

使自己快樂的思想

1. 我要常存感恩和知足的心。
2. 沒有誰，我也可以快樂地活下去。
3. 別人對我的壞話，不可放進我的心靈。
4. 我的思想要積極和樂觀，凡事從好處看。
5. 生活態度如果太嚴格，會剝奪了我的快樂。
6. 對事物不應有太多的「應該」和「必須」。
7. 即使不如意的事發生了，也不是世界的末日。
8. 別對很多事情寄以愈大的期望，否則失望更大。
9. 不愉快的事情與感覺已經過去了，勿拖累今日的我。
10. 切勿有只顧自己，而不顧他人的自我為中心的思想。
11. 我不要活在別人的陰影下；我不是受害者，我是脫困者。
12. 神以無條件、犧牲和永遠的愛愛我們，所以我們要自重自愛。
13. 我承認現實世界是不完美的，生命也有缺陷，不是我能控制和改變。
14. 境由心生，快樂靠自己決定，勿讓消極與悲觀的思想蠶食我的心靈。
15. 我們是神造的，有崇高的地位，更是獨一無二的，不應輕看自己、恨惡自己。
16. 我相信靠著神，能渡過一切的危機，絕處也可以逢生，生命因此也得以成長。
17. 我承認自己的限制，很多事情仍不瞭解，但世上一切的事情皆有神的掌管，祂知道我一切的境遇。