolumuza koyulduk ve yine de yeni fikirlere açık olmak iyi bir şey. Aceleci olmaktan daha eğlenceli olabilir. Açık bir zihin, kahkahaların içeri girmesine izin veriyor. Salı günü “Rüzgarda kıvrılan ağaç kırılmaz” diye düşündü.

Çarşambaları Şükran için: Mutsuz hissetmenin iyi bir yolu, sizi mutlu etmek için her zaman daha fazla bir şeye ihtiyacınız olduğunu düşünmektir. Minnettarlık tutumu huzur ve kahkaha getirir. Çarşamba günü düşündüm: “Yaşamdan geçtikçe, bu her zaman hedefin olsun: Gözünü deliğe değil çöreğe tut!”

Perşembe, Nezaket içindir: Diğer kişinin hayatını biraz daha kolaylaştırmak için yardım etmenin yollarını düşünün. Basit nezaket, insanların birbirleriyle nasıl huzur içinde yaşayabileceklerinin bilmesinde en önemli anahtar olabilir ve hepimizin paylaştığı bu gezegene uygun şekilde özen gösterin. Perşembe düşüncesi: “Nezaket uygulaması sağlıklı ilişkiler ve topluluk bağlantıları yaratır ve insanları nezaketle diğerlerine aktarmaları için ilham verir.”

Cuma günleri affetmek içindir: Affetmek öfkeden kurtulmak demektir. Yeni şefkat ışığında sizi incitenleri görmenin bir yolunu bulun. Öfkeyi bırakmak sizi daha sağlıklı yapar ve kahkahalar için kalbinizde yer açar. Cuma günü düşünce: “Asla kin tutmuyorum, çünkü sinirlenirken diğer adam dans ediyor!” (Buddy Hackett)

Hafta sonları Çikolata içindir: Kelimenin tam anlamıyla, çikolata ya da başka herhangi bir favori yemeği yemeyi unutmayın. Mecazi olarak, boş zaman, zevk, rahatlama, “tatlı” şeyler için zaman ayırmayı unutmayın. Hafta sonu düşüncesi: “Kötü bir gün balık tutmak, çalışmak için iyi bir gün.”

Steve Wilson tarafından “İyi Kalpli Yaşam” için kitap ve dergi siparişi verin.

<http://www.worldlaughtertour.com>