

چند نکته برای رسیدن به آرامش درونی

- * همیشه و در همه حال بر خدا توکل کن و معتقد باش که آنچه سهم من است به من خواهد رسید.
- * قدرت درک یافته هایی را که از تجربیات مختلف به دست می آوری افزایش بده، آن را در سکوت باور کن و به صورتهای مختلف در اختیار دیگران قرار بده.
- * سعی نکن همواره دیگران را از خود راضی نگه داری کافی است برای دیگران دوستی صادق باشی.
- * ظرفیت عشق وجودت را با دوست داشتن همه انسانها و تمامی زندگی افزایش بده.
- * افکار را بر روند دراز مدت زندگی متمرکز کن . با فراز و نشیب گذرا درنیفت و انرژی ات را برای کنار آمدن با واقعیات همیشگی زندگی حفظ کن.

ارسال کننده: مرضیه حیدری رئیس باشگاه واحد آباده