

Cảm nang sống thọ, sống hạnh phúc

Tác Giả: Theo Almanach 2009

Thứ Bảy, 09 Tháng 1 Năm 2010 06:03

Đi tìm tâm nh vua chúa, tr a ăn nh ông hoàng và ăn t i nh m t k hành kh t

S c kho

1. U ng nhi u n c

2. Đi tìm tâm nh vua chúa, tr a ăn nh ông hoàng và ăn t i nh m t k hành kh t

3. Dùng nhi u th c ph m t cây c i và rau c , b t ăn các th c ph m ch bi n

4. Luôn luôn nghĩ t i ba đ i u : S c m nh, Nhi t tình và Th u c m (3E's: Energy, Enthusiasm, Empathy)

5. Dành th i gian đ c u nguy n

6. Dành nhi u th i gian h n cho các trò ch i (games)

7. Đ c nhi u sách h n so v i năm 2008

8. Ng i tr m tĩnh yên l ng ít nh t 10 phút m i ngày

9. Ng đ 7 ti ng m i ngày

Cảm nang sống th, sống hạnh phúc

Tác Giả: Theo Almanach 2009

Thứ Bảy, 09 Tháng 1 Năm 2010 06:03

10. Đi bộ t 10-30 phút mỗi ngày. Trong khi đi, nghĩ t i nh ng đi u vui

Nhân phẩm

11. Đừng bao gi so sánh đi mình v i đi ng i khác vì b n đâu có bi t rõ v cu c đi của h

12. Đừng bao gi có ý nghĩ ho c làm đi u gì tiêu c c mà b n không ki m soát n i. Thay vào đó b n hãy “ đi u t ” s c l c vào nh ng vi c tích c c .

13. Đừng làm vi c quá nhi u. Hãy bi t t ki m ch mình

14. Đừng nên quá nghiêm kh c v i mình.

15. Đừng nên phí th i gi ng i lê mách l o

16. Hãy có nhi u m c c trong lúc t nh táo

17. Ghen t là không nên. B n đã có t t c nh ng gì b n c n

18. Nh ng gì đã qua hãy đi cho qua luôn. B n đừng bao gi đ tâm t i nh ng l m l n trong quá kh c a ng i b n đ ng hành, n u không thì b n s m t h t h nh phúc hi n t i..

19. Đi i ng i quá ng n ng i, b n hãy quên h t h n thù. B n không nên gi lòng căm ghét ai

Cảm nang sống th, sống hạnh phúc

Tác Giả: Theo Almanach 2009

Thứ Bảy, 09 Tháng 1 Năm 2010 06:03

20. Đừng để quá khổ làm hỏng niềm tin

21. Hạnh phúc là niềm tin, không ai có thể giúp được

22. Hãy nhìn cuộc đời như một hành trình mà bạn tin đó đã học hỏi. Các vấn đề xảy ra cũng chỉ là một phần của chương trình giáo dục, chúng dạy bạn đi gì nên học bài toán đời sống, những gì bạn học được sẽ theo bạn suốt đời

23. Hãy tận hưởng niềm vui và niềm tin

24. Đừng bao giờ “gân cổ” cái bóng đen. Bạn có thể đừng ý hoặc không đừng ý.

Xã hội

25. Hãy năng liên lạc với gia đình hàng

26. Mỗi ngày hãy làm điều tốt cho những người khác

27. Hãy tha thứ cho mọi người, bất kể là vì cớ gì

28. Hãy dành thời gian cho những người già trên 70 và những trẻ nhỏ dưới 6 tuổi

29. Hãy làm cho ít nhất ba người cười vui trong ngày

Cảm nang sống th, sống hạnh phúc

Tác Giả: Theo Almanach 2009

Thứ Bảy, 09 Tháng 1 Năm 2010 06:03

30. Hãy bước ngoài tai những điều người ta bàn tán về bạn

31. Khi đau khổ, công việc đâu có lo cho bạn mà chỉ có bạn bè là quan tâm đến bạn mà thôi. Vì vậy thì hãy nuôi dưỡng tình bạn

Cuộc sống

32. Hãy làm những điều bạn cho là đúng

33. Hãy gạt bỏ tất cả những gì không có lợi ích cho bạn, dù đẹp hay ưa thích đến đâu

34. Tin vào sự cứu giúp của THẾ NG Đ

35. Dù tình tình tốt hay xấu đến đâu, hãy tin là rồi tất cả mọi sự cũng sẽ thay đổi

36. Dù bạn có đi đâu, bạn cũng vẫn phải đứng lên, mặc quần áo nghiêm chỉnh và gặp gỡ người khác.

37. Mọi tin là những điều tốt lành nhất sẽ tới với bạn

38. Mọi sáng khi nhìn thấy biết mình hãy còn sống, hãy cảm ơn THẾ NG Đ

39. Nội tâm xa xa của bạn luôn luôn sung sướng... vì vậy thì bạn cũng phải làm sao luôn luôn sung sướng hạnh phúc

Cm nang sng th, sng hnh phuc

Tác Giả: Theo Almanach 2009

Thứ Bảy, 09 Tháng 1 Năm 2010 06:03

(Theo Almanach 2009)