

10 sugestões...



1º Não se preocupe

De todas as atividades humanas,
preocupar-se, é a menos produtiva.



2° Não se deixe dominar pelo medo

A maior parte das coisas que tememos nunca acontecem.

3° Não guarde rancor

Ele é uma das cargas mais pesadas da vida.



4° Enfrente um problema de cada vez

Seja como for, só poderá tratá-los um por um.

5° Não leve os problemas para a cama

São maus companheiros do sono.



6° Não
compre os
problemas
dos outros
Eles podem
lidar com eles
melhor do que
você.

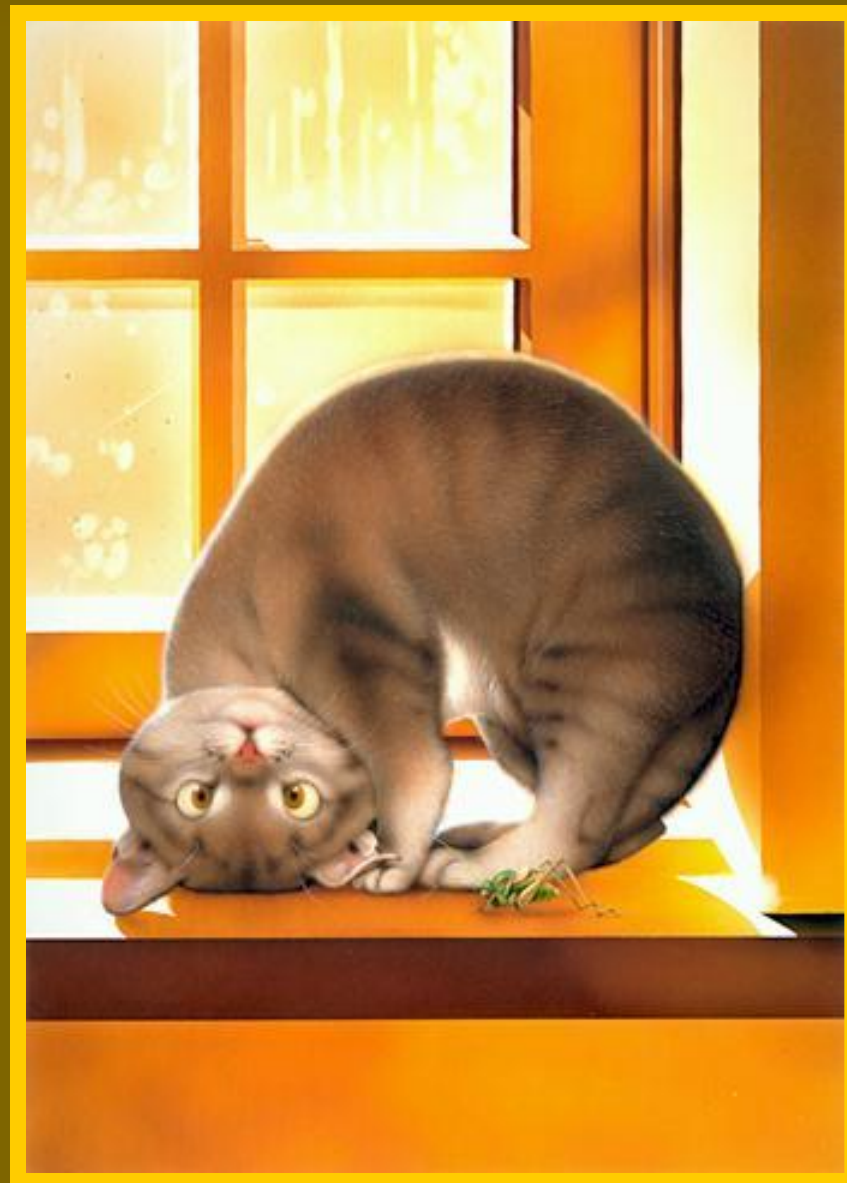


**7° Não reviva
o passado**

Ele já passou.
Concentre-se no que
se passa na tua vida
e seja feliz agora.

**8° Seja um
bom ouvinte**

Só quando escutar,
obterás idéias
diferentes das tuas.



9º Não se deixe
abater pela
frustração

A autocompaixão
só interfere com
as ações positivas.



10° Contabilize todas as coisas boas

Mas não esqueça as pequenas.
Muitas coisas boas pequenas,
fazem uma grande.