

## عش إيجابية اللحظة

أُخلق اليوم الذي تريده بنفسك وأفكارك ومشاعرك حرر قيودك أطلق عنانك .

عش كل لحظة بلحظتها أرفض أن تعيش الذكريات المؤلمة لاتفتح الجروح الدامية التي تستنزف طاقتك وتسلب منك حاضرك ومستقبلك

عش وتأمل كل ما هو جميل أستشعر الفرح من حولك

استشعر وجودك في هذا اليوم الجميل الذي من الله فيه عليك بيوم جديد.

استشعر دفء من حولك كدفء الشمس البازغة .

استشعر زغردة العصافير فوق صمود الأشجار العامرة

احتس كوب قهوتك وتذوق الحب منه واستشعر حبات البن.

تصفح كتابك وغازله بكل أدب وعمق اطو مع كل صفحة كل ما يعكر صفو يومك.

أبعث صباحاتك لشخص عزيز محملة بصادق الود وأعذب الكلمات.

تنفس الصعداء ومارس التأمل

في عظمة يومك.

اجر وأترك خلفك الماضي المزعج الأليم .

استنشق الحب والأمل كما يفعل العاشق الهائم.

ركز فيما يسعدك واستمر في السير قُدماً من دون تردد.

أختر أن تكون سعيداً من خلال معاشره الناس الأيجابيين الذين يجعلون قلبك يضحك قبل ثغرك.

وأخيرا لا تنتظر الغد أن يأتي كي تسعد .

الآن اسعد كي تحيا للغد .