

Dziesięć zasad dobrej codzienności – cz. I

Abyśmy mogli czuć się dobrze i rozwijać harmonijnie, mieć szansę na spełnienie, musimy zadbać o to, aby najważniejsze sfery naszego życia pozostawały w równowadze. Chodzi tu o następujące obszary:

- Sfera Ja, która odnosi się do wszystkiego, co tworzy nasze poczucie tożsamości. Dopiero kiedy wiemy, kim jesteśmy, jakie zasoby posiadamy, stajemy się zdolni do tworzenia świadomych interakcji z otoczeniem.
- Sfera Relacji, czyli sposobów pozytywnego komunikowania się ze światem.
- Sfera Działania, czyli aktywność dająca nam okazję poczuć własną sprawczość i podmiotowość.
- Sfera Twórczości, czyli kreatywności, zdolności przekraczania granic, tworzenia nowej jakości.
- Sfera Rozwoju Duchowego, czyli świadomość, że istnienie jest czymś wykraczającym poza „tu i teraz”, zaakceptowanie tego, że nie wszystko jest wytłumaczalne, jednoznaczne, przyczynowo-skutkowe.

Zasada 1

Spróbuj odkryć, kim naprawdę jesteś i nie chodzi tu o definiowanie siebie przez różne role, w których występujesz w życiu, przez swoją aktywność lub to, co lubisz. Zwykle niewiele czasu poświęcamy na zastanawianie się nad tym, ponieważ więcej zajmuje nam szlifowanie umiejętności, dzięki którym jesteśmy akceptowani, przydatni w społeczeństwie. Jednak bez odpowiedzi, nie znając siebie, trudno jest nam odnaleźć swój potencjał, rozwinąć intuicję, zaufać sobie.

Ćwiczenie:

Potrzebujesz około 10-15 minut, połóż się wygodnie, zamknij oczy i zacznij oddychać pogłębionym oddechem koncentrując się na biciu swojego serca. Powiedz sobie w myślach „Jestem”, powtórz to słowo kilkakrotnie. Co to określenie ze sobą niesie? Jakie uczucia, obrazy, kolory, stany emocjonalne?

A teraz pomyśl, że jest w tobie ktoś mądry, ktoś, kto zna wszystkie odpowiedzi na pytania, ktoś, kto wie, która decyzja jest najwłaściwsza. Pozostań w tym stanie przez chwilę. A teraz ponownie zadaj sobie pytanie o to, kim jesteś. Nie musisz tego definiować słowami, wystarczy, że poczujesz. Rób to ćwiczenie od czasu do czasu i sprawdzaj, czy twoja definicja samego siebie wzbogaca się o nowe odczucia, inspiracje. Poszerzaj ją także o refleksje, biorąc pod uwagę swoją fizyczność, emocjonalność, pragnienia.

Zasada 2

Selekcjonuj informacje, ponieważ ich nadmiar powoduje przytłoczenie, wewnętrzny chaos, zagubienie. Nie wszystkie informacje są nam w danym momencie potrzebne. Pewne informacje w formie filmów, reportaży wpływają negatywnie na naszą psychikę, wytrącają z równowagi, obniżają nastrój, niepokoją, utrudniają sen. Warto zadać sobie pytanie czy naprawdę potrzebuję tych informacji i w jakim celu? Nie chodzi o to, by odcinać się od negatywnych zjawisk i udawać, że ich nie ma, ale o to, żeby zmniejszać ich wpływ na siebie. Przyjrzyj się wszystkiemu, czemu pozwalasz przenikać do swojego świata i jeśli uważasz, że trudno ci funkcjonować w nadmiarze bodźców, zacznij je wybierać według osobistego klucza. Daj zielone światło temu, co cię wzmacnia, buduje, niesie nadzieję i motywację. Czerwone światło zapal dla tego, co cię osłabia, frustruje, powoduje zagubienie i bezradność.

Na podstawie książki „Nie odkładaj życia na później” Joanny Godeckiej opracowała Dorota Grzonka, pedagog, psychoterapeuta BSFT w trakcie szkolenia do certyfikatu, interwent kryzysowy.