

إمتى هاتحسن بالسعادة ؟!

لو كان معاك فلوس كتير

لو اشتريت عربية جديدة

لو كل الظروف اللى حواليك اتغيرت

- لو كل واحد فينا سأل نفسه السؤال ده ، هاتكون إجابته ان فى حاجة هاتحصل هاتخليه سعيد ، هايكون رابط سعادته على وجود شئ معين.

فيه ناس كتير بتفكر ان السعادة هى الشعور بالنجاح

لكن فى الحقيقة النجاح هو نتيجة السعادة .

طيب هو أنا و انت اللى مستنيين حاجة تحصل علشان يحسوا بالسعادة والراحة؟ طيب كام مرة اتمنيت حاجه وفكرت انك هاتكون سعيد بها ، وفى الآخر قلت هو ده اللى كنت باتمناه
بجد !

- عارف داليدا المطربة ، كانت بتسعى انها تكون مشهورة وسافرت إلى فرنسا ونجحت نجاح عظيم

وفى الآخر ماكنتش سعيدة ، وقررت تنهى حياتها
بالانتحار ، لأن حياتها خالية من السعادة ...

السعادة مش بتيجى بالأشياء ، ولا بالأفعال ، ولا بالنجاحات
السعادة قرار مش اختيار ...

• خليك عارف ان مفيش إنسان سعيد بدرجة 100%
ومافيش إنسان تعيس فى الحياة .

• الفرق بين السعيد والتعيس الاتنين بيتعرضوا لنفس
المشاعر السلبية ...

لكن السعيد بيخف منها بسرعة وبيستخدم كل الحاجات
الإيجابية اللى حواليه

الشخص التعيس اختار انه يستخدم كل حاجة سلبية حواليه
ويكبرها

مع أنه لو بص حواليه وشاف نفسه مش هايختار غير انه
يكون سعيد

السعادة جواك ليه بتدور عليها بعيد

• بتدور على السعادة فى بيت غيرك وهى موجودة فى بيتك

"فى مصيبتين فى حياة الإنسان ، الأولى أنه مايقدرش ياخذ اللى بيتمناه ، والثانية إنه ياخذه ويكون سبب تعاسته" (أوسكار وايلد).

• بص لنفسك وصلح عيوبك ، وعيش الوقت اللى انت فيه

• خليك عارف لما بتضحك العالم كله بيضحك معاك ولما بتحزن انت بتحزن لوحدهك ...

• خلى قلبك صافى ورحيم ومتسامح ، انسى ذنوب الناس ، وذنوب نفسك

بص على عيوبك وصلحها وخليك أحسن

خليك عارف ان سبب كبير من تعاستك هى تصرفاتك غيرها
حالاظ أهداف واشتغل عليها وحققها
ساعد الناس ...

• اعرف ان السعادة قرار انت كل يوم الصبح بتقرره
أول ما بتفتح عيونك

• جرب تفتح عيونك وتقول النهارده هايكون يوم حلو
وشوف النتيجة ،

• جرب تبص لنفسك وتقول لها انها حلوة النهارده .

• جرب تبسم هاتشوف الحياة كلها بترد لك الابتسامة

• جرب تتحكم فى ردود أفعالك السيئة وتفترض حسن
النية .

• جرب تقابل مشاكلك بابتسامه وتقول انها هاتعدى .

• جرب تظمن نفسك وتقول لها انها هاتكون سعيدة
علشان لازم تكون سعيدة لانها نفسك .

• خليك عارف انك هاتكون سعيد بالدرجة اللى هتحدد
بيها مستوى سعادتك اللى بتتمناه .

انت مش محتاج تدور على السعادة ، السعادة هاتيجى لما
هاتحدد مكانها جوه قلبك