



Részlet a Szívből jövő szeretettel c. könyvből:

Céltudatosság

Mindig tudd, hogy mit akarsz elérni, legyen szó akár rövid távú, vagy hosszú távú tervekről. A lényeg abban rejlik, hogy görcsösen akarva akadályozod a megvalósulást. Tudd, hogy hova szeretnél eljutni, de mindezt lazán tedd. Ha vágyad mélyről fakad, mégis engedted szárnyalni, akkor a lehető legmegfelelőbb pillanatban fog realizálódni életedben.

Csend

Szakíts időt arra, hogy hallgassd a csend hangját. Mindenkinek szüksége van rá, hogy időnként kiszakadjon a külvilág forgatagából. Ha rendszeresen eltöltesz egy kevéske időt a természetben, meglepődve fogod tapasztalni, mennyivel több energiád lesz a világ dolgaira. A fák susogása, a víz morajlása, a madarak éneke vagy a szellő fuvallata mind megnyugtat, emlékeztetve eredetünkre, arra, honnan is érkeztünk valójában.

Derű

A dolgokhoz való hozzáállásunk alapvetően meghatározza hogylétünket. Nem mindegy, milyen nézőpontból közelítünk. Ha derűvel szemléled az eseményeket, könnyebb elviselni a nehézségeket, és jobban szórakoztatnak a pozitív töltésű helyzetek is. Minden az örök változás állapotában van, ezért igyekezz megélni minden percet jókedvűen, mert hamar tovaille!