

Hogyan teremts örömet az életedben? A boldogság teremthető?

5 módszer, amiről a pszichológus megállapítja, hogy „Örömet teremt” ~ Írta: Mag. Susanna Mittermaier

Gondolkodtál már valaha azon, hogy mi teremt örömet?

Észrevetted, hogy az agyad hogy tekeredik hurkokba, hogy megértse ezt a mondatot: „Örömet hoz létre.”?

Egy olyan világban felnőve, ahol az embereket arra tanítják, hogy a hiány és a boldogtalanság motiválja őket, az „örömet teremt” mondatnak nincs értelme.

Pszichológusként arra kérem az embereket, hogy fontolják meg annak a lehetőségét, hogy az öröm hatalmas erő az életük megalkotásában. Amikor az emberek el kezdik elismerni és élvezni azt, amijük van, ahelyett, hogy berögzítenék, hogy mijük nincs, örömteli élet indul növekedésnek.

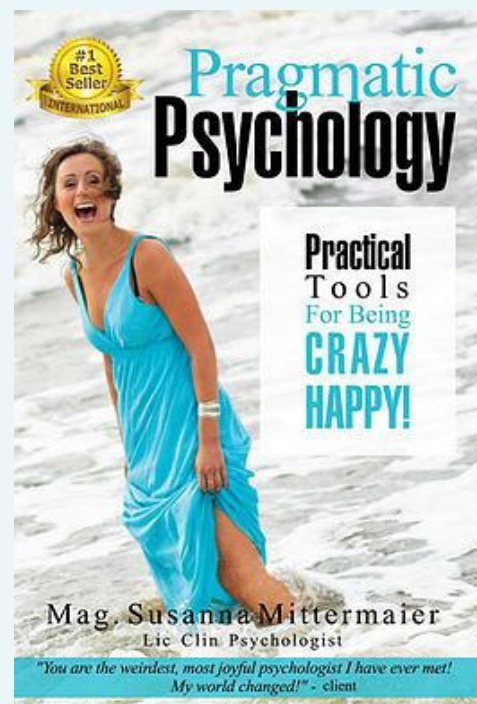
Íme, az öt legfőbb meglátásom azzal kapcsolatban, hogy „mi hoz létre örömet”, és, hogyan tudod választani és használni az életedben.

1. Hiányból válts a lehetőségekbe!

A hiány érzéseit használod arra, hogy kipróbáld és motiváld magad, hogy többet alkoss?

Egyedül akkor érzel elég nyomást arra, hogy több pénzt teremts, amikor a bankszámládon a számok a mínuszhoz közelítenek? Addig vársz, amíg egy munkahely vagy egy kapcsolat már elviselhetetlen lesz, mielőtt hajlandó vagy azt megváltoztatni vagy elhagyni? Azt hiszed, ha jobban kritizáld magad, jobban fogod csinálni?

Mindannyian azt tanultuk, hogy ezt a stratégiát alkalmazzuk, de mi lenne, ha ezt meg tudnád változtatni és valami mást tudnál létrehozni – mint például, hogy lehetőségekkel inspiráld magad?



Itt a hogyan:

Nézz rá életed eddigi összes kapcsolatára, barátaidra, munkahelyeidre, és kérdezd meg magadtól: Milyen hozzájárulások ők most vagy voltak valaha számomra, amit eddig nem ismertem el? Mit tanultam és mit nyertem a teremtéseimből és a múlt tapasztalataiból, amit most használni tudok?

Például, ha elküldtek egy munkahelyedtől, gondoltál arra, hogy az a tapasztalat olyan szakértelmet adhat neked, ami inspirál másokat? Mit tudsz a helyzet a kezeléséről, amit arra használhatnál, hogy segíts vagy oktass embereket, vagy blogolj róla, és még mi egyéb lehetséges?

2. Túlélés vagy gyarapodás?

A számlákra várni, a számlákkal foglalkozni, és utána újrakezdeni a következő hónapban – ez a túlélés útja. Ez tényleg elég neked? Gyarapodnál inkább a túlélés helyett? Hogyan csinálod?

A gyarapodás az, amikor hajlandó vagy a szűkségen túlhaladni és olyan dolgokat választani, amik egy örömtelibb életstílusra inspirálnak téged.

Mi adja meg a növekedés érzését?

Kezdjük az élettered vizsgálatával. Mely részeit élvezed és melyeket teljesíted haszonelvű céllal?

Mi lenne, ha megszabadulnál az összes dologtól az életedben, amiket valójában nem élvezel, például bútoroktól, ruháktól, amik már nem adnak hozzá az élet élvezetéhez? Mi lenne, ha megszabadulnál az összes olyan embertől, aki folyamatosan bírál téged?

Miről döntötted el, hogy az több attól, mint amid lehet, vagy megérdemelsz? Kezdj el azon tündönni, hogy milyen lenne, ha megkapnád, és hívd meg az életedbe.

Amikor abbahagyod a túlélést, és ránézel, hogy mi lenne örömteli az életedben, el kezded azokat a dolgokat és embereket vonzani, akik hozzájárulhatnak az életstílusodhoz és a gyarapodáshoz, amihez szeretnél hozzászokni!

3. Ne várj! Alkoss!

Mire vársz? A megfelelő mennyiségű pénzre, a tökéletes társra vagy annak meglátására, ami által tudod, mit akarsz? Milyen régóta vársz már?

Nem unod még?

Mi lenne, ha várakozás helyett teremtenél? Minden egyes alkalommal, amikor teremtéd az életed, az az előrelendülés lesz a nagyobb lehetőségek felé. Kezdd el azt a pillanatot – válassz valami mást, bármit! Az életben nincsenek helyes vagy helytelen választások. Amikor választasz, több információd lesz arról, hogy a választás arra vezet-e téged, amerre vágysz. Ha igen, folytasd abban az irányban. Ha nem, válts irányt. Ez tényleg annyira egyszerű, hogy választasz, majd ismét és ismét választasz. Itt az ideje, hogy megengedd az életednek, hogy ilyen könnyű legyen?

4. Engedd meg magadnak, hogy más legyél.

Azt mondták nekünk, hogy normális, hogy problémáid vannak ezen a világon. Normális, hogy nehéz számodra az üzleted, életed, kapcsolataid, és pénzed létrehozása és bővítése.

Megengednéd magadnak, hogy más legyél? Megengednéd magadnak, hogy te legyél az egyetlen ember a háztömbödben, aki megengedi, hogy amire vágysz, azt könnyedén megteremti?

Így kezd:

Légy hajlandó arra, hogy befogadod az összes ítélekezést, amivel találkozol, amiért minden könnyedséggel jön feléd. A bírálattal szembenézve: „Mit teszek itt igazzá és jelentőségtejjé, ami nem az?”

Mennyire állítod meg magad abban, hogy annyira különböző, örömteli legyél, amiről tudod, hogy lehetnél, mert nem akarsz, hogy mások megítéljenek? Tudod, az emberek így is – úgy is bírálják, akkor miért ne lennél inkább boldog?

5. Teremts örömet!

Azzal töltöd a napjaidat, hogy tennivalók listáját csinálod végig? Ez valami többet hoz létre vagy ugyanazt a régit? Ha arra kényszerítod magad, hogy megcsinálj dolgokat, akkor ellenállást és feszültséget teremt az életedben. Mi lenne, ha elvesztenéd egy pillanatra a kontrollt? Engedd el azokat a dolgokat, amikről eldöntötted, hogy meg kell tenned őket, és sétálj egyet a természetben. Engedd, hogy a körülötted lévő szépség inspiráljon, és engedd, hogy az öröm és könnyedség átmossa az egész életedet. Menj vissza, és az örömet használd arra, hogy mindennapjaidban is alkalmazod, és vedd észre, hogy a dolgok irányt válthatnak!

A szerzőről:



Mag. Susanna Mittermaier klinikai pszichológus, bestseller író, világszerte előadásokat tart, és a Pragmatikus Pszichológia megalapítója, ezzel egy új paradigmát létrehozva a pszichológiában, terápiában és változásban. Susanna világszerte arra inspirálja az embereket, hogy felfedezzék az örültségek és mentális betegségek mögött rejtőzködő képességeket.

Ő a szerzője a forradalmi, nemzetközi bestsellernek, a Pragmatikus Pszichológia – Praktikus eszközök, hogy örülten boldog légy c. könyvnek.

Még több információért látogass el a www.susannamittermaier.com holnapra, vagy keresd az info@susannamittermaier.com e-mail címen.

Forrás:

<http://mariashriver.com/blog/2015/11/5-ways-joy-creates-how-to-apply-it-to-your-life-susanna-mittermaier>

Fordította: Szecskó Emese