

Legyen időd a munkára
– ez a siker ára.
Legyen időd a játékra
– ez az örök ifjúság titka.
Legyen időd az olvasásra
– ez a bölcsesség alapja.
Legyen időd a gondolkodásra
– ez az erő forrása.
Legyen időd a nevetésre
– ez a lélek muzsikája.
Legyen időd, hogy kedves légy
– ez a boldogsághoz vezető út.
Legyen időd a megosztásra
– ez vezet az igazi gazdagsághoz.
Legyen időd, hogy szeress és Téged is szeressenek
– ez isteni kiváltság.

RÉGI ÍR ÁLDÁS

Üdvözöllek!

Mióta az eszemet tudom, próbálom megérteni önmagam és a világot, keresem a bölcsességet és a boldogságot. Ez a Boldogságnapló ennek a felfedezőútnak az eredménye.

Minden nap találni fogsz benne egy érdekes gondolatot és kérdéseket önmagadhoz. ☀️ Reggelente, közvetlenül ébredés után írd le, hogy miről álmottál, ezzel javítod az álommemóriádat. Erősítsd meg az egyik belső célod és találd ki, mi az a feladat, amivel leginkább haladni szeretnél a nap folyamán. 🌙 Este, elalvás előtt gondold végig a napod és vedd észre, hogy milyen szerencsés vagy, hogy itt lehetsz. Azon is gondolkodj el, hogy mi az, amit a jövőben másképpen, jobban szeretnél csinálni. Végül fogalmazd meg, hogy miről szeretnél álmodni, tudatosítva azt, majd élvezd ki a megérdemelt pihenést. Időről időre kapsz majd különleges feladatokat is, melyek arra szolgálnak, hogy túllépj a korlátaidon és rájössz, hogy mindenre képes vagy, ha akarod.

Ha a boldogságod mégér napi pár percet, akkor kezdj bele a nagy kalandba!

Sok sikert,

Gábor

Május 2., hétfő

A kommunikáció megértéshez vezet,
a megértés pedig harmóniához.

MISKOVICS GÁBOR

Azt álmodtam, hogy a főnökömmel megbeszéltem
az előléptetésemet.

Kijelentem, hogy napról napra egészségesebb
vagyok.

Szeretnék ma ezzel haladni: Boldogságnaplóm.

Hálás vagyok, hogy élek; a családom és a barátaim
szeretnek; saját Boldogságnaplót
írhatok.

A jövőben inkább elfogadom, hogy a páromnak
fontos dolgokban is más a véleménye.

Álmodni szeretnék a holnapi találkozóról.

A kommunikáció megértéshez vezet,
a megértés pedig harmóniához.

MISKOVICS GÁBOR

Azt álmodtam, hogy

Kijelentem, hogy

Szeretnék ma ezzel haladni:

Hálás vagyok, hogy

A jövőben inkább

Álmodni szeretnék

VÉGE

ennek a kalandnak.

Minden jog fenntarva.

Willem van Valkenburg (borítókép, <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>)

icons8.com (nap ikon), mysitemyway.com (hold ikon)

sok okos ember (idézetek)

Miskovics Gábor (a többi)

<http://boldogságnapló.hu>