

آرام زیستن



راهکارهایی
برای آسان کردن زندگی





انرژی خود را صرف مبارزه با استرس نکنید





اجاق گاز درون تان را به کار بگیرید





وقت تان را فقط به جدال های مهم
زندگی اختصاص دهید





در روز، زمانی را به فکر کردن در مورد
کسی که دوستش دارید اختصاص دهید



حقایق تلخ را قبول کنید



ملودرام را به ملو- درام تغییر دهید

Melodrama
To
Mellow drama



هم چون دل گردباد باشید



کتاب ها و مقالات
مختلف و متعدد بخوانید





"این نیز بگذرد" را فراموش نکنید





زندگی را مملو از عشق کنید



قلب خود را به روی
چیستی زندگی بگشایید



جهان پر از رنج است
اما درختان گیلاس
هنوز شکوفه می دهند

