



Lélekölelés



Volt már olyan napod, amikor este úgy érezted: ma semmi különös nem történt?

Pedig valószínűleg volt valami, csak elsiettél mellette. Gyermekként még ösztönösen észrevettük a világ apró csodáit: a napfényben tükröződő üvegszilánkot a földön, egy különleges felhőt az égen, vagy egy szép falevelet, amit érdemes volt hazavinni.

Felnőttként viszont sokszor már csak a teendőinket látjuk. Nem azért, mert a világ most kevésbé szép. Hanem mert ritkábban állunk meg, hogy rácsodálkozzunk.

Ez a Lélekölelés arra hív, hogy néhány napra újra kíváncsi szemmel nézz magad köré. Lehet, hogy meglep majd, mennyi kincs vesz körül nap mint nap.



Járj nyitott szemmel!

Ebben a Lélekölélésben arra hívlak, hogy minden napodban keress egy kis tüneményt. Nem olyat, amit megvásárolhatsz vagy hazavihetsz magaddal – hanem olyat, amit elég csak észrevenned.

Lehet ez egy színes virág az árokparton, a fény csillogása a vízen, egy szép pillangó, egy árnyas pad, amely pihenésre csábít, vagy éppen a napon sütkérező szomszéd macska. Egy-egy apró részlet, amely mellett talán már ezerszer elsétáltál, de most először meg is látod.

A lényeg nem az, hogy valami rendkívülit találj, hanem hogy egy pillanatra megállj, és észrevedd azt, ami addig talán láthatatlan volt számodra.



Így építsd be a mindennapjaidba

1

Indulj neki minden napnak ugyanazzal a kíváncsisággal.

Ma vajon milyen kincsre bukkanok?

2

Amikor megtalálod, állj meg egy pillanatra. Nézd meg alaposan.

És engedd, hogy egy rövid időre veled maradjon az élmény.

3

Ezután tedd el a te Kincses Naplódba.

Válasz neki olyan formát, amelyik igazán közel áll hozzád:

- szerezz be egy kis füzetet, és írd bele minden nap egy-két mondatot az aznapi kis csodádról;
- készíts róla fényképet a telefonoddal, és mentsd le egy albumba, aminek ezt a nevet adod: A nap kincse;
- nyiss egy új jegyzetet a telefonodon, és naponta írd fel, mit vettél észre.

Nem számít, hogyan gyűjtöd a kincseid emlékét. A lényeg az, hogy idővel vissza tudd idézni ezeket az értékes pillanatok. Meg fogsz lepődni, mennyi szépség vesz körül anélkül, hogy tudatosan figyelnél rá.

Ha mégis lesz olyan nap, amikor nem találsz kincset, ne hibáztasd magad. Másnap indulj el újra nyitott szemmel.

