

Dokonywanie zmian

by Serge Kahili King

Kiedy chcesz dokonać dużych, pozytywnych zmian w swoim życiu, są pewne rzeczy, które musisz zmienić w sobie. Im szybciej możesz dokonać tych wewnętrznych zmian, tym szybciej zmiany zajdą w twoich okolicznościach życiowych. Oczywiście, im dłużej zajmuje wykonanie tych zmian wewnętrznych, tym więcej potrzeba czasu, aby nastąpiły zmiany zewnętrzne.

Oto, co musisz zrobić:

1. Zdecyduj dokładnie, czego chcesz. Dla niektórych osób jest to bardzo trudne. Często się boją podjąć zobowiązanie, ponieważ boją się, że mogą ponieść porażkę. Czasami ten strach jest ukryty za zwrotem: „Nie wiem, czego chcę”. Inną odmianą jest sytuacja, gdy ludzie mówią, że chcą wielu różnych rzeczy, które zwykle są ze sobą sprzeczne. Dla tych osób sugeruję przejście do następnego elementu.
2. Pozbądź się lęków związanych ze zmianami, które chcesz wprowadzić, związanych z przeszkodami, które myślisz, że widzisz, dotyczących przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. The im więcej strachu się pozbędziesz, tym łatwiej będzie dokonać zmian w swoim życiu. W moich książkach i na zajęciach zapoznasz się z wieloma sposobami, w jakie można to osiągnąć, w tym Dynamind.
3. Pozbądź się gniewu wobec siebie i wszystkich innych osób w swoim życiu. Podobnie jak strach, im więcej gniewu się pozbędziesz, tym łatwiej będzie zmienić swoje życie. Podobnie, sprawdź moje książki i zajęcia oraz wszelkie inne źródła, jakie możesz znaleźć.
4. Pogódź się ze swoją obecną sytuacją. Im bardziej opierasz się obecnemu stanowi rzeczy, tym trudniej jest go zmienić. Nie mam na myśli jego biernego akceptowania. Mam na myśli zdanie sobie sprawy, że obecne okoliczności są tylko tymczasowe i żeby pozwolić im trwać, podczas gdy Ty planujesz i podejmujesz działania zmierzające do osiągnięcia Twoich celów.
5. Skupiaj się na korzyściach płynących ze zmian, które chcesz wprowadzić, a nie na tym, w jaki sposób one nastąpią. Kiedy zaczynasz się martwić, w jaki sposób możesz coś zrobić, zamykasz umysł na różne możliwości. Skoncentruj się na tym, czego chcesz, bez żadnych obaw, a możliwości się pojawią.

tłum. Aleksandra Plaskota