

4 ok! – hogy randira hívd magad

Nézzünk szembe a tényekkel, nagyon keveseket tanítanak meg arra, hogy hogyan működjenek ebben a valóságban úgy, hogy közben magukkal is kapcsolatban maradjanak. Nagyon könnyen kaphatjuk azon magunkat, hogy a mindennapok forgatagában mindent, amink van a családuknak, munkánknak, kapcsolatainknak és feladatainknak szentelünk, és megfeledekezünk arról, hogy időt szakítsunk magunkra, és azokra a dolgokra, amiket szeretünk, és amik miatt érdemes élnünk.

Íme, négy ok, ami miatt rendszeresen randiznod kell (én legalább napi egy órát, és heti egy teljes napot ajánlok) a legfontosabb személlyel az életedben – VELED.



1. Hogy elismerd az értékedet

Sokan beleragadunk azokba a szerepekbe, amelyeket a kapcsolatainkban, a családuknak és a karrierünkben játszunk, miközben kezdünk „elválni” saját magunktól. Abba hagyjuk azokat a dolgokat, amelyeket szeretünk, és minden energiánkat más embereknek és dolgoknak szentelünk, miközben önmagunkat teljes mértékben kihagyjuk a számításból. Azzal, hogy randizol saját magaddal, elkezded MAGADAT értékes árucikként kezelni újra ... még akkor is, ha naponta mindössze egy órán keresztül.

Mi az, amit régen megtettél magadért, de abbahagytad, mert nem jut rá időd?
Mi az, amit szeretnél megtenni, csak a buli kedvéért, amit nem tettél, mert ez csak rólad szól?

Amikor értékeled magadat, és időt szakítasz magadra, ez táplálja és kiterjeszti azt a képességedet, hogy képes legyél adni másoknak. Ha egy órát magadra szánsz, ezzel meg tudod változtatni az embereket és a világot magad körül.

2. Újrakapcsolódás a testeddel

Mikor voltál utoljára hálás a testednek úgy, hogy nem ítéltél felette? Mikor álltál meg utoljára, hogy meghalld, mit mond a tested neked? Mi van, ha a fájdalmak és a betegségek nem mások, mint annak módja, hogy a tested azt mondja: „hé, erre oda kell figyelned, kérlek, nézz ide!”

Az, hogy minőségi időt szánsz magadra, része annak, hogy újra felfedezd a tested, és megtanuld, egyenrangú partnerként kezelni az életedben, nem pedig valami olyasminek, amivel küzdened kell, vagy amit irányítanod kell.

A te drága tested mindig ott volt neked, és arra várt, hogy hozzájárulás lehessen neked – mi lenne, ha ma lenne a napja annak, hogy te és a tested új kapcsolatot kezdhessetek, olyat, ami annál is gondoskodóbb és kielégítőbb, mint amit el tudsz képzelni?

3. Fedezd fel a vágyaidat újra!

Az egyedül töltött idő elvárások és nyomás nélkül remek módja annak, hogy teret adj magadnak, amelyben újra kapcsolódhatsz azzal, és újra felfedezheted azt, amit igazából szeretnél az életben most és a jövőben.

Ajándékozd meg magad azzal, hogy felteszed a kérdést, ha bármi lehetnél, bármit tehetnél, bármit birtokolhatnál, mit választanál? Mit szeretnél létrehozni, amit eddig még nem tettél meg? Milyen kívánságaid vannak az életben, aminek eddig még a gondolatát sem engedted meg magadnak? Mi van, ha most van itt az idő?

4. Csak neked, csak buliból

Csináltál már bármit, aminek nem volt más oka, pusztán az, hogy jól érezd magad? Mennyivel több öröme lenne az életben, ha hajlandóak lennének pusztán a buli kedvéért választani mindent, anélkül, hogy bármi egyéb okunknak kellene lenni rá? Kezdd el gyakorolni, hogy „csak magadnak, csak

buliból” válassz dolgokat. Ha pedig azon kapod magad, hogy próbálsz igazolást keresni arra, hogy időt szakíts magadra, hagyd abba! Nem kell, hogy oka legyen, csináld azért, mert megteheted, és mert jó buli!

Önmagad újra felfedezésében nagy része van annak, hogy randit szervezel saját magaddal. A magaddal való kapcsolatod minősége hatással van az összes többi kapcsolódásodra, kölcsönhatásodra és választásodra. Mi van, ha most van itt az idő, hogy elkezdjed befogadni önmagad csodálatos ajándékát, ami a saját életed számára és a világ számára vagy?

Az eredeti angol nyelvű cikk [itt](#) található.

Fordította: Békési Veronika