

Звільніть своє життя від непотрібного

1. Звільніться від потреби завжди доводити свою правоту.

Серед нас так багато тих, хто навіть під загрозою розриву прекрасних стосунків, заподіюючи біль і створюючи стрес, не може змиритися і прийняти іншу точку зору. Воно того не варте.

2. Відпустіть контроль.

Будьте готові відмовитися від необхідності постійно контролювати все, що відбувається з вами - ситуації, події, людей і т.д. Чи то рідні і близькі, колеги чи незнайомці на вулиці - просто дозвольте їм бути такими, які вони є.

3. Відпустіть відчуття провини.

Звільніться від потреби звинувачувати інших за те, що ви маєте або не маєте, за те, що ви відчуваєте або не відчуваєте. Перестаньте розпиляти свою енергію і візьміть повну відповідальність за своє життя на себе.

4. Зупиніть негативну розмову з собою.

Як багато людей наносять шкоду собі тільки тому, що дозволяють негативним думкам і емоціям управляти їх життям. Не довіряйте всьому, що говорить ваш логічний розсудливий розум. Насправді ви краще і здатні на більше, ніж вважаєте.

5. Відмовтесь від критики.

Перестаньте критикувати людей, які не такі як ви, і події, які не відповідають вашим очікуванням. Ми усі різні.

6. Звільніться від потреби справляти враження на інших.

Перестаньте перевтілюватися і бути тим, ким ви не є насправді. Зніміть маску, прийміть і полюбіть своє істинне Я.

7. Перестаньте чинити опір змінам.

Зміни - це нормально, вони потрібні нам, щоб рухатися з пункту А в пункт Б. Зміни допомагають змінювати і наше життя, і життя оточуючих людей на краще.

8. Не вішайте ярлики.

Перестаньте ставити ярлики на людей і події, про які ви не знаєте або просто не розумієте. І поступово відкривайте свою свідомість новому.

Звільніться від постійної потреби скаржитися на безліч речей - людей, ситуації, події, які роблять вас нещасними, сумними і пригніченими. Ніхто не може зробити вас нещасними, ніяка ситуація не може вас засмутити. Не ситуація викликає у вас ті або інші почуття, а ваша реакція на неї.

9. Відпустіть минуле.

Це зробити складно. Особливо, коли минуле подобається нам більше, ніж сьогодні, а майбутнє трохи лякає. Але вам необхідно прийняти той факт, що сьогодні - це усе, що у вас є.

10. Звільніться від страхів.

Страх - це усього лише ілюзія, його не існує - ви його створили. Усе це у вашій думці. Змініть своє внутрішнє відношення - і зовні все стане на свої місця.

11. Перестаньте виправдовуватися.

Відслідкуйте свої виправдання і відмовтесь від них. Найчастіше ми обмежуємо себе через безліч виправдань.

12. Перестаньте жити очікуваннями інших людей.

Багато людей проживають життя, яке їм не належить. Вони живуть так, як інші вважають кращим для них, і роблять те, що від них чекають їх батьки, друзі, суспільство. Вони ігнорують свій внутрішній голос, внутрішнє покликання. Вони настільки зайняті реалізацією очікувань інших людей, що втрачають контроль над своїм життям. Вони забувають, що саме приносить їм щастя, чого вони хочуть насправді і зрештою вони забувають про себе.

У вас одне життя. Воно проходить прямо тут і зараз. Живіть так, як підказує ваш внутрішній голос і не дозволяйте думкам інших людей відволікати вас від вашого шляху.

