

분노 상처 또는 고통을 내려놓으라.

Don't hold to anger, hurt or pain. They steal your energy and keep you from love. (Leo Buscaglia)

분노, 상처 또는 고통을 붙잡지 마라. 분노, 상처 또는 고통은 당신의 에너지를 훔치고 당신의 사랑을 빼앗는다.

(레오 버스카글리아)

분노, 상처 또는 고통을 내려놓으세요. 행복이나 즐거움이 우리 삶의 일부인 것처럼 분노, 상처 또는 고통도 우리 삶의 일부입니다. 그러나 분노, 상처 또는 고통은 우리의 에너지를 빼앗아 우리의 긍정 에너지를 약하게 합니다. 우리에게 부정의 사고를 갖게 합니다. 우리의 사랑의 힘을 빼앗습니다. 우리의 마음속으로부터 사랑의 마음이 싹트는 것을 방해합니다.

부정적 정서를 멀리하세요. 부정적 정서를 버리고, 사랑, 감사, 배려, 용서의 감정을 받아들이세요. 부정적 정서는 아주 약하다 할 지라도 쉽게 우리의 힘을 빼앗습니다. 우리의 마음속에 사랑의 마음을 싹틔우고 열매를 맺기 위해서는 우리의 삶의 일부분이지만 분노, 상처 또는 고통은 빨리 놓아주어 우리를 떠나게 해야 합니다. 대신에 사랑의 싹을 틔우고 열매 맺게 할 행복이나 즐거움의

감정은 오래도록 붙들고 있으면 있을수록 좋습니다.

분노, 상처 또는 고통을 내려놓아 삶을 풍요롭게 만드는 것은 당신의 선택입니다. 당신의 선택은 무엇입니까? 행복은 순간순간의 선택임을 기억하십시오.