عيش اللحظة

انتعش

هل استشعرت المتعة في الاستحمام وجربت التأني والاستمتاع بالماء أثناء جريانه على جسدك ، و ذلك البخار المنعكس على المرآة والدفء الذي يمنحه لنا بعد تعب وإرهاق ، معظمنا يأخذ حمامه على عجل وهو يفكر في همومه أو المهام التي بانتظاره بعد خروجه ! فيفوت عليه لحظات من الاستجمام كانت من الممكن أن تعدل مزاجه وتعيد إليه طاقته ليواجه الحيآة بنشاط كما أنه حينما تمنح نفسك فرصة الاسترخاء، يبدأ العقل بالإبداع وإيجاد حلول قد لا تصل إليها حينما تكون متوتراً ومضغوطاً ..

جرب أن تأخذ حماماً الآن وتستمتع !

كوب قهوة

هل جربت أن تصنع كوبك بنفسك ، وعلى طريقتك وبأسلوب يميزك ، وصنعت أجواء تساعدك على الهدوء كإشعال شمعة أو استنشاق عطرك المفضل والاستماع إلى صوتية تفضلها بعيدا عن صخب الأصوات و بعيدا عن مكدرات الحياة فقط أنت وقهوتك !

عدد نعمك

أغمض عينيك لدقيقة ، خذ نفسا عميقا وتخيل ماذا لو خلقت لا تبصر ! ما عظم هذه النعمة عليك ! كم عدد الذين فقدوها ترى كيف هي حياتهم ، افتح عينيك وتأمل الألوان من حولك ، انظر لضوء الشمس البازغ بعد ظلام دامس ، انظر ابناؤك يلعبون ، قسمات وجه والديك ، ضحكات أصدقاءك ، يا إلهي كم أنت محظوظ ! لا تجعل الحياة تسرق منك لذة الاستمتاع بما لديك !