

Bạn là người mà tôi quan tâm, vì thế tôi chuyển cẩm nang này cho bạn để Chúc mừng năm mới.



### Health / Sức khỏe:

1. Drink plenty of water.

\*Uống nhiều nước.\*\* \*

2. Eat breakfast like a king, lunch like a prince and dinner like a beggar.-

\*Ăn sáng giống vua, ăn trưa giống ông hoàng và ăn tối giống kẻ ăn xin. \*\*\*

3. Eat more foods that grow on trees and plants and eat less food that's manufactured in plants.

-

\*Ăn nhiều thực phẩm trên cây và ăn ít thực phẩm chế tạo trong nhà máy. \*\*\*

4. Live with the 3 E's -- Energy, Enthusiasm and Empathy. -

\*Sống với 3 N – Năng lực, Nhiệt thành và Nhân ái\*\* \*

5. Make time to pray..

\*Tìm ra thì giờ mà cầu nguyện.\*\*\*

6. Play more games.

\*Ch&#223;i trò ch&#223;i nhi&#223;u h&#223;n. \*\*\*

7. Read more books than you did in 2010. -

\*Đ&#223;c nhi&#223;u sách h&#223;n năm 2010.\*\* \*

8. Sit in silence for at least 10 minutes each day. -

\*Ng&#223;i yên l&#223;ng ít nh&#223;t 10 phút m&#223;i ngày. \*\*\*

9. Sleep for 7 hours.

\*Ng&#223; 7 gi&#223;. \*\*\*

10. Take a 10-30 minutes walk daily. And while you walk, smile. -

\*Đ&#223;i b&#223; t&#223; 10-30 phút m&#223;i ngày. Và m&#223;m c&#223;i trong khi b&#223; c&#223; đi. \*\*\*

### Personality / Nhân cách:

11. Don't compare your life to others'. You have no idea what their journey is all about. -

\*Đ&#223;ng so sánh cu&#223;c đ&#223;i c&#223;a b&#223;n v&#223;i cu&#223;c đ&#223;i c&#223;a nh&#223;ng ng&#223;i khác. B&#223;n không bi&#223;t cu&#223;c hành trình c&#223;a h&#223; nh&#223; th&#223; nào đâu. \*\*\*

12. Don't have negative thoughts or things you cannot control. Instead invest your energy in the positive present moment. -

\*Đ&#228;ng cố nh&#228;ng t&#228; t&#228;ng tiêu c&#228;c ho&#228;c cố nh&#228;ng th&#228; mà b&#228;n không th&#228; làm ch&#228;. Thay vào đó, hãy đ&#228;u t&#228; năng l&#228;c c&#228;a b&#228;n vào kho&#228;nh kh&#228;c hi&#228;n t&#228;i tích c&#228;c. \*\*\*

13. Don't over do. Keep your limits. -

\*Đ&#228;ng làm quá m&#228;c. Gi&#228; gi&#228;i h&#228;n c&#228;a b&#228;n. \*\*\*

14. Don't take yourself so seriously. No one else does. -

\*Đ&#228;ng quá coi tr&#228;ng b&#228;n thân b&#228;n. Không ai đ&#228; ý b&#228;n &#228; đâu. \*\*\*

15. Don't waste your precious energy on gossip. -

\*Đ&#228;ng phí năng l&#228;c quý &#228;b&#228;u vào chuy&#228;n ng&#228;i lê đ&#228;i mách. \*\*\*

16. Dream more while you are awake. -

\*Hãy m&#228; nhi&#228;u h&#228;n khi b&#228;n còn đ&#228;ng th&#228;c. \*\*\*

17. Envy is a waste of time. You already have all you need.. -

\*Ghen t&#228; là phí thì gi&#228;. B&#228;n đã có t&#228;t c&#228; nh&#228;ng gì b&#228;n c&#228;n r&#228;i. \*\*\*

18. Forget issues of the past. Don't remind your partner with His/her mistakes of the past. That will ruin your present happiness. -

\*Hãy quên đi những chuyện quá khứ. Đừng nh&#223; cho v&#228;/ch&#228;ng c&#228;a b&#228;n nh&#228; l&#228;i nh&#228;ng l&#228;i l&#228;m c&#228;a h&#228; trong quá khứ.

Vi&#228;c này s&#228; làm h&#228;ng h&#228;nh phúc hi&#228;n t&#228;i c&#228;a b&#228;n. \*\*\*

19.. Life is too short to waste time hating anyone. Don't hate others. -

\*Cu&#228;c s&#228;ng quá ng&#228;n đ&#228; mà phí thì gi&#228; vào vi&#228;c gh&#228;t ng&#228;i n&#228;o. Đ&#228;ng gh&#228;t nh&#228;ng ng&#228;i khác.  
\*\*\*

20. Make peace with your past so it won't spoil the present. -

\*Hãy làm hòa v&#228;i quá khứ c&#228;a b&#228;n đ&#228; nó không làm h&#228;ng hi&#228;n t&#228;i. \*\*\*

21. No one is in charge of your happiness except you. -

\*Không ai lãnh trách nhi&#228;m v&#228; h&#228;nh phúc c&#228;a b&#228;n ngoài b&#228;n. \*\*\*

22... Realize that life is a school and you are here to learn. - Problems are simply part of the curriculum that appear and fade away like algebra class but the lessons you learn will last a lifetime.. -

\*Hãy nh&#228;n th&#228;c r&#228;ng cu&#228;c đ&#228;i là m&#228;t tr&#228;ng h&#228;c và b&#228;n đ&#228; đây là đ&#228; h&#228;c. Các bài toán ch&#228; là m&#228;t ph&#228;n c&#228;a h&#228;c tr&#228;nh, xu&#228;t hi&#228;n r&#228;i ph&#228;i m&#228; đi gi&#228;ng nh&#228; l&#228;p đ&#228;i s&#228;, nh&#228;ng các bài h&#228;c b&#228;n h&#228;c đ&#228; c&#228; thì s&#228; kéo dài su&#228;t đ&#228;i... \*\* \*

23. Smile and laugh more.. -

\*M&#228;m c&#228;i và c&#228;i nhi&#228;u h&#228;n.\*\* \*

24. You don't have to win every argument. Agree to disagree. -

\*B&#228;n không bu&#228;c ph&#228;i th&#228;ng m&#228;i đ&#228;i m&#228; đ&#228;u. Hãy đ&#228;ng &#228; ý v&#228;i vi&#228;c không đ&#228;ng ý.\*\* \*

## Society / Xã hội:

25. Call your family often. -

\*Hãy thăm viếng gia đình bạn thường xuyên. \*\*\*

26. Each day give something good to others. -

\*Mỗi ngày, hãy mang điều gì tốt cho người khác..\*\* \*

27. Forgive everyone for everything. -

\*Hãy tha thứ cho mọi người mọi sự. \*\* \*

28. Spend time with people over the age of 70 & under the age of 6.-

\*Hãy dành thì giờ cho những người ngoài 70 và dưới 6 tuổi. \*\*\*

29. Try to make at least three people smile each day. -

\*Hãy cố gắng làm cho ít ra ba người mỉm cười mỗi ngày. \*\*\*

30. What other people think of you is none of your business. -

\*Không cần biết những người khác nghĩ về bạn\*\* \*

31. Your job won't take care of you when you are sick. Your friends will. Stay in touch. -

\*Vi c làm c a b n s không sẵn sóc b n khi b n đau m đâu. B n bè m i làm vi c y. Hãy liên l c v i nhau luôn.\*\* \*

### Life / Đ i s ng:

32. Do the right thing! -

\*Hãy làm chuy n đúng!\*\* \*

33. Get rid of anything that isn't useful, beautiful or joyful. -

\*Lo i b b t c th gì không ích i, không đ p ho c không vui.\*\* \*

34. Time heals everything... -

\*Th i gian ch a lành m i s ...\*\* \*

35. However good or bad a situation is, it will change. -

\*Cho dù m t hoàn c nh t t hay x u, nó s thay đ i.\*\* \*

36. No matter how you feel, get up, dress up and show up. -

\*M c cho b n có c m th y th nào, hãy ra kh i gi ng, ch ng đi n lên và khoe thiên h .\*\* \*

37. The best is yet to come. -

\*Đi u t t nh t s đ n.\*\* \*

38. When you awake alive in the morning, thank GOD for it. -

\*M&#229;i sáng th&#229;c d&#229;y mà còn s&#229;ng, hãy cảm &#228;n TR&#228;i v&#229; đ&#229;i u&#229;y.\*\*\*

39. Your Inner most is always happy. So, be happy. -

\*Th&#229;m tâm b&#229;n luôn luôn h&#229;nh phúc. Th&#229; thì, hãy s&#229;ng h&#229;nh phúc đi...\* \* \*

**Last but not the least / Đ&#229;i u&#229; cu&#229;i cùng nh&#229;ng không ph&#229;i là nh&#229;nh t&#229;:**

40. \*Please Forward this to everyone you care about.\* -

\*Xin vui lòng chuy&#229;n c&#229;m nang này đ&#229;n t&#229;t c&#229; nh&#229;ng ng&#229;i mà b&#229;n quan tâm\*