

نصائح غالية لـ د. إبراهيم الفقى لتصبح إنسان سعيد



الجمعة 16 يونيو 2017 10:06 م

**خصص من وقتك 10 إلى 30 دقيقة للمشى . . و أنت مبتسم

** اجلس صامتاً لعدة 10 دقائق يومياً

** خصص لنومك 7 ساعات يومياً

** عش حياتك بثلاث أشياء : (الطاقة + التفاؤل + العاطفة)

** العب ألعاب مسلية يومياً

** خصص وقتاً للغذاء الروحي : (صلاة ,, تسيح ,, تلاوة ,,)

** إقض بعض الوقت مع أشخاص أعمارهم تجاوزت الـ 70 سبعين عام ,, و آخرين أعمارهم أقل من 6 أعوام

** أكثر من تناول الأغذية الطبيعية ,, و اقتصد من الأغذية المعلبة

** اشرب كميات كبيرة من الماء

** حاول أن تجعل 3 أشخاص يبتسمون يومياً

** لا تضيع وقتك الثمين في الثثرة

** لا تجعل الأفكار السلبية تسيطر عليك و وفر طاقتك للأمور الإيجابية

** اعلم بأن الحياة مدرسة .. و أنت طالب فيها .. والمشاكل عبارة عن مسائل رياضية يمكن حلها

** الحياة قصيرة جداً .. فلا تقضها في كره الآخرين

** ليس من الضروري الفوز بجميع المناقشات والمجادلات ...

** لا تقارن حياتك بغيرك .. ولا شريكة حياتك بالأخريات ..

** الوحيد المسؤول عن سعادتك (هو أنت !!)

** سامح الجميع بدون استثناء

** أحسن الظن بالله .

** مهما كانت الأحوال .. (جيدة أو سيئة) ثق بأنها ستغير

** الحسد هو مضيعة للوقت

((أنت تملك جميع احتياجاتك))

** الأفضل قادم لا محالة بإذن الله

** مهما كان شعورك .. فلا تضعف .. بل استيقظ .. و انطلق ..

** حاول أن تعمل الشيء الصحيح دائماً

** اتصل بوالديك ... وعائلتك دائماً

** كن متفائلاً .. وسعيداً ..

** أعط كل يوم .. شيئاً مميزاً وجيداً للآخرين ..

** احفظ حدودك ..

** عندما تستيقظ في الصباح .. و أنت على قيد الحياة .. فاحمد الله على ذلك ..