

GERMAN



Gutherziges Leben (tm)

© Steve Wilson, Psychologe, The Joyologist

HINWEIS: Dies ist eine Computerübersetzung aus dem Englischen. Wenn irgendein Teil davon keinen Sinn ergibt oder geklärt werden muss, kontaktieren Sie mich bitte direkt unter steve@worldlaughter.com

Befolgen Sie diese sechs täglichen Praktiken, um Stress abzubauen und positivere Denkweisen, Gefühle und Interaktionen zu haben, um sich von Schwierigkeiten zu erholen und die Lebensfreude wiederzuerwecken.

Basierend auf moderner Wissenschaft und altem Wissen ist dieses Programm einfach und macht Spaß. Beginne sanft mit jeder Übung. Beginnen Sie mit Achtsamkeit und denken Sie daran, welche Übung Sie jeden Tag machen sollen. Unternimm am Anfang nur DREI Aktionen, um die Übung für diesen Tag zu machen. Mach es einfach! Ihre Handlungen werden zu Gewohnheiten und dann zur natürlichen Art, wie Sie Ihr Leben leben. Vielleicht möchten Sie ein Tagebuch darüber führen, um Ihre Fortschritte aufzuzeichnen. Sie werden staunen, wie schnell Sie feststellen, dass Sie öfter lachen, fröhlicher & optimistischer sind und sich allgemein wohler fühlen.

Du kannst dir sagen: „Ich fühle mich gerade glücklich. Gute Gewohnheiten werden in meinem Gehirn gespeichert und verbinden sich mit meinen anderen Momenten der Joyology. Je größer die Bibliothek und das Lagerhaus der Joyologie in meinem Gehirn sind, desto einfacher wird es für mich, nach Belieben darauf zuzugreifen.“

***Montage sind für Komplimente da:** Dies überwindet unsere Neigung, andere zu kritisieren und zu verurteilen, was uns das Lachen raubt. Suchen Sie nach dem Guten in anderen, erzählen Sie ihnen davon, und Sie könnten am Ende nur gemeinsam lachen. Montag dachte: „Ein freundliches Wort bleibt oft unausgesprochen, aber nie ungehört.“

***Dienstags sind für Flexibilität:** Sturheit ist kein Lachen. Wir alle haben unsere eigenen Wege, und doch ist es gut, offen für Neues zu sein. Es kann mehr Spaß machen, als in einem Trott zu sein. Ein offener Geist lässt das Lachen herein. Dienstag dachte: „Der Baum, der sich im Wind neigt, bricht nicht.“

***Mittwochs sind Dankbarkeit:** Ein guter Weg, sich unglücklich zu fühlen, ist, immer zu denken, dass man etwas mehr braucht, um glücklich zu sein. Eine Haltung der Dankbarkeit bringt Gelassenheit und Lachen. Mittwochsgedanke: „Lass dies immer dein Ziel sein, wenn du durchs Leben gehst: Behalte den Donut im Auge und nicht das Loch!“

***Donnerstags steht für Freundlichkeit:** Überlegen Sie, wie Sie das Leben der anderen Person ein wenig einfacher machen können. Einfache Freundlichkeit kann der wichtigste Schlüssel zu dem

Rätsel sein, wie Menschen in Frieden miteinander leben und sich angemessen um diesen Planeten kümmern können, den wir alle teilen. Donnerstagsgedanke: „Die Praxis der Freundlichkeit schafft gesunde Beziehungen und Gemeinschaftsverbindungen und inspiriert die Menschen, Freundlichkeit an andere weiterzugeben.“

* **Freitage sind für Vergebung:** Vergebung bedeutet, Wut loszulassen. Finde einen Weg, diejenigen, die dich verletzt haben, im neuen Licht des Mitgefühls zu sehen. Wut loszulassen macht dich gesünder und öffnet deinem Herzen Raum für mehr Lachen. Friday dachte: „Ich hege nie einen Groll, denn während ich wütend bin, tanzt der andere!“ (Kumpel Hackett)

***Wochenenden sind für Schokolade:** Denken Sie buchstäblich daran, etwas Schokolade oder ein anderes Lieblingsessen zu essen. Denken Sie bildlich gesprochen daran, sich Zeit für Muße, Genuss, Entspannung, „süße“ Dinge zu nehmen. Wochenendgedanke: „Ein schlechter Angeltag ist besser als ein guter Arbeitstag.“

Wir würden uns freuen, von Ihnen zu hören, wie Sie Good-Hearted Living verwenden. Sie können das Buch/Journal „Good-Hearted Living“ von Steve Wilson mit Inspirationen zum Üben für jeden Tag des Jahres unter <http://www.worldlaughtertour.com>