

Czy wiesz jak oddychać tlenem?

written by Ewa Kozioł

Wiele zapracowanych osób, wiele kobiet czuje się wręcz wciśniętych w swoje życie. Wepchniętych między różnorakie zadania czy obowiązki. Co więcej, większość z nas doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że nasze życie gdzieś się zatracza. Nasze potrzeby znajdują się na szarym końcu – często nawet nie pamiętamy, że mogą istnieć. Czynności, które kiedyś sprawiały, że łapałyśmy wiatr w żagle, odeszły w zapomnienie. Stało się tak, ponieważ zbyt wiele innych rzeczy jest do zrobienia. A prawda jest taka, że nawet w samolocie stewardessy w trakcie udzielania instruktażu bezpieczeństwa mówią: „Najpierw sobie załóż maskę z tlenem, zanim zaczniesz pomagać innym”.

I analogicznie: gdy spoglądasz na swoje życie i masz wrażenie, że jesteś zbyt zajęta, a każdy Twój dzień kręci się wokół potrzeb innych ludzi, prędzej czy później wyzioniesz ducha. Choć potrafimy zrozumieć ten przekaz, zmiany nie są łatwe. Nie chodzi o lenistwo, lecz o zwyczajne przygotowanie się na zmianę i oswojenie się z tą myślą.

TLEN. Tego potrzebuje każdy człowiek do życia. Brak tlenu sprawia, że nie jesteśmy w stanie przeżyć więcej niż kilku minut. TLEN w naszym życiu ma bardziej symboliczne znaczenie. Możemy przetrwać bez przeczytania dobrej książki, chociaż jest TLENEM dla naszego intelektu. Możemy przetrwać bez miłości, chociaż jest ona TLENEM naszej duszy. Możemy przetrwać bez ćwiczeń fizycznych, chociaż są one TLENEM dla naszego zdrowia. W naszym życiu rezygnacja z TLENU przychodzi nam niesłychanie łatwo; co więcej – często nawet usprawiedliwiamy się z naszych wyrzeczeń, ponieważ „wiemy”, że nadejdzie kolejny dzień.

Mimo że żyjemy w kulcie młodości, paradoksalnie za wszelką cenę wyrzekamy się postępującego czasu; wydaje nam się, że

jesteśmy nieśmiertelni. Obecnie wszyscy potrzebują nas bardziej: nasz partner, nasze dzieci, nasz pracodawca, nasi przyjaciele. Wyrzekamy się naszego TLENU; tego, co naprawdę jest dla nas ważne. I zapominamy, że rezygnując z zaspokajania swoich potrzeb, nie jesteśmy w stanie być dobrymi żonami, wspaniałymi matkami, pracownicami czy przyjaciółkami roku.

Twoje życie- Twój tlen

Zapytaj siebie, jakie rzeczy sprawiają, że jesteś lepsza, że widoczna staje się Twoja lepsza strona. W moim przypadku ważne są: przeczytanie dobrej książki, wypad na łono natury (najlepiej w góry), odrobina samotności, taniec, śmiech, przebywanie w dobrej atmosferze z ludźmi, których lubię, słuchanie koncertów na żywo itd.

Zrób swoją listę rzeczy, które dostarczają Ci tlenu – to ważne, abyś mogła żyć w radości i dawać radość innym.