

## Lelkünk egészsége

Sokszor elfeledkezünk arról, hogy testünk visszatükrözi mindazt, ami a lelkünkben él. Nagyon sok cikk, tanulmány jelenik meg arról, hogy minden betegség lelki eredetű, mégsem szentelünk ennek kellő figyelmet.

Nehezen állunk meg és figyelünk a belső hangunkra, mely utat mutat nekünk. Legyintünk és másokhoz hasonlítva sorsunkat tovább megyünk, hiszen „Másnak sem jobb. Minek panaszkodjak? Ez az élet velejárója...”

Pedig ennek nem kellene így lennie.

Igen, nehéz, tudom, hiszen ehhez ismernünk és értékelni kell magunkat.

Óriási elvárások vesznek körül bennünket, ami ezt nagyban nehezíti.

Gyerekként meg kell felelni az óvodában, az iskolában. Ez utóbbi helyen inkább követelnek, mint ösztönöznek. Az erősségek helyett a gyengeségeket emelik ki. Jön a szülő részéről is az elvárás, a „Ha egyest hozol haza...” kezdetű mondatokkal. Ritkán hallani, ennek az ellenkezőjét, mert az alapvető, hogy a gyerek kitűnő tanuló kell, hogy legyen, hiszen nincs más dolga, mint hogy tanuljon.

De van más dolga, hiszen a társaiknak való megfelelés az igazi nyomás, frusztráció.

A mai gyerekek nagyon kegyetlenek tudnak lenni egymással.

Hogy honnan hozzák mindezt, örök vita marad, hiszen mindenki a másik gyereket hibáztatja, na meg a médiát, a gyerekfilmeknek álcázott, reklámokkal teletűzdelt manipulatív műsorokat, de a saját háza táján senki nem sepreget, mert a felelősséget áthárítani egyszerűbb.

Nem mondom, hogy könnyebb, mert tudat alatt mindenki tisztában van azzal, mit és hol ront el, de ha beismerjük a hibáinkat, vállalni kell a felelősséget is érte, ami már fájdalmas és itt lyukadunk ki lelkünk egészségéhez.

Ez a mélyen megbúvó fájdalom, hiba őrl bennünket, frusztrál, nem hagy nyugodni. Nem alszunk, nem pihenünk, ingerültek vagyunk és hibát hibára halmozunk.

Nem beszélgetünk egymással, elmaradnak a baráti találkozók, nincs időnk összejárni, egymásnak segíteni, amivel megszűnik annak is a lehetősége, hogy egészségesen kipanaszkodjuk magunkat, amivel nem csak a lelkünk nyugszik meg, de ha együtt gondolkodunk, egymást támogatva, megoldást is találunk.

Rohanunk. Nem elég egy műszakban dolgozni, plusz munkát, plusz műszakot vállalunk, hogy több legyen a bevétel és meglegyen mindenünk.

De valóban meg van mindenünk?

Valóban szükségünk van mindarra, amink van?

Vagy gazdagabbak lennénk a kevesebbrel?

Gazdagabbak lennénk, ha megállnánk, élveznénk amink van, megjutalmaznánk magunkat és kieresztve a fáradt gőzt, megpihennénk néha gondtalanul?

Hogy ez már luxus, ezt nem engedhetjük meg magunknak?

Szerintem nem az! Igenis meg kell állnunk, értékelnünk kell azt, amink van, büszkének kell lennünk arra, amit elértünk, fel kell tölteni a lelkünket, hogy legyen, ami tovább visz!

Ha nem szentelünk kellő figyelmet a kikapcsolódásra, ha nem tanuljuk megbecsülni magunkat, egy örök elégedetlenségi körforgásba kerülünk.

Meg kell tanulnunk hálásnak lenni! A hála jóérzéssel tölt el, pozitív energiákat szabadít fel.

Meg kell tanulnunk a dolgok jó oldalát nézni, akkor is, ha nehéz!

A megbecsülés, a dicséret, az elégedettség mind ösztönzőleg hat.

Kell tudni időt szánni arra, hogy lecsendesedjünk! Akár a sport, egy könyv, a kedvenc dalunk, egy nagy séta a természetben, vagy akár egy kellemes fürdő tud ebben segíteni!

Egy biztos, ha megváltoztatjuk azt, ahogyan a dolgokat nézzük, a dolgok, amiket nézünk, szintén megváltoznak!

