



## مرکز مشاوره مشهور

لیستی از کارهایی که هر روز  
می توانید آنها را به کار بگیرید

### با این ۳ عامل زندگی کنید:

#### انرژی. شور و اشتیاق. دلسوزی و همدلی

- ❖ از ورزش کمک بگیرید.
- ❖ بیشتر به یاد خدا باشید.
- ❖ بیشتر از سال گذشته کتاب بخوانید.
- ❖ روزانه ۲۰ دقیقه سکوت کنید و به تفکر بپردازید.
- ❖ هر روز ۱۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید و در حین پیاده روی، لبخند بزنید.
- ❖ زندگی خود را با هیچ کسی مقایسه نکنید: شما نمی دانید که بین آنها چه می گذرد.
- ❖ افکار منفی نداشته باشید، در عوض انرژی خود را صرف امور مثبت کنید.
- ❖ بیش از حد توان خود کاری انجام ندهید.
- ❖ انرژی خود را صرف فضولی در امور دیگران نکنید.
- ❖ وقتی بیدار هستید بیشتر اهداف خود را مجسم کنید.
- ❖ حسادت یعنی اتلاف وقت، شما هر چه را که باید داشته باشید، دارید.
- ❖ زندگی کوتاه تر از این است که از دیگران متنفر باشید.
- ❖ نسبت به دیگران تنفر نداشته باشید.
- ❖ با گذشته خود رفیق باشید تا زمان حال خود را خراب نکنید.
- ❖ هیچ کس مسئول خوشحال کردن شما نیست، مگر خود شما.

- ❖ بدانید که زندگی مدرسه ای می ماند که باید در آن چیزهایی بیاموزید. مشکلات قسمتی از برنامه درسی هستند.
- ❖ بیشتر بخندید و لبخند بزنید.
- ❖ مجبور نیستید که در هر بحثی برنده شوید. زمانی هم مخالفت وجود دارد.
- ❖ هر روز یک چیز خوب به دیگران ببخشید.
- ❖ خطای هر کسی را به خاطر هر چیزی ببخشید.
- ❖ زمانی را با افراد بالای ۷۰ سال و زیر ۶ سال بگذرانید.
- ❖ اینکه دیگران راجع به شما چه فکری می کنند، به شما مربوط نیست.
- ❖ کارهای مثبت انجام دهید.
- ❖ از هر چیز غیر مفید، زشت یا ناخوشی دوری بجویید.
- ❖ محبت درمان گر هر چیزی است.
- ❖ هر موقعیتی چه خوب یا بد، گذرا است.
- ❖ مهم نیست که چه احساسی دارید، باید به پا خیزید.
- ❖ مطمئن باشید که بهترین هم می آید.
- ❖ همین که صبح از خواب بیدار می شوید، باید از خدایتان شاکر باشید.
- ❖ بخش عمده درون شما شاد است، بنابراین خوشحال باشید.