

“Cand te opresti sa alergi dupa lucrurile gresite, le dai lucrurilor bune sansa de a te gasi”

Nu mai petrece timp cu persoanele nepotrivite. Viata este prea scurta pentru a o petrece cu oameni care nu merita. Daca cineva te vrea in viata lui, iti va face loc in ea, nu trebuie sa te bati tu pentru un loc acolo. Niciodata, dar niciodata, nu incerca sa te bagi cu forta in sufletul cuiva care trece cu vederea valoarea pe care o ai. Aminteste-ti mereu ca prieteni adevarati nu-ti sunt cei ce sunt langa tine cand esti fericit, ci cei care iti sunt aproape cand ti-e cel mai greu.

Nu mai fugi de probleme. Infrunta-le cu capul sus. Nu, nu va fi usor. Nu este nicio persoana in lume care poate depasi fara greseala toate complicatiile cu care viata ne pune fata in fata. Nu suntem facuti sa rezolvam instant toate probleme aparute. Nu asa am fost creati. De fapt, am fost creati sa ne suparam, sa ne intristam, sa fim raniti, sa ne impiedicam si sa cadem. Pentru ca tocmai asta este intregul scop al vietii – sa ne infruntam problemele, sa invatam din ele, sa ne adaptam si sa le rezolvam in timp. Asta e, in cele din urma, modul in care devenim persoanele care suntem.

Nu te mai minti. Poti minti pe oricine din lumea intrega, insa nu te poti pacali pe tine. Vietile ni se imbunatatesc numai cand acceptam provocarile care ne apar in cale. **Iar cea mai dificila dintre provocari este aceea de a fi sinceri cu noi insine.**

Nu-ti pune la nesfarsit nevoile la finalul propriei liste de prioritati. Cel mai dureros lucru este sa te pierzi, pe tine ca persoana, atunci cand iubesti pe cineva prea mult. Si sa uiti ca si tu esti special. Da, ajuta-i pe ceilalti, dar ajuta-te si pe tine. Daca exista vreodata vreun moment perfect pentru a-ti urma visul sau pentru a face ceva care conteaza pentru tine, acel moment e acum.

Nu mai incerca sa fii ceea ce nu esti. Una dintre cele mai mari provocari in viata este sa sa fii tu insuti intr-o lumea care incerca sa te faca precum toti ceilalti. Cineva va fi intodeauna mai frumos ca tine, mai destept sau mai tanar, insa **nimeni nu poate fi ca tine. Nu te schimba ca oamenii sa te placa. Fii tu insuti si oamenii potriviti te vor iubi pe tine, cel adevarat.**

Nu mai tine cu dintii de trecut. Nu vei putea incepe urmatorul capitol din viata ta, daca vei continua sa il citesti pe ultimul.

Nu iti mai fie frica sa gresesti. Facand ceva si obtinand un rezultat gresit este mai productiv decat sa nu faci nimic. Orice reusita are o urma de esec in spatele ei si orice esec te conduce spre succes. Vei ajunge sa regreti mai mult lucrurile pe care nu le-ai facut decat pe cele pe care le-ai facut.

Nu te mai mostra pentru greselile vechi. Putem iubi persoanele nepotrivite si putem plange pentru lucrurile gresite, insa, indiferent ce intorsatura ia viata, un lucru este sigur: greselile ne ajuta sa gasim acele persoane si acele lucruri care sunt potrivite pentru noi. Toti gresim, toti ne zbatem si chiar toti regretam anumite lucruri din trecutul nostru. *Orice lucru care ti se intampla, bun sau rau, te pregateste pentru un moment care urmeaza sa vina.*

Nu mai incerca sa iti cumperi fericirea. Multe dintre lucrurile pe care ni le dorim sunt scumpe. Dar adevarul este ca lucrurile care ne aduc cu adevarat fericirea sunt gratuite – dragostea, rasul, prietenia... Completati voi lista mai departe.

Nu mai astepta fericirea de la ceilalti. Daca nu esti multumit cu tine, asa cum esti, nu vei fi fericit nici in relatii cu alte persoane. Trebuie sa-ti creezi stabilitate si fericire in propria viata inainte de a o impartasi cu altcineva.

Nu mai trai in gol, gandindu-te si razgandindu-te. Nu mai analiza asa de mult la fiecare situatie caci vei crea probleme care nu nici macar nu existau. Evalueaza situatia si actioneaza. Nu poti schimba lucrurile cu care refuzi sa te confrunti. Progresul implica riscuri. Punct! Ca sa marchezi un gol, trebuie ca intai sa dai drumul la mingea.

Nu te mai gandi ca nu esti pregatit. Nimeni nu se simte niciodata 100% pregatit cand apare o noua sansa. Pentru ca cele mai multe oportunitati din viata ne forteaza sa trecem dincolo de zona noastra de confort. In orice situatie, ne vom simti intai insuficient pregatiti. Dar asta tine de procesul de invatare, nu-i asa?

Nu te mai implica in relatii din motive gresite. Relatiile trebuie alese intelept. Este mai bine sa fii singur decat intr-o companie neplacuta. Nu trebuie sa te grabesti. Daca trebuie sa se intample, se va intampla – la timpul potrivit, cu persoane potrivita si din motivele corecte. Indragosteste-te pentru ca asa simti, nu pentru ca te simti singur.

Nu mai respinge relatii noi doar pentru ca cele vechi nu au mers. Vei invata ca in viata oamenii pe care-i intalnesti, ii intalnesti cu un scop. Unii te vor testa, unii se vor folosi de tine, unii te vor invata cate ceva. Dar, cel mai important, vor fi si cativa care vor scoate la iveala tot ce-i mai bun din tine.

Nu mai concura cu toti ceilalti din jurul tau. Nu te mai gandi la ce fac ceilalti mai bine decat tine. Concentreaza-te sa iti bati propriile recorduri zilnic. Succesul este pana la urma o lupta doar intre tine si propria-ti persoana.

Nu mai fi invidios pe ceilalti. Invidia inseamna sa numeri toate harurile cu care au fost daruite altii, in loc sa te uiti la tine si la ce ai primit tu. Intreaba-te urmatorul lucru: "Ce am eu si toata lumea isi doreste?".

Nu te mai plange si nu iti mai plange de mila. Surprizele neplacute cu care viata te pune fata in fata nu fac decat sa iti netezeasca calea in directia care era menita pentru tine. Poate nu intelegi si nu vezi asta in momentul in care lucrurile rele se petrec si poate iti va fi greu. Dar reflecta si la celelalte lucruri negative care ti s-au intamplat in trecut. Vei observa destul de des ca fiecare dintre ele te-a condus intr-un loc mai bun, catre o persoana mai buna, la o stare de spirit minunata sau o situatie fericita. Asa ca zambeste! Lasa-i pe toti sa vada ca astazi esti mult mai puternic decat erai ieri. Si astfel vei fi.

Nu mai tine suparari. Nu iti trai viata cu ura in suflet. Vei ajunge sa te ranesti mai mult pe tine decat pe oamenii pe care ii urasti. Iertarea nu inseamna "Ceea ce mi-ai facut este in regula", ci iertarea inseamna "Nu o sa te las sa imi strici fericirea pentru totdeauna". Iertarea este raspunsul... Renunta la ranchiuna, gaseste-ti pacea si elibereaza-te. Si, nu uita, iertarea nu este numai pentru alte persoane, este si pentru tine. Atunci cand este nevoie, iarta-te si pe tine, mergi mai departe si incearca sa te descurci mai bine data viitoare.

Nu ii mai lasa pe ceilalti sa te aduca la nivelul lor. Refuza sa iti cobori standardele doar pentru a-i multumi pe cei care refuza sa si le ridice pe ale lor.

Nu iti mai pierde timpul dand explicatii si scuzandu-te la nesfarsit pentru greseli. Prietenii tai nu au nevoie de asta, iar dusmanii tai oricum nu vor crede. Doar fa ceea ce simti ca este corect.

Nu mai trece cu vederea frumusetea bucuriilor marunte. Bucura-te de lucrurile marunte pentru ca intr-o zi te vei uita inapoi si vei descoperi ca ele erau de fapt lucrurile importante. Cele mai bune perioade din viata ta vor fi acele momente mici, aparent neimportante, pe care le-ai petrecut razand cu cei care conteaza pentru tine.

Nu mai incerca sa faci lucrurile perfect. Societatea nu premiaza perfectionistii, ci ii recompenseaza pe cei care duc lucrurile la bun sfarsit.

Nu mai alege calea usoara. Viata nu e usoara, mai ales atunci cand planuiesti sa obtii ceva care sa merite. Nu alege calea usoara care sa te duca acolo. Realizeaza ceva extraordinar.

Nu te mai purta ca si cum toate lucrurile sunt minunate, atunci cand nu sunt.

Este in regula sa te impiedici din cand in cand . Nu trebuie sa te prefaci sau sa demonstrezi mereu ca esti puternic. Nu ar trebui sa fii preocupat nici de ceea ce cred ceilalti – plangi, daca simti nevoia – este sanatos sa iti versi lacrimile. Cu cat mai curand vei face asta, cu atat mai repede vei fi pregatit sa zambesti din nou.

Nu ii mai invinui pe altii pentru necazurile tale. Iti vei realiza visele in masura in care iti vei asuma responsabilitatea pentru viata ta. Cand ii invinuiesti pe altii pentru lucrurile prin care treci, le predai lor controlul asupra acelor parti din viata ta.

Nu iti mai face atatea griji. Grijiile nu vor face ca ziua de maine sa fie mai putin grea, dar sigur vor face ca ziua de astazi sa fie mai putin vesela. Pentru a afla daca merita sa te ingrijorezi pentru o situatie intreaba-te urmatorul lucru: “Va mai conta situatia asta peste un an? Peste trei? Peste cinci?” Daca raspunsul este nu, e clar ca iti faci griji inutil.

Nu te mai concentra pe ce NU vrei sa se intample. Concentreaza-te pe ce iti doresti sa se petreaca. Gandirea pozitiva este ingredientul de baza al oricarei povesti de succes. Daca te trezesti in fiecare dimineata gandindu-te ca ceva minunat ti se va intampla in ziua respectiva si esti putin atent, vei observa destul de des ca ai avut dreptate.

Nu mai fi nerecunoscator. Oricat de bine sau greu a fost pana in acel moment, trezeste-te dimineata si fii multumit ca traiesti. Cineva, undeva se lupta cu disperare sa traiasca. In loc sa te gandesti la ceea ce iti lipseste, gandeste-te la ceea ce ai tu si le lipseste altora.

Autor: Ursula Yvonne Sandler (Psihoterapeut, Trainer NLP)