

Artikler til ettertanke

Bidrag fra Jan Vig
tirsdag 06. mai 2008
Sist oppdatert tirsdag 06. april 2010

Alle artikler til ettertanke Her finner du artikler, tips og stimuleringer til ettertanke.
"Tiden går ikke, den kommer!" Kinesisk visdomsord

… til ettertanke
Livet er en sjanse, utnytt det. [28.03.10]

10 hemmeligheter for hvordan du styrker sinnet, kroppen og karaktéren(T)

Vær den mest ærlige personen som du kjenner. [24.12.09]

10 hemmeligheter for hvordan du styrker sinnet, kroppen og karaktéren(S)
Vær sikker på å organisere tiden rundt sanne prioriteringer i livet ditt. [23.12.09]

10 hemmeligheter for hvordan du styrker sinnet, kroppen og karaktéren(R)
Besøk bokhandlere for brukte bøker hvert annen måned for å lete etter etter tapte skatter med karaktér-dannede bøker. [22.12.09]

10 hemmeligheter for hvordan du styrker sinnet, kroppen og karaktéren(Q)
Gjør hver dag to ting som du ikke liker å gjøre. [21.12.09]

10 hemmeligheter for hvordan du styrker sinnet, kroppen og karaktéren(P)
Alle personer som har nådd de høyeste av nivåene har generelt dyrket den vesentlige mentale vanen av optimisme.

10 hemmeligheter for hvordan du styrker sinnet, kroppen og karaktéren(O)
Smi og fostr gode vennskap, da slike relasjoner er avgjørende for å opprettholde et sunt og vellykket liv. [19.12.09]

10 hemmeligheter for hvordan du styrker sinnet, kroppen og karaktéren(N)
Utvikl en følelse av undring over verdenen. Vær oppdagelsesreisende Finn glede i ting som andre tar for gitt. [18.12.09]

10 hemmeligheter for hvordan du styrker sinnet, kroppen og karaktéren(M)
Hvis du har valget mellom å ta to stier, ta alltid den dristigste av de to. [17.12.09]

10 hemmeligheter for hvordan du styrker sinnet, kroppen og karaktéren(L)
Utvikl den udefinierbare kvaliteten som kalles karisma. [16.12.09]

10 hemmeligheter for hvordan du styrker sinnet, kroppen og karaktéren(K)
Et tilfreds sinn er vesentlig. Grådighet og materielt begjær må dempes for å oppnå varig lykke og sinnsro. Vær fornøyd med det du har. [15.12.09] 10 hemmeligheter for hvordan du styrker sinnet, kroppen og karaktéren(J)

Gjør det til et av dine mål å utvikle en dynamisk, karismatisk personlighet. [07.12.09] 10 hemmeligheter for hvordan du styrker sinnet, kroppen og karaktéren(I)

Utvikl den vidunderlige vanen med en daglig svømmetur. Det vil fremme god helse, holde deg avslappet og konsentrert, mager og i form. Svømming er ikke belastende for kroppen, gir flott trening for lungene, og krever liten tid til å gjøre det effektivt. Husk at en sund kropp inneholder et sundt sinn. [06.12.09] 10 hemmeligheter for hvordan du styrker sinnet, kroppen og karaktéren(H)

Vær snill, hensynsfull og høflig. Men vær også klok og vit når du skal være tøff og modig. Dette er kjennetegnet på en godt definert karaktér og du vil sikkert få respekt. [05.12.09] 10 hemmeligheter for hvordan du styrker sinnet, kroppen og karaktéren(G)

Bli en eventyrer. Revitaliser din ånd og følelse av lekenhet. Bli et barn igjen. Annenhver måned planlegg en ny, spennende aktivitet som rafting, dykking, windsurfing, fjellklatring, bli med i en kampsport klubb, seiling, havfiske eller camping. Dette vil holde livet ditt i perspektiv, bringe deg nærmere dem du deler aktiviteten med og få deg til å føle deg oppkvikket og ung. [04.12.09] 10 hemmeligheter for hvordan du styrker sinnet, kroppen og karaktéren(F)

Aromatiske stoffer har vist seg å være et effektivt middel til å entre en tilstand av velvære. Dufter har en meget merkbar innvirkning på tenkemåte og stemninger. [03.12.09] 10 hemmeligheter for hvordan du styrker sinnet, kroppen og karaktéren(E)

Når du står og møter noen, stå fast og urokkelig. Et tydelig tegn på et ufokusert, svakt sinn er en konstant nervøs forflytting, flakkende blick og flat pusting. [02.12.09] 10 hemmeligheter for hvordan du styrker sinnet, kroppen og karaktéren(D)

Stress er helt enkelt et svar som du skaper i tolkningen av en hendelse. To personer kan oppleve at en gitt hendelse resulterer i helt forskjellige respons. [01.12.09] 10 hemmeligheter for hvordan du styrker sinnet, kroppen og karaktéren(C)

Ingen kan fornærme eller skade deg uten din tillatelse. En av de gylne nøkler til lykke og stor suksess er den måten du tolker begivenhetene som hender på. [30.11.09] 10 hemmeligheter for hvordan du styrker sinnet, kroppen og karakteren(B)
Tenn et lys ved siden av deg når du leser om kvelden. Det er mest avslappende og skaper en flott, beroligende atmosfære. [29.11.09] 10 hemmeligheter for hvordan du styrker sinnet, kroppen og karakteren(A)
Sov mindre. Dette er en av de beste investeringene du kan gjøre for å gjøre livet ditt mer produktivt og givende. [28.11.09] Sjøstjerner Kan det du gjør ha en hensikt? [11.11.08] Spor opp dine harddisk-viruser Hva hindrer deg i å være det mennesket du ønsker [03.11.08] Beslutningshjelp Finne dine prioriteringer [28.10.08] Om indre tomhet og oppfyllelse Fire metoder for å oppdage hensikten med livet [22.10.08] Fortellingen om spikerne Vær varsom med å såre andre mennesker [15.10.08] Den andre voksenalderen I dag blir man mye senere gammel! [29.09.08] Det nødvendige "CLICK" i hodet vårt I fremtiden må vi både yrkesmessig og privat, hyppigere orientere oss på nytt [15.09.08] Erfare hensikten på alle livsområder Hensikten er kanskje å finne i de tre livsområdene kropp/helse, familie/kontakt og arbeid/ytelse og ikke frigitt fra disse [28.08.08] Vi trenger nye støttepillarer for vår identitet Hva vil jeg virkelig? [14.08.08] Gode hensikter Har du mange gode hensikter som løper ut i sanden? [04.08.08] På leting etter et full-verdig liv Noen refleksjoner vi kan gjøre oss i hverdagen [30.07.08] Hva er tiden? Noen ord om tiden til ettertanke [18.06.08] Livskunst Noen ord om kunsten å leve [06.06.08] Andre artikler som kommer til ettertanke