



Filozofia życia

Równie ważne jak posiadanie życiowej filozofii są praktyczne wskazówki, jak nią żyć.

Równie ważne jak posiadanie życiowej filozofii są praktyczne wskazówki, jak nią żyć.

Równie ważne jak posiadanie życiowej filozofii są praktyczne wskazówki, jak nią żyć. Oto zestaw, którego używam każdego ranka dla przypomnienia sobie mojej filozofii, oczyszczenia umysłu i sprecyzowania celów, zharmonizowania moich uczuć i emocji, rozluźnienia ciała i podniesienia poziomu energii do codziennych działań. Robię to, jakbym był nauczycielem dla siebie samego. Jeśli jestem bardzo zajęty, trwa to tylko chwilę, ale kiedy mam więcej czasu, chętnie pracuję dłużej.

Bądź świadomy, że świat jest taki, jak myślisz, że jest. Zdecyduj więc, w co dzisiaj chcesz wierzyć. To zawsze Twoja decyzja. Nikt nie zmusza Cię do myślenia w określony sposób. Tylko od Ciebie zależy, czy myślisz, że świat jest miejscem pełnym zmagania, bólu i niebezpieczeństw, czy też miejscem pełnym piękna, światła i magii. To nie zewnętrzne zdarzenia decydują, jak się czujesz, ale Twoja interpretacja tych wydarzeń.

Bądź wolny, ponieważ nie ma żadnych ograniczeń. Daj więc sobie prawo do zmiany zdania. Zdumiewająco duża liczba ludzi niepotrzebnie ogranicza samych siebie uznając, że nie zasługują na szczęście i sukces z powodu tego, co zrobili lub nie zrobili w przeszłości. Jeśli Ciebie to również dotyczy, musisz przebaczyć sobie i ruszać dalej. Jeśli tego nie zrobisz, pozostaniesz na zawsze skuty łańcuchem, który sam na siebie założyłeś, i do którego tylko Ty masz klucz. Nieważne kto jeszcze mówi, że masz, czy też nie masz takiego prawa. Nie będziesz go miał, jeśli sam go sobie nie dasz.

Bądź skupiony, ponieważ energia podąża za uwagą. Zwiększaj więc swoje pragnienie życia w sposób, jaki wybrałeś. Tajemnica takiego życia polega na skupieniu się na korzyściach, jakie Ci przynosi oraz decyzji, że korzyści te są dla Ciebie naprawdę ważne. Kiedy staną się wystarczająco ważne, skupienie przyjdzie automatycznie.

Bądź tu i teraz, ponieważ właśnie teraz jest chwila mocy. Zaczynaj więc teraz, podejmując jakieś działanie, aby stać się tym, kim chcesz być lub mieć to, co chcesz mieć. Nie możesz zrobić nic wczoraj ani jutro. Możesz działać tylko tu i teraz. Jednak „tu i teraz” to obcy kraj dla

ludzi, którzy spędzając większość czasu na rozmyślaniach o przeszłości lub przyszłości. Trudno jest pozostawać w chwili obecnej, jeśli nie masz takiego nawyku, ale można to wyćwiczyć świadomie oddychając, świadomie patrząc na kolory i kształty, świadomie słuchając różnych dźwięków oraz świadomie dotykając otaczających Cię przedmiotów. Potem podejmij świadome dzianie, choćby niewielkie, w kierunku, jakiego pragniesz. Przeszłość i przyszłość mogą być interesującymi miejscami, które czasem odwiedzasz, ale przecież nie chciałbyś w nich żyć, nawet gdybyś mógł. Twoim prawdziwym domem jest tu i teraz.

Bądź szczęśliwy, ponieważ miłość jest źródłem mocy. Zobacz w niej dobro i ciesz się nim. Jeśli nie jesteś szczęśliwy, stań się szczęśliwy. Jak to możliwe, skoro wokół dzieje się tyle okropnych rzeczy? Jednym ze sposobów jest „udawać aż stanie się to naturalne”, ale dam Ci prostszy sposób, który w moim przypadku, oraz tysiący szkolonych przeze mnie ludzi, okazał się skuteczny. To bardzo stara technika „liczenia błogosławieństw”. Świadomie wyszukujesz i dziękujesz za wszystkie dobre rzeczy, które Cię spotkały. Każde dobre doświadczenie się liczy, choćby najdrobniejsze. Każda umiejętność, jaką zdobyłeś – nie zapomnij o chodzeniu, mówieniu i ubieraniu się. Każdy przejaw piękna w otaczającym Cię świecie. Także wszystkie dobre rzeczy, które widzisz w otaczających Cię ludziach i słyszysz o ich dokonaniach. Całe dobro, którego pragniesz doświadczyć w przyszłości. Nie proponuję, abyś udawał, że zło nie istnieje, bo ma to być praktyczna wiedza. Jednak im większa jest Twoja świadomość dobra, tym łatwiej Ci radzić sobie ze złem.

Bądź pewny, ponieważ cała moc pochodzi z wnętrza. Zawsze więc ufaj samemu sobie. Nie możesz ufać, że ludzie zawsze zrobią, co zechcesz, bo ich priorytety oraz plany niekoniecznie muszą się zgadzać z Twoimi. Nie możesz ufać, że świat zawsze będzie taki, jak chcesz, bo działa w nim wiele sil i wpływów, które niekoniecznie są zgodne z Twoim kierunkiem działania. Zawsze jednak możesz ufać, że posiadasz moc wprowadzania zmian, dostosowania się, kiedy nie możesz czegoś zmienić oraz rozwijania swoich umiejętności poprzez naukę i ćwiczenia. Jeden z najlepszych plakatów, jakie widziałem, przedstawiał żeglarza na łodzi, a napis pod nim głosił: „Nie możesz kontrolować wiatru, ale zawsze możesz poprawić żagiel.”

Bądź pozytywny, ponieważ skuteczność jest miarą prawdy. Zawsze więc oczekuj najlepszego. Niektórzy ludzie wierzą, że przygotowując się na najgorsze, unikną niemiłych niespodzianek. Po pierwsze jednak, i tak przydarzają im się zazwyczaj niemiłe niespodzianki. Po drugie zaś, rzadko spotykają ich miłe niespodzianki. Niektórzy ludzie nie chcą być optymistami z powodu strachu przed rozczarowaniem. Przyjrzyjmy się uważnie tej strategii. Rozczarowanie to poczucie niezadowolenia z powodu jakiegoś obrotu spraw. Tacy ludzie nie planują zatem sukcesu, ponieważ ich plany mogą się nie powieść, a wówczas będą się kiepsko czuli. Tak bardzo boją się tego kiepskiego samopoczucia, że rezygnują z dobrego. Logika takiego działania jakoś mi umyka. Tak, plany mogą się nie powieść i możesz

postanowić czuć się kiepsko z tego powodu. I co z tego? Jeśli chcesz być skuteczny, spróbujesz czegoś innego i zaczniesz raz jeszcze. Pozwólcie, że zacytuję Serge`a Kahili Kinga: „Ludzie nie zawodzą, zawodzą plany. A wtedy ludzie albo się poddają, albo robią nowe plany.”

Autor: Serge Kahili King