

# Dzīves gudrības

kas var palīdzēt dzīvot  
mierīgāku dzīvi

SAKĀRTO SEVI

# Mūsu rāmji dažreiz ierobežo

Dzīvē ir grūti sasniegt panākumus vai piepildīt mērķus ja mēs nespējam pieturēties konkrētiem rāmjiem jeb esam ļoti haotiski savā domāšanā un uzvedībā. Bet, ja esam tik “ierāmēti”, ka zaudējam dzīvesprieku, jo mūsu prātā ir noteikumi, pēc kuriem jādzīvo, mēs strauji zaudēsim prieku ikdienā, jo šie rāmji nav saskaņā ar mūsu vēlmēm un vajadzībām.

# Fokuseējamies uz sevi

Kamēr mēs fokusējamies uz to, cik citi cilvēki ir slikti un ko viņi dara nepareizi, tikmēr situācija neuzlabosies, jo fokuss ir uz citiem. Kad mēs sākam fokusēties uz sevi - kā mēs šajā situācijā nonākam, vai kā mēs jūtamies tajā, tad mūsu izjūtas var sākt uzlaboties.

# Redzēt, kad vajag padoties

Atzīt savu bezspēcību situācijas priekšā ir daļa no veiksmes. Zināt, kad nepieciešams padoties, pārstājot skriet sienā, kuru nav iespējams caursist, ir sevis mocīšanas beigas. Saprast, kad mainīt virzienu, jo šis nestrādā - tā ir dzīves māksla. Tomēr padoties tikai tāpēc, ka pēkšņi kļuva grūti, gan nevedīs dzīves mērķu virzienā.

# Lai me ir šajā brīdī

Laimi mēs spējam izjust prieka un  
pateicības brīdī. Ja mēs šobrīd  
nenovērtējam to, kas mums ir dots,  
bet dzīvojam domās par laimīgām  
pagātnes atmiņām vai sapņojam par  
nākotni, tad laimes izjūta mūs  
nesasniegs, jo nespējam būt šeit un  
tagad.

# Ja otrs patiesi grib, viņš izdara

Ja mūsu vēlmes un vajadzības otram ir nozīmīgas, šis cilvēks būs tās ņemt vērā, piemēram, sazināties ar mums, veltīt mums savu laiku, attiekties no īslaicīga komforta, utml. Mēs nevaram piespiest citiem mainīties, ja viņi to patiesi nevēlas. Mēs nespējam ar varu padarīt sevi svarīgāku citu cilvēku acīs, nekā mēs patiesi esam.

# Otrs nespēj darīt mūs laimīgus

Nav piesaistes veida, kas spētu aizpildīt tukšumu cilvēkam, kurš nemīl sevi. Nav iespējams aizpildīt iekšējo nedrošības izjūtu ar cita cilvēka klātbūtni. Kamēr mēs necienīsim sevi, tikmēr būs grūti veidot attiecības, kur citi ciena mūs.

# Mums nav pienākums salabot citus

Mūsu vēlme palīdzēt otram nekad  
nebūs spēcīgāka par viņa paša vēlmi  
palīdzēt sev. Bet ir vērtīgi sev  
pavaicāt: “Kāpēc es izjutu tik  
spēcīgu vēlmi glābt šo cilvēku?”  
Bieži vien šis jautājums mums dos  
vērtīgu informāciju par mums  
pašiem.



# Neuzņemties risku' ir liels risks

Pārmaiņas ir biedējošas, bet mums ir jāriskē rēķinoties, ka varam izgāzties ceļā uz savu mērķi. Ir jāriskē ar atraidījuma iespējamību lai iegūtu jaunas pazīšanās. Ir jāriskē, ka mūsu sirds var tikt salauzta, ja uzticamies kādam. Izvairoties no riskiem, mēs izvairāmies arī no potenciālajiem ieguvumiem dzīvē.