

DUTCH



Goedhartig leven (tm)

© Steve Wilson, psycholoog, de joyoloog

OPMERKING: Dit is een computervertaling uit het Engels. Als enig onderdeel hiervan niet klopt, of als het moet worden verduidelijkt, neem dan rechtstreeks contact met mij op steve@worldlaughtertour.com

Volg deze zes dagelijkse oefeningen om stress te verminderen en positievere gedachten, gevoelens en interacties te krijgen, om te herstellen van moeilijkheden en om de vreugde van het leven weer wakker te maken.

Dit programma is gebaseerd op moderne wetenschap en oude wijsheid en is gemakkelijk en leuk. Begin voorzichtig met elke oefening. Begin met mindfulness en onthoud welke oefening je elke dag moet doen. Neem in het begin slechts DRIE acties om de oefening voor die dag te doen. Doe het gewoon! Je acties worden gewoontes en vervolgens de natuurlijke manier waarop je je leven leidt. Misschien wilt u er een dagboek over bijhouden om uw voortgang bij te houden. Je zult versteld staan hoe snel je merkt dat je vaker lacht, opgewekter en optimistischer bent en je over het algemeen beter voelt.

Je kunt tegen jezelf zeggen: "Ik voel me nu gelukkig. Goede gewoontes worden opgeslagen in mijn brein en sluiten aan bij mijn andere momenten van Joyology. Hoe groter de bibliotheek en het magazijn van Joyology in mijn brein, hoe gemakkelijker het voor mij zal zijn om er naar geloven toegang toe te krijgen."

***Maandagen zijn voor complimenten:** dit overwint onze neiging om anderen te bekritisieren en te veroordelen, wat ons van het lachen berooft. Zoek naar het goede in anderen, vertel ze erover, en misschien lach je uiteindelijk samen. Maandag dacht: "Een vriendelijk woord blijft vaak onuitgesproken, maar blijft nooit ongehoord."

***Dinsdagen zijn voor flexibiliteit:** er is geen lach om koppig te zijn. We zijn allemaal vastbesloten en toch is het goed om open te staan voor nieuwe ideeën. Het kan leuker zijn dan in een sleur zitten. Een open geest laat het lachen binnen. Dinsdag dacht: "De boom die buigt in de wind breekt niet."

***Woensdagen zijn voor dankbaarheid:** een goede manier om je ellendig te voelen, is door altijd te denken dat je meer nodig hebt om je gelukkig te maken. Een houding van dankbaarheid brengt sereniteit en gelach. Woensdag dacht: "Laat dit, terwijl je door het leven gaat, altijd je doel zijn: houd de donut in de gaten en niet op het gat!"

***Donderdagen zijn voor vriendelijkheid:** bedenk manieren om het leven van de ander een beetje gemakkelijker te maken. Simpele vriendelijkheid is misschien wel de meest essentiële sleutel tot het raadsel hoe mensen in vrede met elkaar kunnen leven en goed kunnen zorgen voor deze planeet die

we allemaal delen. Donderdag dacht: "Het beoefenen van vriendelijkheid creëert gezonde relaties en gemeenschapsverbindingen en inspireert mensen om vriendelijkheid aan anderen door te geven."

***Vrijdagen zijn voor vergeving:** vergeving betekent het loslaten van woede. Vind een manier om degenen die je pijn hebben gedaan in het nieuwe licht van mededogen te zien. Het loslaten van woede maakt je gezonder en opent ruimte in je hart voor meer gelach. Friday dacht: "Ik koester nooit een wrok, want terwijl ik boos ben, danst de andere man!" (Buddy Hackett)

***Weekends zijn voor chocolade:** denk er letterlijk aan om wat chocolade of een ander favoriet voedsel te eten. Denk er metaforisch aan om tijd te nemen voor vrije tijd, plezier, ontspanning, "zoete" dingen. Weekendgedachte: "Een slechte dag vissen verslaat een goede dag werken."

We horen graag van je hoe je Good-Hearted Living gebruikt. U kunt het boek/tijdschrift "Good-Hearted Living", door Steve Wilson, met inspiratie om u te helpen elke dag van het jaar te oefenen bestellen op <http://www.worldlaughtertour.com>