

Przepis na dobre życie w trzech krokach



Kiedy ostatnio siedziałam przy recepcji w pracy i czekałam, aż rozgrzeje się laminator (brzmi fascynująco, czyż nie?), a mijająca mnie koleżanka w odpowiedzi na swoje „cześć” ujrzała mój szeroki uśmiech i zapytała dlaczego ja się tak uśmiecham, odpowiedziałam jej, że przecież nie mam się czym martwić, bo na to szkoda życia. Jej reakcją było postanowienie, że musi to również zacząć stosować w swoim życiu.

Ta wymiana zdań dała mi do myślenia, że ludzie często nie zdają sobie sprawy, że tak naprawdę wystarczy, że zrobią bardzo niewiele, a ich życie będzie lepsze, bardziej pozytywne i optymistyczne. Z tego też powodu postanowiłam, że przy najbliższej okazji podzielę się moimi trikami, które sprawiają, że życie jest odrobinę lżejsze i że mam odrobinę mniej zmartwień, a więcej okazji do uśmiechu. Ta okazja nadarzyła się właśnie dziś.

1. Nie zazdrozczę

Są takie sytuacje w życiu – ktoś ma lepiej, komuś się poszczęściło, podczas gdy my ciągle tkwimy w tym samym miejscu, długo już nie mamy sukcesów, coś nam stoi na przeszkodzie. Nie będę tu prawić farmazonów, że przeszkodą jesteśmy my sami, bo nie wierzę w takie górnolotne idee. Na drodze do celu istnieją różne przeszkody, czasami zależne od nas, czasami nie, ale nie to jest ważne. Ważne jest nasze podejście i to, co mówimy na głos, gdy ktoś mówi nam, że mu się udało. Często pierwszą rzeczą, nawet jeszcze przed gratulacjami, będzie „Ale Ci zazdrozczę!”. Stop. Ja się w tym momencie zatrzymuję. Dla mnie to negatywna energia, której nie ma sensu przekazywać dalej. Owszem, nie jestem hipokrytką, w skrytości ducha zdarza mi się zazdrościć. Ale na głos wolę pogratulować i ucieszyć się z sukcesu drugiej osoby, a chwilę potem wdrożyć działania mające na celu mój własny sukces, moje własne pozytywne zmiany. Zawisać jest często tym, co wstrzymuje nas w miejscu i powstrzymuje przed koncentracją na własnych czynach. Najlepsza rada, jaką mogę dać? Trzeba patrzeć na siebie, być punktem odniesienia do samego siebie i wyznaczać sobie własne wzorce. A negatywne myśli odrzucić jak najdalej.

2. Nie żałuję

Nie jestem ani staruszką, która wszystko już o życiu wie i wszystko przeżyła, ale nie jestem też niedoświadczoną nastolatką. Jestem natomiast trzydziestolatką, która pewne doświadczenia ma już za sobą i jedno wiem na pewno: każde z tych doświadczeń wniosło coś do mojego życia, więc żadnego nie żałuję. Nieudane związki nauczyły mnie czego chcę, a przede wszystkim czego nie chcę w tym idealnym (choć, jak wiadomo, ideały nie istnieją). Znajomości zakończone w przykry sposób nauczyły mnie, jakimi i iloma informacjami mogę dzielić się z ludźmi i w jaki sposób powinnam to robić. Samotne wyjazdy nauczyły mnie samodzielności i radzenia sobie w ekstremalnych warunkach. Z perspektywy czasu lubię wszystkie moje doświadczenia, bo to one czynią mnie tym, kim jestem dzisiaj.

3. Ludzie z założenia są dobrzy

To najtrudniejszy punkt, dlatego zostawiłam go na koniec. Zawsze uważałam, że dobro dane drugiej osobie do mnie wróci, że serdeczność, którą okazuje, wygeneruje również serdeczność z drugiej strony. To nie zawsze działa, ale też fakt ten nie sprawia, że moja wiara w ludzi podupada. Można to nazwać naiwnością, ale zawsze tak samo dziwię się, kiedy nagle okazuje się, że ktoś jest nieuczciwy, postępuje nieetycznie czy życzy drugiej osobie źle. A jednocześnie do samego końca w duchu usprawiedliwiam takie osoby. Kiedy w autobusie złodziej zerwał mi z szyi złoty łańcuszek, jedyną pamiątkę po babci i jedyną tego typu zawieszkę, którą kiedykolwiek na tej szyi nosiłam, w swojej rozpacz i smutku mówiłam sobie, że może złoczyńca miał ciężką sytuację w domu, chorą matkę lub dziecko i desperacko potrzebował pieniędzy. I nawet wiedząc, że prawdopodobieństwo takich wydarzeń było nikłe, miałam poczucie, że świat nadal nie jest taki zły.

Łatwo jest zazdrościć, żałować, oskarżać i podejrzewać ludzi. Pozytywna energia i optymizm wymagają od nas więcej wysiłku. Ale kiedy już wdrożymy u siebie taki sposób funkcjonowania, kiedy takie reakcje wejdą nam w krew, zorientujemy się, że nie marnujemy już czasu na to, co zatruwa nam życie i będzie nam z tym dużo łatwiej. Serdecznie polecam!