

10 تمرین برای ایجاد شوق، شادی و هیجان در زندگی

برای کسانی که شور زندگی در وجودشان کم است یا اصلا ندارند و یا با خودشان کامل نیستند و از خودشان ایراد می گیرند و خودشان را دوست ندارند و خدای ناکرده از زندگیشان خسته شده اند و نا امید و دلخسته اند و یا به روز مره گی رسیده اند و معنای زندگی خود را گم کرده اند ، تمرین عملی های زیر کمک می کند که هیجان انگیز، پر شور و شوق، عاشق زندگی، کامل با خودشون، عاشق خودشون و خلاصه یه آدم هیجان انگیز و خوشمزه بشوند و باشند.

۱. در زمان بازی و شادی و همراهی با همسالانتان احساس این را داشته باشید که دارید به آنها از حضور خودتان لذت می بخشید.

2. همواره از تماشای بلندمدت و طولانی خودتان در آینه لذت ببرید و از هماهنگی و زیباییهای موجود در صورتتان لذت ببرید و با تمرین میمیک های مختلف صورت آنها را در خودتان رشد بدهید.

۳. حتی زمانهایی که در خانه تنها هستید سعی کنید ساعتی متمادی با خودتان، آینه و انواع لباسها و حتی بی لباس جلوی آینه قدی و یا حتی آینه کوچکی سرگرم باشید و با ایجاد و خلق انواع و اقسام مختلف ترکیبات لباسها، فیگورها و حالات بدنی و صورتی و کلامی خود را به طور کامل برانداز کنید و لذت ببرید.

4. از همه وجودتان و تمامیت آن راضی و خوشحال و خشنود باشید و ایمان داشته باشید که هر کسی همانگونه که خلق می گردد، بهترین و کاملترین و ارجح ترین خودش در آن لحظه است و هر گونه تغییری در آن، تعادل او را برهم می زند.

۵. در هر جایگاهی که هستید و در حال انجام هر کاری و هر رفتار، همواره از خود خلاقیت و نوآوری به خرج داده و هیچ کاری را حتی کارهایی که به ظاهر تکراری هستند را هر مرتبه به همان صورت قبل انجام ندهید و از آن لذت ببرید.

۶. همواره عاشق زندگی و همه ابعاد و ظواهر و قسمتهای مختلف آن بوده و هیچ گاه نسبت به زندگی دلسرد نشده و همیشه تمایل با ادامه آن، بازآفرینی و خلاقیتی در این زمینه داشته باشید.

۷. زمانی که تندپسی از یک بدن را و یا نقاشی از یک مدل نقاشی را می بینید، احساس کنید که این بدن متعلق به خود شماست که نگارگری شده یا از آن پیکر تراشیده اند چون تناسب و زیبایی های اندام شما نیز به همین صورت است.

۸. سبب میوه خانه تان را بسیار زیبا و با سلیقه و با میوه های تازه چیده و از تدارکات آن از خرید و شستشو و تمیز و خشک کردنشان و هم چیدن با سلیقه آنها در ظرف مربوطه و تماشای آن همه زیبایی و همچنین خوردن آنها لذت بسیار زیادی برده و احساس کنید که با خوردن میوه های تازه و خوش آب و رنگ و آبدار همه این خصوصیات اینها به شما منتقل می گردد.

۹. روح خود را همواره جوان، شاد، شاداب و سرخوش بدانید که همانند کودکی آزاد و رها است و تصورتان از خودتان این باشد که در هر سنی و در حال و احوالی و در هر کجا و تحت هر شرایطی قرار بگیرید، روح شما همواره همین حالت خود را حفظ کرده و اینگونه زندگی کنید.

۱۰. زیبایی و تناسب اندام و شیک بودن و مرتب و تمیز و خوش بو بودن افراد و همچنین داشتن موهای تازه و شاداب و سرحال و سالمی که به آنها به اندازه کافی رسیدگی شده و پوست تازه و آبدار هر کسی را، چه در مورد خودتان و چه دیگران اطرافتان، چه افراد همجنس و چه از جنس مخالف را دیده و تحسین کنید.