

20 Udhëzime (version i gjatë)

Parathënje

Mirë se vini tek 20 Udhëzimet, një program nxitës botëror, personal, vullnetar, i pavarur për shëndetësi, ekonomi, mjedis, dhe paqe nga njëra anë.

20 Udhëzimet mund të aplikohen nga të gjithë njerëzit pa dallim në: moshë, gjini, kulturë, kombësi, karakter, pikëpamje politike, veprimtari në punë, status dhe religjion.

Nëse 20 Udhëzimet zbatohen në mënyrë të vazhdueshme, ndihmoheni të jeni me shëndet, të ndiheni të lumtur, të jetoni të lumtur pranë njëri tjetrit, të njiheni me nevojat dhe dëshirat tuaja, të zhvilloheni mëtutjeshëm pozitivisht dhe të jeni në paqe me veten tuaj. 20 Udhëzimet janë të dobishme gjithashtu edhe për të tjerët.

20 Udhëzimet janë të bazuara në përvojat, vëzhgimet, mendimet, intuitat dhe njohuritë e përgjithshme. Ato plotësojnë ligjet, marrëveshjet dhe besimet personale dhe forcojnë aktivitetet tjera shëndetësore, ekonomike, mjedisore si dhe aktivitetet e ndërtimit të paqës.

Aplikimi i 20 Udhëzimeve krijon qartësi dhe promovon një marrëdhënie harmonike midis partnerëve, prindërve, fëmijëve, vëllezërve dhe motrave, miqëve, mësuesve dhe nxënësve, punëdhënësve dhe punëmarrësve, kompanive dhe konsumatorëve, qeverisë dhe qytetarëve, njerëzve dhe kafshëve, njerëzve dhe mjedisit, njerëzve me njëri-tjetrin si dhe me veten e tij, gjithashtu. 20 Udhëzimet i sjellin qdo njeri një tërësi në mes të njerëzimit dhe tokës si dhe shkaktojnë një paqe të qëndrueshme botërore.

Gjithsesi, shumica e njerëzve tashmë jetojnë pjesërisht ose tërësisht ashtu siq rekomandojnë të 20 Udhëzimet. Prandaj, për shkak se ato përputhen me natyrën e njerëzve, është e lehtë që këto parime të vështrohen.

Jeta në tokë mund të jetë shumë e mirë dhe do të jetë shumë më e mirë në qoftë se vështrohet 20 Udhëzimet.

Udhëzimet

- Unë e dua veten time** dhe dëshiroj që vazhdimisht të jem shëndosh, të ndihem i lumtur, më tutje të zhvillohem pozitivisht dhe të jam në paqe me veten time. ♦ Unë interesohem për veten time, jam vetja ime, qëndroj në veten time dhe e pranoj veten time. ♦ Unë e konsideroj veten të jam i vlefshëm. ♦ Unë mendojnë dhe veprojnë me përgjegjësi. ♦ E motivoj veten time, përdor fuqinë e mia, mirëmbajë dhe mbroj veten. ♦ Unë i gëzohem shëndetit, lumturisë, trupit dhe pamjes sime. ♦ Unë i gëzohem të ardhurave, kursimit të tyre dhe njëkohësisht shpenzimit të tyre në vendin e duhur.
- Unë jetoj në të tashmen** si dhe gëzoj shëndet, lumturi, gëzim dhe qetësi. ♦ Unë shfrytëzoj momentin për të sjellë ndryshime dhe për të shkëmbyer dashuri. ♦ Unë gëzohem dhe jam mirënjohës për të dhënat pozitive. ♦ Unë lë të kaluarën dhe të tashmen të ndikojnë pozitivisht në të ardhmen.
- Unë ha dhe pij shëndetshëm**, me ëndje, mjaftueshëm, rregullisht, me vlerë, larmishëm, në dobi timen dhe jam mirënjohës. ♦ Unë shijoj atë që ha dhe pij.
- Unë ushtroj dhe qlodhem** gjerësisht, rregullisht, me dobi dhe i kënaqur.
- Unë mbaj rend** dhe rregulloj shtëpinë time me rrethinë, në mënyrë të tillë që unë të ndjehem komod.
- Unë jam kreativ**, nxjerr ide të reja, gjëra të reja dhe qasje të reja. Unë jam i hapur kundrejt risive dhe u gëzohem ndryshimeve pozitive.
- Unë krijoj qartësi** dhe vendosë nëse kam arritur qartësi. ♦ Unë informohem më herët dhe mjaftueshëm si dhe nëse është e nevojshme shtroj pyetje. ♦ Unë pranoj ndjenjat e mia. ♦ Unë i kushtoj vëmendje ndjenjave, zemrës, shpirtit, intuitës, talentit, instinktit, përvojës si dhe mendjes sime. °Unë i formuloj nevojat dhe dëshirat në bazë të nevojave dhe dëshirave të mia të vazhdueshme, në mënyrë që unë të ndjehem mirë apo i lehtësuar.
- Unë liroj mendimet e mia.** Unë përqëndroj vëmendjen time në pozitivitet, aty ku unë ndjehem mirë. ♦ Unë besoj se unë njoh mendimet, idetë e mira, nevojat dhe dëshirat e mia të hershme dhe të qarta. ♦ Ato që janë të rëndësishme për mua, unë i shkruaj në një vend qendror duke i mbajtur aktual. ♦ Unë supozoj se të tjerët zbatojnë gjithashtu 20 Udhëzimet.
- Unë planifikoj hapin e ardhshëm** për secilën prej dëshirave të mia, apo e lë atë qëllimisht të hapur dhe besoj se unë e njoh atë në kohë të duhur, apo gjërat evoluojnë në mënyrë të tillë, që dëshira ime plotësohet vetëvetiu. ♦ Unë planifikoj për secilin hap më shumë se mjaftueshëm kohë dhe përfundoj atë sa më shpejt që mundem në mënyrë që unë të ndjehem mirë. ♦ Nëse është e nevojshme unë përshtas hapin apo dëshirën e ardhshme. ♦ Unë e marrë që dëshira ime plotësohet, gëzohem dhe e lejoj atë.

- 10 **Unë mbledh përvojat** dhe përcaktojë duke u bazuar në nevojat dhe dëshirat e mia, apo përshtati ato ekzistueset. ♦ Unë mësoj nga përvojat për tu zhvilluar më tutje pozitivisht.
- 11 **Unë komunikoj pozitivisht**, miqësisht, qartë, ndershëm, singërisht, mirënjohës dhe shpesh me humor - gojarisht, me shkrim dhe jo verbal. ♦ Unë mendoj pozitivisht dhe pranoj rrethanat si dhe rezultatet pozitive.
- 12 **Unë jam i respektueshëm**. Unë mendoj dhe flas për veten dhe të tjerët me respekt, madje edhe në qoftë se unë bëj supozime dhe në qoftë se të tjerët nuk janë prezent. ♦ Unë respektoj nga vetja ime apo të tjerët gabimet e bëra. ♦ Unë kërkoj falje për gabimet e bëra dhe korrigjoj ato, në qoftë se është e arsyeshme dhe e mundur. ♦ Unë fal veten për gabimet e mia dhe të të tjerëve.
- 13 **Unë informoj të tjerët në kohë të duhur** dhe kuptimplotë rreth asaj se qfarë ndjej apo si unë përceptoj, qfarë mua më bën mirë dhe qfarë kisha dëshiruar.
- 14 **Unë interesohem për të tjerët** dhe shkëmbej me të tjerët, në qoftë se kjo është në rregull dhe e mundur për mua. ♦ Unë besoj se edhe njerëzit e tjerë janë apo do të bëhen të mrekullueshëm, të suksesshme dhe të lumtur. ♦ Unë pranoj të tjerët ashtu siq janë dhe akceptoj sjelljen e tyre nëse mua më shkon. ♦ Unë motivoj dhe lavdroj të tjerët sipas nevojës. ♦ Unë jam i kënaqur me shëndetin, lumturinë, suksesin, dhe pamjen e të tjerëve. ♦ Unë jam i kënaqur për faktin që të tjerët parandë time të shpenzuar sërish e shpenzojnë.
- 15 **Unë mbaj miqësitë**, ato të cilat më bëjnë mirë - sidomos ato me partneren time / partnerit tim apo partneret e mia/ partnerët e mi, fëmijun tim ose fëmijët e mi, prindërit, vëllezërit e motrat dhe veten time.
- 16 **Unë ndihmoj** kur ndihma është e nevojshme, atëherë kur kam mundësi dhe më përshtatet. ♦ Nëse është e nevojshme i lus të tjerët për të më ndihmuar. ♦ Lejoj të tjerët të më ndihmojnë, nëse kjo ka kuptim për mua. ♦ Unë e vlerësoj ndihmën e të tjerëve dhe falenderohem.
- 17 **Unë negocioj** kur është e nevojshme, për të kënaqur nevojat ose për të përmbushur dëshirat e mia. ♦ Nëse është e nevojshme unë bëj një marrëveshje.
- 18 **Unë qëndroj i pavarur** apo shkëputem nga varësia prej të tjerëve, nga opinionet dhe gjërat, sa më shumë të jetë e mundur dhe nëse kjo është kuptimplotë.
- 19 **Unë kam durim** me veten time, me të tjerët dhe kundrejt ndryshimeve. ♦ Unë ndjek nevojat e mia dhe dëshirat me durim dhe gjakftohtësi. ♦ Unë ushtroj me durim çfarë mund të bëj mirë dhe atë që mua më sjell gëzim.
- 20 **Unë i gëzohem mjedisit**, mbaj shqetësim për atë dhe veprojë në përputhje me rrethanat. ♦ mbroj njerëzit, kafshët, bimët, dhe gjësendet nga dëmtimet. ♦ Unë shfrytëzoj burimet me mençuri dhe mundësisht me qëndrueshmëri.