



Sunt, uneori, vremuri ne îndeamnă la un pic de reflecție asupra felului în care ne trăim viața și la schimbările pe care, din când în când, avem nevoie să le facem, la ceea ce avem sau nu avem, la ceea ce dorim să câștigăm sau ne temem să nu pierdem. Probabil că ne temem, de exemplu, să nu ne pierdem sănătatea, relațiile, locul de muncă sau banii din bancă; de fapt, există lucruri mult mai importante pe care ar trebui să avem grijă să le păstrăm!

1. Simțul direcției și imaginea de ansamblu

Este extrem de important să știm încotro vrem să mergem, ce fel de viață vrem să ducem și cum am vrea să arate viitorul nostru. Fără această relativă claritate asupra direcției de mers, putem foarte ușor devia sau merge pe drumuri nepotrivite. Fără o viziune de ansamblu sau capacitatea de a vedea lucrurile “de sus” sau “la rece”, ne putem pierde în detalii sau ne putem zăpăci, de-a dreptul.

Unul din lucrurile pe care adesea îl aud, în sesiunile de life sau business coaching, este exprimat la modul: “pur și simplu, nu îmi dau seama cum am ajuns în situația asta”. Adevărul este că nu am ajunge în tot felul de situații nedorite dacă am fi atenți la ceea ce simțim, la ceea ce dorim, dacă am lua măsuri din timp și nu ne-am complăce în tot felul de stări mediocre sau neplăcute.

De aceea, ne poate fi de ajutor să ne oprim, periodic, să ne uităm cu atenție la viața pe care o trăim și, cu maximă sinceritate, să facem ceea ce avem de făcut, dacă ceva trebuie schimbat.

2. Echilibrul și justa măsură

Se spune că unul din cele mai grele lucruri este să te menții pe calea de mijloc. Arta păstrării echilibrului se educă, cel mai frecvent, în familie și societate, iar societatea noastră, din păcate, în acest moment are, ea însăși, oarecare probleme în menținerea echilibrului. Trăim într-o lume a exceselor, în care se consumă non-stop: am devenit consumatori de bunuri, idei, informație – totul la scară “industrială”. Emoțiile noastre, felul de a privi și înțelege lucrurile sunt adesea foarte părtinitoare și greu înțelegem punctul de vedere și nevoile celorlalți.

Justa măsură este unul dintre darurile la care merită să ne străduim să ajungem, pentru că ne va face viață mult mai ușoară și frumoasă, prin echilibrul pe care îl aduce cu sine.

Uneori, am senzația că oamenii mai ușor acceptă suferința decât autocontrolul și moderația! Dacă privim în profunzime, multe din problemele noastre se datorează unor excese – ceva este prea mult sau prea puțin, în ceea ce gândim, simțim sau facem. A păstra linia fină a echilibrului poate fi greu, însă nu este ceva de nerealizat.

3. Bunele intenții și spiritul pozitiv

În starea de insecuritate care caracterizează viața contemporană, merită să conștientizăm că există, totuși, lucruri esențiale pe care nu le putem pierde: cunoașterea, atitudinea, credința sunt câteva dintre ele, așa cum este și buna intenție.

În spiritul vremurilor, ideea de curățenie sufletească are și mai multă sonoritate și ar trebui să ne cheme la meditație. Dorința de a face bine sau, măcar, de a nu face rău, este semnul de marcă al unei persoane înțelepte sau mature emoțional. Un spirit pozitiv și curat ne va da încredere în noi și, de ce nu, poate atrage multe alte lucruri bune în viața noastră!

Așadar, să fim obiectivi: atunci când vrem, purtăm în interiorul nostru o mulțime de bogății care ne pot face existența foarte frumoasă, pentru că starea de bine pornește, în primul rând, de la ceea ce suntem și nu de la ceea ce avem.

Carmen Todor