КОГА И КАК ДА БЪДЕМ ПОСТОЯННИ



Кога и как да бъдем постоянни

Здравей, щом тази книжка е стигнала до теб, това трябва да ти говори, че е дошло времето да развиеш своето постоянство. В следващите страници ще се опитам да ти дам няколко начина как да ти бъде по-лесно, ще споделя с теб своя опит и знанията, които съм придобила от него.

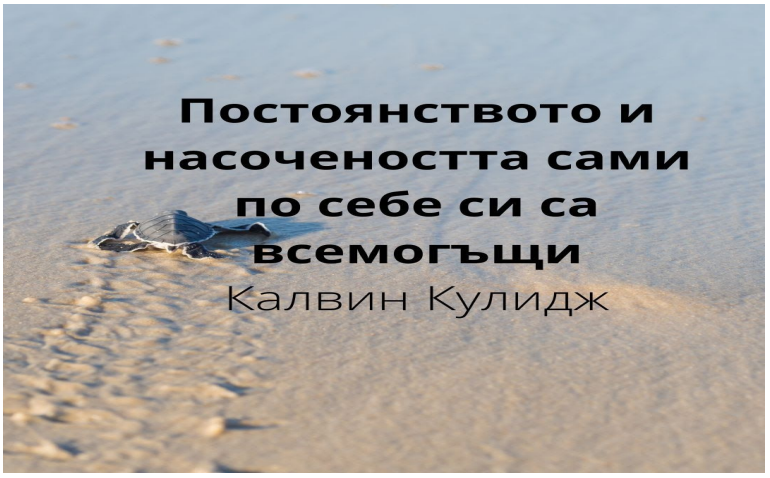
Аз съм Ася и съм завършила магистратура по психология. Имам си и бакалавърска степен по икономика, но тя си е останала само на документи. В момента работя като психолог на частна практика и съм майка на прекрасно момиченце. Постоянството ми помагаше да завърша нещата докрай, но това, което научих от него е, че не е нужно да бъде на всяка цена.

Историята ни учи, че само с постоянство се постига успех, но как да успеем да задържим желанието да продължаваме да бъдем постоянни?

Капката с постоянството си издълбава камъка, но това ли е нейната цел? Тя прави това, което е в нейната природа и го прави постоянно.

Подаръците, които ще ни донесе постоянството в това да проявяваме себе си - са неизмерими.

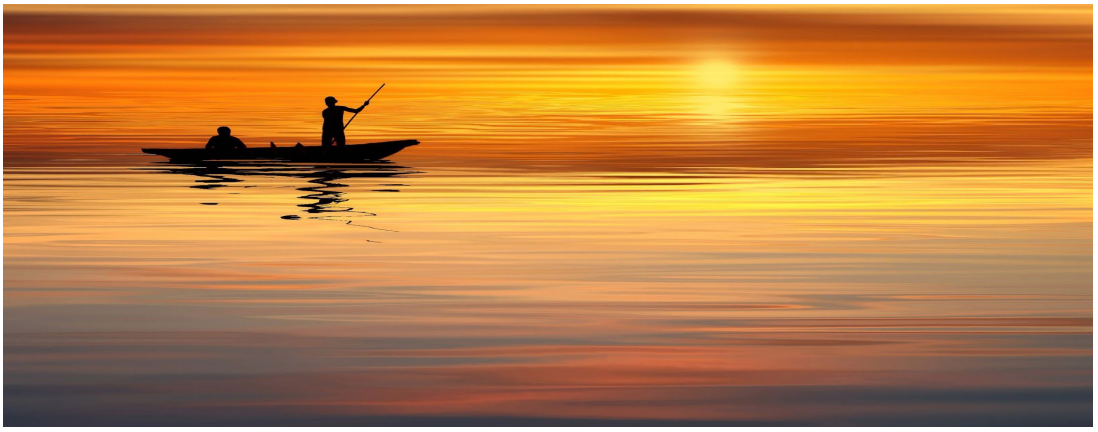
В тази книжка ще разгледаме три условия, които ще ни покажат, че сме на правилния път и ни е нужно търпение и постоянство.



От деца слушаме за това, колко е важно да бъдем постоянни и полагаме всичките си усилия, за да оправдаем нечии очаквания, но нека се запитаме - така проявяваме ли себе си?



Постоянство е необходимо само, когато сме напълно убедени в крайната цел, а именно когато вярваме, че това е нашата мисия и съзнателно сме се съгласили да платим цената за нея.



Кои са условията, които може да ни помогнат да разпознаем дали сме на правия път?

1. Когато това, което правим ни удовлетворява, обичаме да го правим, чувстваме се значими.

2. Когато това, което стои зад нашата мотивация е чисто намерение и сме водени от любов.

3. Когато сме способни да даваме безусловно.



Първото условие - изключително важно е да бъдем удовлетворени от това, което правим.

Ще дам и някои примери, за да ме разберете по-добре:

- Това, което учим или работим - да ни харесва, да го правим с голямо желание, да се отдаваме на процеса напълно и да сме сигурни, че това е нашата мисия, затова сме тук, затова сме родени. Така ще се чувстваме значими и пълноценни, ще имаме усещането за реализация. И каквото и да се случи - колкото и пречки да се появят пред нас, ние ще продължаваме и ще приемем всяко предизвикателство за възможност и

развитие, всяка грешка ще е повече опит, ще съумеем да бъдем постоянни. Тогава постоянството ще е нашата дарба.

- Важно е да бъдем удовлетворени и във връзката си – да си помагаме , да подкрепяме развитието един на друг, да не губим свободата си, да съумяваме да я даваме и на нашия партньор.

- Здравето – режим, диета, спорт, за да можем да сме постоянни, трябва да ни харесва процеса.

- За възпитанието на децата – да играем с тях на игри, които ни харесват, да правим заедно неща, които удовлетворяват и нас.



Второто условие - Вътрешната мотивация, това е любовта. Чистота на нашите мисли и действия.

Когато възникнат съмнения дали да продължиш - запитай се - какво ме кара да го правя? Какво ме кара да продължа да уча или работя?

- Любовта към психологията, любовта към хората или страхът да не остана бедна като родителите си?

Ако аз бях задала тези въпроси по време на обучението си по икономика, щях да спечеля няколко години, но такова е било нивото ми на осъзнатост тогава, това е било най-доброто, което съм можела да направя в онзи момент. Не се съди, не се обвинявай!

Във взаимоотношенията - какво ме кара да съм с този човек? Любовта към него, или страхът да не остана сама?

За здравето – какво ме кара да ям или неям това, какво ме кара да пия толкова алкохол? Какво правя от любов към себе си, към тялото си и какво правя от страх?

При възпитанието на децата – Какво ме кара да забранявам това и онова? Любовта към тях или страхът, че може да се окажем „лоши“ родители?

За всичко в живота важи този въпрос, за да можем да разберем заслужава ли си да бъдем постоянни в нещо или е време да направим промяна. Когато сме на кръстопът – това е нашият пътепоказател – любов или страх?!

Когато се вгледаме във вътрешния си подтик е важно да отбележим два фактора, когато забележим, че правим нещо от любов – да бъде любов - и към себе си, и към другите.
Когато вътрешният мотив е страх – по-добре да се откажем, да си дадем време, да изчакаме с решението.





Третото условие - Мога ли да раздавам себе си в това безусловно?

Да, аз мога да върша работата си без условия, без очаквания, с най-чистите си намерения. Можеш ли, например, да вършиш административна работа безусловно?

Който има уменията и му е приятно да го прави, с удоволствие ще помогне на приятел или на човек в нужда, но който мрази работата си и го прави само заради заплащането - е той няма да може, за него ще е преживяване като жертва, а не свободен избор.

Във взаимоотношенията също - можеш ли да се раздадеш за човека, който обичаш - без условия, без очаквания, без нуждата от оценка или после пак ще влезеш в ролята на жертва - аз колко ти дадох, а ти не го оцени. Ако е второто - трудно ще успееш да бъдеш постоянен във връзката си, но ако е първото - постоянството е завинаги.



Заключение

Така благодарение на тези тези три условия можем да си проверяваме като губим мотивацията си дали си заслужава да продължим да бъдем постоянни или е време за промяна. Не се плашете от промяната, тя е нещо вълнуващо, именно промяната ни напомня, че сме живи, помага ни да натрупаме още опит и да

открием себе си. Не се плашете и от грешките, те също ни носят много информация за нас самите и ни помагат да ставаме все по-добри.

Пожелавам ви да откриете себе си и да постигнете истинския успех и ще се радвам, ако ми споделите вие какви подаръци сте получили в следствие на своето постоянство.

С обич, Ася

За контакти:
gmail: assiapsiholog@gmail.com
фейсбук - Ася Петрова - Психолог
телефон - 0884295557