

10 CONSIGLI

1. Non arrabbiarti, la rabbia appartiene alle attività improduttive.
2. Non aver paura, perchè la maggior parte delle cose che temiamo non accadono.
3. Non portarti appresso la rabbia, perchè la rabbia è uno dei fardelli più pesanti della vita.
4. Tratta tutti i problemi che ti si presentano così come sono, tanto ne puoi affrontare solo uno alla volta.
5. Non portarti i problemi a letto, perchè sono una cattiva compagnia.
6. Non fare tuoi i problemi degli altri; sanno affrontarli sicuramente meglio di te.
7. Non preoccuparti dei giorni passati, sia belli che brutti, non tornano! Concentrati sul presente e sii felice oggi.
8. Sii un buon ascoltatore, perchè solo ascoltando sentirai opinioni diverse dalle tue e potrai farti nuove idee.
9. Non ti nascondere nelle frustrazioni, perchè più del 90% derivano dall'autocommiserazione e impediscono di avere reazioni positive.
10. Elenca tutti i giorni la tua fortuna, senza dimenticare le gioie più piccole, perchè sommandosi danno una grande gioia

