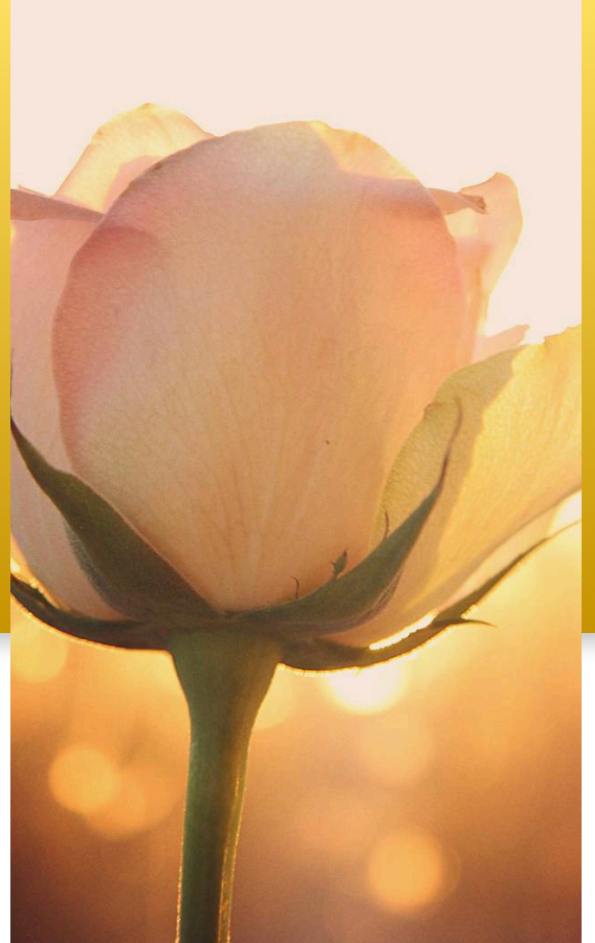


INSPIRERANDE MATERIAL



Njut av det överflöd av Skönhet som finns i varje ögonblick

Att vi kan njuta av livet har en viktig grund i hur vi väljer att bemöta och 'se' på det nuvarande ögonblicket. I varje stund kan vi VÄLJA att stanna upp och vara närvarande med det vi ser framför oss. I varje stund finns det ett överflöd av skönhet för dig att uppleva om du är villig att se det.

Slappna av, plocka fram din nyfikenhet, öppna ögonen, och titta som du tittar för första gången... Var som ett oskuldsfullt barn som ser allt för första gången, och med största intresse. Prova, vad upptäcker du?

Det kan handla om att uppmärksamma Skönheten i naturen, som kan vara sådan balsam för själen! Eller att vila ögonen på intressant konst, uppmärksamma ett varmt leende hos någon, njuta av ett vackert möte som händer framför dig, kanske uppmärksamma och njuta av kärleken som du känner av i en annans handling gentemot dig. Eller njuta av att se de vackra färgnyanserna vid solnedgången.

Ta din tid då och då under dagen och stanna upp, och öppna dina ögon lite extra mycket för den Skönhet du har omkring dig.

Notera nu efter ett tag hur mycket mer skönhet det finns tillgänglig för dig här i livet...