

9 beneficii în Solitudine



Singurătatea: 9 Beneficii pentru a petrece un timp singuri

„Trecutul e sigur, prezentul scurt și viitorul îndoielnic,, – spune prietenul Seneca. În fiecare clipă poate este cineva lângă noi sau nu. Timpul de singurătate merge către introspecție, cel în doi, către smerenie și iubire.

Uneori, în singurătate dobândim unele calități, în relație, alte calități.

Ambele sunt necesare. Timpul petrecut singur aduce tot timpul mai multă:

conștientizare, dragoste și apreciere pentru toți cei din jur. În relație, dragoste și apreciere mai mult pentru o persoană, și mai puțin pentru celelalte.

Cele mai mari împliniri pot veni când alegem să ni le oferim singuri.

Să-i dăm drumul :

1. Mai mult timp pentru introspecție.

În loc de baruri, cafenele și scandaluri, poți alege să fii martorul schimbării tale. Alege să te retragi singur măcar 30 min pe zi. Du-te într-o cămară, în beci, într-o cameră unde nu te vede nimeni, și stai cu tine sau ascultă muzică simfonică, stai și imaginează-

ți ce vrei. Eliberează-te de tehnologie și privește 30 de min pe zi spre interiorul tău.

2. Inveți să fii singur fara sa te simti singur

Orson Welles avea dreptate cand a spus „Ne naștem singuri și murim singuri. Intrăm în această lume singuri, și chiar dacă pe parcurs vom găsi companie în prieteni, familie și restul oamenilor pe care-i întâlnim, vor fi momente în care vom fi complet singuri. Și chiar dacă poate fi un gând înfricoșător, dacă ne permitem timp cu noi înșine – pentru a iubi, a accepta, a îmbrățișa și a ne reconcilia cu sinele, într-un final vom învăța cum să fim singuri fără să ne simțim insigurați. Și atunci nu vom mai trăi sub imperiul fricii...”

3. Inveți cum să te iubești și să te accepti

Crezi sau nu, cu cât petreci mai mult timp singur, cu atât mai mult înveți să-ți accepti și să te împaci cu așa-numitele defecte, greșeli și imperfecțiuni și cu atât mai multă dragoste își va găsi loc în inima ta, pentru tine, nu doar pentru cei din jurul tău. „Iubește-te pe tine însuși – acceptă-te – iartă-te – fii blând cu tine pentru că fără tine, noi rămânem fără un izvor de lucruri minunate” Leo F. Buscaglia

4. Inveți cum să trăiești în acord cu scopul pe care ți l-ai propus în viață

Rumi a spus-o atât de frumos: „Totul în univers se află în interiorul tau. Intreabă totul din tine.” Inima și sufletul tău cunosc calea pe care ar trebui să o urmezi, viața care ți-a fost menită și munca pe care ar trebui să o depui. Și dacă faci câțiva pași în afara rutinei tale zilnice, departe de lumea din jur, departe de zgomotul care te înconjoară, vei putea să te conectezi cu acea latură din tine care știe de ce ai venit pe această planetă, care este scopul tău în viață și care sunt rațiunile existenței tale.

5. Inveți cum să devii cine ești și nu ceea ce lumea îți dictează să fii

„Este o voce în tine care-ți soptește cât e ziua de lungă: „ Simt că asta e bine pentru mine, stiu că asta este greșit.” Niciun profesor, duhovnic, părinte, prieten sau înțelept nu poate decide ce e bine pentru tine – tu ascultă doar vocea care-ți vorbește din interior.” Shel Silverstein

6. Decoperi ca esti mai puternic decat suma problemelor tale.

Petrecând timp singur, vei obține mai mult curaj să treci peste unele greutăți. Vei dobândi unele aptitudini de conducător spre soluții, doar dacă îți dai timp să afli cine ești, să te cunoști.

7. Descoperi valoarea si puterea tacerii

Când mintea tace, când nu sunt gânduri sau cuvinte care trebuie formulate, atunci cum inima ta îți vorbește. Atunci îți poți auzi sufletul și intuiția comunicând cu tine. Tăcerea este un profesor de excepție, îți șoptește în ureche lucruri care te ajută să înțelegi ceea ce n-ai putea înțelege din alte surse. Și dacă-ți aloți timp pe care să-l petreci de unul singur, să inspiri și să expiri fără nevoia de produce cuvinte sau gânduri, vei înțelege ce a vrut să spună Ausonius când a zis „Cel ce nu știe să tacă nu va ști să vorbească.”

8. Inveți cum să te respecti și să te onorezi

Majoritatea oamenilor sunt atât de obișnuiți să ceară aprobare și validare din exterior, atât de ocupați să caute dragostea în locurile nepotrivite, încât nu se mai pot conecta cu acea latură a lor care știe că își sunt suficienți. De aceea rămân în relații nefericite, în medii toxice, în joburi pe care le detestă samd.; se gândesc că nu merită mai mult. Și ce e minunat atunci când petreci timp de unul singur este că te va învăța cum să onorezi și să te „respecti îndeajuns de mult încât să te îndepărtezi de tot ceea ce-ți este inutil, tot ceea ce-ți împiedică dezvoltarea și tot ceea ce te face nefericit.” Rober Tew.

9. Inveți să renunți

După cele 8 parcurse mai sus, sigur vei ajunge și aici.

Pe măsură ce trece timpul, vei înțelege că „dragostea adevărată este eliberatoare. Nu păstrează - acesta este ego-ul sau frica. Dragostea eliberează. Nu leagă. Dragostea spune - „te iubesc. Te iubesc chiar dacă ești în China. Te iubesc chiar dacă ești în cealaltă parte a orașului. Te iubesc. Aș vrea să fiu lângă tine. Aș vrea să-ți simt brațele în jurul meu. Aș vrea să-ți aud vocea. Dar nu este posibil acum, deci te iubesc. Du-te.”

[Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință](#)

Împarte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.

Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!

Ai păreri? Comentează mai jos cu spor