

## Radość

Wpisany przez Administrator  
piątek, 20 listopada 2009 19:19

---

" Jak dobrze wstać skoro świt..." - śpiewała kiedyś polska piosenkarka.

-„ Jak można cieszyć się wstaniem o świcie gdy poszedłem spać o 2-giej w nocy „- rzekł ponury pesymista.

-„ Co za pozytywny tekst, aż chce się żyć i nie kłaść się spać słuchając tej piosenki „

- powiedział niepoprawny optymista po nieprzespanej nocy.

Pora roku, jaką właśnie mamy i czasy, w jakich żyjemy, nie zachęcają aż tak bardzo, ani do porannego wstawania, ani do wybuchów radości. Mimo tego spróbuj zacząć dzień od dobrych myśli, gdyż myślenie to energia, a ta przemienia się w słowa.

Słowa zaś mają moc i powodują czyny, a więc jak myślisz, tak przyciągasz do siebie dobre lub złe energie, a te przetwarzają się w pozytywne lub negatywne działanie. Jeśli zaczynają ogarniać cię ponure, przytłaczające myśli to nie wchodź w nie, bo zaczną oplatać cię bardziej i bardziej. Aż oplotą cię tak, że o niczym innym nie będziesz potrafił myśleć. Spróbuj popatrzeć na nie - jak gdybyś stał z boku - i pozwól im odpłynąć.

Przyjaźnij się z ludźmi - przyjaźnie są o wiele łatwiejsze niż związki rodzinne. Z przyjaciółmi możemy koncentrować się na tym, co nam sprawia przyjemność. Oni nie usiłują nas zmienić i akceptują nas w pełni takimi, jakimi jesteśmy. W ich towarzystwie czujemy się rozluźnieni, wolni, możemy pozwolić sobie na odrobinę szaleństwa i to właśnie czyni nas radosnymi, szczęśliwymi, niezależnymi. I nie ma znaczenia czy się jest nastolatkiem, czy emerytem. Dlatego szukaj i dobieraj sobie przyjaciół i czerpcie z tego obopólną radość.

Jeżeli zaś postrzegasz samotność jako możliwość nabycia nowych umiejętności i osiągnięcia celów, których realizację utrudnia ci obecność innych ludzi, nawet przyjaciół, to wtedy ciesz się samotnością i byciem tylko samym z sobą.

Jak wpadasz w ponury nastrój, a w twojej rzeczywistości nic pozytywnego nie znajdujesz, to spróbuj wrócić do wspomnień, do dobrych, radosnych chwil, które każdy z nas przeżył, bo nie wierzę, że życie każdego z nas było tylko ciągłym pasmem szarości i udręki. Włóż na siebie coś jasnego, kolorowego - na przekór ludziom, swojemu nastrójowi i porze roku, spraw sobie sam przyjemność, nie oczekując, że inni powinni ci ją sprawić.

Nie zapominaj też o tych, którzy powodów do radości mają niewiele – o samotnych, starych czy chorych. Sprawienie im radości nie wymaga nakładów finansowych. Wystarczy tylko uśmiech, słowo pociechy a czasami bardzo drobna pomoc.

Zobaczysz, że ten uśmiech, tych parę miłych słów, to wszystko wróci kiedyś do ciebie.

I ty poczujesz radość i wdzięczność z tego, że ktoś o tobie pomyślał. Bo w życiu bilans musi wyjść na zero.....

LIDUSZ