



بخندید تا دنیا به رویتان بخندد

آخرین باری که خندیدید کی بود؟ یادتان هست؟ منظور یک خنده خوب و از ته دل است؛ خنده‌ای که صورت شما را سرخ کند و هنگام خندیدن اشک از چشمانتان جاری شود. البته خندیدن آسان است، اما هنگامی که بتوانید اندیشه‌های خود را تحت تسلط درآورید می‌توانید ادعا کنید به کنترل شادمانی خود نیز دست یافته‌اید.

آخرین باری که خندیدید کی بود؟ یادتان هست؟ منظور یک خنده خوب و از ته دل است؛ خنده‌ای که صورت شما را سرخ کند و هنگام خندیدن اشک از چشمانتان جاری شود. البته خندیدن آسان است، اما هنگامی که بتوانید اندیشه‌های خود را تحت تسلط درآورید می‌توانید ادعا کنید به کنترل شادمانی خود نیز دست یافته‌اید.

وقتی اصول شادمان زیستن را بیاموزید، آن وقت به آسانی می‌توانید با کمک آن بهتر زندگی کنید. خندیدن و شاداب بودن کاملاً طبیعی است. خنده چیز کوچکی است که می‌تواند نتایج بزرگ بر جای گذارد. هیچ غذایی مغذی‌تر از شادمانی نیست. پس اگر قرار است روزی تصمیم بگیرید شاد و خوشحال باشید، چرا آن روز همین امروز نباشد؟ بنابراین با خنده و شادی و نشاط به استقبال روز جدید بروید.

خنده را فراموش نکنید.

شوخ طبع باشید.

به زندگی خود شادی ببخشید.

خود را شاداب و خندان نگه دارید.

تبسم کردن را تمرین کنید تا برای شما عادت شود.

هر روز خندیدن از ته دل را بیاموزید.

چنانچه خواهان شادی هستید، باید آن را در خود بوجود آورید.

کلمات خوب و شادی بخش بر زبان آورید.

از دیگران با تبسم و بیان جمله‌ای دلنشین استقبال کنید.

با خنده پیش از اخم کردن، از شر نگرانی خلاص شوید.

روزهای بد خود را از طریق خندیدن، به روزهای خوب و شاد تغییر دهید.

در مورد چیزهایی که باعث خوشی و شادی شما می‌شوند، فکر کنید، سپس تا آنجا که ممکن است به سوی این شادی‌ها بروید.

به زندگی با دیدی مثبت و همراه با شوخ طبعی و نشاط نگاه کنید.

کوشش کنید کارهایی انجام دهید که به زندگی شما شادی ببخشد.

برای تندرست زیستن، خنده، بهترین اکسیر است.

نامیدی را از خود دور کنید.

مثبت‌اندیش باشید.

به موسیقی آرام گوش دهید.

خانه خود را به یک مکان شاد تبدیل کنید.

بردبار و شکیب‌باشید.

اضطراب را کنار بگذارید.

فشارهای روحی را از خود دور کنید.

از پیله خود بیرون بیایید.

با ورزش شاداب و با نشاط شوید.

اعتماد به نفس خود را تقویت کنید. به آنچه می‌دانید، اعتماد داشته باشید.

کار خود را بخوبی انجام دهید و یقین داشته باشید که احساس نشاط، موفقیت و افتخار خواهید کرد.

با دست کشیدن از یک عادت بد، عزت نفس خود را بالا ببرید.

خود را با اندیشه‌های شاد و آرام بخش سرشار کنید.

زود از کوره در نروید.

نگذارید چیزهای کوچک، شما را خشمگین کند.

کوشش کنید در برخوردها آرام باشید.

به خود ایمان داشته باشید.

قدر زندگی‌تان را بدانید.

زندگی را چنانچه هست، با تمام مشکلاتش قبول کنید.

هرگز یاس و ناامیدی را به حریم ذهن خود راه ندهید.

و بیش از پیش بخندید تا دنیا به رویتان بخندد.