

DÔLEŽITÁ SEBASTAROSTLIVOSŤ

(Zenith Virago, 2022)

Môžete do svojho života pravidelne zaradiť také mapovanie toho, akú sebastarostlivosť si venujete vo svojom živote. Nasledujúce body môžu byť súčasťou reflexie (dennej?, týždennej?, mesačnej?), ktorá nás môže inšpirovať v tom, aby sme čas, ktorý máme, žili plne.

- Pamätajte, že v každej chvíli môžete všetko urobiť najlepšie, ako dokážete. Nesnažte sa byť dokonalí.
- Budte pozorní, načúvajte vášmu telu, vnútornému hlasu, hlbokému vedeniu či intuícii.
- Zachovávajte rovnováhu. Rovnaké množstvo láskavosti a záujmu, ktoré venujete druhým, venujte aj sami sebe.
- Nemyslite si, že ste nenahraditeľní a jediní, kto môže urobiť (kvalitne) určitú prácu.
- Ak ste prítomní s niekým, kto zažíva zármutok, bolesť či utrpenie, nesplyňte s jeho bolesťou a utrpením. Nepreberajte na seba emócie iných. Je to ich právo – cítiť všetko, čo cítia.
- Ich emócie môžu byť prejavom transformovanej, premenenej lásky, ale niekedy je to veľmi zložité.
- Pamätajte na to, čo je skutočnou podstatou vašej práce a kde sú vaše hranice.
- Spoznajte vaše schopnosti i vaše limity.
- Možno že sú situácie, do ktorých sa nebudete chcieť angažovať.

- ☐ Cvičte sa v schopnosti hovoriť „nie“.
- ☐ Cvičte sa v schopnosti hovoriť „áno“.
- ☐ Čím skôr povieť nie, tým láskavejšie a úprimnejšie môže byť.
- ☐ Pamätajte, že prevencia je lepšia ako liečba.
- ☐ Majte v niečo dôveru – vo svoju vieru, Boha, v životné presvedčenie, v Mystérium...
- ☐ Učte sa byť v priestore „neviem“. Pestujte čokoľvek, čo vás k tomu skutočne vedie.
- ☐ Plávajte. Chodte na dlhé prechádzky. Užite si kúpeľ vo vani.
- ☐ Doprajte si čas v prírode, s priateľmi či osamote – čokoľvek vás vyživuje.
- ☐ Sýťte sa všetkým zdravým, čo vám robí dobre.
- ☐ Robte, čo milujete.
- ☐ Oslavujte, že ste nažive.