Myśli a życie

Ludzie z reguły kierują się w życiu swoimi przyzwyczajeniami, które ograniczają ich przed zmianami. Co więcej, niektórzy próbują narzucić je innym. Powodują, że nie jesteśmy otwarci na nowe możliwości. Człowiek, który kieruje się swoimi przyzwyczajeniami, nie potrafi się rozwijać, nie ewoluuje, co jest przyczyną monotonii. Nie mamy pomysłu na życie, nie wiemy, jak je urozmaicić, brak nam kreatywności… Wszystko można zmienić. Potrzeba do tego chęci i silnej woli.

Ludzie dysponują dwoma rodzajami myśli: dobrymi i złymi. Te pierwsze sprawiają, że czujemy się dobrze, a wywołują je pozytywne uczucia, takie jak: radość, miłość, wdzięczność. Najważniejsze, byśmy wiedzieli, że nie można czuć się dobrze, mając negatywne myśli, ponieważ one wywołują nasze emocje, takie jak: gniew, uraza, złość, co może doprowadzić do depresji.

Myśli i uczucia kreują nasze życie. My sami decydujemy o tym, czy będą one dobre, czy złe. Co może zmienić nasze uczucia z negatywnych na pozytywne? Oczywiście to, co sprawia, że jesteśmy szczęśliwi, że się uśmiechamy. Mogą to być piękne wspomnienia, przyszłe wydarzenia, zabawne epizody, przyroda, marzenia, osoba, którą kochamy, albo ulubiona muzyka. Lecz powinniśmy wiedzieć o tym, że nie ma większej siły niż siła miłości. Gdybyśmy mogli wzmocnić każdą myśl miłością, potrafili kochać wszystko i wszystkich, nasze życie uległoby przemianie. Nie sposób czuć się dobrze, nie kochając jednocześnie siebie. Należy mieć zdrowy szacunek do własnej osoby i zachować czystość myśli. Gdy tak będzie, nasze otoczenie, ludzie będą nas obdarzali tym samym. *Szanuj bliźniego jak siebie samego* - to powiedzenie idealnie komponuje się z podaną kwestią.

Jeśli chodzi o nasze relacje z bliskimi, mamy skłonność do narzekania na nich. Niechęć zawsze dotyczy innych. Nie chodzi tu o aspekt samokrytyki. Musimy po prostu skoncentrować się na tym, co doceniamy w drugiej osobie, powinniśmy szukać w niej dobrych stron, chwalić. To również sprawi, że będzie ona czuć się dowartościowana, szczęśliwa. Pamiętajmy też o tym, by zauważać zalety i odkrywać talenty, które rodzą się w każdym człowieku. Pomagajmy innym je rozwijać, a wówczas nasze myśli i uczucia będą przepełnione dobrocią.

W dzisiejszych czasach ważne jest zdrowie. Niestety istnieje wiele powodów, przez które je tracimy. Problemy wynikają z naszej psychiki. Musimy wiedzieć, iż kreując nasze myśli, sami możemy wyzdrowieć. Placebo to coś, co przypuszczalnie nie ma wpływu na ciało, jak na przykład kostka cukru. Mówi się pacjentowi, że to poskutkuje i czasem się okazuje, że placebo odnosi ten sam skutek - może nawet większy - niż lekarstwo. Ustalono, że umysł ludzki jest najsilniejszym czynnikiem w sztuce uzdrawiania. Także miłość, wdzięczność, śmiech i radość mogą poradzić sobie z każdą chorobą.

Można tu przytoczyć historię pewnej kobiety, u której wykryto raka piersi. Ona naprawdę wierzyła z całego serca, z całym przekonaniem, że jest już wyleczona. Każdego dnia mówiła: „Dziękuję za swoje wyzdrowienie". Powtarzała to w kółko. Wierzyła w to, że jest zdrowa. Patrzyła na siebie tak, jakby w jej ciele nigdy nie było raka. Jedną z metod, jaką stosowała, by się wyleczyć, było oglądanie zabawnych filmów. Nie robiła nic innego, tylko się śmiała, bez końca. Nie pozwalała sobie na jakikolwiek stres. Od chwili diagnozy do momentu wyleczenia upłynęło około trzech miesięcy. Bez zastosowania jakiejkolwiek radio-

czy chemioterapii. Kiedy człowiek wyleczy się z nieuleczalnej choroby, często uważane jest to przez lekarzy za cud.

A tym cudem jesteśmy my sami, nasze uczucia oraz wiara w moc myśli. To, co jest najpotężniejsze w każdym człowieku. Jeśli chcemy mieć harmonijne wnętrze, musimy żyć w zgodzie z innymi, a co najważniejsze – sami ze sobą. Wypełniajmy więc życie szczęściem, cieszmy się każdą chwilą, akceptujmy siebie, wierzmy w swoje możliwości, bądźmy pozytywnie nastawieni do życia, ludzi, a przekonamy się, jakie efekty osiągniemy. Dla nas (ludzi) nie ma rzeczy niemożliwych. Jedyną przeszkodą i blokadą w dążeniu do celu jesteśmy MY.

Każdy człowiek pisze swój scenariusz życia, podejmuje decyzje, których później ponosi konsekwencje. W związku z tym nasuwa się pytanie: „Jak zmienić nasze myślenie?”. Odpowiedź jest prosta: „Bądźmy otwarci na zmiany, nie bójmy się podejmować decyzji”. Zmieniając swój sposób myślenia na lepszy, otwieramy tym samym nowy etap w naszym życiu. Tam, gdzie nie ma ograniczeń, jest wolność.

N.N.