

# Boldogság-ábécé

Összeállította: **Steve Wilson** pszichológus lélekbúvár\* & ÖRÖMTANTUDÓS  
©2003 Steve Wilson. Törv. védve! Minden jog fenntartva!  
Magyar ford.: *Domján Ferenc* mérnök & okleveles nemzetközi hahotakarmester

**Á**llj készen és előre számíts rá, hogy hamarosan megint széles, önfeledt nevetésben fogsz kitörni.

**B**ízást bízzál önmagadban!

**C**élszerű egyszerre több szempontból is megvizsgálni mindent.

**D**önts mindjárt jól, jobbára a jókedv javára! Az öröm illékony, félő halogatni!

**É**lvezd a má! *A tegnap már történelem, a holnap még rejtelem. A ma az az ajándék, ami megragadható, s amit épp emiatt neveznek jelennek.*

**F**edezd föl a rejtett értékeket családot és barátaid körében. Bennük eleddig ismeretlen kincsekre lelhatsz, ha kitartóan kutatsz!

**G**yűlöleted éppen téged pusztít a leginkább, mert belülről károsít. A harag rossz tanácsadó.

**H**agyd egyszerűen figyelmen kívül, ha valaki el akarná venni, vagy rontani a kedved.

**I**llatszertű a szertehintett boldogság; neked akkor is jut belőle elég, ha másokra szórod.

**J**ókedv + Jó kedély + Jovialitás + Derű + Vidámság = Örömteli élet + Boldogság!

**K**ár lenne bármikor is félbehagyni az okulást. Éltesd végéig tanulj, minden nap valami újat.

**L**eld meg mindig, ami humoros, akár még a leghétköznapibb helyzetekben is.

**M**osollyal fakassz másokat mosolyra!

**N**em éri meg sohasem hazudni, se csalni, se lopni. Saját érdekedben törekedj a tisztességre.

**O**dafigyelni úgy érdemes, hogy nyitott szemmel járva a természet nyújtotta összes szépséget észre tudjuk venni.

**Ö**nkorlátozó hiedelmeinkkel mi magunk rövidítjük meg saját magunkat. Játssz csak bátran!

*Nem azért hagyunk fel kedvenc játékainkkal, mert megöregedtünk, hanem pont fordítva! Azért öregsünk, mert egyre inkább elhanyagoljuk a játékot.*

**P**ihenj meg időnként! Csendes percek is kellenek, hogy helyre tudjon állni az egyensúly.

**R**ájösz hamar, hogy mennyire megéri, ha frissen tartod érdeklődésedet. Minden napra jusson valami újféle ismeret.

**S**top! Állj meg minden alkalommal, ha virág akad utadba, hogy élvezhesd ajándék illatát.

**T**alán elég csak annyit a saját irányításod alá vonni, amivel valóban képes vagy megbirkózni.

A többi jobb, hogyha ráhagyod a Teremtőre.

**Ú**gy tudjuk megértetni jól magunkat, ha előbb mi próbálunk megértetni másokat.

**V**izualizálni a szép emlékeket érdemes. Kellemes képek képzeletbeli idézése már magában is képes boldog jövőt teremteni.

**Z**sinórkeresztet középpontját célratartva figyelmedet irányítsd állandóan a legközelebbi soron következő vidám nevetésre! Megcélozva találd is telibe, mennél többször, annál jobb.

---

\* **Steve Wilson** az Amerikai Egyesült Államokban élő (részben magyar származású...) hivatásos pszichológus, aki emellett szilárdan hisz abban, hogy az ÖRÖMTAN gyakorlatias tudománya könnyen használható kulcsot kínál a boldogsághoz, mind a szerelemben, mind a mindennapi életben, mind pedig a munka területén. Kiadványairól, könyveiről, az általa kínált vidámsági szolgáltatásokról és egyéb tevékenységeiről további ismeretek találhatóak az alábbi világhálócímenen: [www.stevewilson.com](http://www.stevewilson.com), illetve [www.laughterclubs.com](http://www.laughterclubs.com).

Fordítói megjegyzés: Magyar nyelven ehhez hasonló hahota-ismeretek és fényképek is szerepelnek a Dr. Kataria féle joganevetéssel kapcsolatban a [www.Agykontroll.hu](http://www.Agykontroll.hu) / HAHOTAKLUB honlap-alcimen.