A boldogság ideje

MOST van itt az ideje a BOLDOGSÁG-nak

Miért? Mert csak ezt tudjuk megélni, a MOST-ot. Sokan ismerjük azt az érzést, hogy majd foglalkozom a boldogságommal, ha már annyit keresek (mennyit is? -és akkor mit is változtatok?). Majd boldog leszek, ha meglesz a diplomám, végzettségem (ez lesz az utolsó papír, vagy kell még egy újabb?). Majd akkor törődök a saját boldogságommal, ha iskolás lesz a gyerek (alsós vagy egyetemista?). Nem vagyok boldog, csak, majd, ha megveszem a saját lakásom (addig sínylődsz az utcán? -ja, nem, „csak" egy albérletben vagy a szüleiddel?). Sorolhatnánk a példákat az „az egyszer mikor majd… „ mondatokat. És várjuk azt a holnapot, amikor eljön a majd…. És élünk úgy, hogy várunk valamire, ami lehet, soha nem jön el, miközben, körülöttünk ott a sok-sok boldogságra okot adó dolog. Az csak az egyik dolog, hogy nem vesszük észre és nem éljük meg ezeket az érzéseket, de nem is használjuk fel azokat arra, hogy az áhított és annyira várt IGAZI NAGY BOLDOGSÁGOT elérjük. Pedig nagyon könnyen és hatékonyan dolgoztathatnánk a MOST APRÓ BOLDOGSÁGÁT a vágyott boldogság eléréséhez!

Milyen egyszerű dolgok tehetnének most is boldoggá, mikor három helyen dolgozom, nincs, aki vigyázzon a gyerekre, megállni sincs időm? Hát egyszerű mindennapi, apróságok: ha a reggeli kávét nem rohanó gondolatokkal sietve, hanem mosolygó lélekkel innák az emberek, csupán a pillanatot élvezve, örülni az aromának vagy a melegségnek. Ha a reggeli elválásnál vagy a délutáni találkozásnál szeretettel ölelnék át egymást és valóban arra gondolnának: „Mennyire szeretlek!" és nem a következő feladatukra koncentrálva pörögne az agyuk. A BOLDOGSÁG érzése néhány másodperc alatt képes a szervezetünk megnyugtatására és ezáltal egészségünk védelmére (vérnyomás, pulzus, emésztés nyugalmi állapotba kerül). Használjuk hát minden nap! Így nemcsak egészségesebbek, de egy idő után valóban boldogabbak is leszünk, mert elégedettebbekké válunk

és ez számos téren képes változásokat eredményezni.

Soraim egy kedves, figyelmes, gondoskodó és okos nő, feleség és édesanya, Emese emlékére íródtak. Emesével egyidősek voltunk, évek óta kerestük és leltünk rá együtt az Élet apró örömeire. Sajnos egy autóbaleset miatt Ő már nem élte meg a 44. születésnapját….