



1. Kushtoja nga koha jote 10 deri 30 minuta për të ecur.

2. Kushtoja nga koha jote për çdo ditë nga 6 orë për gjumë.

3. Kushtoja një kohë për ushqime shpirtërore (namaz-tesbih- istigfare).

4. Kaloje një pjesë të kohës me njerëz që janë të moshës 70 vjeçare, dhe me disa që janë nën moshën 6 vjeçare.

5. Konsumo më shumë ushqime natyrore dhe përmbaju sa ke mundësi nga ato artificiale.

6. Pi një sasi të konsiderueshme të ujit.

7. Mos e kalo kohën tënde të shtrenjtë në thashetheme.

8. Harroj rastet dhe gabimet e kaluara, e mos ia kujto shoqëruesit tënd të jetës.

9. Dije se jeta është shkollë, ndërsa ti je nxënës në të dhe problemet i ngjajnë detyrave matematikore që kanë zgjidhje.

10. Haje mëngjesin tënd sikurse mbreti, drekën si një princ dhe darkën si i varfëri.

11. Jeta është shumë e shkurtë, mos e shpenzo duke urryer të tjerët.

12. Nuk është patjetër të fitosh në të gjithë dialogët dhe debatet.

13. Mos e krahaso jetën tënde me jetën e të tjerëve, e as shokun e jetës me të tjerët.

14. I vetmi person përgjegjës për veten tënde je ti.

15. Fali të gjithë pa dallim.
16. Mendo mirë për Allahun e Lartëmadhëruar.
17. Sado që gjendja të jetë e mirë apo e keqe, besoj se ajo do të ndryshoj.
18. Zilia është humbje kohe, ti i posedon të gjitha gjërat e nevojshme.
19. Telefono pa ndërprerë prindërit e tu.
20. Ruaji kufijtë e tu.
21. Kur zgjohesh i gjallë në mëngjes, falënderoj Allahun e Lartëmadhëruar.
22. Dërgoja këtë atyre që i do.

Përktheu: Valdet Kamberi