

જીવન જીવવાની જડીબુટ્ટી

૧. દરરોજ ૧૦ થી ૩૦ મિનિટ ચાલવા જાઓ અને હા, ચાલતી વખતે ચહેરા પર હળવું સ્મિત હોય તો ઉત્તમ!
૨. દરરોજ ઓછામાં ઓછી ૧૦-૩૦ મિનિટ માટે એકાંતમાં બેસો.
૩. દરરોજ ૭ કલાક ઊઠો.
૪. જોશ, ઉત્સાહ અને કરૂણા આ ત્રણ મહત્વના ગુણો છે જીવનમાં.
૫. નવી રમતો શિખો/રમો.
૬. ગયા વર્ષે કરતાં આ વર્ષે વધારે પુસ્તકો વાંચો.
૭. ધ્યાન, યોગ અને પ્રાર્થના માટે સમય ફાળવો.
૮. ૭૦થી વધારે ઉંમરના અને ૭થી ઓછી ઉંમરના લોકો સાથે સમય ગાળો. દરરોજ શક્ય ન હોય તો અઠવાડિયે.
૯. જાગતાં સપનાં જુઓ.
૧૦. પ્લાન્ટ (ફેક્ટરી)માં બનતી વસ્તુઓ કરતાં પ્લાન્ટ(છોડ)માં ઊગતી વસ્તુઓને ખોરાકમાં મહત્વનું સ્થાન આપો.
૧૧. પુષ્કળ પાણી પીઓ.
૧૨. દરરોજ ઓછામાં ઓછા ત્રણ વ્યક્તિના ચહેરા પર સ્મિત લાવો.
૧૩. ચર્ચા/નિંદા/કુથલીમાં સમય ન બગાડો.
૧૪. ભૂતકાળ ભૂલી જાઓ. ખાસ કરીને પતિ/પત્નીની ભૂલો. વર્તમાનકાળનો આનંદ લો.
૧૫. રાજાની જેમ સવારનો નાસ્તો કરો, રાજકુમારની જેમ બપોરનું ભોજન લો
૧૬. દરેક દલીલની સામે જીતી શકવાના નથી, મતભેદ સ્વિકારી લો.
૧૭. સરખામણી કરવાનું છોડો. ખાસ કરીને પતિ/પત્નીની સરખામણી.
૧૮. તમારા સુખનું કારણ ફક્ત તમે છો.
૧૯. દરેકને માફી બક્ષો. ક્ષમા વીરસ્ય ભૂષણમ્

mukesh mori
veraval
9227687134

BACK to



www.vadwala.com