



## آیا می خواهید زندگی آرام و دلپذیری داشته باشید؟

زندگی و هر مسئله کوچکی را آنقدر جدی تلقی نکنید، هر چند وقت یک بار زندگی را شوخی بگیرید و با سرزندگی و سبکبالی با رخدادها برخورد کنید و ببینید که روز شما چقدر زیبا و شادی آفرین خواهد بود .

از رنج نهراسید ، شادی را جایگزین غم کنید. برای زندگی خود هدف و مقصودی تعیین نمایید . شما به دنیا نیامده اید تا فضایی را اشغال کنید . دامنه توقعات و انتظارات خود را کوتاه و کوتاه تر کنید تا زندگی آرام و دلپذیری داشته باشید.

در تمام مراحل زندگی مسئولیت کامل اعمالتان را برعهده بگیرید . ازاین که دیگران را مقصر بدانید و بهانه آورید دست بردارید.

نگران نباشید که مردم درباره شما چه فکر می کنند. در واقع آنها اصلا راجع به شما فکر نمی کنند.

هنگامی آرامش و اعتماد به نفس را تجربه خواهید کرد که بدانید کار درست را انجام می دهید، صرف نظر از این که به چه قیمتی تمام می شود.

مردم گفته های شما را فراموش می کنند . آنها فقط به آنچه انجام می دهید توجه دارند.

آرامش فکری را بالاترین هدف زندگی خود قرار دهید و بر اساس آن برای زندگی خود برنامه ریزی کنید.

از همین امروز تصمیم بگیرید که یا از موقعیت هایی که باعث ناراحتی و ایجاد استرس در شما می شود دوری کنید و یا آنها را حل و فصل نمایید.

زندگی شما بازتاب افکارتان است. اگر افکارتان را تغییر دهید، زندگی تان متحول می شود.

تمام کسانی را که تاکنون به هر صورت به شما آسیب رسانده یا شما را آزار داده اند ، ببخشایید و به این ترتیب خودتان را آزاد و رها کنید.

کنترل کامل پیام هایی را که به ذهن خودآگاه خود راه می دهید در دست بگیرید.

وقایع ، تعیین کننده احساسات شما نیست ؛ بلکه واکنش شما نسبت به وقایع است که احساسات شما را شکل می دهد.

هر چه با دیگران روابط بهتری داشته باشید، نسبت به خودتان هم احساس بهتری خواهید کرد.

هرچه خودتان را بیشتر دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید دیگران را نیز بیشتر دوست خواهید داشت و به آنها احترام خواهید گذاشت و آنها نیز بیشتر شما را دوست خواهند داشت و به شما احترام خواهند گذاشت.

بهترین عبارات برای حل یک اختلاف این است: ` شاید من اشتباه می کنم .` اغلب هم همین طور است ، این را باور کنید.

عادت قدر شناسی را در خود تقویت کنید. در زندگی شکرگزار و قدردان همه چیزهای خوبی که دارید باشید.

عمر کوتاه تر از آن است که حتی لحظه ای از آن را برای انجام کاری که دوست ندارید یا برایتان اهمیت ندارد تلف کنید.

حداقل همان قدر که برای کارتان تلاش می کنید برای رشد شخصیت تان نیز تلاش کنید.

هرگاه دلبستگی جدیدی پیدا کنید ، بر نیروی زندگی خود افزوده اید.