



**(Yaşamla ilgili bazı sırların çoğunu hepimiz biliriz de, nedense uygulamayız. Bunları arada sırada hatırlamakta fayda var, düşüncesiyle sizlerle paylaşmak istedim. Yüzünüzden gülcüklerin hiç eksik olmaması dileğiyle... ÖFH)**

*Konu: Kaliteli yaşam sırları*

2010 EGE ÜNİVERSİTESİ EL KİTABI

### **SAĞLIK:**

1. Çok su için.
2. Kahvaltıyı kral, öğle yemeğini prens ve akşam yemeğini de dilenci gibi yiyin.
3. Ağaçlarda ve bitkilerde yetişen yiyecekleri daha çok ve fabrikalarda üretilen yiyecekleri daha az yiyin.
4. 3 E ile yaşayın -- Energy, Enthusiasm, and Empathy (enerji, heyecan ve duygu paylaşımı).
5. Meditasyon, yoga ve dua yapacak zaman yaratın.
6. Daha çok oyun oynayın.
7. 2009'da okuduğunuzdan daha fazla kitap okuyun .
8. Her gün en az 10 dakika sessiz olarak oturun.
9. 7 saat uyuyun.
10. Hergün 10 - 30 dakika yürüyüş yapın. Ve yürürken gülümseyin.

### **KİŞİLİK:**

11. Hayatınızı başkalarının ile karşılaştırmayın.
- Onların seyahatinin ne hakkında olduğuna dair hiçbir fikrin yok.
12. Kontrol edemeyeceğiniz olumsuz düşüncelere veya şeylere sahip olmayın.
- Bunun yerine enerjinizi olumlu şekilde şu an için harcayın.
13. Kendinizi fazla abartmayın; sınırlarınızı bilin.
14. Kendinizi çok da ciddiye almayın; kimse yapmıyor.
15. Kıymetli enerjinizi gevezelikle, dedikoduyla boşa harcama.
16. Uyanık iken daha fazla hayal kurun.
17. Kıskançlık, çekememezlik zamanın boşa harcanmasıdır. İhtiyacınız olan herşeye zaten sahipsiniz.
18. Geçmiş meseleleri unutun. Partnerinizin geçmiş hatalarını hatırlatmayın.
- Bu durum mevcut mutluluğunuzu bozar.
19. Hayat, birisine kin duyarak zamanı boşa harcamak için çok kısadır. Kimseden nefret

## Kaliteli Yaşam Sırları

Oruç Yıldırım tarafından yazıldı.

Pazar, 05 Haziran 2011 01:37 - Son Güncelleme Pazar, 15 Nisan 2012 21:05

---

etmeyin.□

20. Geçmişinizle barış yapın ki, şimdiki zamanı bozmasın.□

21. Senden başka hiç kimse senin mutluluğundan sorumlu değildir.□

22. Hayatın bir okul olduğunu ve öğrenmek için burada olduğumuzu unutmayın.□

Problemler, cebir dersi gibi gelip giden, ancak aldığımız derslerin bir ömür boyu devam ettiği eğitim programının bir parçasıdır.□

23. Daha fazla gülümseyin ve gülün.□

24. Her tartışmayı kazanmak durumunda değilsiniz. Aynı fikirde olmamak için anlaşın.□

### SOSYAL YAŞANTI:□

25. Ailenizi sık arayın.□

26. Her gün diğerlerine iyi bir şey verin.□

27. Herkesi herşey için affedin.□

28. 70 yaşından büyük ve 6 yaşından küçük kimselerle vakit geçirin.□

29. Hergün en az 3 kişiye gülümseyin ve tanımadığınız en az 1 kişiye "GÜNAYDIN" deyin.□

30. Başkalarının senin hakkında ne düşündüğü seni ilgilendirmez.□

31. Hasta olduğun zaman işin sana bakmamalı. Arkadaşların bakmalı.□

Onlarla temasta olun.□

### HAYAT:

32. Doğru şeyi yapın.□

33. Faydalı, güzel veya neşe dolu olmayan herşeyden uzak durun.□

34. Tanrı herşeyi iyileştirir.□

35. Bir durum iyi veya kötü olsun, nasılsa değişecektir.□

36. Nasıl hissettiğinizin önemi yok, haydi kalkın, giyinin ve ortaya çıkın.□

37. En iyisine henüz sıra gelmedi.□

38. Sabah canlı olarak uyandığınız zaman, bunun için tanrıya şükredin.□

39. Maneviyatınız daima mutludur. Öyleyse mutlu olun.□

### ANCAK, SONUNCUSU ÇOK ÖNEMLİ:□

40. Lütfen bu dilekleri önemli saydığınız herkese iletin.

\*\*\*