

Czy znasz ten sposób, aby mieć odrobinę świętego spokoju?

written by Ewa Koziół

Kolorowe gazety, blogi, programy telewizyjne zakorzeniają w nas przekonanie, że musimy żyć tzw. *high life*, na pełnych obrotach. Musimy mieć najlepsze, największe, najciekawsze. Prawda jest taka, że współczesny umysł potrzebuje nieustannych podniet, ale nasze potrzeby niekoniecznie są naszymi prawdziwymi potrzebami, a nasze cele niekoniecznie są powiązane z naszymi wartościami.

Żyjemy, zawieszone gdzieś w próżni, i staramy się związać koniec z końcem.

Kobiety mają niesłychaną intuicję. Posiadają umiejętność życia w harmonii, o jakiej mężczyźni mogą jedynie pomarzyć. Od wewnątrz czujemy, że potrzebujemy odnaleźć spokój. Że potrzebujemy stworzyć bezpieczne i spokojne miejsce w swoim życiu.

Spróbuj odnaleźć piękno codzienności i zwykłych czynności. Kiedy każdy dzień zdaje się działać w trybie autopilota, jest nam trudno zyskać spokój i harmonię.

Dlatego dziś, zamiast starać się biec pod prąd, spróbuj płynąć z prądem.

Zamiast automatycznie i beznamietnie myć zęby, zamiast z niechęcią myć naczynia, zamiast zjadać obiad przy telewizorze czy bezwiednie zamykać podłogę, postaraj się być tu i teraz.

Skup się na czynności, którą wykonujesz; na tym, co czujesz, co smakujesz; na tym, jak woda obmywa Twoje dłonie.