



영국 BBC 방송국에서 어떻게 행복할 수 있을까

HowtoHappy?

(어떻게 행복할 수 있을까?)라는 주제로 다큐멘터리를 제작하면서,

행복위원회를 조직했습니다.

위원회는 전문가

여섯 명을 투입시켜

깊이 연구하고 나서 발표한 행복헌장입니다.

행복할 수 있는 방법이니

실천해 봅시다

? 행복헌장 ?



1. 행복하고 싶은가?

운동을 하라.
운동할 때,
일주일에 세 번 이상하고,
30분씩이면 충분하다.



2. 행복하고 싶은가?

좋았던 일을 떠올려 보라.
하루에 좋은 일을
다섯 가지 정도 적어가면서
좋았던 일을 떠올려라.



3. 행복하고 싶은가?

대화를 나눠라
한 주간에 한 시간 만이라도
누군가와 진지한
대화를 나눠라.



4. 행복하고 싶은가?

식물을 가꾸어라
화초를 정성껏 가꾸면서
화초와 대화를 하라.



5. 행복하고 싶은가?

TV시청 시간을 현재보다
절반으로 줄여라.
BBC방송국에서 나온
헌장인데도 그렇습니다.



6. 행복하고 싶은가?

미소를 지어라
내가 늘 만나는

사람뿐만 아니라,
낯선 사람,
잘 웃지 않는 사람에게도
미소 지어라.



7. 행복하고 싶은가?

하루 한 번 이상
문안 전화를 하라
부모님,
자녀에서부터,
내 안부를
기다리고 있을 모든
사람들에게

찬스를 놓치지 말고
안부를 물어라.



8. 행복하고 싶은가?

하루 한 번쯤은
큰 소리로 웃어라
빙그레 웃는 것 말고,
비웃는 것 말고,

내 몸이 알아듣고
행복을 느낄 만큼
큰 소리로 웃어라.



9. 행복하고 싶은가?

매일 자기
자신을 칭찬하라
칭찬할 일을 찾아
참 잘했다고
자신을 칭찬하라.



10. 행복하고 싶은가?

매일 그 누군가에게
친절을 베풀라.
그 친절이 결국 나에게
행복으로 돌아온다.



행복에 대해서
아무리 연구해 봐도
평범하지만,
이것이 행복해지는
헌장이요,
방법이라고
제시하였습니다.



혼자
걷는 길에는
예쁜 그리움이 있고.

둘이
걷는 길에는
사랑이 있지만.

셋이
걷는 길에는
우정이 있고.



우리가 걷는 길에는
나눔이 있습니다.

감사하는
마음으로 걷다 보면.

어느 길이든
행복 하지
않는 길이 없습니다.



그대 가는 길은
꽃길입니다.

오늘도
마음 가는 곳곳마다
꽃길이시기를...

멋진 벗님 여러분!!
모두 모두
파이팅입니다



? 좋은 글 중에서 ?

