

10 skrivnosti za srečno življenje ... tudi po ločitvi

Pripravil: Vili Granda

Povzeto po spletni strani: <http://topten.org/public/BO/BO73.html>

Med ločitvijo in po njej se nam spremeni skoraj vse: dnevna rutina, družbeni stiki, finančno stanje, stanovanjsko okolje, čas z otroki, tudi lastna identiteta. Morda smo kdaj srečni že samo zato, ker preživimo iz dneva v dan. Toda ali je za naše življenje to dovolj? Kako lahko spremenimo to životarjenje!?

Če želimo preiti iz životarjenja v življenjsko polnost, potrebujemo še kaj več od selitve v novo stanovanje ali odprtja novega bančnega računa. Zato je 10 skrivnosti za srečno življenje ... tudi po ločitvi namenjeno naši samopomoči, da zaznamo lastne potrebe in jih začnemo uresničevati. Če se bomo naučili, kako jih uresničevati, nam bo to pomagalo k novim temeljem boljšega življenja, ustvarili bomo lastne zmožnosti, da se prebijemo preko in zaživimo polno!

1. SKRIVNOST: SPREJMIMO, KAR JE

Ali mnogo časa posvečamo premišljevanju, kako bi bile lahko nekatere ali mnoge stvari v našem življenju drugačne? Ali smo vedno znova usmerjeni k temu, kakšne "naj bi" bile? Nehajmo se obremenjevati s tem, kakšno naj bi bilo naše življenje. Je, kakršno je! Ko se nehamo bojevati s stvarnostjo, lahko najdemo v sebi dovolj energije, da omogočimo dejanja za spremembe v smeri, ki si jo želimo. Če smo sposobni v tem današnjem trenutku sprejeti svoje lastno življenje takšno, kakršno je, smo dovolj odprti za najrazličnejše možnosti, kakšno življenje si lahko ustvarimo.

2. SKRIVNOST: SPREJMIMO 100-ODSTOTNO ODGOVORNOST ZA VSAKO PODROČJE NAŠEGA ŽIVLJENJA

Naše življenje je naša lastna odgovornost. Nimamo možnosti, da bi vplivali na to, kaj se nam bo zgodilo, niti na to, kako se bodo drugi obnašali do nas, vendar imamo polno odgovornost za to, kako se na navedeno odzivamo. Sprejmimo polno odgovornost za naša lastna dejanja, ostanimo zvesti sami sebi! Če bomo vztrajali v položaju žrtve in osramočenosti, se bomo vedno bolj zapirali pred drugim svetom. To, da sprejmemo polno odgovornost, nam omogoči, da prepoznamo tudi svoj delež odgovornosti pri ločitvi, zato se lahko iz te izkušnje kaj naučimo in stopimo preko mirneje in bolj samozavestno.

3. SKRIVNOST: UDEJANJIMO DVE STRATEGIJI USPEŠNEGA ŽIVLJENJA

Strategija št. 1: Ugotovimo, kaj ne deluje, in vse tisto opustimo.

Strategija št. 2: Ugotovimo, kaj deluje bolje, in s tem nadomestimo prejšnja neuspešna dejanja.

Ti dve strategiji sta videti morda izredno poenostavljeni, toda s sledenjem obema ciljema se bomo zanesljivo oddaljili od svoje ločitve in se hitreje podali na pot k uspešnemu življenju.

4. SKRIVNOST: ZARES DOBRO POSKRIBIMO ZASE (IN ZA SVOJE OTROKE)

Če bomo postavili v ospredje skrb za lastno dobro počutje, bomo pripravljene za rast in pozitivne spremembe. Izboljšal se bo naš zunanji videz, hitreje se bomo sprijaznili z ločitvijo in jo preboleli. Dobili bomo več energije in jo posvetili otrokom, da bomo tudi njim pomagali pri prilagajanju in osebni rasti. Zapomni si, da imajo naši otroci tudi med ločitvijo svoje lastne potrebe, ki morda niso vedno usklajene z našimi. Dobro jim prisluhnimo in jih postavimo v središče našega prizadevanja. Če čutimo, da naše sposobnosti ne zadoščajo, poiščimo profesionalno pomoč, da bomo vse to zmogli.

5. SKRIVNOST: NAREDIMO SI VIZIJO IN SE USMERIMO K NJEJ

Če ne vemo, kam gremo, kako bomo vedeli, kdaj pridemo tja? Morda smo vmes že dobili stvar, ki jo potrebujemo, a je nismo zaznali, ker se k njej nismo usmerili!? Vizija in usmerjenost gresta z roko v roki. Določimo si našo lastno vizijo: če bi bilo po ločitvi res vse v redu z nami, kako naj bi bilo to videti, kako naj bi se pri tem počutili? Nato naredimo načrt in ostanimo osredotočeni na cilje v naši viziji, ki naj postane pot našega življenja.

6. SKRIVNOST: BODIMO DEJAVNI

Ni dovolj, da imamo vizijo in načrt; dejansko se moramo potruditi, da bomo DELALI v tej smeri. Odločimo se danes in naredimo droben korak proti cilju, ki smo si ga zastavili. Če se nam zdi dejanje, ki smo si ga izbrali, preveliko, prezahtevno ali preveč tvegano, ga razdelimo na manjše korake, ki jih zares lahko opravimo. Potem, ne glede na to, kako je stvar zdaj videti malenkostna, to URESNIČIMO in NAREDIMO!

7. SKRIVNOST: USTVARIMO SI POLNO ŽIVLJENJE S SAMIM SEBOJ

Če se odločimo za samskost, še ne pomeni, da smo izobčeni; to je le ena najlepših priložnosti za osebno rast. Zaživimo svoje življenje kot samska in samostojna osebnost in tako bomo najbolj zanesljivo pritegnili druge ljudi, ki nam bodo pomagali, da v življenju uresničimo svoje sanje. Osredotočimo se na lastno življenje in naredimo zase tisto, kar nas osrečuje, kar nas naredi močne. Zaživimo svoje življenje pod lastnimi pogoji, recimo NE vsemu, kar nas oddaljuje od naše vizije.

8. SKRIVNOST: SPREJMIMO JASNE ŽIVLJENJSKE ODLOČITVE

Če se zavedamo, kdo v resnici smo, kam želimo priti, kakšna je naša lastna vrednost, so lahko naše odločitve jasne. Če so naša dejanja v skladu z našimi vrednotami, bodo naše odločitve vedno težile k uresničevanju naše vizije, ne pa stran od nje. Ko sprejemamo jasne življenjske odločitve, dobivamo novo moč, ki nam je ne more nihče vzeti.

9. SKRIVNOST: PRIČAKUJMO, DA SMO LJUDJE

Preprosto je biti človek – velik dosežek v našem razvoju; toda včasih je teže SPREJETI, da smo le ljudje. Če se obtožujemo za to, česar nismo naredili ali kar bi morali narediti, ali kdo smo in kaj bi radi bili, je to le izguba časa. JAZ SEM, KAR SEM. Bodimo pozorni in prijazni do samega sebe, tako kakor smo prijazni do naših otrok ali najboljšega prijatelja. Veselje biti ČLOVEK je tudi v tem, da se učimo iz lastnih napak, da rastemo in se razvijamo, da bomo jutri izbrali boljšo možnost, kakor smo jo danes ali včeraj. Če od sebe pričakujemo, da bomo nekaj drugega, kakor smo v resnici, si kopljemo jamo razočaranja in neuspeha, mečemo stran našo življenjsko moč. Če pričakujemo, da bomo ljudje, se lahko ozremo nase z bolj ljubečimi očmi in možnosti našega življenja se razširijo v neskončnost!

10. SKRIVNOST: NIKJER NI JUTRI BOMO SREČNI ..., JE LE SREČNEJŠI DANES IN ZDAJ

Jutri bomo srečni – zagledanost v sončni zahod, kakor da bodo vsi problemi prešli – to ne obstaja! Da smo prišli do cilja in nam bo odslej samo še lepo, to je utvara, iluzija; v življenju takšnega avtopilota ni! Sreča je odločitev iz trenutka v trenutek. Je odločitev za to, da stopimo v stik s svojim notranjim jazom in smo do njega prijazni. V nas samih, v globini naše duše je spravljena tista sreča, ki je samo naša, zaščitena pred zunanjim svetom. Lahko smo srečni ne glede na to, kaj se dogaja okoli nas. Ko je pred nami življenje po ločitvi, nas premetava gor in dol. Toda to, kako se bomo na vzpone in padce odzivali, je samo naša odločitev in naša odgovornost. Če bomo sledili prvim devetim skrivnostim, bomo doživeli tudi deseto: prava sreča se začne danes, v tem trenutku ...