

ذهن آگاهی



ذهن آگاهی یعنی ارتباط ما با دنیای اطراف.
حالا بیایید باهم سفر کنیم تا بدانیم چطور می توانیم
راحت و بی دردسر شاد باشیم.



زندگی واقعی درست در یک قدمی ماست.
گاهی حواسمان به اطراف نیست و آن را فراموش می‌کنیم.
اما اگر کمی صبر کنیم، **عطر گل‌های زندگی** را حس می‌کنیم
و آن وقت است که
شادی واقعی را پیدا می‌کنیم.





گوش دادن

وقتی ساکت هستیم، می‌توانیم به آهنگ دلنشین

هوهوی باد در میان درخت‌ها،

ویژویژ ماشین‌ها

یا خش‌خش برگ‌ها گوش کنیم.

لحظه‌ای آرام باش و به صداهای اطرافت گوش بده.





احساس کردن

حتی تاریک‌ترین طوفان‌ها هم تمام می‌شوند.
قرار نیست هر روز خورشید را در آسمان ببینیم.
می‌توانیم احساساتمان را بپذیریم و حواسمان باشد
چطور خودشان را نشان می‌دهند،
آن وقت می‌توانیم بدون نگرانی رهایشان کنیم.

چه چیزهایی خوشحالت می‌کند؟



آرام شدن

وقتی سروکله‌ی گرفتاری و دردسر پیدا می‌شود،
فقط ذهن درگیر نمی‌شود. بله، بدن هم این
اضطراب را حس می‌کند.

این جور وقت‌ها ممکن است عضوی از بدنمان
ضعیف و بی‌رمق شود. درست مثل خورشید
پشت ابرها، ما هم می‌توانیم نورمان را حتی از
پشت ابرهای نگرانی به دنیا بتابانیم.





اگر احساس می‌کنی بدنت گرفته،
با خیال راحت دراز بکش تا بدنت آرام شود.