

Советы учителям в их нелегкой жизни....
13 ненужных вещей в нашей жизни

НЕ ПРОСТО ПРОЧТИТЕ — ПОПРОБУЙТЕ!

1. Освободитесь от потребности всегда доказывать свою правоту.

Среди нас так много тех, кто даже под угрозой разрыва прекрасных отношений, причиняя боль и вызывая стресс, не может смириться и принять другую точку зрения. Оно того не стоит.

2. Перестаньте все контролировать.

Будьте готовы отказаться от необходимости постоянно контролировать все, что происходит с Вами: ситуации, события, людей и т.д. Будь то родные, близкие, коллеги или незнакомцы на улице — просто позвольте им быть такими, какие они есть.

3. Перестаньте перекладывать вину.

Освободитесь от потребности обвинять других за то, чем Вы обладаете или не обладаете, за то, что Вы чувствуете или не чувствуете. Перестаньте расплывать свою энергию и возьмите полную ответственность за свою жизнь.

4. Остановите негативный разговор с собой.

Как много людей наносят вред себе, только потому, что позволяют негативным мыслям и эмоциям управлять их жизнью. Не доверяйте всему, что говорит Ваш логичный рассудительный ум. Вы лучше, и способны на большее, чем считаете.

5. Прекратите жаловаться.

Освободитесь от постоянной потребности жаловаться на множество вещей: людей, ситуации, события, которые делают Вас несчастными, грустными и подавленными. Никто не может сделать Вас несчастными, никакая ситуация не может Вас огорчить. Не ситуация вызывает у Вас те или иные чувства.

6. Откажитесь от критики.

Перестаньте критиковать людей, которые отличны от Вас, и события, которые не соответствуют Вашим ожиданиям. Все люди разные.

7. Освободитесь от потребности производить впечатление на других.

Перестаньте притворяться и быть тем, кем Вы не являетесь на самом деле. Снимите маску, примите и полюбите свое истинное Я.

8. Перестаньте сопротивляться переменам.

Перемены — это нормально, они необходимы, чтобы двигаться из пункта А в пункт Б. Перемены помогают изменять и нашу жизнь, и жизнь окружающих к лучшему.

9. Не навешивайте ярлыки.

Перестаньте навешивать ярлыки на людей и события, о которых Вы не знаете или просто не понимаете. Постепенно открывайте сознание новому.

10. Отпустите прошлое.

Знаем, это сложно. Особенно, когда прошлое нравится больше, чем настоящее, а будущее немного пугает. Но Вам необходимо принять тот факт, что настоящее — это все, что у Вас есть.

11. Освободитесь от страхов.

Страх — это всего лишь иллюзия, его не существует, Вы его создали. Все это в Вашем уме. Измените свое внутреннее отношение — и внешнее встанет на свои места.

12. Перестаньте оправдываться.

Разоблачите оправдания и отправьте их на пенсию. Чаще всего мы ограничиваем себя из-за множества оправданий.

13. Перестаньте проживать жизнь ожиданиями других людей.

Слишком много людей живут жизнью, которая им не принадлежит. Они живут своей жизнью в соответствии с тем, что другие считают лучшим для них, они делают то, что от них ожидают их родители, друзья, учителя, правительство и общество. Они игнорируют свой внутренний голос, внутреннее призвание. Они настолько заняты реализацией ожиданий других людей, что теряют контроль над своей жизнью. Они забывают, что приносит им счастье, чего они хотят на самом деле... и в конечном итоге, они забывают о себе