



SPOLU PRE SLOVENSKO

MINDFULNESS

DEŇ 18

Rozžiar svet

Najjednoduchší spôsob, ako urobiť svet krajším a lepším je nezištná pomoc druhým. Je to vysoko cenená vlastnosť človeka a najvyšší prejav ľudskosti a humánosti.

Pomáhanie však neznamená robiť len veľké, dôležité a vznešené veci. Práve naopak. **V malých láskavých skutkoch sa ukrýva skutočné bohatstvo, ktoré má obrovskú moc meniť a zlepšovať život nielen druhým, ale aj sebe.**

Pomoc prináša pocit naplnenia, posilňuje naše vzťahy a vytvára komunitu založenú na dôvere a empatii.

Ak dokážeš akoukoľvek činnosťou prinášať tomuto svetu výnimočnú hodnotu bez toho, aby si od toho niečo očakával/a, tvoj život nadobudne zmysel a s ním do tvojho života príde aj dlhotrvajúci pocit šťastia a naplnenia.

Ideálnym stavom je, keď dokážeš svet obohacovať svojou prácou, podnikaním alebo inou tvojou obľúbenou činnosťou. Keď robíš niečo s láskou, odhodlaním, napĺňa ťa to radosťou a vnútorným uspokojením, a zároveň touto činnosťou vieš pozitívne ovplyvňovať životy druhých. Vtedy si dosiahol/dosiahla skutočné životné naplnenie.

Pozor však na jednu vec! Existujú ľudia, ktorí majú tendenciu spasiť svet a neustále nutkanie pomáhať druhým. Sú kvôli tomu ochotní obetovať svoje vlastné potreby, ciele či túžby.

Obracajú svoju pozornosť na životy iných, pričom strácajú kontrolu nad tým svojím. Môže to byť spôsobené nízkym sebavedomím či chýbajúcim pocitom dôležitosti. Svoju prázdnotu premieňajú na dobrosrdečnosť, pretože tak sa cítia potrební a uznávaní.

Svoj život odsúvajú na druhú koľaj, pretože je pre nich bezpečnejšie a komfortnejšie venovať sa problémom druhých. Chcú byť tým záchrancom, ktorý všetko vyrieši a všetko zvláda.

Prvou osobou, ktorej by si mal/a pomáhať si TY. Môže sa to zdať sebecké, no práve prácou na sebe, uvedomovaním si svojej výnimočnosti a rozvíjaním svojich talentov dokážeš oveľa efektívnejšie pomáhať robiť svet krajším.

Pomáhať druhým a slabším však bezpodmienečne treba. Pomáhaj tým, ktorí o tvoju pomoc skutočne stoja a nedokážu si sami inak pomôcť.

Staň sa súčasťou nejakej komunity alebo sa zapoj do aktivít, ktoré pozitívnym spôsobom prispievajú spoločnosti či našej planéte.

Pomôž ľuďom byť šťastnejšími, budeš šťastný/á aj ty, pretože tvoj život dostane zmysel! Budeš sa cítiť naplnený/á a oveľa viac si začneš uvedomovať svoju hodnotu.

Dotýkaj sa životov iných pozitívnym spôsobom a ono sa to nejakým spôsobom odzrkadlí vo všetkých oblastiach tvojho života. V práci, v osobnom živote, vo vzťahoch.

Inšpiruj svojimi činmi aj ďalších, svet sa tak zaručene stane aspoň o kúsok krajším.

CVIČENIE

Napíš si zoznam aspoň 5 vecí, aktivít alebo činností, ktoré ťa robia skutočne šťastným/šťastnou a vieš byť vďaka nim inšpiráciou pre druhých a prinášať svetu hodnotu:

1.
2.
3.
4.
5.

Vyhrad' si na tieto činnosti vo svojom kalendári čas a usiluj sa, čo najčastejšie ich zapojiť do svojho života.

ÚLOHA

Urob dnes niekomu nečakanú radosť a podaj nezištnú pomoc. Čokoľvek, čo si myslíš, že mu pomôže mať sa tieto dni lepšie a radostnejšie. (Venuj mu svoj čas, objatie, láskavosť...)



PODPORUJÚCA MYŠLIENKA

**„PRAVÁ VEĽKOSŤ ČLOVEKA SPOČÍVA V JEHO OCHOTE
POMÁHAŤ TÝM, KTORÍ MU NEMÔŽU NIČ VRÁTIŤ.”**

— ANDY WINSON —