

Mássz ki a túlterheltségből! ~ dr.Dain Heer

Az életben számtalan olyan eset van, amikor egy szinte az intuitív reakcióval ellenes válasz valójában jobbra fordítja a dolgokat. Ilyen az, amikor túl vagy terhelve, mégpedig ezért:

Legtöbbször azt gondoljuk, túlterheltség érzése tölt el bennünket, annak az érzése, hogy túl sok minden zajlik az életünkben, és rögtön azt keressük, mit szüntethetünk meg vagy törölhetünk életünkéből ahhoz, hogy könnyítsünk ezen az érzésen. Mi van akkor, ha pont az ellenkezője igaz?

Mi van akkor, ha valami egészen mást csinálva tudsz kikerülni a túlterheltség érzéséből – mégpedig hozzáadással?



A túlterheltség éppenséggel annak a jele, hogy életedben nincs elég mozgás... Gyakran a hajtóerő hiányérzetét fedi fel, vagy unalmat, beragadottságot azzal kapcsolatban, ami éppen zajlik, csak hogy nem tekintünk messzebbre, mint a kezdeti túlterheltség-érzésre, amikor azt keressük, valójában mi igaz éppen számunkra.

A jó hír az, hogy néhány egyszerű lépéssel könnyű oly módon változtatni a helyzeten, hogy az nem csak a túlterheltséget szünteti meg, de még azt is lehetővé teszi számodra, hogy mindannál többet teremts életedben, mint valaha is gondoltad volna – és még annál is könnyedebben.

Itt vannak ötleteim arra, hogyan kerülj ki a túlterheltségből, és hogyan teremts örömteli és kiteljesedettebb életet:

Ne számolj fel dolgokat. Adj hozzá.

Legtöbb ember úgy kezeli a túlterheltséget, hogy kirekesztenek dolgokat, vagy nem mondanak igent olyasmikre, amik valójában hozzájárulnának életükhöz. De ez igazán működik? Minél inkább megpróbálsz és leépíted és kontrollálsz életed részeit azért, hogy azzal foglalkozz, amiről azt gondolsz, túlterheltség, annál inkább

kicsinyíted magadat és életedet. Ez nem túl vicces. Így, ha legközelebb azon kapod magadat, hogy „annyira túl vagyok terhelve” – állj meg, és tedd fel ezt a kérdést:

„Mit adhatok ma életemhez, ami mindezzel kapcsolatban világosságot és könnyedséget teremt?”

Mindig van más lehetőség arra, hogy nagyobb könnyedséget és több örömet teremts, és az öröm egy része az, hogy kiterjesztjük életünket, inkább, mint hogy összeszűkítjük. Az eltávolítás helyett mit tudnál még életedhez hozzáadni azért, hogy nagyobb tered, könnyedséged és örömed legyen?

Hagyj fel a részletekkel.

Néha azt hisszük, túl vagyunk terhelve, miközben egyszerűen az élet aprólékos részleteinek vagyunk rabjai (vagy rekedtünk meg bennük). Ez gyakran fordul elő azokkal közülünk, akik mindent maguk akarnak megcsinálni, vagy akiknek az a nézőpontjuk, hogy náluk jobban senki más nem tud foglalkozni ezekkel a dolgokkal (ez ismerős, nem?). Életednek, melyik részeinek részleteivel foglalkozol, amiket valaki másnak a segítségével oldhatnál meg?

Mennyi stresszt teremtesz azzal, hogy te akarsz minden részletet ellenőrizni? Van egy barátnőm, aki utált takarítani, és egy nap rájött, hogy 80\$-t tud kifizetni hetente egy takarítónőnek, és így több órája szabadul fel üzletére, amivel sokkal produktívabban (és élvezetesebben!), tudja az idejét tölteni. Egy másik barátnőm utálta a számítógép-dolgokat, és 10 évest fizette meg, hogy segítsen neki – és tízszer olyan gyorsan elkészültek a dologgal, mintha egyedül vacakolt volna vele!

Ragaszkodsz ahhoz, hogy a nehezebb utat válaszd?

Sokan azt hiszik, hogy ha nem küzdenek vagy nincsenek nehézségeik, akkor nem csinálnak eleget, nem elegek, vagy nem érdemlik meg. Mi van akkor, ha ez valójában nem igaz? Mi van akkor, ha elegendő vagy úgy, ahogy vagy? Mi van akkor, ha nem kell bebizonyítanod magadnak vagy bárki másnak, hogy valamit megérdemelsz? Mi van akkor, ha igazán csak kérhetsz, és kapsz? Ha azon kapod magadat, hogy a kellős közepébe mászol az ilyen gondolatoknak: „Ó, milyen nehéz ez a dolog, mennyit küszködök vele!”, akkor inkább ezt kérdezd:

„Mik a végtelen lehetőségek arra, hogy ez teljes könnyedséggel jelenjen meg életemben?”

Elámulsz majd, mit fedezel fel!

Mi van akkor, ha a túlterheltség nem annak a jele, hogy túl sok a dolgod, hanem lehetőség arra, hogy azt nézd, ami életedben többet váltana ki? Ha máshogy gondolkozol, és inkább „többet”, mint „kevésőbbet” keresel, meg fogsz lepődni azon, milyen gyorsan felszívódik a túlterheltség lelkesedés, inspiráció és végtelenül több öröm javára!

Forrás: Get out from Under the Overwhelm!

Fordította: Kaposi Luca