

25 種快樂的方法

校護練麗君姑娘

近陣子，去茶餐廳吃午膳，發覺價錢加了，食物少了。再看看報紙，一層已補地價的公屋，於黃大仙區，就以差不多二百萬沽出。想起許冠傑的“加價熱潮”「糖又加，鹽又加，成日咁加任佢話...」。面對社會經濟急速膨脹，打工仔生活「百上加斤」，造成重大的壓力。生活真不容易，「快樂」也隨之而消失...

一個很漂亮，迷人的女孩，結婚之後整個人都變了樣，不認識她的人，還以為她是患了重病，為什麼前後不到一年的時間，一個人會變化這麼多？

答案是：因為她活得不快樂！

一個長得樣貌一般，身材有點腫，皮膚也不是很好，奇怪的是，身邊總有一些談得來的朋友。老實說，原因很簡單，那就是：她每天都很快樂！快樂是一種令人很舒服的磁場，也是一種增強生命力的正向能量。因此，快樂的人是最美麗的....

如何保持心境愉快，青春常駐，不妨看看以下 25 種方法...



1、保持健康，有健康的身體才有快樂的心情。

2、充分休息，別透支你的體力。

3、適度的運動，會使你身輕如燕，心情愉快。

4、愛你周圍的人並使他們快樂。

5、用發自內心的微笑和人們打招呼，你將得到相同的回報。

6、遺忘令你不快樂的事，原諒令你不快樂的人。

7、真正去關懷你的親人、朋友、工作
和四周細微的事物。

8、別對現實生活過於苛求，常存感激的心情。

9、享受人生，別把時間浪費在不必要的憂慮上。

10、身在福中能知福，亦能忍受壞的際遇，
且不忘記寬恕。

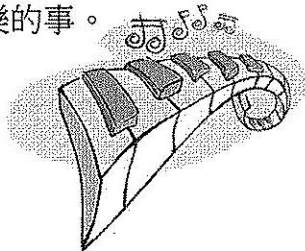
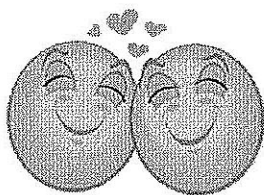
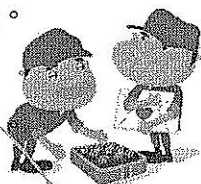
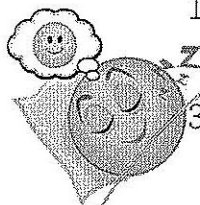
11、獻身於你的工作，但別變成它的奴隸。

12、隨時替自己創造一些容易實現的願望。

13、每隔一陣子去過一天和你平常不同方式的生活。

14、每天抽出一點時間讓自己澄心靜慮，使心靈寧靜。

15、回憶那些使你快樂的事。



16、凡事多往好處想。

17、為你的工作做妥善的計劃，使你有剩餘的
時間和精力自由支配。

18、追求一些新的興趣，但不是強迫自己去
培養一種習慣。

19、抓住瞬間的靈感，好好利用，別輕易虛擲。

20、在生活中製造些有趣的小插曲，製造新鮮的感覺，
使自己耳目一新。

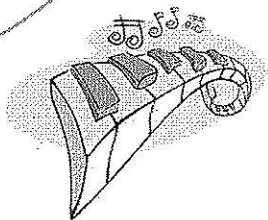
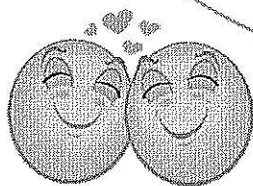
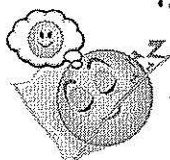
21、搜集趣聞、笑話，並與你周圍的人共用。

22、安排一個休假，和能使你快樂的人共度。

23、去看部喜劇片，大笑一場。

24、送自己一份禮物。

25、給心愛的人一個驚喜，永遠保持快樂的心情。



願您運用這些方法，得到幸福健康快樂的人生！

資料來源：輯錄自網上資源