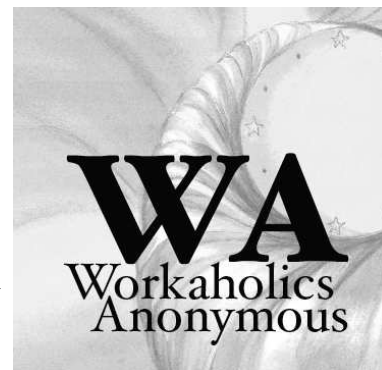


A pihenés ajándéka

A legtöbb munkaholista leértékeli, vagy nem is törődik a pihenéssel, azt gondolja, pazarlás, haszontalan időkidobás. A pihenés azt is jelenti, hogy eleget alszunk éjszaka, szundítunk, szüneteket, csendes időszakokat tartunk egyedül, vagy csak ülünk vagy csöndben fekszünk. A parton kószálás vagy egy szép történet olvasása lazító hatású, de nem pihentető. Mint ahogy a fekvés sem az, ha éber aggódással telik.



A pihenés a legfontosabb „tevékenységünk”. Íme, a pihenés néhány ajándéka, ha elfogadjuk őket:

1. **Fizikai és mentális MEGÚJULÁS.** Nem számít, mennyire élvezetes egy tevékenység, sokkal jobban élvezzük azt, ha pihentek vagyunk. Ha fáradt vagy, fel kell húznod az adrenalin szintedet, hogy energiához juss. Még ha a legjobb lehetőség előtt is állsz, mondd nemet, ha fáradt vagy. A pihenés a legjobb, amivel megjutalmazhatod magad.
2. **Átéljük LÉTEZÉSÜNKET.** Egyedül vagyunk saját magunkkal anélkül, hogy tárgyakkal vagy tevékenységekkel elterelnék a figyelmünket. Értékeljük az egyedüllét örömét. Megtanuljuk a saját magunknak való örömszerzés művészetét.
3. **LASSÍTJUK a tempót.** Visszanyerjük egészséges légzésritmusunkat.
4. **Tetteink és mások tetteinek hatását és összekapcsolódását szerves egységbe tudjuk rendezni.**
5. **Csöndességet nyerünk, hogy meghalljuk Felsőbb Erőnk ÚTMUTATÁSÁT.** Emlékeztetjük magunkat spiritualitásunkra, és kikerülünk Isten ránk vonatkozó terveinek útjából. Észre vesszük, ha kicsúszunk az ellazult hatékonyság (flow) állapotából az erőfeszítés irányába, Isten akarata irányából a saját akaratumk irányába, az elengedésből az irányításba.
6. **Az időszakos visszavonulás lehetővé teszi, hogy elkezdjünk RÁLÁTNI dolgainkra.** Leccsavarodunk a túlfigyelés állapotáról. Meglátjuk, hol vesztettük el a fonalat. Észre vesszük, hogy amit teszünk, felesleges. Emlékeztetjük magunkat, hogy szelektálnunk kell. Csöndben maradunk, hogy lecsapódhasson bennünk az események, beszélgetések mélyebb értelme.
7. **Teret biztosítunk a napunkban, hogy MEGÍZLELJÜNK minden eseményt.** Megemésztjük a minket ért benyomásokat. Frissül az észlelésünk. Kitekerjük magunkat a túlfigyelésből.
8. **Időben elcsípjük magunkat, mielőtt VISSZACSÚSZUNK az egónkba és a saját akaratumkba.** Tudatosan figyelünk érzelmeinkre és testünk jelzéseire, beleértve az energiaszintünket. Gondolatainkat egészségesebbre cseréljük. Visszanyerjük türelmünket, rugalmasságunkat, humorunkat, bölcsességünket és kreativitásunkat.
9. **Ha megbetegszünk, hagyjuk, hogy testünk MEGGYÓGYÍTSA magát.**
10. **Együttműködünk az apály és dagály, a nyár és tél egyetemes RITMUSÁVAL.** Az időre barátunkként tekintünk.