



Навігувати по життю зі світлими та мудрими думками

Коли ми проходимо через складні миті випробувань, нам так важливо тримати міцно в руках штурвал нашого життя і навігувати крізь усі перехрестя, приймаючи мудрі та виважені рішення. У такі миті – нам не до розлогих трактатів, нам потрібні ясні та лаконічні дороговкази. Вони допомагають триматися і твердо стояти на ногах у турбулентностях емоцій та подій, нагадуючи нам наші цінності, ким ми є і куди прямуємо. Ці думки треба культивувати у нашій свідомості – тоді вони, мов насінинки проростуть у ній могутніми незламними деревами, що будуть нам та іншими підтримкою в часи бур...

Вказівки:

1. Спробуйте укласти свою добірку мудрих висловів, які викликають у вашій душі резонанс, які дають вам відчуття ясності та сили. Це можуть бути думки інших чи ваші власні, цитати з творів, священних текстів з духовної скарбниці людства, поезії та ін. І цю добірку можна завжди доповнювати...
2. Знайдіть зручний спосіб мати їх завжди під рукою, перед очима – запишіть на картці, впишіть до блокнота чи нотатника в телефоні, помістіть на головний екран вашого комп'ютера, зробіть стікер на холодильник. Дозвольте цим посланням зайняти помітне місце у просторі вашого щоденного життя – так як запалену свічку ми ставимо на підсвічник, щоби її світло сяяло якнайширше...
3. Вивчіть їх напам'ять, навчіться тихо, повторно промовляти їх у вашій свідомості. Уявіть, що ці думки – наче дзвін – щоби він зазвучав, треба їх промовити і тоді дозволити цьому дзвону лунати, а серцю вашому резонувати у відповідь...
4. Повторюйте їх за потреби, коли налаштовуєтеся на день чи на справу, коли маєте час на прогулянку, коли працюєте, коли чекаєте, коли засинаєте. Тримайтеся за них у миті випробувань, як ми тримаємося за перила навісного мосту, переходячи над бурхливими ріками. Дозволяйте їм визначати перспективу сприйняття певних подій, або ж додавати енергії, якої потребуєте в цю мить – мужності, надії, вдячності і т.д.
5. Інколи нас поглинає вихор негативних думок, що затягують нас у відчай чи у паніку. В такі миті, ми розуміємо, що ці думки є некорисні, але часто не можемо їх зупинити. Одна з найкращих стратегій тоді може бути просто повторювати вислів мудрості про себе, що допомагає нам заспокоїти та зосередити наш розум та втримати штурвал життя у напрямку цінностей, напрямку корисних та ефективних дій.

Примітки:

- Пам'ятайте про силу мистецтва – інколи ці мудрі та світлі послання найкраще звучать музикою чи піснею. Інколи – втілені у малюнку, фотографії, скульптурі.
- Коли ви не знаєте, де їх знайти – можна завжди запитати у гугла :) Але вони є в кожній життєдайній культурі, у духовних традиціях людства, у фольклорі та мистецтві... Почніть шукати – вони поруч. І пам'ятайте, їх насправді не треба надто багато. Головне – не просто їх колекціонувати, а ними жити...
- Діліться цими висловами з іншими – зернятка мудрості не є для того, щоби лежати у скрині, вони є для того, щоби проростати у людській душі та трансформувати наше життя.

**Мудрі думки – мов свічі: у найтемніші миті життя вони
допомагають нам бачити наш шлях і нагадують,
що Світло є і що ми можемо ним бути...**