

## Luz

Gdy realizujemy projekty/ pomysły, które lubimy i związane są z jakimś konkretnym, nieprzekraczalnym terminem wówczas wspiera nas dobra organizacja, regularność, planowanie.

Ale są też takie fajne projekty/ pomysły, które realizujemy, ale nic się nie stanie gdy skończymy je trochę później.

Bez względu na rodzaj tego projektu pewnie większość z nas ma takie chwile w których po prostu nam się nie chce i już. Najchętniej byśmy już przestali. Czujemy, że nie mamy już z tego przyjemności.

To bardzo ważny moment. Bardzo ważny.

W takim momencie należy być dla siebie bardzo wyrozumiałym i delikatnym, aby się nie złamać żołnierską dyscypliną i nie odebrać sobie dalszej przyjemności.

W przypadku projektów/ pomysłów, które muszą być wkrótce skończone prawdopodobnie i tak często będziemy musieli go dalej realizować. Zróbmy sobie wtedy krótką przerwę na coś przyjemnego i dopiero wtedy wróćmy do pracy. A w przyszłości zaplanujmy sobie trochę więcej czasu na jego realizację, aby w takich momentach można było sobie odpuścić na trochę dłużej.

W przypadku projektów/ pomysłów, które nie muszą być szybko skończone dajmy na luz. Odpuśćmy. Po prostu tego nie rób więcej. Odpocznij od tego. To jest ok odpoczywać gdy jesteśmy czymś zmęczeni.

Jeśli chcesz łatwo sięgać po nowe w życiu to musisz być dla siebie łagodny. Musisz znaleźć balans między żołnierzem, który realizuje plan działania a plażowiczem, który po prostu chce się dobrze bawić i czerpać z tego przyjemność.

Często jesteśmy w tym podejściu przechyleni na jedną stronę? No właśnie: na którą stronę jesteś Ty przechylony? Wzmocnij tą drogą stronę.

Bądź uważny, aby nie stracić przyjemności. Nie bądź niewolnikiem robienia. To może paradoks ale aby łatwiej sięgać po nowe warto nauczyć się odpuszczać robienie. Nic nie robić nie mając wyrzutów sumienia i poczucia niepowodzenia.

Uwaga: Jeśli przestałeś coś robić dzień wcześniej, a następnego dnia ponownie nie masz na to ochotę to zastanów się dlaczego. Weź kartkę papieru i odpowiedz na następujące zdania:  
1. Nie chce mi się bo ....., 2. Denerwuje mnie w tym to, że ... 3. Nudzi mnie w tym to, że ..

Może okaże się, że wystarczy tylko lekko zmienić sposób robienia tego, aby znowu nam się chciało. A może potrzebujesz dłuższej od tego przerwy. Albo już tego nie chcesz jednak dalej robić. Może zmieniły Ci się preferencje. To bardzo ważne, aby nie robić rzeczy dłużej niż chcemy, no chyba, że musimy ☺

W tym tygodniu zrób sobie tydzień pt. „Nic nie muszę” i nie rób nic czego nie musisz robić. Nie czytaj, nie osiągnij nowych wyzwań, nie rób nic poważnego co nie musisz robić. Rób tylko to co naprawdę musisz koniecznie zrobić lub to co sprawia Ci zdecydowanie przyjemność.

Niech pytanie „Co chcę teraz zrobić?” będzie Twoją mantrą na ten tydzień.

Życzę Ci dużo przyjemności w tym tygodniu.