

Motivácia - 10 životných lekcií

02.11.2015 Fit po 50



Najdôležitejšie rozhodnutie svojho života, ktoré môžete urobiť a ktoré bude mať vplyv na všetky ostatné rozhodnutia je záväzok milovať a prijať sám seba. Toto rozhodnutie priamo ovplyvní kvalitu vašich vzťahov, postoj k práci, voľnému času a vašu vieru v budúcnosť. Milovať seba samého neznamená byť *arogantný, domýšľavý a egocentrický*. Znamená to starať sa o seba, prebrať zodpovednosť za svoj život. Krásne to vystihol vo svojom príhovore k jeho 70 - tím narodeninám muž ktorý je dodnes pre mnohých inšpiráciou.

"Keď som začal skutočne milovať sám seba." - Charlie Chaplin.

Keď som začal skutočne milovať sám seba, uvedomil som si, že duševná bolesť a utrpenie je pre mňa iba varovaním, aby som nežil v rozpore so svojou vlastnou pravdou. Dnes viem, že sa to nazýva **byť pravdivý**.

Keď som začal skutočne milovať sám seba, pochopil som ako veľmi urážam druhých, keď im vnucujem svoje názory a priania, hoci viem, že na to nie je vhodný čas, že na to nie je človek ešte pripravený, aj keby sa to týkalo mňa samého. Dnes viem, že sa to nazýva **sebaúcta**.

Keď som začal skutočne milovať sám seba, prestal som túžiť po inom živote a dokázal som rozoznať, že všetko okolo mňa je len výzvou k môjmu rastu. K vývoju. Dnes viem, že sa to nazýva **zrelosť**.

Keď som začal skutočne milovať sám seba, pochopil som, že vždy, pri každej príležitosti som v správny čas na správnom mieste a že všetko, čo sa deje je správne. Tomu sa hovorí **vyrovnanosť**.

Keď som začal skutočne milovať sám seba, prestal som sa okrádať o voľný čas a robiť si veľkolepé plány do budúcnosti. Dnes robím len to, čo ma baví, spôsobuje mi radosť, čo milujem a čo poteší

moje srdce. Robím to po svojom a svojím vlastným tempom. Dnes viem, že sa to nazýva **poctivosť**.

Keď som začal skutočne milovať sám seba, zbavil som sa všetkého, čo pre mňa nebolo zdravé. Jedla, ľudí, vecí, situácií, predovšetkým toho, čo ma neustále sťahovalo nadol, preč od seba. Spočiatku som to nazýval zdravým egoizmom. Dnes však viem, že sa to nazýva **láska k sebe**.

Keď som začal skutočne milovať sám seba, prestal som chcieť mať vždy pravdu. Tak som sa menej často mýlil. Dnes viem, že sa to nazýva byť **slobodný, prostý, bez obmedzení**.

Keď som začal skutočne milovať sám seba, nechcel som už žiť ďalej minulosťou a starať sa o svoju budúcnosť. Teraz žijem v prítomnom okamihu, kde sa koná všetko. Takto dnes prežívam každý deň a nazývam to **uvedomenie**.

Keď som začal skutočne milovať sám seba, uvedomil som si, že zo mňa môže moje myslenie urobiť úbohého a chorého človeka. Keď som však zavolať na pomoc silu svojho srdca, dostal som rozum ako významného partnera. Dnes to nazývam **múdrost srdca**.

Už sa nemusím obávať sporov, problémov a konfliktov so sebou samým a ostatnými, pretože viem, že dokonca aj hviezdy občas do seba narazia a potom vzniknú nové svety. Dnes viem, že sa to nazýva **život**.



O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk.

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.