

Jó olvasást!

<http://www.neadjafel.hu>

<http://wellness.neadjafel.hu>

<http://tavmunka.neadjafel.hu>

Egy gyertya nem veszít semmit.....



Sokszor meg vagyunk arról győződve, hogy az életünk jobb lesz, ha férjhez megyünk, ha megszületik az első gyerekünk, vagy ha megszületik a második. Aztán meg azért vagyunk frusztráltak, mert a gyerekek túl kicsik még ehhez vagy ahhoz és azt gondoljuk, hogy a dolgok jobban mennek majd, ha felnőnek.

Folytatásként kamaszkori viselkedésük miatt vagyunk elkeseredettek.

Meg vagyunk győződve arról, hogy boldogabbak leszünk, mikor ezen a korszakon túljut. Azt gondoljuk, az életünk jobb lesz, ha partnerünk megoldja a problémáit, ha végre kicsit cserélünk, ha csodálatos nyaralásaink lesznek, ha nem kell dolgozni.

De ha most nem kezdünk el boldog és teljes életet élni, akkor mikor?

Mindig lesznek különböző nehézségeink. Legjobb ezt elfogadni és elhatározni, hogy boldogok leszünk, akármi történjék.

Alfred Souza mondta:

Sokáig abban a hitben éltem, hogy a valódi, igazi életem még csak most fog elkezdődni és az ehhez vezető úton mindig voltak megoldásra váró akadályok: gúnyos meg nem értettség, időigényes tennivalók, még nem törlesztett kölcsönök. Aztán kezdődik a valódi élet! Végül megértettem, hogy ezek az "akadályok" a Valódi élet.

Ha ily módon elfogadjuk a dolgokat, az segít megérteni, hogy nincs egy olyan módszer, ami a boldogsághoz elvezet, mert a módszer maga a boldogság.

Következésképpen élvezzük ki az élet minden pillanatát és élvezzük még annál is jobban, ha megoszthatjuk egy számunkra kedves emberrel a ritka pillanatokat és emlékezzünk rá, hogy az idő nem vár senkire.

És akkor biztosan nem fogunk arra várni, hogy majd ha vége lesz az iskolának, majd ha elkezdődik az iskola, majd ha lefogyok 5 kg-ot, majd ha sikerül felszedni 5 kg-ot, majd ha gyerekem lesz, majd ha végre kirepülnek a gyerekek, majd ha dolgozni fogok, majd ha végre nyugdíjba megyek, majd ha férjhez megyek, ha végre elválok...

Nem várjuk a péntek estét, a vasárnap reggelt, az autócserét, a házvásárlást. Sem a tavaszt, a nyarat, az őszt, a telet, sem az élet végét és egy újjászületést, hanem eldöntjük magunkban, hogy nincs az életben jobb pillanat a boldogságot "elkezdeni", mint ez a pillanat.

Az életöröm és a boldogság nem úti célok, hanem maga az utazás.

Néhány ötlet mára:

- dolgozz úgy, mintha nem lenne szükséged pénzre
- szeress úgy, mintha nem fájna a csalódás
- táncolj úgy, mintha senki se látna

Most próbálj meg válaszolni ezekre a kérdésekre:

- sorold fel a világ 5 leggazdagabb emberét!
- sorold fel a világ 5 legutóbbi szépségkirálynőjét!
- sorolj fel 10 Nobel-díjast!
- sorold fel 5 Oscar díja színészt!

Hogy megy? Rosszul? Ne aggódj! Senki sem emlékszik így a tegnapi legjobbjaira. A tapsviharak elmúlnak, a trófeák beporosodnak, a győzteseket elfelejtjük.

Most ezekre a kérdésekre próbálj válaszolni:

- sorolj fel 3 jó tanárt, aki segített neked azzá válni, aki lettél
- sorolj fel 3 barátot, aki a nehéz időkben melletted állt
- mondj olyan embert, aki azt érezte veled, hogy különleges vagy
- sorolj fel 5 embert, akikkel szívesen töltöd az idődet

Hogy megy? Jobban? Azok az emberek, akik az életünket különlegessé teszik, nem feltétlenül a leggazdagabbak, vagy a legnagyobb díjak nyertesei. Viszont aggódnak értünk, törődnek velünk és mellettünk állnak minden helyzetben.

Töprengj el rajta egy pillanatra, milyen rövid az élet! Te mit akarsz tőle? Ki vagy te?

Ha megengeded, segítek válaszolni erre a kérdésre.

Valószínűleg nem vagy a nagy- és közismert hírességek egyike, de olyan ember vagy, aki miatt ezt az e-mailt körbeküldtem.

Jó néhány évvel ezelőtt a Seattle-i paraolimpiai játékokon 9 atléta (akik mind mentálisan, vagy fizikailag sérültek) felálltak a 100 méteres futás startvonalához.

A pisztolylövés felhangzásakor elkezdődött a verseny, ahol (bár nem mindenki a lábain futva), de a cél felé törekedett a beérkezés és a győzelem reményében.

A nagy igyekezetben egyszer csak az egyik fiú elesett az aszfalton és jó néhányat bukfencezett, majd elkezdett sírni. A többi 8 versenyző hallotta a sírást, lelassított és hátranézett. Majd mindenki megállt és visszafordult...mindegyikük.

Az egyik Down-kóros lány leült mellé, megpuszilta és megkérdezte, hogy jobban érzi-e magát. Aztán mind a 9-en összekapaszkodtak és együtt sétáltak be a célvonalon.

A stadionban pedig a nézők felálltak és percekig tapsoltak. Azok, akik ott voltak, a mai napig emlegetik ezt a történetet.

Hogy miért? Mert valahol legbelül tudjuk: a legfontosabb dolog nem az egymás felett aratott győzelem. Az életben sokkal fontosabb másokat győzelemhez segíteni, akkor is, ha ez azzal jár, hogy nekünk le kell lassítani.

Ha tovább küldöd valakinek ezt a levelet, talán gondolatokat ébresztesz benne is, ha pedig nem, akkor sincs gond. Semmilyen "szerencsétlenség" nem fog történni, mint amilyeneket a sok "csudálatos" e-mailben ijesztgetésképpen kapni szoktál.

EGY GYERTYA NEM VESZÍT SEMMIT, HA MEGGYÚJT EGY MÁSIKAT.

Ezek a mondatok egyszerűek, maguktól értetődőek és nincs nagy jelentőségük, de néha-néha nem árt elolvasni őket, ha egyébként tisztában is vagyunk mindezzel.

Gyakran túlságosan elmerülünk abban, amit csinálunk... és közben elfelejtjük, miért is csináljuk.....

