

10 bodov, ktoré si denne povedz, keď prechádzaš ťažkým obdobím

1. **Nejde ti to pomaly.** Pravdepodobne si presne tam, kde máš byť na to, aby si sa učil rásť a liečiť svoje traumy. S odstupom času uvidíš, že toto obdobie tvojho života malo svoj význam na tvojej životnej ceste.

2. **Máš právo cítiť sa tak,** ako sa cítiš, aj keď mnoho ľudí je na tom horšie ako ty. Bez ohľadu na to, čím prechádzajú ostatní, máš aj ty právo na svoje starosti.

3. **Nenúť sa byť super produktívny.** Je v poriadku si oddýchnuť, keď ti nič nejde prirodzene. To neznamená, že si lenivý. Len berieš ohľad na to, ako sa cítiš.

4. **Robíš to najlepšie ako vieš,** na základe tvojich predlošných skúseností a zručností. Časom získaš viac skúseností a poradíš si lepšie. Trvá, kým sa

naučíš využívať to, čo si sa naučil a je to tak v poriadku. V ťažkej situácii nie je nikto génus.

5.Nemusíš sa cítiť previnilo, ak si smutný alebo nahnevaný. Nie si “negatívna” osoba. Si normálny človek.

6.Budúcnosť nemá nikto istú, ale máš schopnosti zvládnuť čokoľvek ťa na stretne a vyťažiť zo situácie maximum.

7.Nie si sám a nemusíš nič predstierať alebo sa skrývať. Existujú ľudia, ktorým na tebe záleží a radi ti pomôžu. A pretože aj oni už mali ťažké chvíle v živote, pochopia ťa a nebudú ťa súdiť.

8.Nebudeš sa takto cítiť večne. Už predtým si prežil ťažké časy, prejdú aj tieto a budeš na seba hrdý, že si to zvládol.

9.Nemusíš uspokojiť každého, ani urobiť na všetkých dojem. Vráťane seba. Niekedy je dôležité len prežiť deň.

10.Nemusíš ihneď nájsť riešenie. Ber to deň za dňom. Dôveruj procesu. Odpovede prídu a riešenia tiež, keď sa pohneš pomaly vpred.

@rejoy.sk