

DŮVĚŘUJ SI

Někdy s námi život pořádně zatočí. Ať už je to smrt někoho blízkého, vážná nemoc nebo zranění, ztráta domova, zaměstnání nebo vážného vztahu. Prohry a ztráty přicházejí ke každému z nás.

V takovém období někdy začínáme pochybovat o svých schopnostech. Naše sebedůvěra a sebeúcta mnohdy klesá. Cítíme se ztraceni, zmateni a prázdní. Přečti si několik povzbuzení, jednoduchých kroků. Všechno totiž, co ke svému uzdravení potřebuješ, už máš. Musíš se jen propracovat k tomu dobrému, co je v tobě a okolo tebe. Důvěřuj sám sobě a všechno ostatní bude následovat!

- * Prvním důležitým krokem je odpustit sám sobě. Odpustit si, že jsem byl lidský a dělal jsem chyby. Je v pořádku, když se někdy cítíš slabý, zmatený nebo nejistý sám sebou. Je to součást naší lidské existence.
- * Pro vybudování nebo obnovení sebedůvěry jsou nejlepší malé kroky. Pomysli na nějakou jedinou věc, kterou můžeš dnes zlepšit. Když tě nic nenapadne, pusť se do úklidu - svého pokoje, kanceláře, umyj nádobí. Je to začátek a to je všechno, co dnes potřebuješ.

- * Začneme-li malými úkoly,
u kterých vidíme okamžitý výsledek,
získáváme důvěru, že zvládneme i ty větší.
Včera jsi třeba uklidil kuchyň,
dnes jsi připraven pustit se do garáže!
Uspořádání našeho okolí nám pomůže
soustředit naše myšlenky.
- * Pamatuj, že je důležitý pokrok, ale ne dokonalost.
Napiš si tato slova na nástěnku nebo na
lednici. Připomínají nám, že věříme i sami
v sebe, i když chybujeme nebo ztrácíme cestu.
- * Přírodní krásy pozvedají našeho ducha.
Rozhlížeš se kolem sebe a pozoruj přírodu
v její bohaté plnosti. Také tvůj život je plný
bohatých možností. Můžeš důvěřovat životu.
Můžeš důvěřovat sám sobě.
- * Pravidelné cvičení udržuje naši fyzickou kondici,
duševní čilost a emocionální klid. Každý den
bys měl mít nějaký fyzický pohyb. Nemusíš
běhat, není-li to tvůj styl. Rychlá procházka
ti také udělá dobře.
- * Hledej hlubší smysl svého života.
Modlitba a tichá meditace tě přivádí do styku
s hlubším zdrojem. Můžeš se s důvěrou obrátit
k Bohu. Jsi cenný takový, jaký jsi.
Jsi milovaný takový, jaký jsi.