

## **Твой лучший день**

А попробуй сегодня не отвлекаться на глупости, не злиться на гадости, не напрягаться от сложностей?!

Возьми и проживи день осознанно, радостно, с легкой улыбкой на губах!

Утром завари себе чай. Почувствуй аромат: услышь шелест трав в горах, представь, как их ласкало солнце и обдувал ветер... Вспомни, как ты сам стоял на вершине горы и видел перед собой весь мир... И чувствовал могущество природы... С каждым глотком наполнись этой силой и осознай: сегодня ты сможешь все!

Затем прикоснись к руке любимого человека. Ощути, какая она теплая, сильная... Крепче прижмись и вспомни: ты не один. И вместе вам все по плечу.

Среди дня остановись и почувствуй свой любимый запах. Что это? Корица, ваниль, цитрус? Аромат духов или морской бриз? Шоколад или сосновый лес? А может, это запах приключений или, наоборот, спокойствия? Подари, наконец, себе пару минут наедине с этим ароматом и ощути: счастье у тебя внутри. И в твоих силах находить его ежедневно в самых простых вещах.

Проживи осознанно и радостно один день. Всего один. А вдруг потом тебе захочется жить так всегда?