

*Szczęście w życiu osiągamy ,
kiedy robimy to,
co nas satysfakcjonuje
i gdy umiemy się cieszyć
tym, co mamy.*

Epikur.

3 PYTANIA

NA BUDOWANIE ZADOWOLENIA Z ŻYCIA

Daj sobie czas (5-10 minut dziennie) na przemyślenie następujących pytań :

1. Co zrobiłem przez ostatnie kilka godzin, co przyniosło mi zadowolenie lub chociaż nie było dla mnie złe?
2. Co takiego zrobiła inna osoba , za co mogłem być wdzięczny ?
Czy poczułem się z tego zadowolony?
Czy zareagowałem w taki sposób, że jest możliwe, że ta osoba robi to dla mnie znowu?
3. Co widziałem, słyszałem, czułem, czego próbowałem za co mogę być wdzięczny lub z czego jestem zadowolony?

Dr Luc Isebeart Belgia, tłum.CTK