Rilassati,

ASCOITA.,

.... Osserva...,

.... Ammira.

1.- Cammina da 10 a 30 minuti tutti i giorni. Mentre cammini, sorridi.

2.- Siediti e stai in silenzio per almeno 10 minuti.



3.- Ascolta ogni giorno della buona musica, é un alimento autentico per lo spirito.

4.- Quando ti alzi al mattino pronuncia quanto segue : "il mio proposito odierno é...









11.- Cerca di far ridere almeno tre persone al giorno.



12.- Elimina il disordine dalla tua casa, dal tuo scrittoio e lascia che nuove energie entrino nella tua vita.

13.- Fai una colazione da Re, pranza come un Principe e cena da Mendicante. 14.- Sorridi e ridi di più.



!7.- Non devi necessariamente uscire vincitore da ogni discussione ; accetta quando non sei d'accordo ed impara dagli altri.

18.- Mettiti in pace con il tuo passato, così non ti rovinerai il presente.



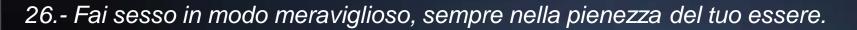
21.- Ricorda che non hai il controllo di tutto ciò che succede, però "Si" di ciò cha fai con esso.





24 – Lascia perdere tutto ciò che non sia utile, buono o divertente.





27 .-Tienti in contatto con i tuoi familiari ; scrivi loro dicendo ."vi sto pensando" !!!











ha fatto un cammino diverso.

20.- Nessuno é responsabile della tua felicità se non tu stesso.