જીવન જીવવાની જડીબુટ્ટી

૧. દરરોજ ૧૦ થી ૩૦ મિનિટ ચાલવા જાઓ અને હા, ચાલતી વખતે ચહેરા પર હળવું સ્મિત હોય તો ઉત્તમ!
૨. દરરોજ ઓછામાં ઓછી ૧૦-૩૦ મિનિટ માટે એકાંતમાં બેસો.
૩. દરરોજ ૭ કલાક ઊંઘો.
૪. જોશ, ઉત્સાહ અને કરુણા આ ત્રણ જીવનમાં મહત્વના ગુણો છે.
૫. નવી રમતો શીખો અને રમો.
૬. ગયા વર્ષ કરતાં આ વર્ષે વધારે પુસ્તકો વાંચો.
૭. ધ્યાન, યોગ અને પ્રાર્થના માટે સમય ફાળવો.
૮. ૭૦થી વધારે ઉંમરના અને ૭થી ઓછી ઉંમરના લોકો સાથે સમય ગાળો. દરરોજ શક્ય ન હોય તો અઠવાડિયે.
૯. જાગતાં સપનાં જુઓ.
૧૦. પ્લાન્ટ (ફેક્ટરી)માં બનતી વસ્તુઓ કરતાં પ્લાન્ટ (છોડ)માં ઊગતી વસ્તુઓને ખોરાકમાં મહત્વનું સ્થાન આપો.
૧૧. પુષ્કળ પાણી પીઓ.
૧૨. દરરોજ ઓછામાં ઓછા ત્રણ વ્યક્તિના ચહેરા પર સ્મિત લાવો.
૧૩. ચર્ચા, નિંદા, કુથલી(પંચાત)માં સમય ન બગાડો.
૧૪. ભૂતકાળ ભૂલી જાઓ ખાસ કરીને પતિ/પત્નીની ભૂલો. વર્તમાનકાળનો આનંદ લો.
૧૫. રાજાની જેમ સવારનો નાસ્તો કરો, રાજકુમારની જેમ બપોરનું ભોજન લો અને ભિખારી જેટલું રાત્રે જમો!
૧૬. દરેક દલીલની સામે જીતી શકવાના નથી તેથી મતભેદ સ્વીકારી લો.
૧૭. સરખામણી કરવાનું છોડો. ખાસ કરીને પતિ/પત્નીની સરખામણી.
૧૮. તમારા સુખનું કારણ ફક્ત તમે છો.
૧૯. દરેકને માફી બક્ષો.
ક્ષમા વીરસ્ય ભૂષણમ્ ।
૨૦. બીજા લોકો તમારા માટે શું વિચારશે એવા વિચાર છોડી દો.
૨૧. ભગવાન સૌનું ભલુ કરશે.
૨૨. ગમે તેટલી સારી કે ખરાબ પરિસ્થિતિ હશે પણ બદલાશે જરૂર.
૨૩. માંદા પડશો ત્યારે તમારો બોસ નહીં પણ તમારા મિત્રો તમારી સંભાળ રાખશે, માટે મિત્રોના સંપર્કમાં રહો.
૨૪. નકામી, નઠારી અને જેમાંથી આનંદ ન મળે તેવી વસ્તુઓથી દૂર રહો.
૨૫. ઈર્ષા સમયનો બગાડ છે. તમને જોઈતું બધું તમારી પાસે છે.
૨૬. ઉત્તમ હજી આવવાનું બાકી છે.
૨૭. ગમે તેવો ખરાબ મૂડ હોય, ઊઠો, તૈયાર થાઓ અને બહાર આંટો મારી આવો.
૨૮. દરરોજ સવારે ઊઠીને ભગવાનનો આભાર માનો.
૨૯. આ જડીબુટ્ટીઓનું સેવન કરો અને સગા વ્હાલાઓને પણ જણાવો.