

PRZYSTANEK STOP

Dziś będzie bardzo krótko.

Zastanawiasz się czasami nad sensem swego życia? Myślisz o tym, po co żyjesz i co chcesz po sobie zostawić?

Otóż ja co pewien czas robię sobie taki „przystanek stop” po to, by upewnić się czy moje plany są nadal moje? Czy w pośpiechu codzienności nie zapominam o czymś co jest dla mnie ważne?

Codziennosc może nas przytłaczać albo dawać nam radość. Stanowczo jestem z tych osób, które pragną czerpać z niej radość. I żeby było to możliwe, co jakiś czas mówię „stop – sprawdzam!”

Przystanek stop – jakie pytania sobie zadać?

Ważne jest by robiąc „przystanek stop” faktycznie mieć czas na to by pobyć ze sobą i w ciszy i spokoju pomyśleć o sobie i swoim życiu. A gdy już masz odpowiednie warunki i przestrzeń weź zeszyt, długopis, może ulubioną kawę / herbatę i przystąp do analizowania. ☺

Pytania, na które warto szukać odpowiedzi robiąc „przystanek stop”:

- Co jest dla mnie w życiu ważne? Czy poświęcam temu mój czas? Jak rozdzielam czas pomiędzy to co dla mnie ważne? Co jest wyznacznikiem takiego podziału czasu?
- Co chcę po sobie zostawić? Dlaczego właśnie to? Co dziś robię, by kiedy odejdę z tego świata faktycznie pozostało w nim „to coś” po mnie?
- Co robię by świat był lepszy?
- Co dobrego robię dla siebie?
- Co dobrego niosę innym?
- Czy mam wizję satysfakcjonującego mnie życia w ważnych dla mnie obszarach np.: rodzina, zdrowie i kondycja fizyczna, finanse, rozwój osobisty, duchowość i emocje, praca zawodowa, przyjaciele i znajomi, relaks i rozrywka? Jakie mam cele w poszczególnych obszarach? Jakie kroki realizuję a jakie są przede mną?
- Co takiego jest we mnie, co daje mi siłę?

- Co mnie ogranicza? Jak mogę pokonać moje ograniczenia? Od czego zacznę? Kiedy zacznę?
- Jaka jest jedna rzecz, którą mogę zmienić już teraz, a której zmiana będzie miała pozytywny wpływ na różne obszary mojego życia?
- Jaka jedna rzecz obecnie ma największy pozytywny wpływ na różne obszary mojego życia i której warto dalej poświęcać czas z zaangażowaniem i radością?
- Jaki mam cele? Jakie kroki do ich realizacji? Jakie zadania potrzebuję sobie wyznaczyć na najbliższy czas by dojść tak daleko zamierzam?

Są to przykładowe pytania, ale odpowiedzi na nie mogą sprawić, że będzie o wiele łatwiej ruszyć dalej albo w kierunku, w którym się podąża, albo w innym na nowo obranym.

Katarzyna Słomiany