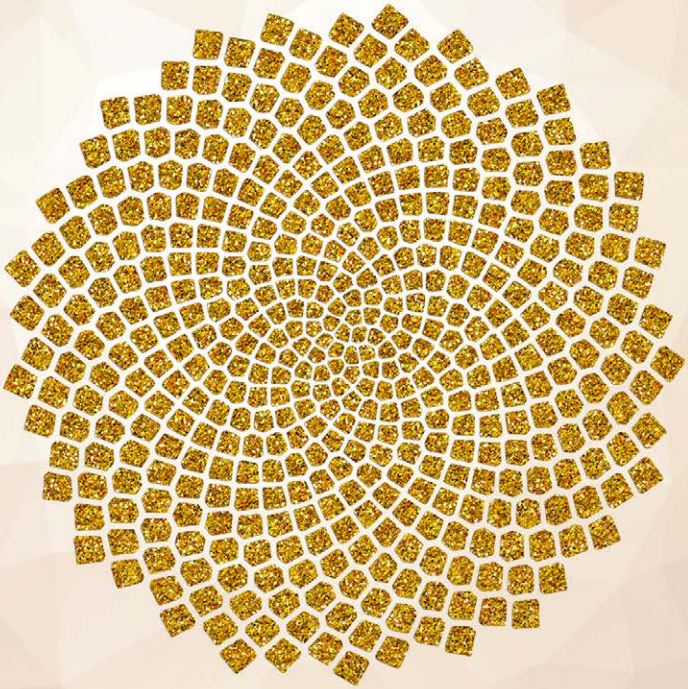
Nathalie W. Herrman

Codzienne inspiracje

365

oświecających afirmacji na każdy dzień roku



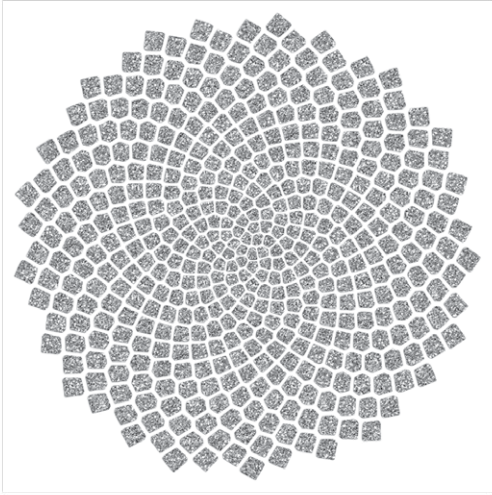
SAMSARA

Nathalie W. Herrman

Codzienne inspiracje

365

oświecających afirmacji na każdy dzień roku



SAMSARA

Tytuł oryginału:
Daily Enlightenments. 365 Days of Spiritual Reflection

Tłumaczenie: Małgorzata Szczepańska
Redakcja: Katarzyna Pietruszka
Korekta: Ewa Karczewska
Skład: skladigrafika@gmail.com
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski

DAILY ENLIGHTENMENTS
365 DAYS OF SPIRITUAL REFLECTION
Copyright © 2014 by Nathalie W. Herrman
All rights reserved.

Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2014

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie 1
Białystok 2014
ISBN: 978-83-63965-53-2

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/samsarapl

SAMSARA
www.samsara.pl

Wydawnictwo Samsara
E-mail: wydawnictwo@samsara.pl
Dział handlowy: zamowienia@samsara.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.samsara.pl

Spis treści

O autorce 7
Podziękowania 9
Wstęp 11

Styczeń 15
Luty 46
Marzec 75
Kwiecień 106
Maj 136
Czerwiec 167
Lipiec 197
Sierpień 228
Wrzesień 259
Październik 289
Listopad 320
Grudzień 350

Indeks 381
Zdjęcia 391

O autorce

Nathalie W. Herrman jest trenerką osobistą, masażystką, doradcą rozwoju osobistego i mistrzem reiki. Ukończyła z wyróżnieniem Uniwersytet Bostoński. Jej kariera zawodowa to nieustanne dążenie do zdobycia jak najobszerniejszej wiedzy, która zastosowana w praktyce, pomaga ludziom cieszyć się dobrym zdrowiem i doskonałą kondycją psychiczną.
Zachęcamy do odwiedzenia strony internetowej autorki: NathalieWHerrman.com i jej bloga: enlightenmentdaily.blogspot.com.

Wstęp

Odkąd sięgam pamięcią, zawsze interesowała mnie duchowa sfera życia. Gdy zetknęłam się z terminem „oświecenie", od razu wiedziałam, że to stan ducha, który chcę osiągnąć. Pozostało tylko dowiedzieć się, jak to zrobić. Na przestrzeni lat próbowałam wielu sposobów, mających mnie do oświecenia doprowadzić. Począwszy od pracy z wahadełkiem, przez karty runiczne, numerologię, podróże szamańskie, indiańską saunę, regresing, hipnozę, jogę, po różne odmiany medytacji. Testowałam na sobie każdą metafizyczną praktykę, o jakiej się dowiedziałam. Jednak pewnego dnia zrozumiałam, że o oświecenie wcale nie trzeba walczyć; że jest czymś bliskim i dostępnym na wyciągnięcie ręki.

W swoim życiu, jak chyba każdy, doświadczyłam wielu trudnych przeżyć. Wyszłam za mąż, po czym przeżyłam rozwód. Sama wychowywałam dzieci. Pochowałam siostrę. Życie osobiste przyniosło mi wiele bolesnych doświadczeń, na które reagowałam zachowaniami autodestrukcyjnymi. Topiłam smutki w alkoholu lub zajadałam słodyczami. Próbując coś zmienić, podejmowałam kolejne działania i ponosiłam kolejne porażki. Lecz w pewnym momencie dojrzałam do zmian. Nauczyłam się wyciągać wnioski z własnych doświadczeń i oceniać, co jest dla mnie korzystne, a co mnie tylko niszczy.

Z zawodu jestem masażystką i trenerką osobistą. Kocham ludzi. Uwielbiam z nimi pracować i słuchać opowieści o ich życiu. Dostrzegam w innych piękno i odczuwam ich cierpienie. Lubię także dzielić się swoimi doświadczeniami i wiedzą, dzięki której możemy uczynić życie lepszym. O tym, czy jesteśmy zadowoleni z życia, bez wątpienia decyduje komfort psychiczny. Jednak, starając się sprostać trudnym wymaganiom codzienności, bardzo łatwo gubimy wewnętrzny kompas. Stajemy się ofiarami coraz szybszego tempa życia, zapominając po drodze, kim jesteśmy i co tak naprawdę jest ważne. Zamartwiamy się i przejmujemy efektami naszych działań, próbujemy zmanipulować rzeczywistość, by czuć się w niej pewnie i bezpiecznie. Spieszymy się coraz bardziej i stajemy się mistrzami wielozadaniowości. Za to coraz trudniej nam zwolnić i docenić proste życiowe przyjemności, czas spędzony z rodziną lub przyjaciółmi, czy mądrze zadbać o siebie.

A wystarczy poświęcić jedynie pięć minut każdego ranka – przy kawie, śniadaniu, czy w drodze na pierwsze spotkanie – aby spokojnie przypomnieć sobie, co jest dla nas w życiu ważne. Chwila refleksji każdego dnia naprawdę może spowodować, że życie stanie się lepsze. Niniejsza książka jest narzędziem, które pomoże wam wprowadzić ten zwyczaj w codzienną rutynę. Mam nadzieję, że tak, jak dla mnie pomocne było jej napisanie, tak wy odniesiecie korzyści z lektury.

Codzienne inspiracje są tak skonstruowane, aby łatwo było z nich korzystać. Zawierają wiele praktycznych wskazówek, których stosowanie poprawia jakość życia. To książka dla osób chcących żyć świadomie. Każdy z wpisów ma konkretny cel: zainspirować do podejmowania trafniejszych decyzji, zatrzymania się na chwilę w codziennej gonitwie, kwestionowania ograniczających nas przekonań, uwierzenia we własne możliwości, radości z życia, zaprzestania umartwiania się czy do realizacji marzeń.

Każdy wpis podsumowuje łatwa do zapamiętania afirmacja. Możecie ją sobie zapisać lub po cichu powtarzać w ciągu dnia. Aby najpełniej odnieść do swojego życia dany przekaz, proponuję, aby końcowa afirmacja towarzyszyła wam przez cały dzień jako dyskretne echo porannej lektury.

Moja wiedza o życiu pochodzi z doświadczenia – mojego oraz innych. Bardzo się cieszę, że mogę się nią na kartach tej książki z wami podzielić. Mam nadzieję, że okaże się dla was użyteczna i pomoże wam zmienić życie na lepsze.

1 stycznia

Twoje serce jest pełne nasion gotowych, by wykiełkować.

– MORIHEI UESHIBA

Uwielbiam móc zacząć coś od nowa. Uwielbiam cykliczność życia. I uwielbiam fakt, że każdej nocy podczas snu czyści się nasz rejestr emocjonalnych i fizycznych doznań, dzięki czemu co rano możemy zmienić rutynę postępowania i inaczej odbierać to, co nas spotyka. Jeśli dodatkowo weźmiemy pod uwagę, że to pierwszy dzień roku, to okaże się, że mamy podwójną okazję, by zacząć wszystko od nowa.
Świętujmy Nowy Rok! Zobowiążmy się do lepszego zachowania i większej uważności. Pamiętajmy, że duże zmiany wymagają czasu, a pojedyncze potknięcia i niepowodzenia nie powinny nas martwić ani powodować rezygnacji z dążenia do wyznaczonego celu. Podnośmy się po każdym upadku. Zaczynajmy od nowa tyle razy, ile to konieczne.

Każdy dzień to nowy początek. Mogę zmienić sposób widzenia świata, traktowania siebie i innych oraz swoje reakcje. Każdego dnia mogę zmieniać życie na lepsze.

2 stycznia

Twoje przekonania są oknem, przez które patrzysz na świat.
Pamiętaj, by zawsze było czyste, inaczej nigdy nie ujrzysz światła.

– ALAN ALDA

Budujemy nasz świat w oparciu o różne założenia. Zakładamy, że zawsze będziemy zdrowi; że jednym warto ufać, a innym nie; że nasi rodzice odejdą przed nami, a nasze dzieci będą rozważnie podejmować życiowe decyzje. Gdy spojrzymy szczerze na nasze życie, z łatwością dostrzeżemy, jak głęboko zakorzenione są w nas niektóre przekonania. Jak więc mamy sobie poradzić, gdy w realnym życiu nasz cały system założeń i przekonań legnie w gruzach? Każdego z nas może spotkać coś nieoczekiwanego. Niespodziewane wydarzenia w naszym życiu sprzyjają wprowadzaniu większych zmian. Zamiast więc narzekać, że życie nie układa się po naszej myśli, spójrzmy na nowe okoliczności z zaciekawieniem i zastanówmy się, co dobrego mogą wnieść w nasze życie. Dostrzeżmy, że właśnie otwierają się przed nami nieznane wcześniej możliwości i czerpmy radość z odkrywania nowych przestrzeni życia.

Gdy nadejdzie właściwy moment,
bez żalu rozstanę się ze swoimi przekonaniami.

3 stycznia

Szanuj sam siebie, a inni też będą cię szanowali.

– KONFUCJUSZ

Czy umiemy być dla siebie samych najlepszymi przyjaciółmi? Czy może częściej bywamy swoimi największymi wrogami? Czy często zdarza nam się traktować siebie okrutniej i gorzej, niż potraktowalibyśmy kogokolwiek innego i czuć, że właśnie na to zasługujemy? Czy przypadkiem wybaczenie sobie własnych błędów nie jest ostatnią rzeczą, do której bylibyśmy skłonni? Czy może notorycznie biczujemy się wyrzutami sumienia, że powinniśmy byli wiedzieć lepiej, zrobić coś lepiej, i w ogóle być lepsi we wszystkim?

To, że tak postępowaliśmy i postępujemy do dziś, wcale nie znaczy, że tak ma być już zawsze. Spróbujmy zaryzykować i dostrzec pozytywne strony swojej osobowości; tego, co i jak robimy. Nie wahajmy się podejmować nowych wyzwań i starajmy się odkryć swoje talenty. Trafiliśmy na ten świat nieprzypadkowo i z pewnością mamy wiele do zaoferowania. Patrzmy wokół z uśmiechem i radością i szukajmy we wszystkim dobrych stron. Polubmy siebie za tę odmianę i nie osądzajmy zbyt surowo.

Przestaję się krzywdzić i szanuję siebie.
Staram się być dla siebie swoim najlepszym przyjacielem.

4 stycznia

Ale co lubię robić najbardziej — to Nic.*

– A.A. MILNE

Jeśli czujesz przytłoczenie nadmiarem obowiązków lub masz wątpliwości jak postąpić, „nicnierobienie" jest na to najlepszym lekarstwem. Po prostu zatrzymaj się na chwilę i ponownie ustal listę priorytetów. Właśnie nicnierobienie pomoże ci uporać się z konsternacją, rozmemłaniem, zdenerwowaniem czy wyczerpaniem. Wpadamy w kierat bez sensownego powodu – do działania popycha nas jedynie wola spełnienia mozolnego obowiązku. Właściwe odpowiedzi na ważne kwestie odnajdziemy w odpoczynku od działania, a nie w zmuszaniu się, by pracować coraz więcej i szybciej. Gdy już się pozbierasz, możesz ponownie zacząć działać – powoli i ze spokojem. Nicnierobienie może potrwać godzinę, kilka dni lub dłużej. Dowiesz się, jak długo, gdy ponownie będziesz gotów do działania. Zanim to nastąpi, żyj najprościej jak można, aż przestaniesz odczuwać presję i ustąpi konsternacja, zyskasz jasny obraz sytuacji i pewność, jaki powinien być następny krok. Kiedy tak się stanie, możesz ponownie przystąpić do działania.

Gdy czuję wypalenie i frustrację, powstrzymuję się od działania i czekam, aż powrócą spokój i pewność.

* A.A. Milne, *Chatka Puchatka*, przeł. I. Tuwim, wydawnictwo Nasza Księgarnia, Warszawa 1986.

5 stycznia

Delektuj się nieznanym.

– DAVID McCALLUM

Jako cywilizacja mamy tendencję do gromadzenia nadmiarów. W biegu już nie tylko jemy – w biegu mija całe nasze życie. Przepełniamy kalendarz i żołądki. Brakuje nam czasu na wyciszenie i refleksję. Nie doceniamy rzeczy, przez które pędzimy w pośpiechu, by dotrzeć do kolejnej. Jesteśmy niecierpliwi. Ilekolwiek byśmy mieli, wciąż chcemy więcej. Chcemy, chcemy, chcemy. A gdy dostajemy od życia coś naprawdę cennego, nie jesteśmy nawet w stanie tego daru zauważyć. Przez zachłanność nie dostrzegamy sytuacji, które mogłyby okazać się dobrodziejstwem i wybawieniem. Nasza uwaga zawsze jest gdzie indziej. Nie umiemy smakować i delektować się, zachłannie i bez zastanowienia pochłaniamy, byle więcej. Cofnijmy się i zwolnijmy. Delektujmy się każdym krokiem, jaki stawiamy na ścieżce życia i uważnie obserwujmy otaczającą rzeczywistość. Smakujmy, czujmy, patrzmy i słuchajmy świadomie i uważnie. Oto i cały sekret odczuwania przyjemności: nie próbujmy mieć więcej wszystkiego; bardziej zapełnione dni czy zasobniejsze konta, lecz uważnie przeżywajmy codzienność, pozostając sobą.

Przestaję żyć w pośpiechu i delektuję się każdym dniem.

6 stycznia

Przez trudy do gwiazd.

– SENEKA

Nasze zdolności przystosowawcze są zdumiewające. Życie przynosi nam czasem doświadczenia tak trudne, że dalsza egzystencja wydaje się niemożliwa. Sądzimy, że doznany ból pozostanie w nas na zawsze, że nie damy rady przez niego przejść lub go przezwyciężyć – lecz w końcu jednak okazuje się… że dajemy radę. Przez całe życie uczymy się, jak sobie radzić z cierpieniem, zamożnością lub biedą, agresją innych, ze śmiercią i z narodzinami. Przeżyte doświadczenia stają się częścią nas. Wchłaniamy je w głąb duszy.

Żyjąc świadomie, z każdej sytuacji możemy wyciągnąć korzyść. Każda wzbogaca nasze życiowe doświadczenie i przyczynia się do duchowego rozwoju. Stajemy się coraz mądrzejsi. Z czasem uczymy się, jak z cierpienia uczynić element wzbogacający duszę. I to może być klucz do szczęśliwego życia: świadomie przeżywajmy każdą sytuację i z każdego doświadczenia wyciągajmy naukę.

Każde życiowe doświadczenie na swój sposób mnie wzbogaca.
Pokonywanie trudności to rozwój.

7 stycznia

Nie jesteś doskonała i masz wiele wad. Ale i tak jesteś piękna.

– AMY BLOOM

Czy coś by się stało, gdybyśmy przestali się ścigać z wzorcami piękna i doskonałości? Albo gdybyśmy poczuli się piękni i doskonali tacy, jakimi jesteśmy teraz? A jeśli naprawdę jesteśmy piękni i doskonali, ale stracimy całe życie na równaniu do powszechnie obowiązujących standardów i od tego, czy uda nam się je doścignąć, uzależnimy poczucie własnej wartości? W międzyczasie ciągle się krytykując za najmniejszą, mniej lub bardziej wyimaginowaną skazę? Czy naprawdę warto przez całe życie czuć do siebie odrazę i pogardę; sądzić, że nie zasługujemy na miłość i szacunek, dopóki nie staniemy się lepsi i ładniejsi? I całe życie spędzić na udowadnianiu sobie, że mamy jakąś wartość? Naprawdę gotowi jesteśmy poświęcić cały swój czas, majątek i energię na poprawianie trapiących nas niedoskonałości? To przecież wielki wysiłek. Każdy z nas chciałby coś w sobie poprawić.
Ale co się stanie, gdy okaże się, że nie były nam potrzebne żadne poprawki? Co wtedy?

Chcę zmienić sposób postrzegania siebie.
Moje ciało jest piękne i nie potrzebuje żadnych poprawek.

8 stycznia

Między słowem a czynem zużywa się wiele par butów.

– WŁOSKIE PRZYSŁOWIE

W życiu zdarza się czasem, że mamy wspaniałe plany i jesteśmy przekonani, że ich realizacja przyniesie pewny – i oczywiście wspaniały – rezultat. Przystępujemy do ich realizacji pełni wielkich nadziei i zapału, lecz na koniec okazuje się, że wiele z naszych zamiarów spełzło na niczym. Naszą przestrzeń życiową wypełniają nieużywane przyrządy do ćwiczeń, nieprzeczytane książki i ubrania, których nigdy nie nosiliśmy. Może sprawy potoczyłyby się inaczej, gdybyśmy nie podejmowali decyzji pod wpływem impulsu i podchodzili do nich z większą rozwagą. Często pod wpływem chwili podejmujemy zobowiązania, nie wiedząc tak naprawdę, do czego się zobowiązujemy lub ewidentnie dla nas niekorzystne. Wiele osób podejmuje w ten sposób decyzję o małżeństwie, przyjmuje pracę niezgodną z oczekiwaniami, czy godzi się na inne szaleństwo. Wszystko chcemy mieć szybko, bezpodstawnie licząc na powodzenie takich posunięć, co jest raczej głupim, choć dość częstym zachowaniem. Zrobimy wszystko, by osiągnąć natychmiastowy efekt, zamiast się zastanowić, czy jest nam do czegokolwiek potrzebny.

Przestaję podejmować decyzje pod wpływem impulsu.
Zawsze najpierw rozważę ich skutki.

9 stycznia

Podejmowanie decyzji nie jest trudne, gdy wiesz, co jest dla ciebie ważne.

– ROY DISNEY

Przyjaciel poprosił mnie kiedyś, bym wyobraziła sobie stół stojący pomiędzy mną a moim rozmówcą. To ćwiczenie jest bardzo pomocne zwłaszcza wtedy, gdy rozmowa obarczona jest dużym ładunkiem emocji. Jakiekolwiek słowa wypowie mój rozmówca, lądują najpierw na wyimaginowanym stole, a ja mogę spokojnie im się przyjrzeć i pomyśleć, jak naprawdę chcę odpowiedzieć. Kierowane do mnie słowa mogę zwrócić rozmówcy lub przyjąć je i skonsumować, przetrawiając na swój sposób każde z osobna. Mogę się nimi bawić, owijając je wokół dłoni i odłożyć ponownie na stół. Mogę je odrzucić lub zostawić na stole. Wcale nie muszę ich brać do siebie. W każdej chwili mogę zakończyć rozmowę i odejść, pozostawiając wypowiedziane słowa na stole.
Dla mnie najważniejsze jest, że wyłącznie ode mnie zależy, jak zareaguję na adresowaną do mnie wypowiedź. Nawet jeśli intencją rozmówcy jest zranić mnie, ja wcale nie muszę poczuć się zraniona.

Fakt, że ktoś mówi coś o mnie lub do mnie, nie oznacza, że jest to prawda.

10 stycznia

Jedynym rozsądnie zachowującym się człowiekiem jest mój krawiec; zdejmuje miarę za każdym razem, gdy do niego przychodzę. Inni opierają swoje opinie na starych ocenach i oczekują, że się do nich dostosuję.

– GEORGE BERNARD SHAW

Moje dzieci urodziły się jako wcześniaki, sześć tygodni przed wyznaczonym terminem porodu, co często zdarza się w przypadku bliźniąt. Bałam się je kąpać – były takie malutkie. Pamiętam, jakie były w wieku pięciu, sześciu, dziesięciu czy trzynastu lat. Teraz to już niemal dorosła młodzież. Są inteligentne, silne i zaradne. Chętnie dzielą się ze mną swoimi spostrzeżeniami, radością, zmartwieniami i marzeniami. Niepostrzeżenie przebyły drogę od drobnych niemowląt do dojrzałych, dorosłych ludzi. A ja nigdy nie zauważałam gwałtownych zmian. To się po prostu wydarzyło. W ten sam sposób zmienia się wszystko wokół nas. Zachodzące zmiany są zbyt subtelne, by zauważyć je w momencie, kiedy mają miejsce. A następują przez cały czas. Zmieniamy się my i zmieniają się inni. To swoista ewolucja, która dzieje się nieustannie.

Wiem, że zmiana to powolny i nieustanny proces, choć pozornie wszystko wydaje się niezmienne. Wytrwale podążam w obranym kierunku i osiągnę cel wcześniej, niż się spodziewam.

11 stycznia

Każdy człowiek, budynek czy instytucja potrzebuje solidnego fundamentu, by trwać.

– ELDER RUSSELL M. NELSON

W jakim stanie są nasze fundamenty? Budujemy nasze życie w oparciu o piach czy o skałę? Jak głęboka jest nasza wiara? Wystarczająco dbamy o zdrowie? Jakim zasadom hołdujemy? Czy przypadkiem nie żyjemy cudzym życiem? Czy wiemy, kim jesteśmy i znamy swoją wartość? Jesteśmy ze sobą szczerzy? Czy może żyjemy w zakłamaniu?
Czy towarzyszy nam strach? Spodziewamy się niedostatku czy bogactwa? Dręczy nas poczucie winy i wstydu czy wypełnia nas miłość i chęć wybaczania? Jesteśmy dla innych przyjacielscy? Kochający? Tolerancyjni? Czy raczej widzimy wszystko w ciemnych barwach? Krytykujemy wszystko wokół? Jesteśmy snobami? Czy żyjemy mądrze? Dobrze sypiamy? Postępujemy właściwie? Jak moglibyśmy uczynić nasze życie szczęśliwszym?
Fundament naszego życia jest bardzo ważny. To z niego wyrastamy. Jesteśmy silni i mocni, czy może należy odbudować podstawy?

Zastanowię się nad fundamentem mojego życia.
Jeśli konieczne okażą się zmiany, wprowadzę je.

12 stycznia

Porzuć swoje ego... Tylko wtedy zaznasz prawdziwego szczęścia.

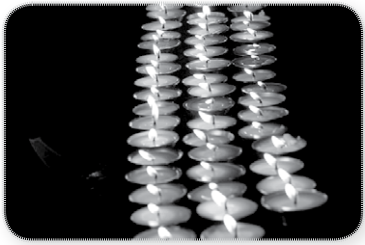
– SRI SATHYA SAI BABA

Gdy patrzymy na świat oczami ego, widzimy jedynie to, co powierzchowne. Jesteśmy ślepi na leżącą głębiej prawdę, którą można dostrzec jedynie oczami serca i duszy. Wydaje się nam, że wiemy, co jest ważne i kto jest naszym sprzymierzeńcem. Sądzimy, że jesteśmy znacznie ważniejsi w złym aspekcie tego słowa, niż rzeczywiście ma to miejsce. Nie jesteśmy w stanie dostrzec prawdziwego znaczenia naszego życia – ta zdolność wypływa z mądrości i intuicji oraz nieskończonej miłości do otaczającego świata.

Gdy zaczniemy żyć uważnie, nauczymy się rozpoznawać chwile, w których steruje nami ego, i dowiemy się, jak nie ulegać jego przebiegłym sztuczkom i manipulacjom. Dzięki pracy nad sobą możemy się nauczyć, jak żyć w prawdzie. Jeżeli tylko poświęcimy swój czas i wysiłek, możemy okiełznać ego. Możemy znaleźć sposób, by być naprawdę wolnym.

Moje ego ciągle próbuje mnie zwodzić. Ale mogę nauczyć się rozpoznawać pułapkę i nie dać w nią wciągnąć.

13 stycznia



Lepiej zapalić świeczkę niż przeklinać ciemność.

– CHIŃSKIE PRZYSŁOWIE

To niesamowite, że gdy czasem życie układa się po naszej myśli, wszystko idzie gładko, jesteśmy radośni i szczęśliwi, nagle, zupełnie bez ostrzeżenia, karta się odwraca. Nieoczekiwanie odczuwamy smutek, towarzyszy nam wiele negatywnych emocji. Dosłownie jakby ktoś nas ukamienował, ale nie sposób określić, kto i dlaczego. Stajemy się wybuchowi, zwłaszcza wtedy, gdy jesteśmy zmęczeni lub głodni. Niewłaściwe słowa przypadkowo spotkanej osoby mogą spowodować, że ponownie zaczniemy użalać się nad sobą, powrócą dawne urazy i lęki. A wtedy zaczyna niszczycielskie rządy emocjonalny chaos.
Nie jest łatwo być człowiekiem. Jeżeli nie jesteśmy wystarczająco czujni i świadomi targających nami uczuć, przypisujemy błahym drobiazgom rangę wielkich problemów. Droga do osiągnięcia spokoju wiedzie przez świadomość i uwagę – cały czas musimy się pilnować, by nie pochłonął nas całkowicie nurt codzienności.

Wiem, jakie zdarzenia wyzwalają we mnie negatywne emocje i umiem nad nimi zapanować, zanim one opanują mnie.

14 stycznia

Spraw dzisiaj komuś przyjemność, nie wściubiając nosa w jego życie.

– ANN LANDERS

Często zdarza nam się wiedzieć lepiej od samych zainteresowanych, jak powinni postępować; szczególnie gdy rzecz dotyczy naszych bliskich. Jeśli wybrali styl życia inny niż nasze oczekiwania lub próbują osiągać swoje cele inaczej, niż zrobilibyśmy to my, nie możemy oprzeć się pokusie doradzania. A gdy nasze dobre rady nie spotykają się z uznaniem i aprobatą, czujemy gorycz i urazę. Możemy się uwolnić od tych uczuć, jedynie zaprzestając osądzania. Organizowanie komuś życia czy narzucanie sposobu postępowania nie jest naszą rolą. Czasem naprawdę lepiej się wycofać i zaufać bliskiej osobie, że sama znajdzie najlepsze dla siebie rozwiązanie. Inni nie żyją po to, by spełniać nasze oczekiwania. Jeżeli nie zaakceptujemy tej prawdy, bezustannie będą towarzyszyły nam zawód i rozczarowanie. Zajmijmy się swoimi sprawami i pozwólmy innym żyć tak, jak chcą. Nasze szczęście naprawdę nie zależy od tego, czy ludzie wokół nas będą postępować zgodnie z naszymi oczekiwaniami. Szczęście wynika z umiejętności odróżnienia, czym należy się martwić, a czym nie.

Pozwolę tym, których kocham, samodzielnie wybrać własną życiową drogę. Dam im wolność i okażę szacunek, nie wtrącając się w ich życie.

illuminatio

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

Codzienne inspiracje

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.**illuminatio**.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio znajdziesz również w **Magicznej Galerii**
www.CzaryMary.pl