



آلبرت انیشتین - نابغه قرن
زندگی یک پدیده شگفت انگیز
است . بخودی خود نه
زشت است و نه زیبا این ما
هستیم که آنرا زشت یا
زیبا تلقی میکنیم. این اندیشه
ماست که آنرا را
مفهوم می بخشد.

خواستن به وجود جهت می دهد...

بخواهید که با آرامش

با احساس شجاعت

احساس شادمانی

تمرکز خوب و هشیارانه

زندگی کنید و مسئولیت این حالات را بعهدہ بگیرید.

بخواهید در ضمن خوب زیستن موفق هم باشید.

جزو انسانهایی باشید که می توانید بخواهید... (نیچه)

جالب اینکه بدانید اکثر انسانها نمی دانند چه می خواهند و دنبال چه هستند...

هر بشری می باید بداند که می تواند بخواهد. خواستن انگیزه می آفریند... انگیزه به زندگی شور و معنا می بخشد...

خواستن خمیر مایه اولیه حرکت کردن است...

و حرکت کردن است که به زندگی شور و معنا می بخشد...

همواره در مسیر حرکت بخودت بگو هر آنچه که پیش آید لازمه زندگی است ... گاهی موفقیت و گاهی شکست...

مهتری گر بکام شیر درست

شو خطر کن بکام شیر جوی

یا بزرگی و عز و محنت و جاه

یا چو مردانت با مرگ روبروی

....

و مرگ ادامه زندگیست... و زندگی یک فرآیند ادامه دارد است...



فن آرامش

تسلسلی (جکسون)

تک تک اعضای بدن خود را

بترتیب

منقبض و رها کنید تا به رهایی

کلی برسید