

LITHUANIAN



Good-Hearted Living™

Steve'as Wilsonas, psichologas, joyologas ©

PASTABA: tai kompiuterinis vertimas iš anglų kalbos. Jei kuri nors to dalis nėra prasminga arba ją reikia paaiškinti, susisiekite su manimi tiesiogiai steve@worldlaughtertour.com

Šios praktikos sumažins stresą, sukurs harmoniją ir vėl pažadins džiaugsmą būti gyvam. Tai lengva ir smagu. Prisiminkite, kam skirta kiekviena diena. Ieškokite 3 kartų, kad tą dieną atliktumėte pratimą. Netrukus visus juos darysite kiekvieną dieną. Jie taps natūraliu jūsų gyvenimo būdu. Daugiau juoksitės, būsite linksmesni ir optimistiškesni.

***Pirmadieniai skirti komplimentams:** taip įveikiamas mūsų polinkis kritikuoti ir teisti kitus, o tai atima iš mūsų juoką. Ieškokite kituose gėrio, papasakokite jiems apie tai, ir jūs galite tiesiog juoktis kartu. Pirmadienis pagalvojo: „Geras žodis dažnai lieka neištartas, bet niekada nelieka neišgirstas“.

***Antradieniai skirti lankstumui:** užsispyrimas nekelia juoko. Visi esame nusiteikę savo keliams, tačiau gera būti atviriems naujoms idėjoms. Tai gali būti smagiau nei būti provėžoje. Atviras protas įleidžia juoką. Antradienis galvojo: „Medis, kuris vėjo linksta, nelūžta“.

***Trečiadieniai skirti dėkingumui:** geras būdas jaustis nelaimingam – visada galvoti, kad jums reikia kažko daugiau, kad padarytumėte jus laimingus. Dėkingumo požiūris suteikia ramybės ir juoko. Trečiadienis pagalvojo: „Eidamas per gyvenimą, tegul tai visada būna tavo tikslas: žiūrėkite į spurgą, o ne į skylę!“

***Ketvirtadienis skirtas gerumui:** pagalvokite, kaip padėti kito žmogaus gyvenimą šiek tiek palengvinti. Paprastas gerumas gali būti svarbiausias raktas į mįslę, kaip žmonės gali gyventi taikiai vieni su kitais ir tinkamai rūpintis šia mūsų visų bendra planeta. Ketvirtadienis pagalvojo: „Gerumo praktika sukuria sveikus santykius ir bendruomenės ryšius bei įkvepia žmones perduoti gerumą kitiems“.

***Penktadieniai skirti atleidimui:** Atleidimas reiškia pykčio paleidimą. Raskite būdą pamatyti tuos, kurie jus įskaudino, naujoje užuojautos šviesoje. Išlaisvinus pyktį, būsite sveikesni ir jūsų širdyje atsiras vietos daugiau juoko. Penktadienis pagalvojo: „Niekada nelaikau pykčio, nes kol aš pykstu, kitas vaikas šoka! (Buddy Hackett)“

***Savaitgaliai skirti šokoladui:** suvalgykite šokolado ar kito mėgstamo maisto. Skirkite laiko laisvalaikiui, malonumui, poilsiui – kas jums „saldu“. Savaitgalio mintis: „Geriausios dalykai gyvenime yra saldūs“.

Steve'o Wilsono „Geraširdis gyvenimas“ įkvėpimo suteikia kiekvienai metų dienai. Praktikos santraukas galima rasti daugybę kalbų adresu <http://www.worldlaughtertour.com>