

رازهای آرامش درون

راز آرامش درون در زمان حال زندگی کردن است، گذشته و آینده را در چرخه ذهنی ابدیت رها کن.



سلامت نیوز: راز آرامش درون در زمان حال زندگی کردن است، گذشته و آینده را در چرخه ذهنی ابدیت رها کن.

1- راز آرامش درون خویشنداری است. انرژیهای خود را پراکنده نکن. آنها را تحت نظر داشته باش و به طرز مفیدی هدایت کن.

۲- راز آرامش درون در این است که هرکاری را با حواس جمع و علاقه انجام دهی.

۳- راز آرامش درون در زمان حال زندگی کردن است، گذشته و آینده را در چرخه ذهنی ابدیت رها کن.

۴- راز آرامش درون در آسایش درون است. آسایش جسمانی، عاطفی، ذهنی و سپس معنوی است.

۵- راز آرامش درون در دل نبستن است. این را بدان که در حقیقت هیچ چیز و هیچ کس به تو تعلق ندارد.

۶- راز آرامش درون در شادی است. افکار شادی آفرین را آگاهانه حفظ کن

۷- راز آرامش درون در آرزو نداشتن است. این را بدان که شادی در درون تو جای دارد، نه در اشیاء و شرایط خارج از وجود تو .

۸- راز آرامش درون در این است که همه چیز را همانطور که هست بپذیری. آنگاه با امید و آرامش در جهت بهبودی آن قدم برداری.

۹- راز آرامش درون در درک این مطلب است که تو نمی توانی دنیا را تغییر دهی. اما می توانی خودت را تغییر دهی.

۱۰- راز آرامش درون در دوستی با افراد مثبت است. از معاشرت با افرادی که طبیعتی خالی از صفا و صمیمیت دارند، اجتناب کن.

۱۱- راز آرامش درون در ایجاد آرامش در محیط اطراف خویش است.

۱۲- راز آرامش درون در یک زندگی ساده است. ضروریات زندگی را دوباره برای خود تعریف کن.

۱۳- راز آرامش درون در یک زندگی سالم است. هر روز ورزش کن، غذای مناسب بخور و نفس عمیق بکش.

۱۴- راز آرامش درون در داشتن وجدانی پاک است. به آرمان هایت پاینده باش.

۱۵- راز آرامش درون در رفتار آزادانه است. رفتاری که بر آمده از خود واقعی ات باشد، نه افکار دیگران.

۱۶- راز آرامش درون در این است که در تمام مراحل زندگی از حق پیروی کنی.

۱۷- راز آرامش درون در غبطه نخوردن به مال دیگران است. این را بدان که آنچه حق توسست، هر طور شد خود را به تو خواهد رساند.

۱۸- راز آرامش در گله مند نبودن است. آنچه دنیا به تو می بخشد، در مقابل چیزی است که پیش تر ، تو به او بخشیده ای.

۱۹- راز آرامش درون در این است که اشتباهات خود را بپذیری و بدانی که فقط خود تو می توانی آنها را به موفقیت تبدیل کنی.

۲۰- راز آرامش درون در این است که بر دشمن درونت غلبه کنی، نه اینکه او را سرکوب کنی.

۲۱- راز آرامش درون در تمرین اراده است. حتی اگر نفست به شدت مخالف باشد.

۲۲- راز آرامش درون در این است که دلت همیشه شاد باشد، حتی هنگامی که دیگران عبوس هستند.

۲۳- راز آرامش درون در این است که به جای توقع خوشحالی از دیگران، خود آنها را خوشحال کنی.

۲۴- راز آرامش درون در این است که خیر و سلامت دیگران را خیر و سلامت خود بدانی.

۲۵- راز آرامش درون در بی آزار بودن است. هرگز عمدا کسی را نرنجان.

۲۶- راز آرامش درون کار کردن ((درکنار دیگران)) است، نه ((در مقابل)) آنها.

منبع: برنا

بیشتر: ...سلامت نیوز: سرویس خبری: روان: رازهای آرامش درون:::