Sztuka akceptacji z radością nieprzewidywalności życia

Zmiany w naszym życiu to temat pozornie stary jak świat, ale każdy z nas to przezywa inaczej. Wszyscy jesteśmy indywidualnymi jednostkami wiec nasza reakcja na zmieniającą się sytuacje w około nas rożnie wpływa na nasza psychikę .

Rozpoczynając od momentu narodzin doświadczamy dość intensywnych bodźców. Dziecko w łonie kobiety czuje się bezpieczne ,ale wychodząc na świat zewnętrzny mimo, ze prawdopodobnie kopiąc mamę w brzuszek wołało o wypuszczenie go z tego pięknego ale zamkniętego środowiska, doznaje szoku. Ten pierwszy oddech i zetkniecie się z zupełnie nowym światem to jest jak odkrycie wcześniej nieznanego kontynentu . My doświadczamy podobnych wrażeń niejednokrotnie ,a naszym łonem jest przestrzeń gdzie czujemy się bezpieczni ,a światem zewnętrznym są nowe doznania mentalnie i fizyczne .

Czego możemy się nauczyć od tych nowo narodzonych istot to przyjmowania rzeczy takimi jakie są . Dziecko jest jak czysta karta do zapisania przez życiowe doświadczenia i jest otwarte na świat bez oceny czy coś jest dobre czy złe.

To jest często brakujący element w naszym życiu- akceptacja obecnej sytuacji.

Często my jako ludzie dorośli zupełnie zapominamy o wspaniałości daru bycia otwartym na świat który mamy od naszych narodzin. Zapomnieliśmy jak widzieć pozytywy w różnych życiowych sytuacjach. Zaczynając od najbardziej banalnych jak praca. Często narzekamy na pracodawcę gdy czepia się do nas lub za mało płaci . Właściwie jedynym profitem narzekania, który uzyskamy jest to , że damy ujście naszej frustracji i uwolnimy emocje w nas drzemiące. Fakt to też jest bardzo ważne aby nie kumulować w sobie emocji bo kiedyś wybuchną jak wulkan. Spójrzmy jednak na sytuację z drugiej strony, szef mało płaci, więc powodem może być to ,że być może w ogóle nie chce lub nie może dawać nam wyższego wynagrodzenia lub po prostu za mało potrafimy aby nam więcej płacono. Wtedy patrząc otwartym umysłem na tą sytuację możemy pomyśleć jeśli pracodawca nie chce nam więcej płacić to być może nie jest miejsce dla mnie i stoję w miejscu. Jeśli jednak głębiej zastanowimy się nad swoimi umiejętnościami i są one zbyt niskie to otwórzmy oczy i nauczmy się więcej by mieć satysfakcję z większego wynagrodzenia i zadowolenia z siebie że umiem więcej i idę do przodu. Wraz ze wzrostem umiejętności może nastąpić rozwój kariery ,nowa pozycja w pracy a może nawet będziemy na tyle dobrzy żeby sami być swoim szefem . Należy być głodnym sukcesu i nowych doświadczeń. Tak wiec narzekanie to raczej akt braku chęci do rozwoju i pójście na łatwiznę ,a szukanie pozytywów i nowych dróg to dawanie sobie szans na lepsze jutro . Poszerzając nasze horyzonty mamy szersze spojrzenie na świat. Zmiany w naszym życiu są nieuniknione, wiec nauczmy je akceptować i wyciągać z nich ważne dla nas lekcje. Dziś możemy być tacy a jutro zupełnie inni poprzez zdobywanie życiowego doświadczenia. Jednak spojrzenie z dystansu i szukanie pozytywów w naszych doświadczeniach życiowych da nam paliwo do rozwoju siebie i będziemy mieli możliwość dowiedzieć się czy stoimy w miejscu lub jak daleko poszliśmy do przodu.