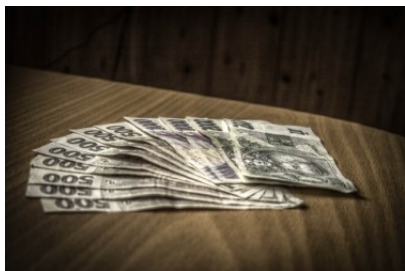


Jak mohou starosti zničit Váš život



Máte problémy? Utápíte se ve starostech? Víte, že Vás tyto věci mohou přivést až ke zdravotním problémům?

Spousta lidí na celé planetě, se potýká s desítky problémů každý den. Mohou to být drobné starosti, např.: problémy s učením či problémy související s prací až po velké starosti: vztah, finanční problémy apd.

Starosti znamenají konec normálního žití

Všechny tyto starosti nás přímo i nepřímo ovlivňují. **Mají obrovský vliv na kvalitu našeho žití.** Ovlivní kvalitu vašeho spánku, zbrzdí Vaše myšlení, ovlivní vás ve vytváření nových vztahů, mohou vyvolat zdravotní problémy, potlačí dokonce energii a chuť do života!

Co to vlastně jsou ty starosti?

Starostí se nejde dotknout, takže v podstatě ani neexistují. Jsou pouze vytvořeny naší myslí. Váš mozek se za jisté období naučil na jisté situace (nedostatek peněz, problémy ve škole, apd.) reagovat = starost.

Také jsem míval spoustu starostí. S přítelkyní jsem si koupil byt na hypotéku. Hypotéka byla obrovská a měsíční splátka činila 10.000 Kč. Každý den jsem se bál, že se něco stane, že se zraním a nebudu moct chodit do práce a vydělávat. Nedělal jsem žádný sport, abych si nepřivodil zranění. Postupem času jsem si vypěstoval pěkných pár kil. Začali mě problémy s klouby, které nezvládaly nést mé tělo. Navíc jsem si přinášel starosti z minulosti, které jsem si neustále promítal a oživoval. Bál jsem se i zítřka co mě čeká. Starosti a stres se jen zvětšoval...

Jednoho dne večer, když jsem si mazal bolavé koleno - řekl jsem si, že s tím musím skončit. Copak nebyl můj hlavní důvod nesportovat, abych nemusel ležet doma? Copak to jde jen mít hlavu plnou starostí?

Začal jsem pomalu sportovat. Kupodivu to šlo celkem rychle, dostat se do fyzické kondice a shodit nabrané kila. Díky změně přístupu k životu jsem bral život jak je. Ušetřil jsem si spoustu zbytečných starostí. Kdybych je bral vážně, pravděpodobně bych skončil v nemocnici s obezitou a nemohl žít plnohodnotný život.

Pamatujte, pokud budete žít minulosti či stresovat se kvůli zítřku jsou to naprosto nesmyslné a uměle vytvořené starosti. Nepomůžou Vám!

Žijte pouze přítomností - dneškem. Dnes se problém stal - pokuste se z problému vytěžit a zachránit co půjde. Berte svou chybu jako zkušenost a snažte se jí vyvarovat pro příště.

Považujte si, že máte kde spát, máte co jíst a zdraví vám slouží! Kolem Vás je tisíce lidí co takové možnosti nemá. Ty by si teprve měli dělat starosti.

Napište si na papír své starosti. Pojmenujte si je. Věřte, že když je budete mít na papíře, přijdou vám jako malicherné.

Autor článku Tkim, článek byl napsán 18/9/2012.

URL článku: <https://www.zadany.cz/seberealizace/jak-mohou-starosti-znicit-vas-zivot>.