



Kako do sreće

25 korakov za lažjo pot do sreče

Ujemi dan - Marjanca Trščinar Antić

25 korakov za lažjo pot do sreče

Na osnovi učenja, raziskovanja, branja, poslušanja, iskanja in dolgoletnih izkušenj, s katerimi me je učilo življenje samo, sem zbrala 25 korakov za lažjo pot do sreče. Vabim vas, da jih preizkusite, ob tem pa gradite svojo edinstveno pot in svoja pravila. Ve nasvete prilagodite sebi, iščite, učite se, bodite radovedni, igrivi in radostni, predvsem pa potrpežljivi in ljubeči do sebe in drugih. Korak po korak, dan za dnem, hodite po svoji življenjski poti odprtega srca, uživajte v vsakem trenutku, sprejmite vse, kar vam življenje ponudi in ne pozabite, da je sreča pot in ne končni cilj.



1. Prevzemite popolno odgovornost za svoje življenje

Mi smo kreatorji svojega življenja in s tem, kaj mislimo, govorimo in delamo v tem trenutku tukaj in sedaj ustvarjamo svoje spomine in gradimo prihodnost.

2. Odpuščanje

Pomislite komu morate odpustiti in komu se opravičiti. Počistite in spustite ve kar vas bremeni in vam povzroča bolečino. Naredite prostor za radost, srečo in ljubezen.

3. Druženje

Preživite več časa z ljudmi, ki jih imate radi. Rezervirajte si čas zanje in bodite 100% prisotni. Poslušajte jih in jim pokažite, da vam je mar. Povejte jim, da jih imate radi.

4. Čuječnost

Bodite prisotni tukaj in sedaj in se zavedajte, kako pomembno je, kaj mislite v tem trenutku, kaj govorite, kaj delate. Opazujte, poslušajte, bodite pozorni. Ne živite na avtopilotu, poizkusite kaj novega, delajte spremembe, raziskujte in ponovno poiščite otroka v sebi.

5. Poskrbite za dobro počutje

Pravilna in zdrava prehrana, fizična aktivnost in bivanje v naravi, dovolj počitka in spanja, sproščanje in pravilno dihanje so osnove za vitalnost in dobro počutje.

6. Upravljajte s časom

Postanite gospodar vašega časa. Planirajte svoj čas in si v dnevnikih rezervirajte tudi čas zase. Poiščite »kradljivce« časa, preverite, kje brezkoristno porabite čas, omejite čas za TV, FB..., poskrbite za boljšo organizacijo in učinkovitost dela, naučite se delegirati.



7. Meditacija

Vzemite si vsaj deset minut časa zjutraj in zvečer za meditacijo. Z meditacijo se umirimo, in sprostimo ter uravnovesimo svoje telo, duh in um. Meditacija nas vodi v umirjeno stanje v katerem potujemo v notranji svet in prisluhnemo svoji duši. Ko smo umirjeni in usklajeni sami s sabo in delujemo v skladu s svojimi željami in potrebami.

8. Nasmeh

Nasmeh ne stane nič in ga vedno lahko podelimo. Nasmeh ogreje dušo tistemu, ki ga podeli in vsem, ki ga sprejmejo.

9. Hvaležnost

Vsak dan si zapišite vsaj pet stvari za katere ste hvaležni. Začnite in zaključite dan s hvaležnostjo. Pokažite hvaležnost, ko sprejemate, ko pa dajete, naredite to brezpogojno in brez pričakovanj povračila. Dajte iskreno in iz srca.

10. Živite svoje življenje

Uskladite se sami s sabo, prisluhnite si in bodite iskreni do se. Naučite se reči ne. Doza zdrave sebičnosti pomeni, da se cenite in da znate postaviti meje.

11. Bodite pozorni s kom se družite

Obkrožite se z ljudmi, ki na življenje gledajo pozitivno, so energični, pogumni in iskreni. Čim več se družite z ljudmi, ki vas spodbujajo in navdihujejo, ki verjamejo v vas in na katere se lahko zanesete tudi v težkih trenutkih.

12. Stopite iz cone ugodja

Pomislite kaj lahko naredite, da boste dosegli svoje cilje, potem pa začnite delati in ne odnehajte. Akcija je najboljšo zdravilo proti depresiji. Začnite takoj, četudi z najmanjšimi koraki, nato pa poskrbite za rast in nikoli ne odnehajte, čeprav bo na začetku težko. Poiščite si svoj »zakaj«, pomislite in vizualizirajte končen rezultat in že na poti uživajte v ustvarjanju in realizaciji cilja.

13. Spremenite svoja prepričanja

"Če misliš, da zmoreš, ali če misliš, da ne zmoreš – v obeh primerih imaš prav."

(Henry Ford)

Preverite svoja prepričanja in ugotovite, ali so resnična, vas podpirajo in vam pomagajo naprej. Če ne, jih spremenite, oziroma nadomestite z drugimi.

14. Spremenite svoje navade

»Najprej mi oblikujemo navade, potem pa navade oblikujejo nas.« (John Dryden)

Velik del našega delovanja so navade. Preverite katere vam koristijo, oziroma katere vam škodijo in vas ovirajo na vaši poti. Ker ste jih vi ustvarili, jih lahko tudi vi opustite, oziroma spremenite in nadomestite z novimi.

15. Bodite najboljša verzija sebe.

Uskladite se s sabo, s svojimi željami, potem pa pojdite v akcijo. Zavežite se odličnosti in naredite največ kar lahko v dani situaciji in v skladu s svojimi zmožnostmi. V svojih aktivnostih bodite optimalni in bodite najboljša verzija sebe. Če boste delali pod svojimi zmožnostmi, nikoli ne boste dosegli rezultatov, ki bi jih sicer lahko, če pa boste delali preko svojih zmožnosti na dolgi rok, se boste izčrpali in pregoreli.

16. Prisluhnite tišini

Da bi slišali svoj notranji glas, moramo utišati hrup in prisluhniti sebi. V takih trenutkih pa potem slišimo tudi kaj takega, s čimer se ne želimo soočiti, zato pogosto raje živimo v hrupu. Vsaj občasno prisluhnite tišini in poslušajte svoj notranji glas.

17. Zavedajte se minljivosti vsega

Ko smo se rodili, smo že naredili prvi korak k smrti. Ko to ozavestimo, se lahko brez strahu posvetimo življenju. Živimo polno življenje, hvaležni za vsak dan in dajemo vse od sebe. Naredimo največ kar lahko za srečno uspešno, ljubeče in izpolnjeno življenje.

18. Pomemben je fokus

Kar iščemo to najdemo. Če boste iskali kaj je slabo, kaj je narobe in kaj ne deluje, boste našli. Če pa boste iskali prijaznost, sodelovanje, lepoto..., boste našli. Bodite pozorni na čem je vaš fokus, kaj pričakujete, kaj si želite, kaj iščete.

19. Resnica in iskrenost

Če želite živeti v trenutku brez ujetosti v preteklosti ali prihodnosti, mora resnica postati vaš način življenja. Neresnica niža vibracije in nam onemogoča, da bi pristno in iskreno živeli v sedanjosti, ob tem pa nas odvrča od našega bistva, saj z neresnico zanikamo sami sebe.

20. Nikoli ne odnehajte

Pojdite vedno do konca, saj nikoli ne veste kako blizu cilja ste. Tudi če kdaj ne vidite poti, rešitve ali izhoda, ne odnehajte in ne obupajte. Ko se ena vrata zaprejo, se odprejo druga, pomembno je verjeti, videti in pravočasno narediti vse kar je potrebno in kar je v naši moči.

21. Poslušajte sebe

Naša intuicija je izvor ustvarjalnosti, modrosti in razumevanja, ki izhaja iz našega notranjega jaza, naše duše, ki je povezana z univerzumom. Naš notranji jaz, naša duša enostavno pozna in ve vse odgovore in se nikoli ne zmoti.

22. Moč misli

Vse kar vidimo okoli nas ima svoj izvor v nevidljivem svetu. Vse je bila najprej misel. Da bi postali gospodar svojega življenja se moramo najprej naučiti kontrolirati naše misli.

23. Delite srečo naprej

Nekaj najlepšega je, ko lahko osrečimo druge, ali jim polepšamo dan, ne glede na situacijo, v kateri smo sami. Če delimo žalost z drugimi jo zmanjšamo, če pa delimo srečo, jo podvojimo.

24. Dovolite si biti srečni

Odprite svoje srce in si dovolite biti srečni. Kajti sreča je v nas, je naš življenjski sopotnik. Mogoče kdaj malo zaide z naše poti in se zgubi, toda če ji bomo prižgali luč v naših srcih in ji odprli vrata, se bo zagotovo vrnila. Verjemite in opustite strahove, zaupajte in si dovolite biti srečni.



25. Sreča je v drobnih stvareh, v posameznih trenutkih in nas obišče ko razširimo roke in jo prenehamo loviti.

Poiščite tudi vi svojo pot do sreče!

Preprosti in enostavni, pa vendar včasih tudi težki, ali celo boleči koraki, vas bodo pripeljali do sreče. Vsak si jo zasluži in za vsakega od nas jo je dovolj, samo potrpati morate in nato širom odpreti vrata in počakati da pride.

Več na: www.ujemi-dan.com
e-naslov: info@ujemi-dan.com