

## 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 ..