

Az egyszerű élet tízparancsolata

Bizonyára ezerszer hallottad már – ha csökkenteni szeretnéd az életedben jelen lévő stresszt, egyszerűsíteni kell a dolgokat. Henry David Thoreau szavaival élve: „Egyszerűsíts, egyszerűsíts.” Ezt is, mint megannyi mást az életben, könnyebb azonban mondani, mint csinálni.

A témára egész iparág épült; virágzik az életvezetési tanácsadás, a coaching. Sőt, ma már inkább az a helyzet, hogy olyan sokféle tanács és útmutatás létezik, hogy az ember könnyen eltéved köztük – ennyit arról, hogy egyszerűsítsük az életünket! A következő válogatásban a tíz legjobb tippet szeretnénk megosztani, amelyek segíthetnek, hogy belevágj a változtatásokba.

„Ha egyszerűsítjük az életünket, a világegyetem törvényei is egyszerűbbé válnak; a magány nem lesz többé magány, a szegénység nem lesz többé szegénység, a gyengeség nem lesz többé gyengeség.” – Henry David Thoreau

Jöjjön hát az egyszerű élet tízparancsolata:

1. Végezz olyan munkát, amit szeretsz!

Semmi sem bonyolítja meg jobban az életedet, mint az, ha nap mint nap kényszerítened kell magad, hogy bemenj dolgozni, miközben a szíved azt súgja, valami egészen mást kellene csinálnod. Az élet a fejlődésről és a változásról szól, ez pedig sehol sem nyilvánvalóbb manapság, mint a munka világában. Keress hát olyan foglalkozást, amit élvezel, és amiben kamatoztathatod természet adta tehetségedet. A bölcs ember olyan célok megvalósításával tölti a napjait, amelyek kibontakoztatják az erősségeit. Ez az oka, hogy mindig siker koronázza az erőfeszítéseit.

2. Nevezz minden nap!

A nevetés rendkívül erős gyógyszer. Csökkenti a stresszt, oldja a haragot és az indulatokat, és összekovácsolja a családokat a nehéz időkben. Képes megújítani a perspektívádat, és feléleszteni benned a gyermeki lelkesedést, amit időközben elveszítettél. A legtöbben azonban túl elfoglaltak vagyunk, hogy nevezzünk, és túl komolyak, hogy mosolyogjunk. Túlbecsüljük bizonyos dolgok, és a saját egónk fontosságát. Elfelejtettük, hogyan tápláljuk a belső gyermeket, aki mindannyiunkban ott él – hogyan játszunk és legyünk vidámak. Sose felejtse, hogy a gyermekek spirituálisan magasabb fejlettségi szinten állnak, mint a felnőttek, és alkalmasabbak rá, hogy megtanítsák neked a szükséges leckéket. Tanulj tőlük! Tanulj természetes bölcsességükből! Ők azok, akik rendszeresen emlékeztetnek arra a nagyon is igaz mondásra, hogy ha ma még nem neveltél, akkor nem is éltél.

3. Add el a tévédet!

Jóllehet megvan az előnye is, a televízió leginkább gátlástalanul felemészti az ember szabadidejét. Gondolj csak bele, összesen hány órát, napot, hetet, sőt hónapot töltöttél már előtte! És mit kaptál cserébe? Megérte? Annyival jobbat tette az életedet? Nem vitás, hogy vannak nagyszerű műsorok. De soha ne válj függővé tőlük! Egy átlagos magyar felnőtt napi 3-4 órát tölt a tévé előtt. Ne pazarold életed legjobb éveit arra, hogy a kanapén ülsz, és bámulod a dobozt!

4. Győzd le hírfüggőséged, és tarts „hírböjtöt”!

Manapság a hírek zöme negatív. Az egyik egyetemes törvény ezzel szemben azt mondja, „ki mint vet, úgy arat”. Hogy mi megy be az elménkbe, az határozza meg tehát, hogy mi fog kijönni. Ezért nagyon fontos, hogy legyőzd a hírfüggőségedet. A sok erőszak, baleset és természeti katasztrófa csak megzavarja belső nyugalmadat. Ha egyszerűsíteni szeretnéd az életedet, próbáld ki, hogy a következő hét napban nem hallgatsz/nézel/olvasol híreket! Fogj inkább egy jó könyvet, vagy tedd be a kedvenc zenédet a lejátszóba!

5. Szokj rá a napi „csendszünetekre”!

Lassíts le. Csenedesedj el. Hallgatni arany. Ebben az örült korban, amiben élünk, az átlagember havi egy órát sem tölt csendben. Pedig a csend megújít, ellazít, és lehetővé teszi, hogy elgondolkozz az életeden, és meghozd a szükséges változtatásokat, mielőtt túl késő lenne. Tölts naponta fél órát csendben és magányosan! Ez segít, hogy kikapcsold az elmédet, eltávolodj a munka és a fogyasztás taposómalmától, és azokra a dolgokra fókuszálj, amelyek igazán fontosak az életben.

6. Szabadulj meg a felesleges kacatoktól!

Életünk során mindannyian felhalmozunk tárgyakat – ez manapság elkerülhetetlen. Szánj időt rá, hogy végignézd a szekrényeidet, polcaidat és fiókjaidat, és szabadulj meg minden olyan dologtól, amire nincs szükséged, vagy amihez nem fűz semmilyen érzelem. Ebben a lépésben az a legizgalmasabb, hogy ha az ember elkezd megtisztítani ezeket a felszíni részeket, a hozzáállás, a gondolkodásmód hamar áttevődik életének olyan, bonyolultabb területeire is, mint például a kapcsolatok vagy a munka.

7. Kapcsold ki a technológiát!

A modern élet rohanó tempója, a túl sok információ és benyomás feszültté tesz minket. Ha csak teheted, esténként kapcsold ki a mobiltelefonodat és a számítógépedet, az e-mailekre pedig napjában egyszer válaszolj, ahelyett, hogy egész nap a postafiókodon lógnál. Engedd meg magadnak, hogy egy kis időre ne legyél elérhető, és élvezd a szabadságot, amit ez az érzés nyújt!

8. Légy spontán!

A rutin egy bizonyos fokig jó, hiszen kiszámíthatóságot és biztonságot visz az életünkbe, mindenkinek szüksége van azonban arra, hogy néha kitörjön a megszokott keretek közül, és valami mást csináljon. Legyél spontán, és válaszd meg te magad, mit és hogyan szeretnél tenni, ahelyett, hogy hagynád, hogy valaki más mondja meg neked. Ezáltal ismét úgy érezheted, hogy a te kezében van az életed irányítása, így azonnal több energiád és jobb kedved lesz.

9. Feküdj le időben!

A krónikus kialvatlanság életed minden területére kihatással van, az energiaszintedtől kezdve az iskolai vagy munkahelyi teljesítményedig. Tedd egyszerűbbé az életedet azzal, hogy minden nap meghatározott időben mész aludni. A legjobb, ha rászoksz a korai fekvésre, ez ugyanis valóban képes gyökeresen átalakítani az életedet.

10. Tanuld meg, mi az elég!

Sokan ódzkodnak az egyszerűség és a mértékletesség ideáljaitól, mert azt hiszik, a megvalósításuk felesleges önmegtartóztatással, sőt önsanyargatással jár. Holott ez valójában arról szól, hogy szándékosan és tudatosan alakítjuk át az életünket. Hogy meghatározzuk, mi az elég nekünk, és így többre visszük, kevesebbel. Ez a cél lebegjen előtted!

És végül, **ne feledd, mi különbözteti meg egymástól a sikeres és a gyengén teljesítő embereket: az előbbieket „nemet” mondanak minden felesleges dologra, míg az utóbbiak válogatás nélkül mindenbe belemennek. Élj tehát egyszerűen!**

(Az eredeti cikk itt olvasható: www.harmoniousliving.co.za)

<http://edesvizkiado.hu/index.php/2017/08/16/az-egyszeru-élet-tizparancsolata/>