

Jesteś wyjątkowa. Czy wiesz, jak wziąć życie w swoje ręce?

written by Ewa Kozioł

Żyjemy otoczeni chaosem, co sprawia, że niemożliwe staje się trzeźwe i z perspektywy spojrzenie na to, co robimy w swoim życiu.

Gdy jesteśmy dziećmi, jesteśmy pełni życia: uśmiechamy się, bawimy, cieszymy chwilą w świecie, otoczeni ludźmi, których kochamy. Każda sytuacja jest okazją do tego, aby posmakować życia. Jedynymi słowami, jakimi można opisać ten etap życia, są: brak monotoności.

W tym wieku nie martwimy się jeszcze o przyszłość, nie planujemy, nie żałujemy. Dzieci w całej swojej pierwotności instynktów w całkowicie naturalny sposób żyją tu i teraz, przez co w perfekcyjny sposób dbają o swoje zdrowie psychiczne. [Czy Ty wiesz jak to robić?](#)

Wyrośliśmy na poważnych, zestresowanych ludzi, nierzadko pozbawionych wyobraźni przez nasze analityczne umysły. Ludzi, którzy często czują się wykończeni pod koniec każdego dnia. Umiejętność powrotu choć czasami do stanu, w którym zamiast bycia zestresowanymi odczuwamy większy spokój umysłu i serca, sprawić może, że zwyczajnie dzień po dniu zaczniemy odżywać.

Życie, które nie przepływa przez palce, to rzecz niezwykle deficytowa w naszych czasach. To, co powiedziałam, nie jest dla Ciebie nowością, podobnie jak nie przypadek sprawił, że czytasz te słowa.

KAŻDY wie, że nasze życie przyspieszyło i osiąga zawrotną prędkość mimo tzw. oszczędzaczy czasu typu pralka, zmywarka, bieżąca i ciepła woda, toaleta czy łatwy dostęp do żywności w sklepach. Żyjemy w czasach dobrobytu, jak by na to nie patrzeć – żadne z poprzednich pokoleń nie miało tak łatwo. A jednak

jesteśmy chyba jednym z bardziej niewolniczych pokoleń, choć mało kto z nas jest tego świadomy.

Co zrobić? Jak poczuć się wolnym? [Jak poczuć, że życie jest w naszych rękach?](#) To banalnie proste: zatrzymać się, stanąć w miejscu i obserwować; przyglądać się swojemu życiu i samej sobie. To też niej jest dla Ciebie niczym nowym. Od czego zacząć w takim razie?

Od akceptacji siebie. Od podejścia do lustra, spojrzenia sobie w oczy i zaakceptowania tego, co widzisz. Jesteś piękna – bez względu na to, czy masz jedno oko delikatnie większe czy mniejsze; czy jesteś wysoka czy niska. Bez znaczenia jest liczba twoich włosów i fakt, czy są one proste, czy kręcone. ZOBACZYĆ SIEBIE jest jedną z najważniejszych kwestii do tego, aby żyć tu i teraz.

Podejdź do lustra. Początkowo zobaczysz to, czego w sobie nie lubisz. Część rzeczy (jak np. wagę) można zmienić, części (jak np. wzrostu) zmienić nie się nie da. Musisz odróżnić te kwestie. Musisz przyjrzeć się sobie i w końcu zdać sobie sprawę, że to jesteś Ty. I tam po drugiej stronie lustra, i tu przed nim. Podczas tego ćwiczenia głęboko oddychaj. Kiedy zobaczysz prawdziwą siebie, zwyczajnie powiedz do siebie: „Cześć, jesteś piękna”. Brzmi dziwnie, ale te trzy słowa wypowiedane każdego dnia zmieniają jego jakość.

Możesz również powiedzieć sobie coś równie pozytywnego: „Zasługuje na wszystko, co dobre”, „Jestem wyjątkowa”, „Bez względu na to, jak dziś wyglądam, mogę być szczęśliwa i radosna” lub: „Jestem wystarczająco dobra”.

Jesteś tutaj nie bez przyczyny
Najwyższy
czas na zmianę...

klik ...

