

Praktické rady do života (2013)

(z e-mailovej pošty)

1. Pi veľa vody.
2. Jedz raňajky ako kráľ, obedy ako princ a večere ako žobrák.
3. Jedz viac jedla, ktoré rastie na stromoch a kríkoch a jedz menej jedla, ktoré je spracovávané.
4. Ži s tromi E - Energia, Entuziazmus, Empatia.
5. Modli sa a venuj tomu čas.
6. Hraj viac hier.
7. Čítaj viac kníh, ako v roku 2012.
8. Sed' v tichosti aspoň 10 minút každý deň.
9. Spi 7 hodín.
10. Prechádzaj sa 20-30 minút každý deň a usmievaj sa pri tom.

Osobnosť

11. Neoporovňavaj svoj život s druhými. Vôbec nemáš tušenie, o čom je ich cesta životom.
12. Neprechovávaj negatívne myšlienky alebo veci, ktoré nemôžeš kontrolovať. Namiesto toho venuj svoju energiu prítomným pozitívnym momentom.
13. Nepracuj sa. Udržuj si svoju hranicu.
14. Neber sa tak vážne. Nikto iný Ťa tak vážne neberie. :-)
15. Nemínaj svoju vzácnu energiu na ohováranie.
16. Snívaj viac, kým nespíš.
17. Závisť je strata času. Už máš všetko, čo potrebuješ.
18. Zabudni na to, čo sa stalo v minulosti (odovzdaj to). Nepripomínaj svojim blízkym chyby z minulosti. To zničí Tvoju prítomnú radosť.
19. Život je príliš krátky na to, aby sme nenávideli druhých. Prestaň nenávidieť.
20. Vyrovňaj sa so svojou minulosťou, aby neovplyvňovala Tvoju prítomnosť.

21. Nikto nemá moc nad Tvojou radosťou okrem TEBA.

22. Uvedom si, že život je škola a si tu, aby si sa učil. Problémy sú jednoducho súčasťou životopisu, ktoré sa objavujú a miznú ako algebra class, ale lekcia, ktorú sa z toho naučíš bude na celý život.

23. Usmievaj sa a smej sa viac.

24. Nemusíš vyhrať každý spor. Súhlas nesúhlasu.

Spoločnosť

25. Volaj často svojej rodine.

26. Každý deň daj niečo dobré druhým.

27. Odpusť všetkým všetko.

28. Tráv čas s ľuďmi nad 70 rokov a pod 6 rokov.

29. Pokús sa každý deň vyčariť úsmev na tvárach aspoň 3 ľuď.

30. To čo si o Tebe myslia druhí nech Ťa vôbec nezaujíma.

31. Tvoja práca sa o Teba nepostará, keď si chorý. Tvoji priatelia áno. Buď s nimi v kontakte.

Život

32. Rob správne veci!

33. Vyhod' všetko, čo nie je nápomocné, krásne alebo potešujúce.

34. Boh lieči všetko.

35. Akokoľvek dobrá alebo zlá je situácia, zmení sa..

36. Nezáleží na tom ako sa cítiš, vstaň, obleč sa a ukáž sa.

37. To najlepšie ešte len príde.

38. Keď sa ráno zobudíš živý, ďakuj za to Bohu.

39. Tvoja najhlbšie ja je vždy radostné. Tak buď radostný.