9 zasad szczęśliwego życia

1. Rób to co czujesz, co daje Ci radość i satysfakcję.
Nie rób nic na siłę, bo „ludzie tak mówią”, bo trzeba lub się powinno.

2. Skupiaj zawsze uwagę na tym, co pozytywne. W czasie kłótni skupiaj myśli na „pokoju”, w czasie trudnych sytuacji na „rozwiązaniach”.

3. Tak, masz prawo przeżyć smutek, żal, ból i każdą inną nieprzyjemną emocję, bo emocje są po to, by dać nam informacje co jest dla Ciebie ważne. Przyjrzeć się im co chcą Ci powiedzieć, ale nadal skupić uwagę na tym co dobrego może wyniknąć z tej sytuacji.

4. Gdy ktoś lub coś Cię irytuje zastanów się, co jest w Tobie, czego jeszcze nie akceptujesz? To, co Cię tak denerwuje to Twoje lustro. Obserwuj i zadaj sobie pytanie: dlaczego to mnie porusza? Jaką lekcję mam z tego wyciągnąć? Jakiej części siebie jeszcze nie pokochałem? Zaakceptuj i pokochaj.

5. Proces rozwijania, wznoszenia się jest przepełniony wzlotami i upadkami, które nie są ani dobre ani złe, lecz po prostu są.

6. Wszystko co jest dla Ciebie destrukcyjne, nudne i toksyczne zostaw i porzuć, bo jesteś po to by ŻYĆ.

7. Żyj tu i teraz. Przeszłość to nauczyciel, wyciągaj wnioski z tego czego Cię nauczyła i idź do przodu. W ŻYCIU MAMY mniejsze i większe, prostsze i trudniejsze LEKCJE DO PRZEROBIENIA. Nie ma znaczenia jakie one są, znaczenie ma jedynie to, czy wyciągamy z nich wnioski.

8. Szczęście to Twój stan umysłu i od Ciebie zależy jak myślisz o swoim życiu. Myśl o sobie dobrze. Rób najlepiej jak potrafisz.

9. Rozwijaj się w przekonaniu, że świat i Ty macie wyższe wartości niż tylko nasza przyziemna egzystencja.

Jesteś wystarczający i zasługujesz na wszystko czego pragniesz.

ANNA SKOCZYLAS