

Zile prețioase

10 SEPTEMBRIE

Dăm ziua de azi pentru cea de mâine.

Anii trec, până ce, într-o bună zi,
ne trezim și ne dăm seama că nu am avut decât ziua de azi,
că ne-am pierdut calea, că am încetat să mai fim recunoscători,
că am ignorat frumusețea timpului
și ne-am pierdut inocența de a fi copii.

DR. DALTON EXLEY



Zile prețioase

1 SEPTEMBRIE

Adevărata frumusețe
trebuie să vină
din interior...

RALPH W. TRINE
(1866 - 1958)

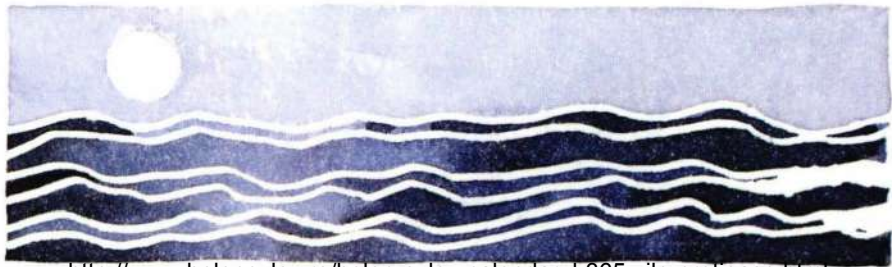


Zile prețioase

9 SEPTEMBRIE

Nu te vei bucura niciodată de lume așa cum trebuie
până ce marea însăși nu-ți va curge prin vene,
până ce nu te vei îmbrăca cu cerul
și nu te vei încorona cu stelele.

THOMAS TRAHERNE (1636 - 1674)



Zile prețioase

8 SEPTEMBRIE



Când mă aflu la fermă, sunt cel mai calm.

Aici pot să uit de presiunea de a fi Pelé și, pentru o vreme,
pot doar să fiu Edson. Mă odihnesc. Mă relaxez.

Mă gândesc la viață și obligațiile și responsabilitățile dispar.

Îmi place să am grijă de pești, de cai și chiar și de porci.

Sunt în comuniune cu natura și mă bucur enorm de liniște și pace.

PELÉ (n. 1940)

<http://www.helenexley.ro/helen-exley-calendarul-365-zile-prețioase.html>

Zile prețioase

7 SEPTEMBRIE

La un moment dat, le spui pădurilor, mării, munților, lumii:
„Acum sunt pregătit. Acum mă voi opri și voi fi atent“.

Nu te mai gândești la nimic și aștepti ascultând.

După un timp, își dai seama că acolo nu e nimic. Nu e nimic în afară de acele lucruri care ne-au fost date, care devin mai puternice, care rezistă sau care se perimează, care sunt biciuite de ploaie, purtate de curenți. Glasul lumii ți se pare tensionat, un vâjâit, o singură notă, repetată la infinit.

Acest vâjâit este liniștea...

ANNIE DILLARD (n. 1945)

Zile prețioase

6 SEPTEMBRIE

O viață fericită nu înseamnă
călătorii peste hotare și vacanțe plăcute,
ci pâlcuri mici de violete pe marginea drumului.

DR. EDWARD A. WILSON



Zile prețioase

5 SEPTEMBRIE

A watercolor illustration of a row of trees on a hillside. The trees are rendered in shades of green and brown, with a soft, painterly style. The hillside below them is a mix of light purple and pink washes. The background is a pale, textured white with some faint green speckles.

Ce poate fi mai terapeutic
decât să lucrezi afară,
în aer liber,
să simți vântul,
soarele sau ploaia pe piele
și să întâmpini
lumea frumoasă
cu inima deschisă?

BARNEY BARDSLEY

<http://www.helenexley.ro/helen-exley-calendarul-365-zile-pretioase.html>

Zile prețioase

4 SEPTEMBRIE

EXERCİȚIU: ASCULTĂ CU ATENȚIE

Acest exercițiu te ajută
să înțelegi mai bine sunetele.

Funcționează cel mai bine
dacă alegi o piesă pe care nu o cunoști.

Poți să asculți radioul sau să-ți pui căștile
pe urechi. Închide ochii și ascultă cu atenție.
Încearcă să nu te gândești la gen sau la artist,
ignoră aceste etichete și ascultă doar cum sună.

Alege-ți diferite instrumente,
scapă de ideile preconceptuate
și pierde-te în sunete.



Zile prețioase

3 SEPTEMBRIE



Nu există suferință pentru cei care trăiesc
în mijlocul naturii și au simțurile ascuțite.

HENRY DAVID THOREAU (1817 - 1862)

Zile prețioase

2 SEPTEMBRIE



Liniștea, pacea și calmul sunt atât de rare
în lumea haotică în care trăim.

Fă-ți timp pentru o pauză prețioasă
de la ritmul alert din fiecare zi.

Bucură-te de aceste momente ori de câte ori poți.

DR. DALTON EXLEY

<http://www.helenexley.ro/helen-exley-calendarul-365-zile-pretioase.html>