

## Как да решим своите проблеми завинаги

Понякога е по-добре да се предадем, да спрем да натискаме. Да оставим нещата да се случат естествено, а не да се тормозим като ги пресираме!

Продължавате ли да настоявате за нещо постоянно, въпреки че все не става и не става?

Понякога най-лесният начин за решаването на даден проблем е просто да прекратим участието си в него - емоционално и физически. Има случаи, в които най-умният избор е просто да се откажем.

Колкото повече се опитваме да накараме нещата да се случат, толкова повече изглежда, че това няма да се случи. Колкото повече оставиш нещата да се случат, толкова по-малко време прекарваш опитвайки се да се случат.

Да се предадем понякога е все едно да окажем чест на чувствата си, да ги признаем и да спрем да се мъчим и тормозим.

Ако поне малко си съгласен съм с това мнение опитай следното:

- откажи се да се опитваш да бъдеш готин;
- откажи се да бъдеш известен;
- откажи се да бъдеш различен, опитай се просто да бъдеш себе си;
- откажи се да бъдеш перфектен;
- откажи се да имаш отношения с хора, които не ти харесват изобщо;
- откажи се да бъдеш в центъра на вниманието;
- откажи се да се опитваш да бъдеш важен, концентрирай се да бъдеш пълноценен;
- откажи се да преследваш целите свързани с твоето его;
- откажи се от опитите си да бъдеш супер-съсредоточен. Понякога най-завладяващите идеи идват от най-разхвърляните ти мисли, от най-неочакваните източници;
- откажи се от опитите и желанието да притежаваш много готини неща, които те държат далеч от нещата, които наистина ти харесват и имат смисъл за това, което правиш с живота си;
- откажи се да се опитваш да имаш перфектно подредено работно място и нула съобщения в пощенската си кутия.

С всички тези неща, които се опитваш да правиш и не се отказваш от тях каквото и да стане, а продължаваш да натискаш, за да ги постигнеш - може би си мислиш, че правиш добро на себе си, но дълбоко се съмнявам че това е така.

Може би е по разумно да направиш следното:

- откажи се да се опитваш постоянно да бъдеш щастлив. Вместо това направи така че просто да ти е приятно;
- откажи се постоянно да търсиш причини другите да споделят любовта си с теб. Просто я раздавай без да искаш нищо в замяна;
- откажи се от опитите си да бъдеш всичко за всеки;
- откажи се от това да се впишеш в модела на расата си, зодията си, длъжността която заемаш, религиозната ти принадлежност, политическата ти партия и т.н .Бъди себе си;
- откажи се постоянно да искаш да бъдеш най добрия, най-умния, най-бързия. Не оставяй егото да диктува живота ти и да те държи в капана си;
- откажи се от постоянния стремеж да “бъдеш мъж” или да “бъдеш жена”, да се вписваш в представите за пола ти;
- откажи се да жертваш живота си правейки неща, които просто те карат да се чувстваш важен, подхранват егото ти и нищо повече;
- откажи се от опитите да бъдеш изключително продуктивен, особено ако по-високата производителност те прави по-нещастен;
- откажи се от стремежа да имаш почтена работа, почтена репутация и достоен живот. Замени този шаблон с един свободен стил на живот. Бъди свободен;
- откажи се от мислите, че НЕ разполагаш с времето и уменията да направиш мечтите си реалност;
- откажи се от желанието си да знаеш всичко предварително преди да действаш;
- откажи се от опитите си да отговориш на очакванията на родителите ти, приятелите ти, шефа и колегите ти;
- откажи се от постоянните опити да отговориш на очакванията на самия себе си;
- откажи се от опитите да имаш безупречно тяло, перфектно лице или супер модерни дрехи. Грижи се повече да вършиш разкрасяващи ума неща и бъди човек, който носи със себе си красиви действия, не дрехи!
- откажи се от това, щастието ти да зависи от нещата, то зависи от твоята вътрешна същност.

Опитите да правим всички тези неща постоянно и постоянно да се напъваме за да се случат, създава много ненужна тревога и стрес. Стресиращо е да се опитваме постоянно да правим всичко това!

Когато се откажем да пресираме всички тези аспекти от живота си, просто приемаме живота такъв какъвто е, без ограничения.

Не искай нещата, които са ти дадени да бъдат различни, доста от тях ще се променят от само себе си без дори да си очаквал. Ако има нужда от действие, просто действай!

Повечето от тези проблеми съществуват само в нашите умове. Те не са реални физически проблеми, те са просто психически препятствия.

Интересно е как всичко изглежда все едно имаме толкова много проблеми, толкова много дилеми в живота си! Но в по-голямата част от времето, отговорът за решаването им е просто да не правим нищо, да се предадем и да оставим нещата да се случат естествено, от само себе си!

Най-добрия начин да решиш всеки проблем: Предай Се!!!