

### ۵- تقدیر و قدرشناسی تان را ابراز کنید: هر روز

چیزهایی که قدردانشان هستید را تشخیص دهید. بگذارید خانواده، دوستان و عزیزانتان ببینند تا چه اندازه برای داشتن آنها قدردان هستید.



### ۶- ماجراجو باشید: کمی به اکتشاف بپردازید، همراه

با عزیزانتان به دیدن مکان های جدید بروید. راه هایی را انتخاب کنید که دیگران انتخاب نمی کنند. خودتان را اسیر عادت های همیشگی نکنید. زندگی با ریسک و ماجراجویی بسیار هیجان انگیزتر خواهد بود.



### ۳- مثبت باشید: بر افکار و اتفاقات خوب تمرکز

کنید. خیلی به خودتان سخت نگیرید. اذیت کردن و آزار رساندن به خودتان هیچ فایده ای ندارد. مثبت باشید. مثبت فکر کنید، مثبت حرف بزنید و مثبت عمل کنید. همیشه نیمه پر لیوان را ببینید.



### ۴- بخندید: خنده بهترین دارو است. خندیدن در

بدن اندورفین آزاد می کند و طول عمر شما را افزایش می دهد. شادی درونی واقعاً زیبا و لذت بخش است.



### چگونه در زندگی با نشاط و امید باشیم و از

### زندگی لذت ببریم



### نشاط و امید را به روش های زیر به زندگی خود دعوت

### کنید تا زندگی سالمی داشته باشید:

### ۱- اِز زمان حال لذت ببرید: هر روز را طوری

زندگی کنید انگار آخرین روز زندگیتان است. امروز هدیه ای به شماست. از هر لحظه زندگی لذت ببرید. هر روز میتواند شروعی تازه با انتخاب هایی پیش رویتان باشد، پس منتظر چه هستید؟



### ۲- همه را دوست بدارید: خودتان را دوست

داشته باشید به زیبایی بیرونی و درونی خودتان دقت کنید تا بتوانید همان را در دیگران ببینید. دوست بدارید و محبت کنید. در برخورد با دیگران خودخواه نباشید.