

„Mit csinálsz, amikor magányosan érzed magad?” ~ dr Dain Heer

Még inkább visszalépsz? – Keresel valami zaklatottságot?

Azt gondolod, hogy biztos van valami baj Veled és keresed, hogy hogyan szerelheted meg?

Hajlandó lennél-e tudni, hogy bármennyire is magányosak érzed magad, nem vagy egyedül?

Itt van 5 eszköz, amivel kezelheted a magányosságot.

1. Minden nap tegyél fel kérdést:

Mi lehetek, és mit tehetek másképp ma, ami elmozdítja a magányosságot?

Hogyan lehet ez ennél is jobb?

Mi más lehetséges, amit még soha elképzelni sem tudtam volna?

Az a baj a magányossággal, hogy sohasem láttunk másik verziót. Amikor kérdést teszel fel, az kinyitja az ajtót a lehetőségek számára.

2. Hagyd abba, hogy megpróbálsz megszerelni magad.

Nagyon sok időt töltöttünk azzal, hogy megítéltük magunkat és a testünket, és elhittük, hogy rosszak vagyunk. Mi van, ha semmi baj nincs Veled?

Tedd fel a kérdést:

Mi a jó ebben, amit nem veszek észre?

3. Csinálj dolgokat, amit szeretsz.

Amikor magányos vagy, könnyen abbahagysz dolgokat, amit valójában szeretsz.

Követeld meg magadnak, hogy egy órányit minden nap csinálj valami olyant, amit szeretsz, ami örömet ad neked.

Kezdd el ma!

4. Kapcsolódj olyan emberekhez, akik kedvesek hozzád.

Van olyan ember az életedben, aki valóban tápláló volt és megszakítottad vele a kapcsolatot?

Mennyit adna az életedhez, ha hajlandó lennél természetesen kapcsolódnival mindenkihez körülötted?

5. Hagyd abba, hogy átveszed mások energiáját.

Mi van, ha az a magányosság, amit érzel nem is a tied? Furi, ugye?

Kérdezd meg: kihez, mihez tartozik ez?