



# SPOLU PRE SLOVENSKO

## REFLEXIA A AKCIA

DEŇ 24

### Daruj a prijmi lásku

Láska je jednou z najsilnejších síl, ktoré nás v živote sprevádzajú. Nie je to len pocit, ale energia, ktorá poháňa naše rozhodnutia, ovplyvňuje naše vzťahy a formuje spôsob, akým vnímame svet. Bez lásky by bol život prázdny, bez radosti a zmyslu.

Je to práve láska, ktorá nás spája s ostatnými ľuďmi a dáva nám schopnosť prekonávať aj tie najväčšie výzvy.

Každý z nás potrebuje cítiť, že niekam patrí. Byť milovaný a prijímaný taký, aký je. Je to základná ľudská potreba. Vzájomná náklonnosť nám dáva pocit bezpečia, naplnenia a radosti. Keď nás niekto miluje, dodáva nám to silu a odvahu byť sami sebou a rásť. Na druhej strane, keď prejavujeme lásku druhým, učí nás to byť pokornými, trpezlivými a súcitnými.

Láska k blížnym, k svetu a k sebe samým je tá najväčšia energia, ktorá dokáže liečiť, spájať a pozitívne formovať náš život. Keď milujeme, náš život má hlbší zmysel. Nezáleží na tom, či ide o romantickú lásku alebo priateľstvo – každá forma lásky nás posúva bližšie k našej podstate.

Láska však nekončí pri ľuďoch. Zahŕňa aj vzťah k prírode, svetu a samotnému životu. Keď sa dokážeme zastaviť a obdivovať krásu západu slnka, rozkvitnutej lúky či len samotného prítomného okamihu, uvedomíme si, aká obrovská a nekonečná je energia lásky, ktorá nás obklopuje.

**Žiť s láskou znamená otvoriť svoje srdce a myslieť na to, že každý čin, ktorý je motivovaný láskou, má silu meniť svet.** Vzájomná náklonnosť nás robí radostnejšími a šťastnejšími. A láska k svetu nám pripomína, že sme súčasťou niečoho väčšieho, krásneho a jedinečného.

Láska je energia, ktorá nikdy nevyprchá – čím viac ju dávame, tým viac ju máme. Všetko, čo potrebujeme, je rozhodnutie otvoriť sa jej a nechať ju pôsobiť vo svojom živote.



**Napíš si 5 vecí, ktoré sa ti páčia na tvojom živote:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....



Množstvo ľudí sa hanbí za lásku. Hanbia sa ju prejavit'. Hanbia sa niekoho objat'. Obávajú sa, čo im na to povie okolie, keď niekoho vystískajú a vybozkávajú ho. Veľa ľudí nerado prejavuje túto emóciu.

Život je práve o tom, že máme dostávať lásku. Je to ako keby sme mali hnojivo vo svojom tele, ktoré vyživuje naše korene a pomáha nám rásť a rozkvitať. Úsmev je toho vonkajším prejavom.

**Napíš si teraz 10 vecí, ktoré sa ti páčia na tvojom partnerovi/partnerke. Ak nemáš partnera/partnerku, vyber si priateľa alebo niekoho z tvojho blízkeho okolia, na kom ti záleží.**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

***A teraz mu to osobne prečítaj, napíš alebo mu zavolaj a prejav mu lásku a náklonnosť.***



## PODPORUJÚCA MYŠLIENKA

**„JEDINÁ VEC, KTOREJ NIKDY NEMÁME DOSŤ, JE LÁSKA;  
A JEDINÁ VEC, KTOREJ NIKDY NEDÁVAME DOSŤ, JE LÁSKA.“**

—HENRY MILLER—