

## **15 rzeczy, których warto się pozbyć w życiu**

### **1. Rezygnuję z potrzeby posiadania racji!**

Pamiętaj, że potrzeba posiadania racji świadczy o niskim poczuciu własnej wartości i chęci dominacji nad innymi. Świadczy o słabości.

### **2. Rezygnuję z chęci kontrolowania!**

Jeśli kontrolujesz, to dlatego, że się boisz, a w konsekwencji nie ufasz, ani sobie, ani nikomu. Jak by Ci się żyło z kimś, kto Ci nie ufa?

### **3. Rezygnuję z obwiniania ludzi!**

Przestań obwiniać ludzi za to, co czujesz, za to, co masz lub nie masz. Weź odpowiedzialność za swoje emocje i życie!

### **4. Rezygnuję z dawania uwagi destruktywnym dialogom wewnętrznym!**

Przestań zawierać destruktywnym dialogom wewnętrznym.

Im częściej dyskutujesz z dialogami wewnętrznymi i dajesz się im pochłaniać, tym więcej czasu tracisz w swoim życiu. Twój umysł to narzędzie.

Ty nim władasz, czy to Ty jesteś narzędziem w ręku umysłu?

### **5. Rezygnuję z negatywnych przekonań!**

Pamiętaj, że Twoje negatywne przekonania ograniczają Ciebie w każdym aspekcie życia.

Przekonania kreują Twoją rzeczywistość. Zadbaj o to, by były dobre!

### **6. Rezygnuję z narzekania!**

Narzekasz z własnego wyboru. Świat się nie zmieni na lepsze od

narzekania.

Narzekanie to kopanie pod sobą dołków!

### ***7. Rezygnuję z nadmiernej krytyki!***

Im bardziej krytykuję ludzi, zdarzenia, miejsca, siebie, tym trudniej jest nam dostrzec pozytywne aspekty życia.

Pamiętaj, że krytyka powinna być konstruktywna czyli przynosząca wiedzę, naukę i doświadczenie, a nie więcej negatywizmów!

### ***8. Rezygnuję z potrzeby imponowania innym!***

Jedyna osoba, której mam imponować to ja sam! Chcąc imponować innym, uzależniam się od ich opinii.

### ***9. Rezygnuję z oporu przed zmianami!***

Zmiany to jedyny pewnik w naszym życiu!

### ***10. Rezygnuję z etykietowania ludzi i zdarzeń!***

Nadając etykiety wpadasz w pułapkę stereotypów zamiast konstruować swoje własne zdanie oparte o doświadczenia.

Miej otwarty umysł i nigdy nie etykietuj, bo ograniczasz swój punkt widzenia!

### ***11. Rezygnuję z irracjonalnych lęków!***

92% lęków jest irracjonalnych. Wystarczy, że zadasz sobie pytanie: „Czy ta myśl jest prawdziwa?” aby zacząć się od nich uwalniać.

### ***12. Rezygnuję z wymówek!***

Kto szuka wymówek, ten je znajdzie, kropka!

### ***13. Rezygnuję z przeszłości!***

Ona już była i nie wróci. Wszystko co się wydarzyło żyje tylko w Twojej głowie! Obudź się!

### ***14. Rezygnuję z nadmiernego przywiązania!***

Często jesteśmy nieszczęśliwi pomimo całej dobroci jaką mamy oraz kochających ludzi wokół. Dlaczego? Bo boimy się to stracić. Ciesz się tym co jest!

Zgódź się na to, że może odejść. Czas i tak zmienia nasz świat i nie da się od tego uciec. Dając zgodę na to, że możesz już nie mieć tego na czym Ci zależy, dajesz sobie spokój wewnętrzny!

### ***15. Rezygnuję z zaspokajania oczekiwań innych ludzi!***

Jeśli będziesz wciąż zaspokajał oczekiwania innych ludzi, to nie będziesz miał czasu żyć swoim życiem!

**Nasz czas jest ograniczony!**

**Żyj wreszcie swoim życiem!**