

Błyszcz o brzasku- Dzień 1

written by Ewa Kozioł

Każdy dzień jest darem. Często zapominamy o tym, narzekając na brak pieniędzy, brak idealnej pracy, brak idealnego domu; zapominamy, co tak naprawdę jest ważne. Nawet przez sekundę nie zastanawiamy się: „A co, jeśli to ostatni dzień?”, „A co, jeśli nie nadejdzie kolejny?”. Kiedy otworzysz oczy i spojrzysz na swoje życie właśnie z tej perspektywy, zauważysz, jak wiele szczęścia posiadasz, słysząc deszcz lub dostrzegając słońce przebijające przez zasłonę.

Błyszcz o Brzasku 1 from [ewa kozioł](#) on [Vimeo](#).

Życie jednak pisze inny scenariusz. Człowiek uwielbia schematy, powtarzalność czynności, dlatego często z rana włącza autopilot i jeśli posiada przygotowaną swoją „modną” listę zadań, jego umysł zaczyna myśleć o tym, jak ją zrealizować (dzieje się tak również podczas snu). Specie od zarządzania czasem nie powiedzą, że listy zadań mają również wady. Jedną z wad jest właśnie to, że nasz umysł – świadomie lub nie – będąc pochłonięty listami, stara się znaleźć sposób na ich dokończenie, aby zyskać choć odrobinę czasu na relaks, równocześnie zabierając nam spokój ducha. Dodając do tego wiele innych zmartwień i spraw, jakie czekają na nas pod koniec każdego dnia, czujemy się dosłownie wykończone.

Czy tak ma wyglądać nasze życie tu, na Ziemi? Większości z nas wydaje się, że nie mamy wyboru, jednak mylisz się, bądź też mylą się Ci, którzy zaprogramowali Cię bez Twojej wiedzy. Życie nie musi takie być. Możesz żyć każdą chwilą prawdziwie i odczuwać spełnienie.

Dlatego w tym kusie znajdziesz czas dla siebie. Znajdziesz czas, aby być. Czas, który odzyskasz dzięki programowi, sprawi, że staniesz się szczęśliwsza, spokojniejsza i bardziej wydajna w ciągu całego dnia. Ta niewielka zmiana sprawi, że Twoje życie nabierze innej jakości, zwłaszcza jeżeli chcesz czuć się Spełnioną Mamą, zamiast nadal pozostawać mamą, której życie przepływa pomiędzy palcami. Warto wiedzieć, jak istotny jest początek dnia. Życie w harmonii z sobą i otaczającym światem ma dla każdej z nas niesłychane znaczenie, lecz rzadko zdajemy sobie z tego sprawę.

Gdybyśmy dysponowały zaczarowaną różdżką, każda z nas bez wątpienia wyczarowałaby sobie idealny poranek. W którym gościć będzie spokój, harmonia i radość. Jednak w starciu z rzeczywistością często przegrywamy. Wycieńczone, pozbawione snu, przytłoczone życiem i problemami, równie często nie mamy nawet możliwości zastanowienia się nad tym, jak powinien wyglądać początek naszego dnia.

Dzieci potrafią skutecznie dezorganizować każdy poranek. Dzieciaki są kreatorami chwili, nieprzewidywalnej chwili, dla

tego często najłatwiejsze rozwiązanie stanowi akceptacja tego, co się dzieje – spadających sztuców, rozrzuconych piżam, sprzeczek, płaczu; to zupełnie normalne i często nieuniknione zjawiska, mimo że nie mają miejsca w wizji Twojego idealnego, wręcz surrealistycznego poranka. Kiedy porzucisz iluzję i zaakceptujesz przebieg spraw – będzie Ci po prostu łatwiej. To, co powiem, może wydać Ci się dziwne, ale poszukaj piękna w chwili; zauważ uroczą infantylność i niezaradność dzieci, wielkie emocje, które rządzą ich małutkimi ciałami. Bądź. Najważniejsze, aby w całym szaleństwie znaleźć harmonię, ale i czas dla siebie. I choć „czas dla siebie” brzmi niemal

mistycznie, obawiam się, że w zetknięciu z realiami będziesz musiała go sobie po prostu wywalczyć. Nie ma w tym NIC złego!

Wiele osób podkreśla ogromne znaczenie poranka; jedna godzina z rana, przeznaczona wyłącznie dla nas, może zmienić cały dzień. Nie każda z nas jednak wie, od czego zacząć, jeśli więc zależy Ci na swoim zdrowiu psychicznym i fizycznym oraz zdrowiu całej Twojej rodziny, skup się. Naprawdę warto.

Zajrzyj do zeszytu ćwiczeń i odkryj swój poranek.