

Treze mandamentos da felicidade

- 01- Seja um pouco feliz todo o dia, em todos os momentos. É ilusão achar que você vai ser feliz no futuro (depois de casar, aposentaria, etc). É desperdício trabalhar o mês inteiro para ser feliz só no dia de receber o cheque.**
- 02- Aceite os outros do jeito que eles são (as pessoas são únicas). Aceitá-los pode significar separação (administre isso).**
- 03- Pare de se irritar por bobagem (deixe de se castigar pela raiva).**
- 04- Cuide do seu corpo. Pare de ingerir comida ruim, bebidas em excesso, de dormir mal.**
- 05- Relaxe, não exija muito do corpo.**
- 06- Alimente bem sua alma. Descarte leitura de seção de crimes no jornal, filmes violentos, baixo-astral na tv.**
- 07- Viva o presente. Valorize os momentos dos filhos, familiares, amigos, o amor. Esqueça o passado, a culpa, os ressentimentos. Coma os morangos.**
- 08- Tenha prazer em trabalhar. Seja alto-astral, generoso, crie um lugar personalizado (campo de concentração).**
- 09- Vá atrás dos seus sonhos. Acomodação mata em vida.**
- 10- Engaje-se em um programa social. Você vai sentir mais orgulho de estar vivo.**
- 11- Espiritualização, fé, meditação e mais oração. Crie tempo para recarregar as baterias.**
- 12- Goste de evoluir. O aprendizado se dá pela dor ou pelo prazer. Escolha.**
- 13- Seja generoso com você. Ninguém é perfeito. Amanhã vai ser melhor se você parar de se torturar.**

(ROBERTO SHINYASHIKI)