

الفصل التسعون

برنامج تدليل بميزانية حد أدنى

لا تأخذ الحياة على محمل الجد، أنت لن تخرج
منها حيّاً على كل حال.

إلبرت هوبارد

إليك بضعة أفكار قليلة الكلفة لتدليل نفسك:

- 1- اجلس مدة عشرين دقيقة على الأقل على ضفة بحيرة أو نهر أو بركة.
- 2- أقم حفلة شواء في حديقتك أو في الحديقة العامة، واصطحب معك كتاباً قيماً.
- 3- قم بزيارة أحد المتاحف، واستلهم القطع الفنية.
- 4- ادخل إلى أحد المشاتل، واستمتع بعبير الأزهار.
- 5- استعِر كتباً وأقراصاً مضغوطة أو أشرطة فيديو من المكتبة.
- 6- اشترك في الاحتفالات المجانية المقامة في حديقة عامة مجاورة.
- 7- استلق على الشاطئ.
- 8- قم بقضاء نهاية أسبوع في دير (يقدم الإقامة مجاناً).
- 9- قم بزيارة الكنسية وصل، أو مارس التأمل.
- 10- اذهب إلى حديقة النباتات.
- 11- قم بزيارة الأمكنة والساحات التي لا تعرفها في المدينة.
- 12- اشرب فنجان شاي في مطعم أو فندق فاخر.

13- ازرعْ أزهاراً أو نباتاتٍ أو خضاراً في حديقتك، أو بالأحرى
على شرفة شقّتك، أو على حافة النافذة. اذهبْ إلى ملجأ الحيوانات
وداعبْ هناك الكلاب والقطط.

14- تأمّل السماء المرصّعة بالنجوم.

15- راقبْ غروب الشمس مع صديقٍ أو صديقة، واحتسّ أثناء ذلك
كأساً من الشامبانيا أو النبيذ.

16- تناول الطعام خارج المنزل.

17- شاهدْ فيلم فيديو، وتناولْ أثناء ذلك البوشار.

18- تطوّع كمرشد في صالة مسرح أو ما شابه، ووفّر بذلك ثمن

التذكرة.

