

Ciesz się życiem

Poświęć chwilę by zauważyć piękno, które Cię otacza. Życie to znacznie więcej niż praca. Znajdź chwilę by powąchać kwiaty, obejrzeć zachód słońca z ukochaną osobą, wybrać się na spacer brzegiem morza, przejść się po lesie. Naucz się żyć chwilą terażniejszą i pielęgnuj ją! Nie żyj przeszłością ani przyszłością.

Śmiej się

Nie bierz siebie ani swojego życia zbyt serio. Można znaleźć coś zabawnego w niemal każdej sytuacji. Śmiej się z siebie – przecież nikt nie jest idealny. Śmiej się w każdej odpowiedniej chwili!

Wybaczej

Chowanie urazy nie zrani nikogo, prócz Ciebie samego. Przebaczej innym dla spokoju własnego ducha. Kiedy popełniasz błąd – wyciągaj wnioski i wybaczej sobie samemu.

Bądź wdzięczny

Rozwijaj postawę wdzięczności. Licz swoje błogosławieństwa- wszystkie, nawet te najbardziej banalne. Bądź wdzięczny za swój dom, pracę i przede wszystkim rodzinę i przyjaciół. Znajdź czas by powiedzieć im, że jesteś szczęśliwy, że są w Twoim życiu.

Inwestuj w relacje

Upewnij się, że kochasz bliskich nawet w momentach konfliktu. Pielęgnuj i rozwijaj swoje relacje z rodziną i przyjaciółmi, poświęcaj im czas. Nie łam danych im obietnic, bądź pomocny.

Dotrzymuj słowa

Szczerość to najlepsza taktyka. Każde swoje działanie opieraj na szczerości i uczciwości. Bądź szczery wobec siebie i swoich bliskich