

" Jeśli coś zwalczasz wiążesz się z tym na wieki, tak długo jak walczysz , tak długo dajesz temu moc"

De Melo

Zgadzam się z tym zdaniem choć nie ukrywam że jeszcze często walczę.

Najbardziej jaskrawym przykładem tej walki i tak też to nazywałam była "walka z wypadaniem moich włosów".

Im bardziej z tym walczyłam, tym bardziej ten problem wypełniał moje życie, był w jego centrum i wszystko od tego zależało - mój nastrój a co za tym idzie mój poziom energii i jakiegokolwiek aktywności.

Dziś przywiązuję się do różnych myśli choć z dużo mniejszym natężeniem bo dziś już udaje mi się złapać ten moment kiedy skręcam w "ślepią uliczkę "

Kiedyś miałam myśl np : " nie jestem warta miłości" , bo ktoś mnie opuścił lub rozpadł się mój związek.

Poszukiwałam w głowie i otoczeniu argumentów za i przeciw żeby a to siebie zdeptać a to podnieść na duchu.

Wydawało mi się że jak dany temat czy sytuację przegadam , przeanalizuję , rozdrapię milion razy to znajdę odpowiedź, rozwiązanie. Po części znajdowałam jeszcze głębsze pogębienie lub usprawiedliwienie i wchodziłam jeszcze głębiej szukając dalej.... sprawiając iż dany temat stawał się "sensem mojego życia".

To samo dotyczyło wyszukiwania problemów tzw. "prawdziwych problemów" Jeden przechodził w drugi. Myślałam jednak , że gdy rozwiąże ten "prawdziwy " aktualny problem to będę mgła nareszcie być szczęśliwa, zamartwiałam się.... a potem gdy temat się rozwiązał znajdowałam na to miejsce coś innego , coś czemu nadawałam miano kolejnego "prawdziwego problemu".

Kiedyś remont na balkonie był dla mnie MEGA problemem , dziś czasem zapominam że go mam :)

Wciąż jednak aspekt gonitwy myśli i argumentacji czasem sprowadza mnie na manowce.

Uczy mnie to jednak jak być czujna i wiem że "problemy " a raczej sprawy do załatwienia są częścią rzeczywistości a ich rozwiązanie nie wyznacza nam czasu na rozpoczęcie szczęśliwego życia.

Marta