

Відносини із життям

Важливими супроводжуючими до сповненого життя є спостережливість та здатність відчувати. Досить часто ми пропускаємо щось важливе, навіть якщо це поряд з нами. Так, можна щодня проходити повз щось прекрасне і не помічати його. А можна зупинитися, уважно подивитися довкола, прислухатися до свого внутрішнього відгуку та резонансу від детального споглядання. І тоді може виникнути щось нове, що спонукає нас, щось, що торкає нас дуже глибоко, що робить звучання власного життя неповторним.

Життєвий досвід, який наповнений емоціями зв'язує нас зі світом, надає йому персонального присмаку. Завдяки почуттям виникають стосунки і наші почуття створюють простір для відносин. Тому наша персональна відкритість до цього – це важлива складова. Вона не прийде сама, ми відповідальні за те, щоб займатися цим у повсякденному житті. І тоді у нас можуть виникнути справжні відносини із життям.

Ми приходимо до висновку, що наші відносини пов'язані із різними складовими - зі світом, з іншими людьми, із собою. Тому, якщо щось важливе проходить повз нашого сприйняття, то й стосунки стають іншими. Без уважного погляду складно вловити сутність і тоді доступ до розуміння того, що відбувається, може ускладнюватися. Тому для людини важлива відкритість до самої себе та навколишнього світу.

Спробуйте зробити паузу і побудьте наодинці з такими питаннями:

- Як я сприймаю світ, інших? На що звертаю увагу?
- Чому я зараз приділяю час?
- Що я відчуваю у зв'язку з цим?

І важливо, щоб ця внутрішня бесіда була теплою і приймаючою. Намагайтеся дати собі простір для того, що можливо відповідь прийде не одразу, і я дозволяю цьому бути, я нічого не вимагаю від себе. З розумінням та з турботою про себе!