



Lélekölelés



Amikor a lelki egyensúly keresése kerül szóba, biztosan felbukkan a hálanapló témája. Talán nem is kérdés számodra, hogy miért olyan lelket simogató a hála gyakorlása – az viszont már sokkal nehezebb, hogy ténylegesen beépítsd a mindennapjaidba. Lehet, hogy ezért inkább félreteszed, mint egy jó ötletet a „hasznos lehet, majd egyszer kipróbálom” polcra?

Talán nem azért nem kezdtél még bele a hálanapló írásába, mert nincs rá szükséged – hanem mert nagy feladatnak tűnik számodra. Biztosan azt gondolod, túl sok idő kell hozzá, esetleg különleges pillanatok vagy nagy felismerések. Pedig a hála nem a rendkívülről szól – hanem az észrevételről.

Mi lenne, ha most nemcsak
eljátszanál a gondolattal, hanem
valóban elkezdenéd leírni
mindazt, amiért hálás vagy?

***Csak néhány szó, egy félmondat –
a nap végén, megérkezve.***



Ha gyakorlod a hálát, idővel észreveszed, hogy:

- könnyebben megállsz a nap végén;
- kevésbé fogsz a hiányokra figyelni, inkább arra, ami már jelen van az életedben;
- finomabban viszonyulsz önmagadhoz és a mindennapjaidhoz;
- a „semmi különös nem történt” napok is értelmet kapnak.

A hála nem megváltoztatja az életed – hanem más megvilágításba helyezi.

A gyakorlat menete

Vegyél egy olyan füzetet, amely igazán tetszik, amelyre jó érzés ránézned, kézbe fognod – és csak erre a gyakorlatra használd.

Minden este lefekvés előtt írd bele minimum három dolgot – lehet egészen konkrét vagy teljesen általános is –, amiért hálás tudsz lenni aznap.

Nem kell nagy pillanatokra gondolnod. Az egyszerű, magától értetődő dolgok is számítanak. Fontos, hogy ne fűzz hozzájuk panaszt, magyarázatot vagy „igen, de...” kezdetű mondatokat. Ez most nem elemzés, hanem színtiszta észrevétel.



A mondataidat kezdheted így:

Köszönöm, hogy...
Hálás vagyok azért, hogy...

Írj le legalább három gondolatot minden este.

A mondataid legyenek jelen idejű, egyes szám első személyű kijelentések. Például: Hálás vagyok, hogy ma találkozhattam a barátnőmmel.

Leírhatsz több dolgot is – de a három minden nap legyen meg.

Ez volt a legújabb lélekölelés.
Egy csendes visszatekintés arra,
ami már most is tart téged.

Sólyom Anna

