

**Siz de aşağıdaki düşüncelere katılıyor, onları paylaşıyorsanız yanlarındaki kalpleri boyayın. Etkinliğin sonunda yukardan aşağı okuyun. Bakalım ne bulacaksınız.**

- Kendimizi ve başkalarını mutlu etmek bize iç huzur verir. Mutlu olduğumuzda bunu başkaları ile paylaşmak isteği duyarız. Böylece neşemiz onlara da geçer.
- İç Mutluluğu kazanmak kolay değildir. Zayıf, ürkek, kararsız ve zorluklar karşısında çabuk vazgeçen olursak bunu başaramayız. Cesaretli, dayanıklı ve sebatkâr olmalıyız.
- İç mutluluğu yakalayabilmem için milyoner olmalıyım. Parasız mutluluk olmaz.
- İç mutluluk başkalarına yardımcı olmak, almak yerine vermektir. Hasta birine bir çorba pişirip verdiğimizde bile içimiz huzur dolar.
- Dış mutluluk ise bedeni rahatlatmak, açgözlülüğü tatmin etmektir. Karnımızı en sevdiğimiz yiyeceklerle doyurmak da bizi o an mutlu eder; işte bu dış mutluluktur.
- Kederli görünen ve bizi üzen şeyleri değiştirebilir, onlara daha farklı bakarak, (iyimserlik) olayları mutlu bir hale getirebiliriz.
- Halimizden şikayet etmiyelim, sürekli ve gereksiz tartışmalara girmeyelim, yardım edelim, sıkıcı işleri bile neşeye yapalım. Bunlara uyarsak iç mutluluğu yakalarız.
- İç mutluluğu öğrenmeye evdeki ve okuldaki davranışlarımızla başlayalım. Ailemizi, arkadaşlarımızı sevelim, yardımcı olalım.
- Kendi kendimle gurur duymam için, önce mükemmel olmalıyım, çok güçlü olmalıyım. Ancak o zaman çevremdeki insanlara değerli birşeyler verebilirim, yardım edebilirim.
- Sevdiğimiz şeyleri yapmak kolaydır; zor olan, yapmak zorunda olduğumuz görevlerimizi severek yapmaktır.
- Zaman zaman yalnız kalmaktan da mutlu oluruz. Kitap okumak, müzik dinlemek ve sessizlik dinlendirir, huzur verir.
- İyi kalpli olmak, kimsenin kötülüğünü istememek mutluluğun ilk adımıdır.
- Bir tek kişinin yüzünü güldürebilmekle, çevrene biraz sevgi katabilmekle bir şey elde edemezsin. Herkesin de senin gibi davranmasını bekliyeceksin.
- Büyüyünce, ünlü bir futbolcu olursam çok mutlu olurum. O zaman hem ünlü olurum, hem zengin.

