

UKRAINIAN



Добросердечне життя (tm)

Автор Стів Вілсон

© 2001-2022 Усі права захищено

**ПРИМІТКА.** Це комп'ютерний переклад з англійської. Якщо будь-яка частина цього не має сенсу або якщо це потрібно пояснити, будь ласка, зв'яжіться зі мною безпосередньо [steve@worldlaughter.com](mailto:steve@worldlaughter.com)

Дотримуйтеся цих шести щоденних практик, щоб зменшити стрес і мати більше позитивних настроїв, почуттів і взаємодій. Ця програма, яка змінює настрій, заснована на сучасній науці та стародавній мудрості, проста та весела.

Почніть з уважності; запам'ятайте, для чого «для практики» цей день. Щодня робіть ТРИ дії, щоб виконати практику цього дня, просто робіть це! Ваші вчинки стануть звичками, а потім – природним способом життя. Робіть це не більше трьох разів на день. Ведіть про це простий щоденник. Незабаром ви будете вражені, побачивши, що більше смієтеся, бадьоріші й оптимістичніші й загалом почуваетесь краще.

Щоразу, коли ви пам'ятаєте про будь-які практики та приємні відчуття, які вони викликають, ви можете сказати собі: «Хіба це не чудово, що я відчуваю себе щасливим зараз! Зараз це зберігається в моєму мозку, де воно приєднується до інших моїх моментів спокою. Чим більше бібліотека та сховище позитиву в моєму мозку, тим легше мені буде доступ до них за бажанням».

**Понеділки для компліментів:** це долає нашу схильність критикувати й засуджувати інших, що позбавляє нас сміху. Шукайте хороше в інших, розкажіть їм про це, і ви можете просто посміятися разом.

**Понеділок** подумав: «Добре слово часто залишається невимовним, але ніколи не залишається непочутим».

**Вівторок — для гнучкості:** впертість не викликає сміху. Ми всі нав'язуємось, і все ж добре бути відкритими для нових ідей. Це може бути веселіше, ніж бути в колії. Відкритий розум впускає сміх. Вівторок подумав: «Дерево, що гнеться на вітрі, не ламається».

**Середа для подяки:** хороший спосіб почуватися нещасним — це завжди думати, що вам потрібно щось більше, щоб зробити вас щасливими. Позиція вдячності приносить спокій і сміх. Середа подумала: «Як ти йдеш по життю, нехай це завжди буде твоєю метою: стеж за пончиком, а не з [діркою!](#)»

**Четвер для доброти:** подумайте, як зробити життя іншій людині трохи легшим. Проста доброта може бути найважливішим ключем до загадки про те, як люди можуть жити один з одним у мирі та належним чином піклуватися про цю планету, яку ми всі поділяємо. Четвер думав: «Практика доброти створює здорові стосунки та зв'язки з громадою та надихає людей передавати доброту іншим».

**П'ятниця призначена для прощення:** прощення означає відлучення гніву. Знайдіть спосіб побачити тих, хто завдав вам біль, у новому світлі співчуття. Вивільнення гніву робить вас здоровішими і відкриває місце у вашому серці для більшого сміху. П'ятниця подумала: «Я ніколи не тримаю образу, бо поки я сержусь, інший хлопець [танцює!](#)» (Бадді Хакетт)

**Вихідні – для шоколаду:** буквально не забудьте з'їсти шоколад чи будь-яку іншу улюблену їжу. Метафорично, пам'ятайте, що приділяйте час відпочинку, задоволенням, розслабленню, «солодким» речам.

Думка вихідного дня: «Поганий день на риболовлі перевершує хороший робочий день».

Замовте книгу та журнал для «Доброго серця» Стіва Вілсона з іншим натхненням, щоб допомогти вам практикувати кожен день року на <http://www.worldlaughter.com>

**Mondays are for Compliments:** This overcomes our tendency to criticize and be judgmental of others, which robs us of laughter. Look for the good in others, tell them about it, and you might just end up laughing together. Monday thought: "A kind word often goes unspoken, but never goes unheard."

**Tuesdays are for Flexibility:** There is no laughter in being stubborn. We all get set in our ways and yet it is a good thing to be open to new ideas. It can be more fun than being in a rut. An open mind lets the laughter in. Tuesday thought: "The tree that bends in the wind does not break."

**Wednesdays are for Gratitude:** A good way to feel miserable is to always think you need something more to make you happy. An attitude of gratitude brings serenity and laughter. Wednesday thought: "As you go through life, let this always be your goal: Keep your eye upon the donut and not upon the hole!"

**Thursdays are for Kindness:** Think of ways to help make the other person's life a little easier. Simple kindness may be the most vital key to the riddle of how human beings can live with each other in peace, and care properly for this planet we all share. Thursday thought: "The practice of kindness creates healthy relationships and community connections and inspires people to pass kindness on to others."

**Fridays are for Forgiveness:** Forgiveness means letting go of anger. Find a way to see those who have hurt you in the new light of compassion. Releasing anger makes you healthier and [opens up](#) room in your heart for more laughter. Friday thought: "I never hold a grudge because while I am being angry the other guy is out dancing!" (Buddy Hackett)

**Weekends are for Chocolate:** Literally, remember to eat some chocolate or any other favorite food. Metaphorically, remember to take time for leisure, pleasure, relaxation, "sweet" things. Weekend thought: "A bad day fishing beats a good day working."

Order the book & journal for "Good-Hearted Living", by Steve Wilson, with a different inspiration to help you practice every day of the year at <http://www.worldlaughter.com>