

Laughter for the Health of it

CƯỜI CHO SỨC KHỎE

**Một cách nhìn nghiêm túc cho một cách sống vui hơn:
A Serious approach to a more playful lifestyle:**

- 1. Change Your Perspective Thay đổi cách nhận thức của bạn**
 - * View the situation in a positive way **Nhìn vấn đề một cách tích cực**
 - * Look on the brighter side **Nhìn về mặt sáng hơn của vấn đề**
 - * Laugh at yourself **Tự cười mình**
 - * Laugh at adversity **Cười về việc không may**
- 2. Increase Playfulness Tăng vui chơi**
 - * Be spontaneous, let loose, enjoy the moment
Tự nhiên, thoải mái, vui hưởng ngay lúc này
 - * Hang around people who laugh **Gần gũi người hay cười**
 - * Try new games, toys, puppets **Thử trò chơi mới, đồ chơi, con rối**
 - * Poke fun at yourself **Khôi hài về mình**
 - * Wander through toy stores, novelty shops, hobby shops
Đi lang thang qua các cửa hàng đồ chơi, cửa hàng mới lạ, cửa hàng sở thích
 - * Watch cartoons **Xem phim hoạt họa**
 - * Listen to comedy tapes **Nghe băng hài hước**
 - * Watch funny movies **Xem phim vui**
- 3. Be positive and smile – others will follow - Hãy tích cực và vui cười - người khác sẽ bắt chước**
- 4. Treat Yourself to Rewards Tự thưởng cho bản thân**
 - * Buy yourself something you have wanted for a long time **Mua cho mình một món đồ bạn đã muốn từ lâu**
 - * Go somewhere you have wanted to go **Đi đến nơi bạn đã ao ước muốn tới**
 - * Spend time with someone you enjoy being with **Tiêu thời giờ với người bạn thích gần gũi**
 - * Tell yourself it is okay to have fun- **Tự cho phép mình vui chơi**
- 5. Laugh at Least 10 Times a Day- Cười ít nhất 10 lần một ngày !!!**

Roberta Gold, R.T.C.
www.laf4u.com
818-726-6801