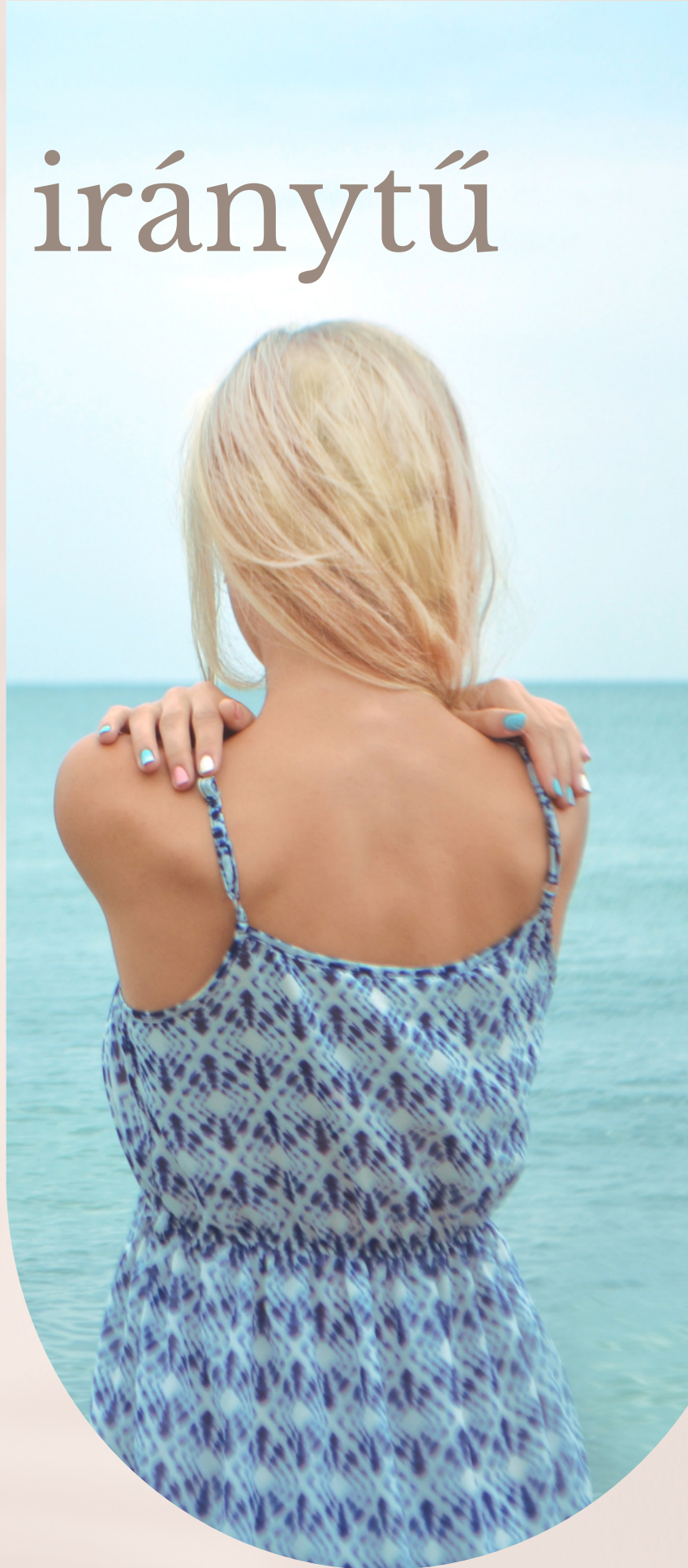


Belső iránytű

05

**Együttérző
gondolatok a
nehezebb
napokra**



- 01 *Amikor túl szigorú vagy magadhoz...* >

- 02 *Amikor összehasonlítod magad másokkal...* >

- 03 *Amikor mindenkinek meg akarsz felelni...* >

- 04 *Amikor úgy érzed, kevés vagy...* >

- 05 *Amikor túl sokat vársz el magadtól...* >

- 06 *Amikor nem tudod, merre tovább...* >

- 07 *Amikor nem tudsz büszke lenni magadra...* >

- 08 *Amikor úgy érzed, senki sem ért meg...* >

- 09 *Amikor kételkedsz magadban...* >

- 10 *Amikor hazaérsz önmagadhoz...* >

01 Amikor túl szigorú vagy magadhoz...

Valamiért éppen nehéz kedvesnek lenned magaddal.
Talán úgy érzed, többet kellett volna tenned.
Másképp kellett volna reagálnod.
Jobban kellett volna helytállnod.

*Pedig lehet, hogy ma is mindent megtettél,
amire éppen képes voltál.*

*Lehet, hogy nem tökéletesen.
De őszintén. És ez bőven elég.*

***Próbálj meg úgy tekinteni önmagadra, mint,
akit a legjobban szeretsz.***



02 Amikor összehasonlítod magad másokkal...

Néha talán észre sem veszed, milyen könnyen méred az életedet másokéhoz.

Pedig eltérő történeteket hordozunk – különböző küzdelmeket, örömeket és veszteségeket.

De ne feledd: kívülről mindig csak egy részletét látjuk az egésznek.

A saját életedet nem mások legszebb pillanataihoz kell hasonlítanod – hanem ahhoz, ahonnan te elindultál.

Emlékeztess magad erre: az én utam nem kell, hogy olyan legyen, mint másoké.

03 Amikor mindenkinek meg akarsz felelni...

Lehet, hogy ma megint túl sok ember elvárását próbálsd egyszerre teljesíteni.

Miközben arra figyelsz, ki mit vár tőled, könnyű elveszítened a kapcsolatot azzal, hogy te mire vágysz.

Nem tudsz mindig mindenkinek megfelelni. És ez nem is a feladatod.

Mielőtt újra másokat helyeznél önmagad elé, állj meg egy pillanatra.

*Kérdezd meg magadtól:
Nekem mire van most szükségem?*

Nem önzés időnként önmagadat választani.



04 Amikor úgy érzed, kevés vagy...

Van, hogy egyetlen mondat sem tud meggyőzni arról,
hogy értékes vagy.

És ez rendben van.
Nem kell most elhinned semmit.

*Csak azt próbáld meg észrevenni, milyen
keményen beszélsz magadhoz.*

*Lehet, hogy ma leginkább nem is biztatásra van
szükséged.*

Hanem egy kis gyengédségre.

**Legyél ma egy kicsit megengedőbb
önmagaddal.**



05 Amikor túl sokat vársz el magadtól...

Van, hogy olyan mércét állítasz magad elé, amelyet senki mástól nem várnál el.

Dolgozol.

Gondoskodsz.

Igyekszel.

Este mégis azt érzed, hogy nem tettél eleget.

Hidd el, valószínűleg pont annyira vagy képes, amennyi benned van.

06 Amikor nem tudod, merre tovább...

Lehet, hogy most több benned a kérdés, mint a válasz.
És ez nyugtalanító.

*Pedig az életnek vannak olyan időszakai, amelyeket
nem lehet siettetni.*

Nem minden út vége látszik már a legelején.

Elég, ha csak a következő lépésre figyelsz.

**A bizonytalanság nem azt jelenti, hogy rossz
úton haladsz.**

07 Amikor nem tudsz büszke lenni magadra...

Talán túl könnyen észreveszed, ami hiányzik.
Azt, amit még nem sikerült elérned.
Amiben még fejlődni szeretnél.

*Közben pedig lehet, hogy elsétálsz amellet, hogy
mennyi mindenen keresztül mentél eddig.*

És mennyi mindent megoldottál.

**Állj meg egy pillanatra, és ismerd el mindazt,
amiért már most is hálás lehetsz
önmagadnak.**

08 Amikor úgy érzed, senki sem ért meg...

Lehet, hogy most nagyon egyedül érzed magad azzal,
ami benned zajlik.

Pedig attól, hogy nem látszódik a küzdelmed, még
nagyon is valós.

Legyél egy kicsit gyengédebb önmagadhoz.

**Amit most érzel, annak helye van itt és
most. Nem kell bizonyítanod, hogy nehéz.**

09 Amikor kételkedsz magadban...

Vannak napok, amikor minden bizonytalanabbnak tűnik.

Ilyenkor könnyű elhinned, hogy nem vagy képes valamire.

Pedig valószínűleg nem változtál meg: sem a tudásod, sem az értékeid.

Csak most nehezebb meglátnod mindazt, ami már régóta benned él.

**Légy türelmes magaddal.
Idővel a kétely is továbbáll.**

10 Amikor hazaérkezel önmagadhoz...

Nem akkor találsz vissza önmagadhoz, ha minden
rendben van veled.
Hanem akkor, ha már nem fordulsz el attól, aki vagy.

*Lassan megtanulod elfogadni a hibáidat és a
hiányosságaidat, ahogy a bizonytalanságodat és a
fáradtságodat is.*

Mert mindegyik hozzád tartozik.

Ez az önellfogadás első lépése.