

8 rzeczy, o których warto pamiętać, gdy wszystko idzie nie tak

„Przede wszystkim zawsze jest coś, za co można być wdzięcznym - wierzy w to pisarz i bloger Marc Chernoff. Nieważne jak bardzo źle czy dobrze mają się twoje sprawy, musisz rano wstać i walczyć o swoje, bo życie jest tego warte. Dla porządku przyjmijmy, że szczęście to nie brak problemów, ale zdolność ich rozwiązywania. Spróbuj sobie wyobrazić, ile niesamowitych rozwiązań mogłoby pojawić się w twojej głowie, gdybyś tylko uwolnił umysł od rozgrzebywania problemów i otworzył się na nowe możliwości. Gdybyś zawsze patrzył na to, co masz, a nie na to, co właśnie straciłeś. Zastanawiał się raczej, jak wykorzystać to, co zostało niż rozpaczać nad chybionymi inwestycjami. Jak to osiągnąć? Oto kilka wskazówek Marca Chernoffa, które mogą okazać się przydatne w najtrudniejszych momentach.

1. Ból jest częścią rozwoju

Czasami życie samo zamyka za nami drzwi. Okoliczności zmuszają nas do zmiany wektora. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ nadchodzi czas, by ruszyć naprzód, a sami boimy się pchnąć nasze życie do przodu. Gdy nadchodzą ciężkie czasy, pamiętaj, że nie ma bólu lub przeciwności, których nie da się przekuć w coś pozytywnego. To, że się z czymś zmagasz nie oznacza, że idziesz na dno. Każdy wielki sukces okupiony jest zmaganiem i wymaga czasu. Warto jednak zachować pozytywne myślenie. Pamiętaj, że istnieją dwa rodzaje bólu: taki, który nas osłabia i taki, który nas zmienia na lepsze. Gdy twoje życie to ciągły postęp, a nie tkwienie w miejscu, oba rodzaje bólu mogą pomóc ci się rozwinąć.

2. Nic nie trwa wiecznie

Nawet po najciemniejszej nocy przychodzi dzień. Brzmi banalnie? Może, ale każdego ranka dostajemy dowód, że to prawda, a mimo to łatwo o tym zapominać. Ulegamy przekonaniu, że zawsze będzie źle. Błąd. Nic nie trwa wiecznie. Jeśli wszystko układa się po naszej myśli, cieszymy się tym, póki trwa. Jeśli wszystko idzie źle, nie ma powodów do rozpacz, bo to też się kiedyś skończy. Przeciwności i problemy to nie powód, by rezygnować ze śmiechu czy radości z życia. Każdy moment to jednocześnie koniec i początek, każda sekunda to nowa szansa, którą warto wykorzystać.

3. Strach i narzekanie nic nie zmieniają

Ci, którzy narzekają najwięcej, zazwyczaj osiągają najmniej. Nie udało się? To jeszcze nie koniec świata. Koniec jest wtedy, gdy nic nie robisz i zamartwiasz się tym. Jeśli w coś wierzysz, działaj! Podejmuj kolejne próby, walcz o to. Jeśli spędzisz dzisiejszy dzień na narzekaniu na wczorajszą porażkę, jutro nie będzie lepsze. Pamiętaj, że prawdziwe szczęście osiągniesz nie wtedy, gdy będziesz rozpamiętywał porażki, ale wtedy, gdy będziesz wdzięczny za uniknięcie dodatkowych problemów.

4. Blizny to symbol siły

Nigdy nie wstydz się swoich blizn. Oznaczają one, że przeszedłeś przez coś trudnego i wyszedłeś z tego żywy. Poradziłeś sobie. Blizna to symbol triumfu, z którego warto być

dumnym. Nie pozwól tylko, by sprawiały, że żyjesz w strachu. Nie możesz ich zmazać, ale możesz patrzeć na nie inaczej. Jak mawiał Rumi: „Rana to miejsce, przez które światło dostaje się do twojego wnętrza”.

5. Nawet najmniejsze zmaganie to krok naprzód

Cierpliwość to nie czekanie, a umiejętność utrzymywania dobrego nastawienia podczas ciężkiej pracy. Czujesz się samotny? Cierpliwości. Samotność może dać ci przestrzeń do działania i podjęcia następnej próby. Widzisz? Wystarczy odrobina determinacji i kryzys można przekuć w sukces. Pamiętaj, przeszkody to kolejne etapy drogi do celu.

6. Negatywne nastawienie innych to nie twój problem

Nawet gdy otacza cię rzesza ponuraków, pozostań pozytywny. Uśmiechaj się, gdy inni będą próbowali zarazić cię pesymizmem. Pozostań sobą. Ponad wszystko nie próbuj się zmieniać, aby zaimponować komuś, kto uważa, że nie jesteś wystarczająco dobry. Zmieniaj się tylko po to, by się rozwijać i stawać się lepszym człowiekiem. Dbaj o siebie, a nie o to, jak cię postrzegają inni. Jasne, przy odrobinie entuzjazmu łatwiej rozwinąć skrzydła, ale dopiero gdy go brak, a Ty walczysz dalej - to jest prawdziwa sztuka!

7. Co ma być to będzie

Prawdziwą siłę okażesz wtedy, gdy będziesz miał mnóstwo powodów do narzekania i uzalania się nad sobą, a nadal będziesz się uśmiechał i doceniał życie. W każdej przeciwności losu istnieje szansa, warto mieć otwarty umysł i ją dostrzec. Nie jesteś w stanie wszystkiemu zapobiec. Żaden człowiek nie jest w stanie mieć pełnego wpływu na bieg wydarzeń. Czasami trzeba odpuścić i pozwolić sprawom toczyć się własnym torem, bo w przeciwnym wypadku można doprowadzić się do szaleństwa. Kochać swoje życie to w uproszczeniu ufać własnej intuicji i wykorzystywanie szansy, jaką daje nam los oraz wyciąganie wniosków z doświadczeń.

8. Najlepsza rzecz jaką możesz zrobić to iść do przodu

Nie bój się podejmowania wyzwań, próbuj mimo porażek, miej marzenia mimo trudności. Nie pozwól, by ciężkie doświadczenie sprawiło, że zamkniesz się w sobie. Pamiętaj, że nawet najtrudniejsze momenty mogą być częścią drogi do celu. To prawda, że życie jest ciężkie, ale ty jesteś silniejszy. Znajdź w sobie siłę, by codziennie się śmiać i cieszyć życiem. Idź dalej, rozwijaj się!”



Źródło:<https://www.focus.pl/artykul/8rzeczyoktrychwartopamitagdywszystkoidzienia?fbclid=IwAR3fNysgLQ92OQBjraV52eV4tVqpa3GUteKDP9yCjeQwkUpqJdQIS2GVqU>