

أربعون 40 طريقة

لجعل حياتك أفضل

- 1- خصص من وقتك 10 إلى 30 دقيقة للمشـي . . و أنت مبتسم
- 2- اجلس صامتاً لمدة 10 دقائق يومياً
- 3- خصص لنومك 7 ساعات يومياً
- 4- عش حياتك بثلاث أشياء : الطاقة + الحماس + العاطفة
- 5- لعب ألعاب مسلية يومياً
- 6- اقرأ كتب أكثر من التي قرأتها السنة الماضية
- 7- خصص وقتاً للغذاء الروحي : صلاة . تسييح . . دعاء
- 8- اقض بعض الوقت مع أشخاص أعمارهم تجاوزت الـ 70 سبعين عاماً , , و آخرين أعمارهم أقل من 6 أعوام
- 9- احلم أكثر خلال يقظتك
- 10- أكثر من تناول الأغذية الطبيعية , , و اقتصد و تجنب من الأغذية المعلبة
- 11- اشرب كميات كبيرة من الماء
- 12- حاول أن تجعل 3 أشخاص يتسمون يومياً

13- لا تضيع وقتك الثمين في الشرثرة

14- أنسى المواضيع ,, ولا تذكر أصدقاك بأخطاء قد مضت لأنها سوف تسيء للحظات
الحالية

15- لا تجعل الأفكار السلبية تسيطر عليك .. و وفر طاقتك للأمور الإيجابية

16- اعلم بأن الحياة مدرسة .. و أنت طالب فيها .. والمشاكل عبارة عن مسائل رياضية
يمكن حلها

17- كل إفطارك كالملك .. و غدائك كالأمير .. و عشائك كالفقير..

18- ابتسم..

19- الحياة قصيرة جداً .. فلا تقضها في كره الآخرين.

20- لا تأخذ (جميع) الأمور بجدية .. كن سلساً و عقلائياً و خير الأمور الوسط

21- ليس من الضروري الفوز بجميع المناقشات والمجادلات .. حاول أن لا توافق على
الخطأ

22- انسى الماضي بسلبياته ,, حتى لا يفسد مستقبلك.

23- لا تقارن حياتك بغيرك .. ولا شريك حياتك بالآخرين..

24- الوعيد المسئول عن سعادتك هو أنت!!!

25- سامح الجميع بدون استثناء و أنا أقول ساحووني .

26- ما يعتقدده الآخريين عنك .. لا علاقة لك به.

27- أحسن الظن بالله.

28- مهما كانت الأحوال .. (جيدة أو سيئة) ثق بأنها ستتغير.

29- عملك و دراستك لن يعتني بك في وقت مرضك .. بل أصدقائك .. لذلك اعتنِ

بهم

30- تخلص من جميع الأشياء التي ليس لها متعة أو منفعة أو جمال

31- الحسد هو مضيعة للوقت أنت تملك جميع احتياجاتك

32- الأفضل قادم لا محالة

33- مهما كان شعورك .. فلا تضعف .. بل أستيظ .. و أنطلق..

34- أعمل الشيء الصـح دائماً

35- أتصل بوالديك .. وعائلتك دائماً

36- كن متفائلاً .. وسعيداً..

37- أعطي كل يوم .. شيئاً مميزاً وجيداً للآخرين..

38- احفظ حدودك...

39- عندما تستيقظ في الصباح ... و أنت على قيد الحياة .. فاحمد الله على ذلك..

40- اعقلها و توكل وستصبح ياذن الله أفضل.