

5 rzeczy, które powinnaś zrobić, aby niczego w życiu nie żałować

Ewa Koziół



SŁOWIAŃSKA ZIELARKA

Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w DARMOWYM herbarium wejdź na www.slowianskazielarka.pl, aby uzyskać swój dostęp i zacząć skutecznie używać ziół

Dziś poruszę temat bliski mojemu sercu. Jeszcze jako nastolatka postanowiłam, że nigdy niczego nie będę żałować. Wiem, nie jest możliwe, aby wytrwać do ostatniego dnia i niczego nie żałować, ale w Nowy Rok wiele osób zdaje sobie sprawę z przemijalności życia. Dlatego warto wiedzieć, co zrobić, aby czuć spokój ostatniego dnia i mieć pewność, że żyliśmy dobrym życiem, że nasze życie miało znaczenie.

Warto zastanowić się, co można zmienić. Zacznijmy od początku:

1. Bądź prawdziwa. Żyj w zgodzie ze swoimi

przekonaniami, a nie na pokaz – dla innych.

Często staramy się sprostać oczekiwaniom innych. Tworzymy błędne koło, w którym dosłownie nie ma nas. Są jedynie powinności i chęć przypodobania się innym. Jest to normalne, ponieważ jesteśmy istotami stadnymi, jednak miewamy predyspozycje do skrajności i zwyczajnie w świecie zaczynamy żyć nie swoim życiem.

Wiedząc to, powinnaś czasem zatrzymać się, zwolnić, posłuchać swojej intuicji (tak, intuicja istnieje!) i robić to, co czujesz, że powinnaś robić.

2. Znajdź czas dla bliskich i dla przyjaciół.

0 to chyba najtrudniej. Kiedy udaje nam się wygospodarować czas dla bliskich, zwykle zapominamy o przyjaciołach. Żyjemy w czasach, w których tak naprawdę niewiele osób posiada prawdziwych przyjaciół, a rzeczywistość pokazuje, że bez nich nasze życie traci barwy. Niech Twoim celem w tym roku będą regularne spotkania z bliskimi i przyjaciółmi.

3. Nie pracuj zbyt dużo.

Choć człowiek ma pracę we krwi, w naszych czasach zanikła pewna granica i pracujemy non-stop. Praca jest nam potrzebna, abyśmy mogli odczuwać zadowolenie i spełnienie, a równocześnie generować środki na zaspokojenie naszych potrzeb, a jednak jej nadmiar odbiera nam życie, związki z bliskimi i wspomnienia. Pamiętaj więc, że praca ma swoją cenę i generuje nie tylko przychód. Praca jest jedynie częścią życia, a nie całym

życiem.

4. Miej odwagę mówić: „JA”.

Istnieje granica między radością a otwartością wyrażania i dbania o własne potrzeby. Zwykle nie chcemy mówić innym o tym, jak się czujemy lub co myślimy o danej sprawie, bo nierzadko nie jest to takie proste.

5. Szczęście nie jest przypadkowe.

Często szukamy szczęścia gdzieś daleko od siebie, staramy się dążyć do niego, a niektórzy z nas próbują je nawet wizualizować. Wiele osób sugeruje nam, żeby ćwiczyć swoje szczęście, wyobrażając sobie, co BĘDZIEMY mieć, jak BĘDZIEMY się czuć. A ja Ci powiem: nie słuchaj ich, tylko przyjrzyj się temu, CO JUŻ POSIADASZ, i ciesz się tym tak, jakby jutro miało nie nadejść.



UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim @Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go

powielać, kserować ani używać w jakikolwiek sposób bez kontaktu z autorem na stronie www.slowianskazielarka.pl