

Семь правил выработки такого умонастроения, которое принесет вам душевное спокойствие и счастье.

Правило 1. Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь "наша жизнь – это то, что мы думаем о ней".

Правило 2. Никогда не пытайтесь свести счеты с Вашими врагами, потому что этим Вы принесете себе больше вреда, чем им. Поступайте, как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты о людях, которых Вы не любите.

Правило 3. Вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, будьте к ней готовы.

- Помните, что Иисус излечил прокаженных за один день – и только один из них поблагодарил его. Почему Вы ожидаете большей благодарности, чем получил Иисус?
- Помните, что единственный способ обрести счастье, – это не ожидать благодарности, а совершать благодеяния ради радости, получаемой от этого.

Правило 4. Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям!

Правило 5. Не подражайте другим. Найдите себя и оставайтесь собой, ведь "зависть – это невежество", а "подражание – самоубийство".

Правило 6. Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.

Правило 7. Забывайте о своих собственных неприятностях, пытаясь дать немного счастья другим. "Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе".