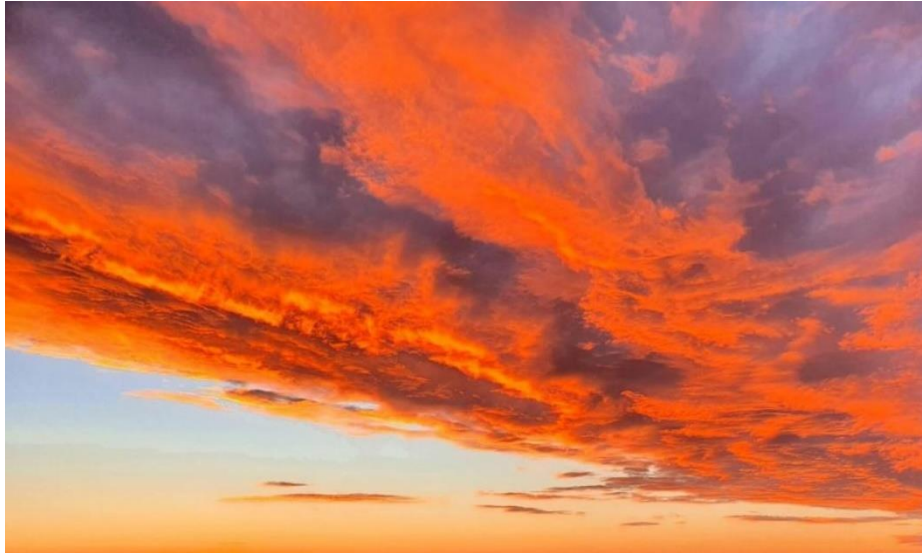


PIĘKNY JEST TEN ŚWIAT



„PIĘKNY JEST TEN ŚWIAT”



WSZECHŚWIAT CIĘ WSPIERA

DROGA DO UZDROWIENIA DAWNYCH RAN WIEDZIE POPRZEZ UHONOROWANIE WSZYSTKIEGO, CO PRZEŚLIŚMY I DO CZEGO ZOSTALISMY UWARUNKOWANI.

KOLEJNY KROK TO KOCHANIE SIEBIE ZE WSPÓŁCZUCIEM. W TEN SPOSÓB ODZYSKUJEMY SIEBIE. WSPÓŁCZUCIE JEST ANTIDOTUM NA GNIEW, NIECHĘĆ I STRACH.

POZWALA UWOLNIĆ TO CZEGO SIĘ TRZYMAMY I ROZPOCZĄĆ GŁĘBOKI PROCES UZDRAWIANIA. OBDARZANIE SIEBIE ZE WSPÓŁCZUCIEM ZACZYNA SIĘ OD DIALOGU Z SAMYM SOBĄ.

GABRIELLE BERSTEIN

Zapytaj siebie, co lubisz? Odpowiedz sobie na to proste pytanie.

Ja mam prostą odpowiedź. Lubię kawę.

Życie nie musi być takie poważne. Wprowadź do niego odrobinę humoru.

Gdy ci się spodoba to podejście do życia – stale będziesz poszukiwał humoru.

Od ciebie zależy jak spojrzysz na swoje doświadczenia. Humor rozjaśnia wszystkie sytuacje.

Czy już wiesz co lubisz?

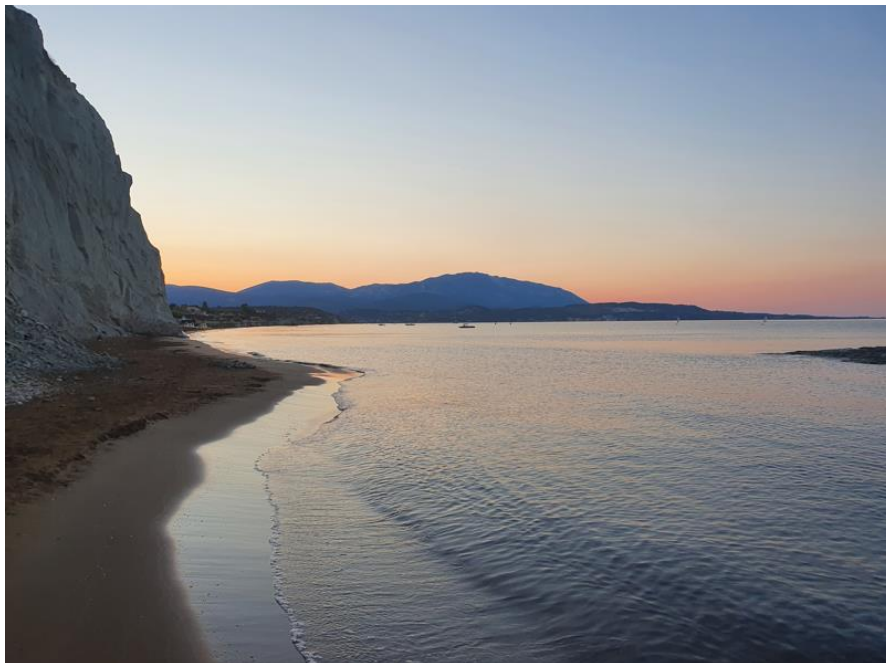
Ja mam całą listę. Wierzę, że ty też ...

RADOŚĆ ŻYCIA – O SZTUCE MIŁOŚCI I AKCEPTACJI

NIE KOCHA SIĘ, ŻEBY BYĆ KOCHANYM – KOCHA SIĘ, ŻEBY KOCHAĆ (...)

GDY NIE OCZEKUJEMY NICZEGO, MAMY WSZYSTKO.

CZŁOWIEK MUSI KOCHAJĄC ZMIERZAĆ KU ODPOWIEDZIOM. INNYMI SŁOWY ŻYJEMY PYTANIAMI. LOGICZNE JEST, ŻE ABY ŻYĆ PYTANIAMI TRZEBA JE NAJPIERW SFORMUŁOWAĆ. ŻYJĄC PYTANIAMI CZŁOWIEK POZNAJE WIELE PRAWD NA TEMAT MIŁOŚCI, (...) NIE MOŻNA JEJ KOMUŚ WMUSIĆ. MOŻNA JĄ DAWAĆ WYŁĄCZNIE DOBROWOLNIE (...) LEO BUSCAGLIA



Bądź autentyczny. Kiedy coś czujesz, nie bój się o tym mówić. Kiedy w coś wierzysz, wyrażaj to całym sobą. Kiedy masz ochotę kogoś przytulić – przytul. Ta chwila może się już nie powtórzyć. Jeśli teraz to jest dobre, pozostanie dobre na zawsze.

Często nasze relacje z ludźmi są obojętne, nikt nie wie, co tak naprawdę czujemy, co czuje druga osoba – w rozmowie boimy się spojrzeć w oczy drugiego człowieka.

Dlaczego tak się boimy?

Przede wszystkim boimy się być sobą, być spontanicznym. Nie bój się chcieć.

Kiedyś przeżyłam cudowne doświadczenie. Usłyszałam od dziecka, takie życzenia:

„kochaj mnie, przytulaj mnie, nie denerwuj się i być zawsze tu”

Poczułam dreszcz na całym ciele. Wzięłam go w ramiona i odpowiedziałam:

„kocham cię, będę cię przytulać, będę spokojna, zawsze tu będę (nawet jak tu nie będę to zawsze będę mieć cię w sercu)

**„Dowiedzmy się jak to jest gdy dreszcz przechodzi nam po plecach” LEO
BUSCAGLIA**

Od dzieci, ludzi można wiele się nauczyć. Czy jesteś otwarty na szkołę życia?

SPOTKANIE SIEBIE LUB PRECYZYJNIEJ – BYCIE SOBĄ.

UCZEŃ, ZAPYTAŁ MISTRZA ZEN: ” CO JEST NAJWIĘKSZYM CUDEM ŚWIATA?”

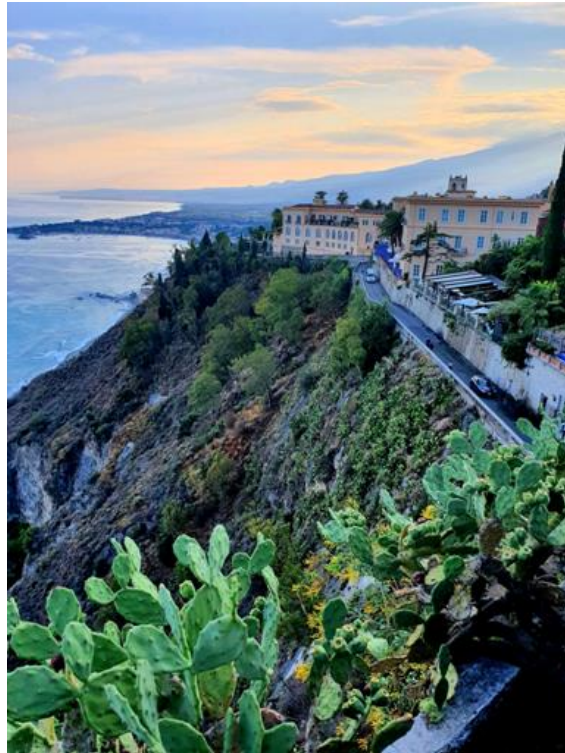
MISTRZ ODPOWIEDZIAŁ, ” SIEDZĘ TUTAJ Z SAMYM SOBĄ”

CIESZ SIĘ SWOIM TOWARZYSTWEM _ OTO CAŁA TAJEMNICA ZEN.

NIKT NIE CHCE SPOTKAĆ SWOJEGO JA;

KAŻDEGO INTERESUJE TYLKO SPOTYKANIE INNYCH.

ALCHEMIA ŻYCIA. ŚWIADOME ŻYCIE.. I OSHO



Czy w naszym życiu siadamy, sami z sobą? Czy z łagodnością pytamy siebie; Co teraz czuję? Jaką najlepszą myśl, mogę teraz przywołać?

Odkładamy spotkanie z sobą na później. Naiwnie myślimy, że to ktoś ma chcieć nas poznać. Ktoś inny ma nas pokochać, ale kto?

Bycie ciekawym samego siebie, to najlepsza rzecz jaka zdarza nam się w życiu. Poszukiwanie przestrzeni dla siebie, to : dbanie o siebie, akceptacja siebie, zgoda na własny rozwój.

Rozwijać możemy się tylko wtedy, gdy stwarzamy sobie przestrzeń. Świadomie wybieramy pobyc z sobą i prowadzić z sobą dialog.

Dotrzeć do swojego serca możemy tylko wtedy, gdy przejawiamy ciekawość siebie. Pragniemy poszukiwać, odkrywać, interesować się sobą i obserwować siebie w różnych sytuacjach życiowych.

Co oznacza ciekawość siebie?

To tak wielkie pragnienie, badania swoich myśli, swoich reakcji na sytuacje życiowe – że możesz określić to, jako esencję twojego życia. Łatwo to można sprawdzić. Obserwuj swoje uczucia: na ile jesteś zaangażowany w swoje pasje? na ile interesuje cię, jak się czujesz? pojawia się smutek – to dobrze – zapytaj się dlaczego, pojawia się irytacja – zbadaj dlaczego.

Czy doświadczasz sytuacji, kiedy wypełnia cię radość w każdym skrawku twojego ciała i umysłu? Jeżeli „tak”

Co się wtedy dzieje?

Twoje serce uśmiecha się, ty stale się uśmiechasz. Podziękuj sobie wtedy – wróciłeś do siebie, do głębi twojej istoty. Wtedy chcesz tańczyć, spacerować, ćwiczyć, rozmawiać lub milczeć.

Wtedy już nikomu nie oddasz swojej przestrzeni, ale z wielką ochotą spotkasz się z kimś, by podzielić się sobą. Wtedy możesz dawać zainteresowanie i uwagę innym – z całego serca.

W życiu nie chodzi o to żeby być bogatym – mieć pełne konto. Chodzi o to, żeby być bogatym wewnątrz. By stale przejawiać pragnienie zagładania w głąb siebie. By każdego dnia, z zachwytem patrzeć na proste rzeczy. Ze smakiem zjadać swój posiłek. Z radością dokonywać zmian w swojej przestrzeni – domu. Twój dom, to obraz ciebie. Nie chodzi o bogactwo w twoim domu – chodzi o prostotę, wygodę, estetykę twojej przestrzeni.

Zadbasz o swoją przestrzeń tylko wtedy, gdy zadbasz o siebie.

Jaką najlepszą myśl mogę teraz przywołać?

Jeżeli wybrałeś siebie i swój rozwój – to pytanie, będzie zawsze pojawiać się w twoim dialogu z sobą samym. Bo już jesteś dla siebie najważniejszy. Teraz cenisz siebie za pokonywanie życiowego trudu i powrót do relaksu, ciszy i spokoju. Bo już wiesz, że życie masz w swoich rękach.

Odpowiadasz za siebie, za swój nastrój. Tylko ty możesz go zmienić. To jest twoja wolność. Już nikt nie może cię skrzywdzić. Potrafisz stawiać granice. Potrafisz mówić „nie”.

Potrafisz też mówić „tak”.

Teraz pozwalasz by wypełniła cię miłość po brzegi. Ona zawsze w tobie jest.

„Dusza potrzebuje miłości i wolności. Miłość i wolność mogą współistnieć.”
OSHO

Żyj z całego serca, jak tylko potrafisz. ŚWIAT na to czeka, bo w ten sposób wnosimy do ŚWIATA swoją energię. **Dajemy coś od siebie, dzielimy się sobą każdego dnia.**

TAM GDZIE JEST NADZIEJA, TAM JEST ŻYCIE

Takie myślenie dodaje nam odwagi i sprawia, że znów stajemy się silni

ANNE FRANK

Czy miałeś tak kiedyś, że nie mogłeś uwolnić się od bolesnych doświadczeń ...?

Stale wracały, poczułeś winę innych osób ... nie czułeś się wtedy dobrze.

Później poczułeś swoją winę – i było jeszcze gorzej.

Potrzebujemy odpuścić tę sytuację lub daną osobę. Objąć siebie i to zdarzenie z życzliwością.

Uwolnić się od poczucia winy to największe oczyszczenie i uzdrowienie.

Jak to zrobić?

Opisz to zdarzenie jak w pamiętniku. Dokładnie pisząc o swoich uczuciach. Trzeba je nazwać od miłości do bólu ... po irytację ... dokładnie wszystko.

Przytul siebie z tymi wszystkimi wspomnieniami i odczuciami. Posiedź z sobą jakbyś był dla siebie najważniejszy, jakby nic innego się nie liczyło.

Po chwili, zadaj sobie pytanie – co ci dało to wydarzenie? czego się nauczyłeś?

Jeżeli NIC obejmij się za to, że miałeś odwagę wejść w nowe doświadczeniebo to jest właśnie życie.

Jeżeli jesteś świadomy swojej szkoły życia – podziękuj sobie za odwagę doświadczania. Za ryzyko jakie pojawia się gdy poznajemy samych siebie. Za gotowość, która pojawia się z chwilą przeżywania trudnych emocji.

Gdy poczujemy życzliwość do samego siebie, wszystko się rozpułynie, a my zostaniemy wolni

Gotowi na nowe doświadczenia.

POTĘGA TERAŹNIEJSZOŚCI

Prawdziwa przemiana dokonuje się wewnątrz,

a nie na zewnątrz | Eckart Tolle

To co jest dla nas najważniejsze, to robić wszystko w życiu ze spokojem.

Obserwować siebie, swoje emocje i je akceptować. Być świadomym co się pojawia. – nie walczyć z tym. Przyjąć wszystko jako część siebie. Ta zgoda na wszystko, uwalnia nas od oporu, negatywnych opinii i myśli.

Trzeba być czujnym i bardzo obecnym, żeby nie chcieć zmieniać świata na zewnątrz.

Objęcie wszystkiego co się w nas pojawia miłością, wypełnia nas spokojem i relaksem. Jesteśmy tu i teraz. UWAŻNI.

Wtedy zaczyna się przygoda z samym sobą. Już wiemy, że nasze szczęście nie zależy od innych osób.

Wtedy też ... nasze relacje z innymi mają wyższy poziom.

NIE SZUKAJ DROGI, KTÓRA DAJE CI SZCZĘŚCIE

Spróbuj odnaleźć szczęście na drodze, po której kroczysz ...

autor nieznany.

Odpuść sobie. Nie rezygnuj. Tylko odpuść samej sobie. Samemu sobie.

Odpuść presje i oczekiwania ... by to, czego chcesz stało się w określonym czasie ...

Zacznij zmieniać swoje przekonania przede wszystkim, dla swojego dobrego samopoczucia spokoju

Wtedy poczujesz prawdziwą lekkość –

Zawsze chodzi o to żeby być sobą.

DROGA DO ŻYCIA W SPOKOJU

Do szczęścia nie trzeba wielkiego wysiłku, wielkiej przemiany. Wystarczy odprężyć się w chwili obecnej i odnaleźć we własnym życiu odrobinę humoru. Poczucie humoru czyni życie lżejszym i spokojniejszym. Humor otwiera zamknięte serca. Kiedy się uśmiechamy, stajemy się gotowi zaakceptować to, co wcześniej było nie do przyjęcia. Humor to niezbędny element życia. **ZWOLNIJ WRESZCIE – HAEMIN SUNIM.**

Uśmiecham się do mojego życia. Do moich pomyłek i złych wyborów. Ktoś kiedyś powiedział, że nie ma złych wyborów. W danej chwili, to był najlepszy wybór.

Szanuję swoją podróż i tempo w jakim nią podążam.

Z pełnym zaufaniem wybieram drogę, która prowadzi mnie przez życie.

Każdego dnia słucham swojej wewnętrznej intuicji bo wiem, że ona poprowadzi mnie ku temu co dla mnie najlepsze.

Czasami ogarnia mnie lęk, wtedy jestem dla siebie najłagodniejsza.

Stale odczuwam w swoim sercu ciekawość, jak dalej potoczy się moje życie ...

To jest nasze zwyczajne życie, od nas zależy czy zobaczymy w nim piękno ...

SZCZĘŚCIE TO PODRÓŻ

Szczęście – to nie jest stacja, do której zmierzasz lecz sposób podróżowania. **Lew Tołstoj**

Czy zastanawiałeś się kiedyś – ile radości przynosi ci twoje życie? Ile piękna dostrzegasz? Czy w ogóle go dostrzegasz?

Czekamy na wielkie szczęście ... często nie wiemy, że to my tworzymy swoje szczęście. Nasze oczy patrzą na piękne obrazy, często obrazy natury – co wtedy odczuwamy? Gdy obserwujemy siebie, wiemy co czujemy ...

Nie czekajmy na szczęście, twórzmy nasze szczęście ...

POTĘGA TERAŹNIEJSZOŚCI

Jeśli doprowadzisz do porządku swoje wnętrze, to co na zewnątrz, samo ułoży się we właściwy sposób. **Eckhart Tolle**

Stale myślimy o przeszłości lub martwimy się o przyszłość. W ten sposób nie zauważamy naszą chwilę obecną – nasze tu i teraz. Często mówimy ” te lata tak szybko minęły”.

Żeby nasze życie nie minęło bezpowrotnie doceniemy terażniejszą chwilę.

Widok nieba, rozmowę z drugim człowiekiem, zabawę z dzieckiem ... Wdzięczność uspakaja umysł, dodaje wartości temu co już mamy.

NIC NIE TRWA WIECZNIE

Charlie Chaplin żył 88 lat. Zostawił nam 4 wypowiedzi.

1. Nic nie trwa wiecznie na tym świecie, nawet nasze problemy.
2. Uwielbiam chodzić w deszczu, ponieważ nikt nie widzi moich łez.
3. Najbardziej zmarnowanym dniem w życiu jest dzień, w którym się nie śmiejemy.
4. Sześciu najlepszych lekarzy na świecie ... : **1. Słońce 2. Odpoczynek 3. Ćwiczenia 4. Dieta 5. Szacunek do samego siebie 6. Przyjaciele**

Gdy przeczytałam te słowa, z całego serca uśmiechnęłam się do tej treści. Jak prawdziwe są te słowa , jak szczerze niosą przesłanie ...

Łzy i radość przeplatają nasze życie. Cieszymy się więc każdą chwilą, bo nic nie trwa wiecznie.

MOC RADOŚCI

Cokolwiek sprawia twojemu sercu radość, stanowi właśnie taki kierunek, który twoje Życie powinno obrać. **ANTHONY DE MELLO.**

Radość daje nam energię. Im więcej radości w życiu, tym więcej czujemy motywacji do działania. Jesteśmy zdrowsi, patrzymy na świat z większym optymizmem.

Nie zapomnijmy żeby w swoim życiu robić miejsce na radość.

Szukajmy tych małych chwil radości w codziennym życiu.

ŻYCIE

to szalona, cudowna podróż. Panuje w nim chaos, później przychodzi spokój, a potem wszystko zaczyna się od nowa.

Sekret polega na tym, by cieszyć się tą przejażdżką. **Regina Brett**

Życie to bogactwo doświadczeń. Jeżeli jesteś teraz w trudnej sytuacji i nie wiesz, co zrobić ... nie wiesz, co będzie ...

Pozwól sobie być w „nie wiem” i ufaj. Odpowiedzi i rozwiązania przyjdą w odpowiednim czasie.

SZTUKA ŻYCIA

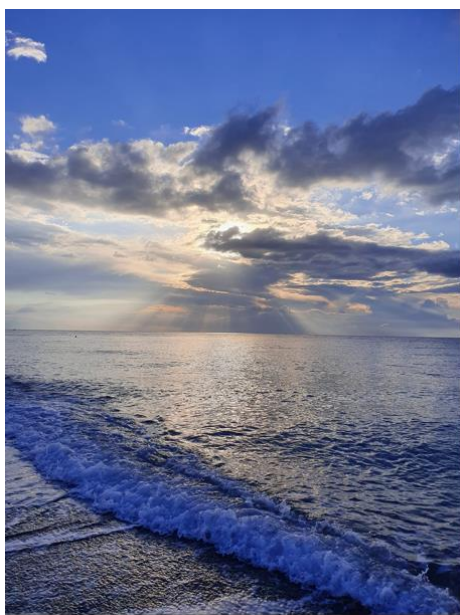
Najpiękniejszych chwil w życiu nie zaplanujesz. One przyjdą same. Sztuka życia – to cieszyć się małym szczęściem. **Phil Bosmans**

Docenianie „małego szczęścia” w swojej codzienności daje siłę. Przyjmując taką postawę stajemy się uważni. Dostrzegamy więcej dobra w życiu.

Bądź dla siebie największym wsparciem. Ciesz się drobnostkami.

MIŁOŚĆ DO RZECZY NIEDOSKONAŁYCH

Prawdziwa natura naszego umysłu przypomina niebo. Nasze myśli są jak chmury, nasze emocje jak błyskawice, a niebo akceptuje je w równym stopniu – patrząc, jak się zmieniają i przesuwają po nim. Pogoda myśli i emocji pojawia się i znika, ale niebo pozostaje niezmiennie – czyste, rozświetlone, otwarte. **Haemin Sunim**



Nie przywiązuj się do negatywnych myśli, szczególnie w trudnych chwilach. Obserwuj siebie, zauważ, że negatywne myśli są pokarmem dla przygnębienia. Pamiętaj o jednym – to minie. Ćwicz umiejętność kierowania uwagi na rzeczy, które przynoszą ci ulgę. W trudnych sytuacjach zawsze pomaga głęboki oddech. Bądź dla siebie dobry i łagodny.

WSZYSTKO JEST ENERGIA

Każda myśl, działanie, emocja.

Im wyższa i jaśniejsza jest wibracja twojego serca, tym więcej czujesz szczęścia, radości i motywacji. **B. Pawlikowska**

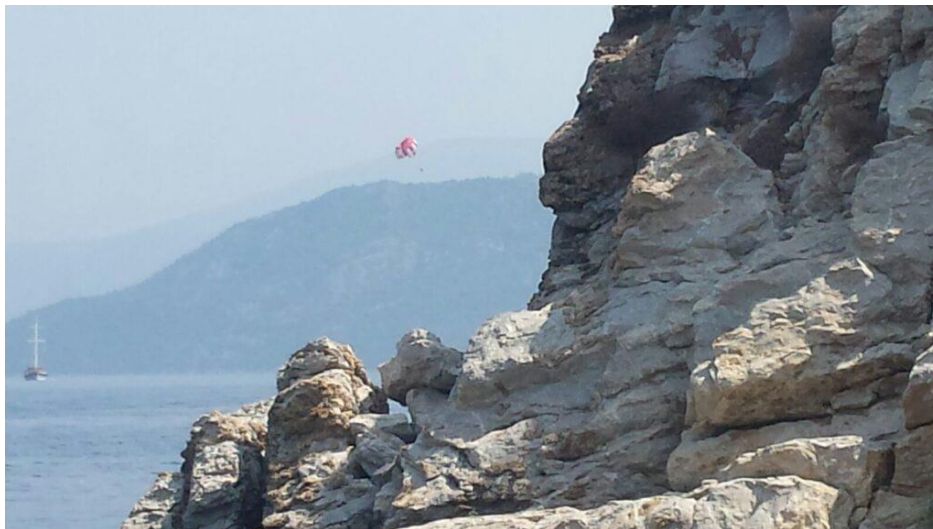


Odczuwanie radości w sercu, w działaniu to znak, że idziesz dobrą drogą. Spokój jest też dobrym drogowskazem.

Jeśli w tej chwili cieszysz się dobrym samopoczuciem, to oznacza, że idziesz w dobrym kierunku. Jeśli nie – to znajdź sposób, aby poczuć się dobrze właśnie w tej chwili –

wystarczy, że sięgniesz po myśl powodującą uczucie ulgi.

SPEŁNIAJ SWOJE MARZENIA



Spełniaj swoje marzenia – to daje siłę, zdrowie, optymizm. Czasami robimy plany, nie uzależniamy się od planów, bo życie lubi zmieniać nasze plany. Im bardziej kurczowo trzymamy się planów – życie nam to zmieni.

Płyńmy z nurtem wody, lećmy z podmuchem wiatru. Zgadźmy się na to, co przyjdzie, to będzie lekcja – bo życie nas uczy.

Pamiętam jak zbuntowałam się „teraz są wakacje, dość mam lekcji... „, życie uczy nas wtedy kiedy chce, nie mamy na to wpływu. Mamy wpływ na to – jak zareagujemy na daną sytuację.

Zawsze i tak najlepszą rzeczą będzie wrócić do spokoju. Ale gdy przyjdzie czas wytchnienia, relaksu, zabawy ciesz się ile sił, bo zawsze to się może zmienić. Zmiana jest pewna. Zmiana zawsze przychodzi..

10 Ważnych Rzeczy

Kliknij na teks poniżej, aby pobrać wersję do wydruku i powieszenia na lodówce

10 WAŻNYCH RZECZY W WYCHOWANIU DZIECKA

- 1. ZAWSZE MÓW DO DZIECKA Z POZIOMU JEGO OCZU**
Jest mu wtedy łatwiej skupić uwagę. Spróbuj Ci zaufać.
- 2. ZAWSZE MÓW DOBRZE O DZIECKU**
Pomóż mu budować poczucie własnej wartości. Zobaczy, że chcesz dobrze.
- 3. UWIERZ W POTENCJAŁ DZIECKA**
Ono uwierzy w siebie, jeżeli Ty w nie uwierzysz.
- 4. SŁUCHAJ, CO DZIECKO MÓWI**
Ono wie - kiedy tylko udajesz, że słuchasz.
- 5. MÓW DO CHŁOPCA KRÓTKO**
Długie wypowiedzi go znużą.
- 6. MÓW DO DZIEWCZYNKI DŁUŻEJ**
Ona potrzebuje rozmowy, żeby się dobrze rozwijać.
- 7. WYMAGAJ OD DZIECKA ZGODNIE Z JEGO WIEKIEM ORAZ PRZEJAWIAJĄCYMI SIĘ U NIEGO TALENTAMI**
Zauważ te talenty. Obserwuj dziecko w różnych sytuacjach.
- 8. ZAWSZE DOTRZYMUJ DANEGO SŁOWA**
To podstawa, by dziecko mogło Ci zaufać.
- 9. OBSERWUJ SWÓJ NASTRÓJ W KONTAKCIE Z DZIECKIEM**
Ono odczuwa, czy masz dobry nastrój. Wtedy z ochotą podejmie się swoich zadań.
- 10. PODCHODŹ DO WYCHOWANIA Z HUMOREM I FANTAZJĄ**
Wtedy dziecko będzie pamiętać radosne dzieciństwo - i samo będzie rozwijać u siebie taką właśnie postawę. Daj dobry przykład.
Pamiętasz siebie samego ... ?
Dziecko uczy się przez naśladowanie.

BĄDŹ SOBĄ

BĄDŹ SOBĄ. IDŹ WŁASNĄ DROGĄ.

**BYĆ MOŻE PIERWSZY RAZ PRZEŻYJESZ PRAWDZIWĄ RADOŚĆ. I P.
BOSMANS**

Bardzo lubię zdjęcia – są przedłużeniem chwili .. A życie jest chwilą. Dobre chwile pomagają nam przetrwać te trudne.

Przeszłam już w życiu wiele trudu. Przez ten trud nauczyłam się, gdzie kierować uwagę – na dobro, czy zło? Dzisiaj już wiem, że tylko wtedy gdy pozostaje sobą jestem szczęśliwa. Nauczyć się wybierać, to sztuka życia. To odkryć w sobie MOC. Każdy ją w sobie ma.

Zapytasz czy warto kroczyć tą drogą?

Zapewniam, warto. W tej drodze prowadzi cię twoje serce. Serce wie. Serce to szczerść, odwaga i siła. Ufaj swojemu sercu. Przeszłam tę drogę... Idę dalej... Nadal się uczę.

Tylko ten, kto jest otwarty na „szkołę życia” – podąża za swoim sercem.

WDZIĘCZNOŚĆ

Wdzięczność przeniesie cię na wyższą częstotliwość, dzięki czemu przyciągniesz jeszcze lepsze rzeczy. **R. Byrne**



Dzisiaj dziękuję światu za pomoc... Zawsze mówię, że ratują mnie wspomnienia podróży, ludzi, kontakt z naturą, ...śmiech.

Dziękuję za twórczość, za serce pełne pomysłów.

Za młode serce, bo tylko młode serce pragnie tworzyć.

Jestem wdzięczna za wszystko co w życiu otrzymałam. Za wszystko czego się nauczyłam.

PODZIEL SIĘ SWOIM UŚMIECHEM



Kto ma ci podarować prezent? Sam sobie podaruj prezent.

Miłość, to przeciwieństwo lęku.

Jeśli robisz coś z lęku – to jesteś w bardzo niskiej wibracji.

Lęk trzeba sobie wybaczyć. Jak działać mimo lęku? W dobry i właściwy sposób – ZAUFAĆ.

Podejdź do lęku pobłażliwie. Zrozum lęk. On przecież minie, nawet jak ogarnie cię z całą mocą . On kiedyś minie. Z takim podejściem nie mamy problemu. Problem znika, rozplywa się. Ty jesteś panem/panią swojego życia. Lęk już tobą nie rządzi – to ty decydujesz. Lęk może się pojawić. Ty zrobisz z nim to, co chcesz – wybieraj.

Zrób sobie prezent. Jesteś twórcą swojego życia. Odkryj w sobie miłość – wtedy lęk będzie omijał twoje serce. **Powodzenia.**

KAŻDEGO DNIA WYBIERAJ SIEBIE

” Wyrażam siebie w sposób twórczy.” **Louise L. Hay**



Wybieram to, na co patrzę... Wybieram ludzi, z którymi spędzam czas. To co robię jest dobre dla mnie – rozwija moje serce.

Każdego dnia dokonuję zdrowych wyborów. Doceniam każdą chwilę życia.

SMAK MIŁOŚCI

Co można zrobić? Stać się bardziej świadomym. Nie jest to kwestia zmiany sytuacji. Chodzi o to, by przetransformować siebie, stać się bardziej świadomym. **Jeśli staniesz się bardziej świadomy, będziesz w stanie zauważyć, że każdy moment jest nowy. JAK KOCHAĆ ŚWIADOMIE BEZ LĘKU I OSHO**



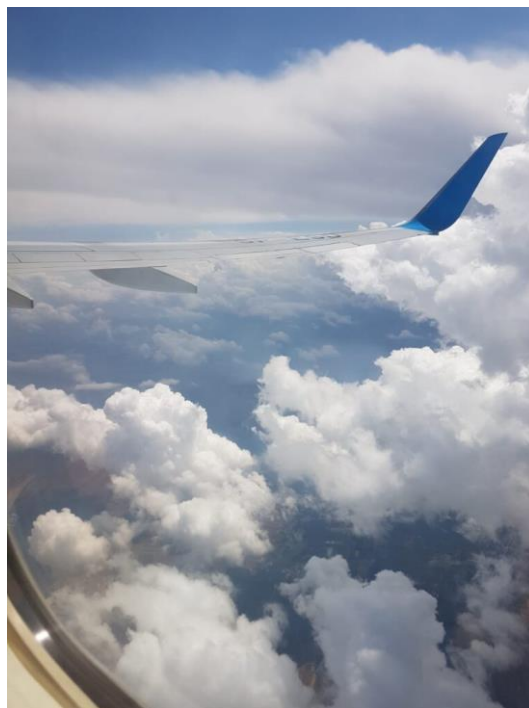
Ludzie , którzy są ciekawi świata – zawsze pozostaną młodzi sercem. Wyróżnia ich pasja, pragnienie podróżowania. Rozmowy z ludźmi,... życzliwość.

Każdy napotkany człowiek ma wielkie znaczenie. Jego głos, słowa – które wypowiedział, uczucia które się pojawiły. To jest prawdziwie ciekawe życie. MOC przeżyć. Ciekawość, jak będzie następnym razem.

Napotkani ludzie są naszymi nauczycielami. Niosą przesłanie w każdym słowie, w każdym geście.

Nic nie jest stałe.. Wszystko się zmienia.. W zmianie jest siła.. **W zmianie jest wzrost i rozwój. Nie bój się zmieniać siebie. Nie bój się chcieć.**

DLA TWOJEGO SERCA



Wszyscy jesteśmy na drodze życia... Idąc, spotykamy wielu ludzi. Spotkać kogoś autentycznego, kto nie gra,... kto jest sobą – to wielki dar. Taki człowiek odznacza się prostotą. Można z nim rozmawiać szczerze. Jasno widać u niego przeżywane uczucia. Prawdziwie odczuwa smutek. Prawdziwie odczuwa złość. Cieszy się jak dziecko. Kocha z całego serca.

Spotkać autentycznego człowieka – to jak spotkać Boga ... Można z nim spokojnie posiedzieć... Możesz mieć odmienne zdanie – to dobrze, że masz odmienne zdanie... Każdy jest wolny...każdy może mieć swoje zdanie...

W tej wolności może zaistnieć przyjaźń... W tej wolności może zaistnieć miłość...

Dla twojego serca...

Poczuj, co się z tobą dzieje? Jeśli płynąc z prądem, czujesz się dobrze, jest to dobra droga.

To jest twoje Tao. Nie słuchaj nikogo, po prostu słuchaj głosu własnego serca. Dojrzałość akceptuje wszystko, cokolwiek się dzieje. **Ufność – OSHO**

Zrelaksuj się, odpręż.....oddychaj – niech serce Cię prowadzi. Serce wie – serce zna odpowiedzi. Wszystkie odpowiedzi przychodzą w ciszy... Cisza jest jedną z form rozwoju. Cisza przynosi rozwiązanie...

ŻYJ Z CAŁEGO SERCA

Mamy młode serce tak długo, jak długo umiemy kochać życie takim, jakie ono jest. Życie ze swoimi dobrymi, ale także złymi stronami. **Phil Bosmans**

Żyj chwilą – chwile dają spełnienie. Tylko w chwili „tu i teraz” możemy być sobą.

Żyj po swojemu, zgodnie ze swoimi pragnieniami i marzeniami. Twoja aktywność stanie się wyrazem siebie i twego potencjału.

Żyj chwilą...

CHWILE SĄ ESENCJĄ ŻYCIA...

WSPOMNIENIA

Usiadłam na ławce i zadałam sobie pytanie:

– Czy jeszcze kiedykolwiek komuś zaufam?



Po chwili ciszy przyszła odpowiedź:

– Dlaczego chcesz zaufać komuś? Zaufaj sobie... Zawsze tylko sobie. Bądź sobie wierna. Wtedy nikt cię nie zrani... Będziesz decydować, co chcesz zrobić. Kiedy chcesz zrobić? Czy chcesz tego ryzyka?

Cóż byłoby warte życie bez ryzyka? Bez doświadczeń? Bez trudnych sytuacji? To, wszystko uczy nas jak żyć.

Jak być silnym, a jednocześnie delikatnym.

KAŻDA CHWILA JEST NOWYM POCZĄTKIEM

Jeśli chcemy mieć radosne życie, musimy skoncentrować nasze myśli na radości. Jeśli chcemy pomyślnego życia, powinniśmy myśleć o pomyślności. Jeśli chcemy życia w miłości, niech nasze myśli będą przepełnione miłością. **Możesz uzdrowić swoje życie – LOUISE L. HAY**

W każdej chwili możemy dokonać wyboru. Wybrać, myśl która nas wspiera. Wybrać myśl, która nas uspakaja. To pierwsze kroki, by stać się dla siebie przyjacielem.

To pierwsze kroki, by wkroczyć na drogę uzdrawiania swojego życia.

UFNOŚĆ

Przede wszystkim ufaj sobie – mówi OSHO. Bądź otwarty, kochaj naturę i ufaj jej. Stanowisz jej przedłużenie, nie jesteście od siebie oddzieleni. Czuj się bezpieczny, spokojny, zrelaksowany. Wtedy pojawi się prawda. Pojawi się w ciemności twojej egzystencji niczym promień światła i wszystko stanie się widoczne. **UFNOŚĆ – OSHO**

Na każdym etapie życia jesteśmy dobrzy – jesteśmy już właściwi. Ufność zawsze w nas jest, czasami zakrywają ją ciemne chmury. Po prostu odpręż się w takim stanie, w jakim jesteśmy. Bycie ufnym oznacza bycie sobą. „Serca nie przysłania już żadna chmura...”

KLUCZ DO HARMONIJNEGO ŻYCIA

Masz wolność wyboru. Zrób przegląd swoich myśli, a następnie wybierz z nich te o zdrowiu, szczęściu, pokoju i obfitości, a do twojego życia powróci harmonia. **Potęga Podświadomości – Joseph Murphy**

Dokonywanie wyboru to wolność emocjonalna. Wolność, to wybrać to co cię wzmacnia. Wolność, to wybrać to co podnosi twoje wibracje.

W ten sposób wspierasz samego siebie, dbasz o swoje zdrowie.

Kierując uwagę na wdzięczność, akceptację, zaufanie, spokój uzdrawiasz swoje życie – powracasz do miłości.

NATURALNY RUCH ŻYCIA

Zacznijmy więc od zaprzyjaźnienia się z naszym własnym doświadczeniem i rozwinięcia w sobie ciepła wobec nas samych. Powoli, bardzo powoli, delikatnie podnośmy stawkę, dotykając coraz to trudniejszych uczuć. To poprowadzi nas do zaufania, że mamy siłę i dobroć serca, by żyć w tym świecie z godnością i życzliwością. Łączenie się z innymi przychodzi łatwiej, gdy już nabędziemy takiego zaufania, bo czegoż tu się bać, jeśli umieliśmy wytrwać na dobre i na złe, z samym sobą? **Rusz z miejsca – Pema Chodron**



Tak jak zmieniają się pory roku, poddajmy się naturalnemu nurtowi życia. Krocząc drogą, czasami trzeba się zatrzymać – znajdź sposób żeby zwolnić, żeby zrelaksować swój umysł. Daj sobie czas na zaakceptowanie życia takim, jakie jest, w tej chwili.

POGÓDŹ SIĘ Z ŻYCIEM

Musisz wreszcie wziąć swe życie w ramiona, takie jakie jest... nawet jeśli jest twarde i ciężkie. Ale gdy już je pocałujesz, stanie się ono inne, łatwiejsze do zniesienia. Pogódź się z życiem takim, jakie jest. Dzisiaj. Teraz. Aby nie przegapić tej odrobiny szczęścia, która na ciebie czeka. **Phil Bosmans**



Spokój jest rozwiązaniem wszystkich trudnych sytuacji. Wszystko jest po coś.
Wszechświat Cię wspiera. Przyjmujesz tę pomoc, gdy uspakajasz swoje serce...

PRAWDA JEST W TOBIE

Twoim zadaniem jest szukanie jaśniejszej strony w każdej z napotkanych na drodze przeszkód. Za każdym razem kiedy czujesz, że zewnętrzna rzeczywistość obniża twoją częstotliwość, potraktuj to jako sygnał informujący, że czas ją zwiększyć. **Gordana Biernat**



Każda sytuacja zawiera w sobie zarówno dobro, jak i zło. Obserwuj gdzie kierujesz swoją uwagę. Kiedy patrzymy na to co dobre, przeszkody zmieniają się w nowe możliwości. Poszukuj obrazów i chwil, które uspakajają Twój umysł.

Każdy problem uczy nas czegoś nowego. Dbając o swój stan wewnętrzny, bez względu na to co się stanie – odkrywamy w sobie siłę, odkrywamy w sobie spokój.

SPOKÓJ JEST ROZWIĄZANIEM

*Gdy czujesz się zaniepokojony i wzburzony, odpręż się, rozluźnij, opanuj rozbiegane myśli. Przemów do podświadomości, powiedz jej, żeby zarządziła spokój, harmonię i wprowadziła porządek Boży. Poczujesz wtedy, że wszystkie funkcje organizmu wracają do normy. **Potęga Podświadomości – Joseph Murphy***



Czasami życie stawia nam na drodze trudne doświadczenia. Niosą one ze sobą stres i niepokój. Reakcja pełna troski, strachu i przygnębienia zakłóca nasze harmonijne funkcjonowanie. Wybór należy do nas – czy skierujemy uwagę na zmartwienia, czy na oddech, który poprowadzi do spokoju.

Żeby poczuć się odrobinę lepiej, przywołajmy w pamięci wspomnienia, które przyniosły nam radość – spokój. Oglądanie zdjęć z miejsc, gdzie mieliśmy dobry nastrój sprawia, że nasze serce uspakaja się. **Uwierz w Boski plan, że wszystko idzie w dobrym kierunku.**

Dzięki myślom i uczuciom pełnym miłości, każda sytuacja zostanie rozwiązana w najlepszy – możliwy sposób.

ODKRYJ W SOBIE SIŁĘ

*Cisza jest pokarmem dla duszy, darem od Boga. Bez niej człowiek wędnie, staje się zagubiony, traci energię. Cisza to niezwykle, pełne cudów miejsce. Tylko tam możemy usłyszeć nasz wewnętrzny głos i poznać najgłębiej skrywane uczucia, marzenia i tęsknoty, Pograżeni w ciszy jesteśmy w stanie znaleźć odpowiedzi na wszystkie dręczące nas pytania i rozwiązać każdy problem. Nie bój się ciszy. Szukaj jej. Cisza jest Twoim przyjacielem. **Barbara Berger***

Pozwól sobie na ciszę. W ciszy odkrywasz swoją siłę. W ciszy przypominamy sobie o swojej mocy, powracamy do domu czyli do swojego serca. W ciszy rozwijamy empatię do samego siebie. Mając dobroć i współczucie do samego siebie – możemy więcej podarować innym.

I nawet gdy przyjdzie nam iść trudną drogą,... znajdziemy w sobie siłę by iść dalej. Odkrywać w sobie to co cenne, co jest ukryte w sercu. Otwierając serce na samego siebie rozwijamy zdolność do kochania siebie i innych...

JAK DZIAŁA ŻYCIE

Wystarczy, że dzisiaj poczujesz się nieco lepiej niż wczoraj, a jutro trochę lepiej, niż dzisiaj. Wszędzie szukaj piękna.

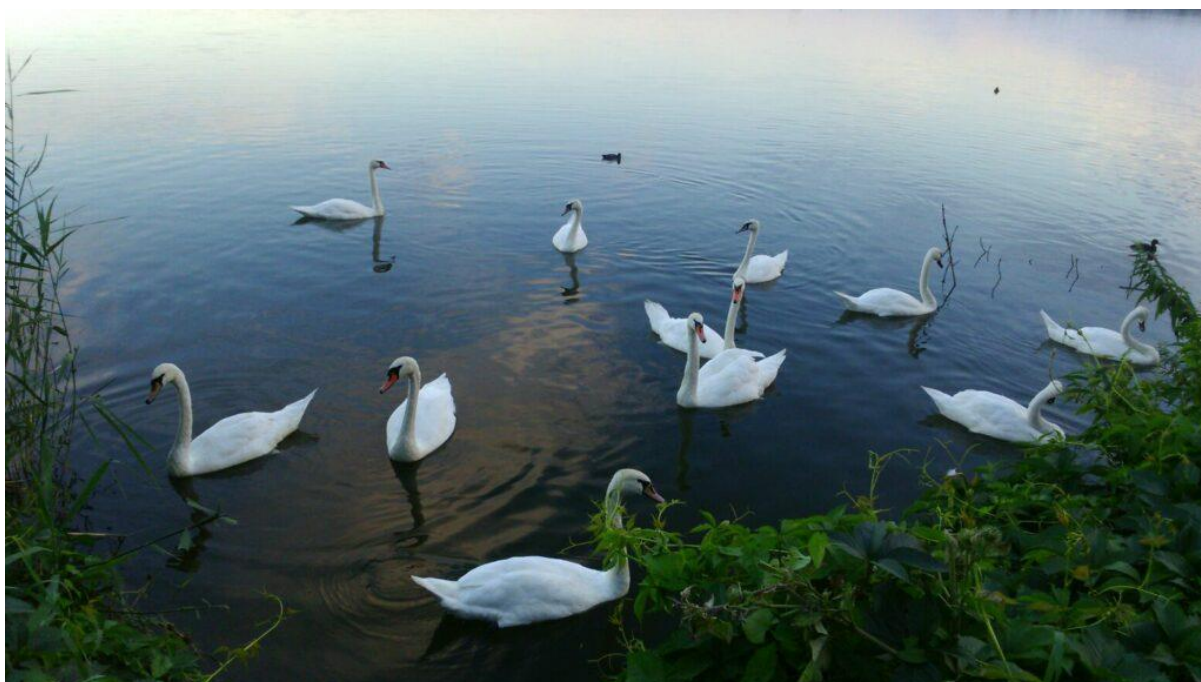
*Musisz odnaleźć piękno w sobie, żeby dostrzegać piękno w kwiatach, katedrach, skałach, w zachodach słońca i małych szczeniętach. Ten kto go nie dostrzega w sobie, nie dostrzega go nawet, jeżeli ma je przed oczami. Zachwyty nad światem pomaga nam pokochać siebie. **Andrew Matthews***

Spotkanie z naturą, zawsze dodaje sił. Krok po kroku poprawiamy swoje samopoczucie.

W ten sposób uczymy się dbać o siebie. W ten sposób chwila po chwili uczymy się kochać siebie.

ŻYĆ KAŻDYM DNIEM

*Czasem wyczarowanie niezwykłego dnia wymaga jedynie drobnej zmiany w jego odbiorze. **Louise L. Hay***



Życie jest dobre. Życie chce nas nauczyć – że to od nas zależy, gdzie kierujemy swoją uwagę.

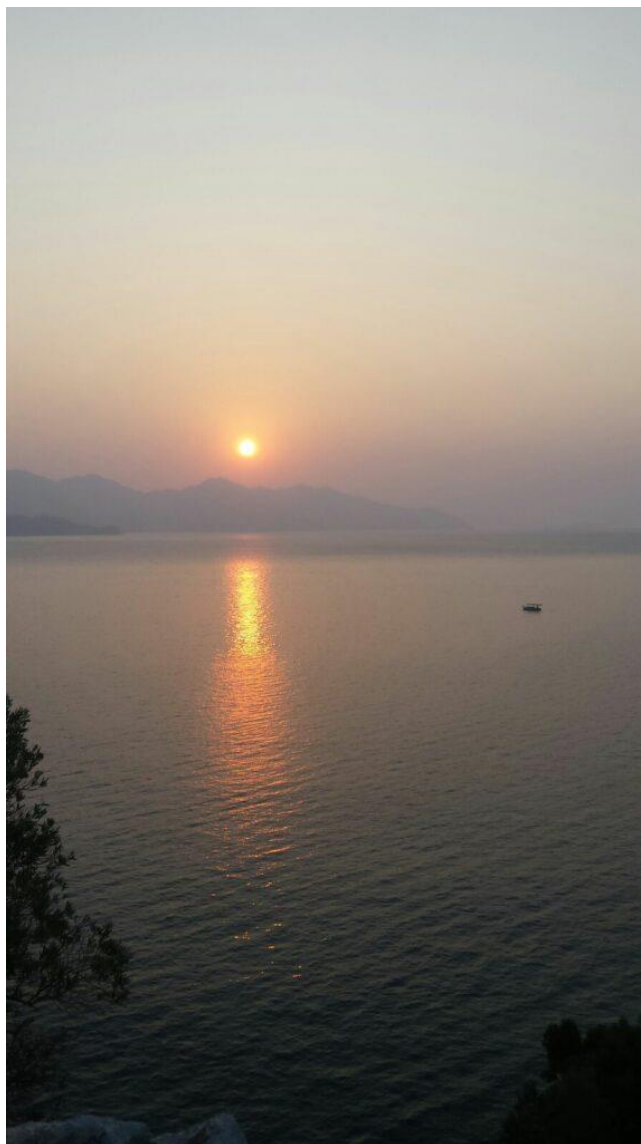
WSZECHŚWIAT CIĘ WSPIERA

*Droga do uzdrowienia dawnych ran wiedzie poprzez uhonorowanie wszystkiego, co przeszliśmy i do czego zostaliśmy uwarunkowani. Kolejny krok to ukochanie siebie ze współczuciem. W ten sposób odzyskujemy spokój. Współczucie jest antidotum na gniew, niechęć i strach. Pozwala uwolnić to czego się trzymamy i rozpocząć głęboki proces uzdrawiania. Obdarzanie siebie ze współczuciem zaczyna się od dialogu z samym sobą. **Gabrielle Bernstein***

Uwolnij się od przeszłości. Zawsze można zacząć od nowa. Wybieraj radość a zostaniesz poprowadzony. Życie znajdzie sposób by oddzielić cię, od osób z którymi Ci nie po drodze. Życie znajdzie magiczny sposób byś odnalazł ludzi, z którymi patrzysz w jednym kierunku...

WOLNOŚĆ EMOCJONALNA

Będę szedł w kierunku światła, w kierunku współczucia. Zapewniam Cię, że to słuszny kierunek. Podążaj ku światłu, a nie zawiedziesz się. Im bardziej urośnie Twoje serce, tym lepsze będzie Twoje życie. Powinieneś teraz i zawsze cieszyć się doświadczaną wolnością. Judith Orloff



Wolność emocjonalna, to dokonanie wyboru – bycia sobą.

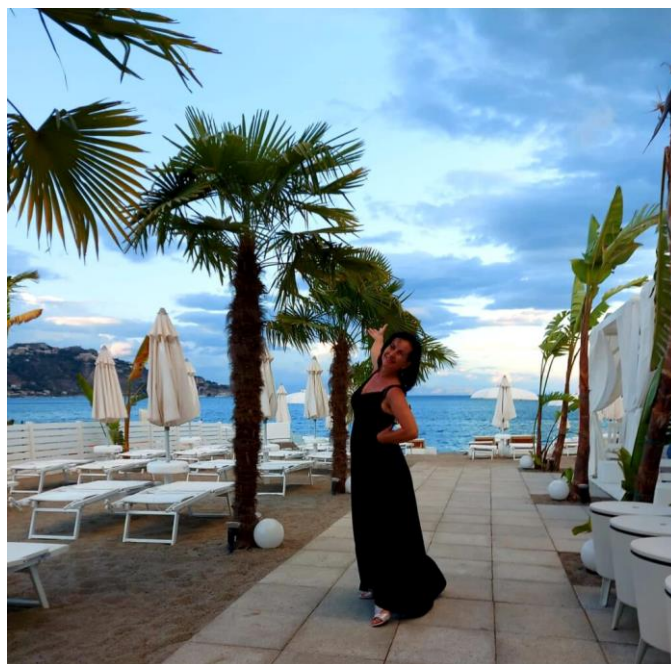
To bycie z innymi i odwaga bycia sobą. To poznanie własnego serca, akceptacja siebie.

I w tej wolności jest wielkie pragnienie poznania innych

JAKI PIĘKNY JEST TEN ŚWIAT

Nie bądź jedynie odbiorcą szczęścia, świadomie twórz swoje szczęście. Stań się jego generatorem, produkuj szczęście i wysyłaj je w świat. A ono będzie przenikać do innych.

*I powróci do Ciebie. Twoim najważniejszym zadaniem, jest być szczęśliwym – szczęśliwą. Reszta sama się ułoży. **PEŁNIA ŻYCIA – Agnieszka Maciąg***



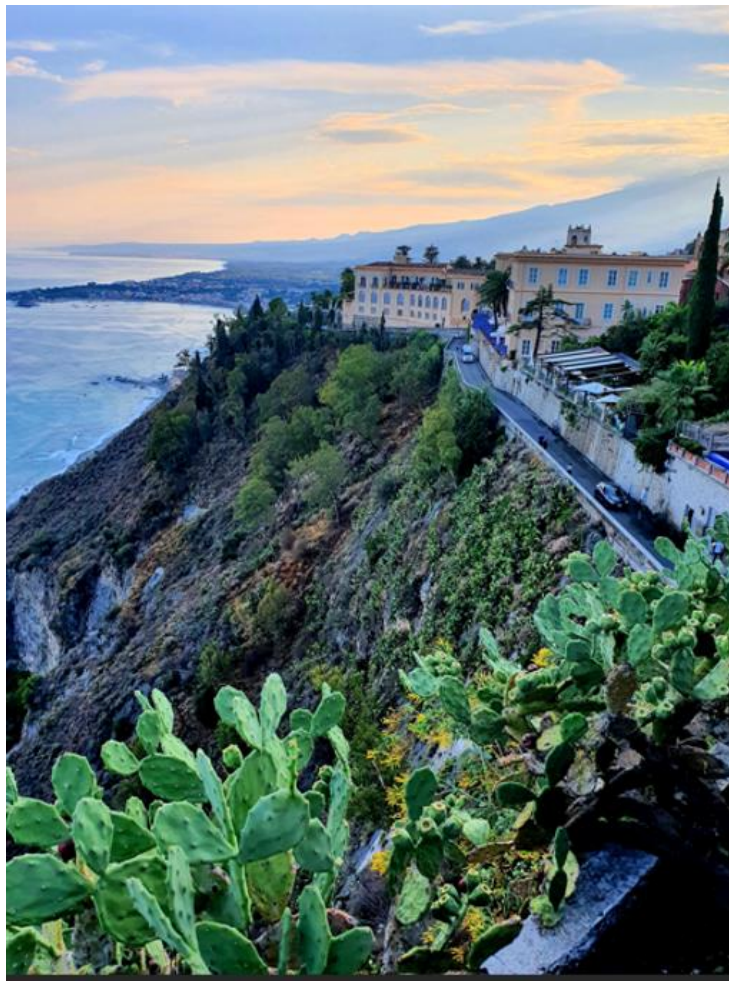
JESTEŚ CAŁYM WSZECHŚWIATEM

Miłość jest morzem, w którym intelekt tonie.

Nasza największa siła leży w delikatności i czułości naszego serca.

Przestań zachowywać się, jakbyś nic nie znaczył. Jesteś całym wszechświatem. Bóg działa przez ciebie – twoimi rękami buduje, twoim sercem kocha, twoimi oczami obserwuje.

RUMI



POWIEDZIEĆ ŻYCIU „TAK”. JESTEŚ CUDEM.

Zaakceptować siebie takim, jakim jesteś.

Stworzyć to, czego najbardziej się boisz.

Być zadowolonym z tego, jak jest.

Mieć nadzieję, że najlepsze jeszcze przed Tobą.

Brać życie mniej poważnie.

Cieszyć się każdym cudem, tajemnicą, niepewnością i radością – jakie ma dla nas ten świat. Modlić się tak, jakbyś wierzył w każde słowo.

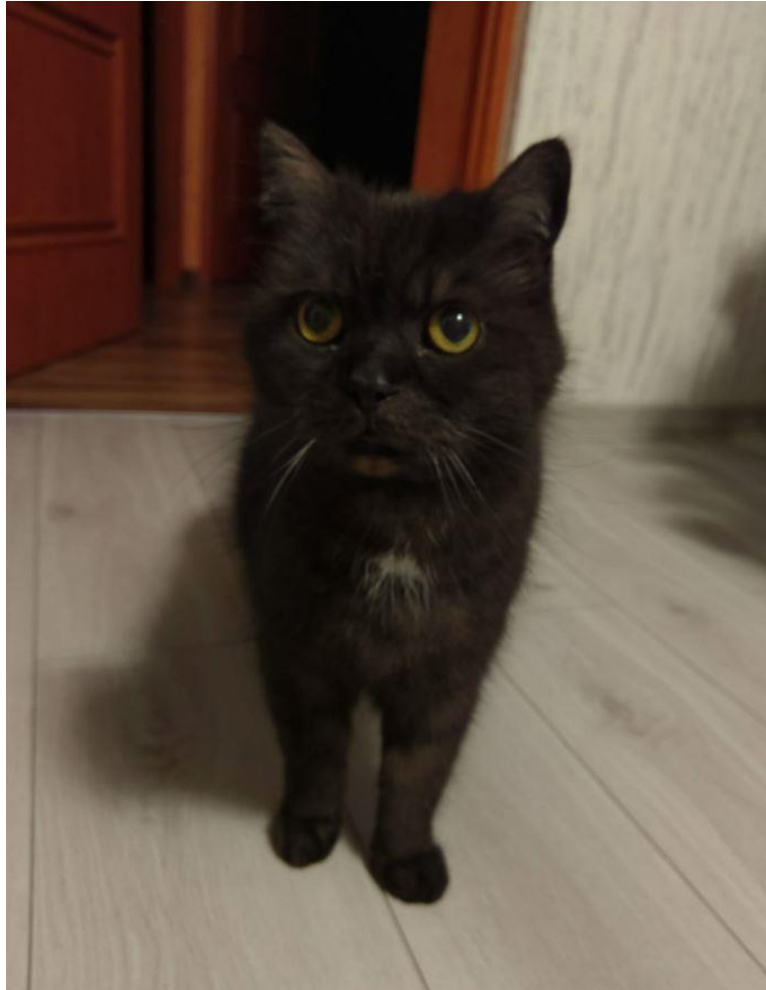
R. Brett



Pozostań we wszystkim prostym – wybierz uśmiech. Uśmiechnij się do siebie.

Wówczas pozostaniesz łagodnym. Łagodność jest dobra. Łagodność daje spokój. Łagodność leczy twoje serce.

„BAJKA O KOTKU SZCZĘŚCIARZU”



Mała dziewczynka o imieniu Joanna, bardzo chciała mieć kotka. Prosiła swoich rodziców, żeby kupili jej zwierzątko, ale oni zawsze znajdowali wymówkę. Mówili:

– Jak będziesz starsza, w bloku kotkowi może być źle, bo kotki lubią mieszkać na wsi.

Pewnego razu koleżanka mamy zaprosiła całą rodzinę na herbatkę. Wśród zaproszonych gości była ciocia Alinka, która przyjechała z trzema małymi kotkami.

Wokół kotków zrobiło się duże zamieszanie. Wszyscy patrzyli jak kociaki biegają, chowają się, liżą swoje łapki. Najbardziej zachwycona była Asia.

Upatrzyła sobie czarne zwierzątko z krawatem. Bawiła się z żdźbłem trawy, nitką, paluszkami – i na różne inne sposoby.

Ciocia z zaciekawieniem patrzyła na dziewczynkę. Obserwowała jak zabawa z kotkiem cieszy ją i jak potrafi się nim opiekować.

Joasia nabrała śmiałości i zaczęła stawiać pytania :

- *Co kotek potrzebuje mieć w domu?*
- *Co kotek je?*
- *Jak o niego zadbać?*

Ciocia Alinka wszystko dziewczynce tłumaczyła.

Jej rodzice też byli rozbawieni kotkami. A mały, czarny kotek – kręcił się najwięcej koło taty Asi. Jakby wiedział, że jego będzie najtrudniej przekonać.

Asia rozpoczęła podchody.

– *Mamusiu, czy ja bym mogła wziąć tego czarnego kotka z krawatem do domu?*

– Asiu –
powiedziała mama – *póki tu jesteśmy, możesz się przecież tutaj bawić z kotkami*

Czas miło upływał na zabawie. Asia marzyła, żeby kotka mieć jednak w domu. Gdy wszyscy się już zbierali do wyjścia, dziewczynka z wielkim strachem zapytała mamę:

– *Mamo a kotek?* – (Asia bała się odpowiedzi),
właściwie nie chciała jej wcale usłyszeć. Obawiała się, że będzie odmowna.

Ku jej zdziwieniu i wszystkich, mama zapytała:

– A którego kotka sobie wybierasz?

– *Oczywiście tego, zabawnego, z krawacikiem* – odpowiedziała szybko Asia

– A nie chcesz tej spokojniejszej kotki? – powiedziała mama

A tu, tymczasem ciocia na to:

– Jeżeli Asia chce kota i ma się nim opiekować – to sama musi go sobie wybrać. To ma być kotek Asi!

I tak zaczęła się przygoda z kotkiem.

Starszy brat Asi – Maksymilian, poszedł kupić kuwetę, piasek, miskę, pokarm dla kota. Tata nie mógł w to wszystko uwierzyć! Asia szykowała kącik dla kota. Tata dziwił się, jak wysokie są to koszty, ale już nazajutrz – sam kupił dla kotka koszyk.

Mama, jadąc do pracy myślała:

– Jak nazwiemy naszego kotka?

I wpadła na wspaniały pomysł... To będzie Szczęściarz.

Skoro zmieniłam zdanie w ostatniej chwili i zgodziłam się na zwierzątko w domu, to kotek jest prawdziwym Szczęściarzem. Cała rodzina, będzie szczęśliwsza, że go mamy.

Zachowanie kotka było zabawne. Malec figlował, biegał po całym domu i wszyscy patrzyli na niego z przyjemnością.

– Mijały dni i kotek zaczął psocić, drapać tapetę, ostrzyć pazurki na tapczanie. A to nie było zabawne.

Tata Asi rozgniewał się na dobre i powiedział, że coś trzeba z tym kotem zrobić.

– Ja go w domu nie chcę! – powiedział oburzony.

Dziewczynka rozmyślała i bardzo się bała, że może „Szczęściarza” stracić.

W domu pojawiały się kłótnie o zniszczone przez kotka meble. Mama już sama nie wiedziała, czy dobrze zrobiła godząc się na zwierzątko. Jego obecność wymagała dużej cierpliwości.

„Szczęściarz” traktował wszystko jako zabawę – i tym przyczyniał się do kłopotów. W domu zdarzały się konflikty. Domownicy złościли się.

Obserwowała to Asia i wreszcie powiedziała :

*– Jeśli mam kotka, nie mogę go nikomu oddać,
bo jest mój i chcę się nim dalej opiekować.*

*Proszę Was o to, żeby mój „Szczęściarz”
został z nami – ze mną.*

*A ja go wszystkiego nauczę. Psocić też
przestanie. On jest
jeszcze mały.*

*Nie wiem – jak miałabym mu to wytłumaczyć, że już nie może być
ze mną. Przecież kocham go nadal – nawet jak psoci.
Chcę z nim być i będę się nim opiekować
– na zawsze.*

Mama nie mogła nadziwić się temu, jaka jej córka jest odpowiedzialna. Bo przecież, jeżeli bierzemy zwierzątko do domu to nie na tydzień – tylko... na zawsze.

I trzeba się nim opiekować. Trzeba mieć też cierpliwość, żeby go wszystkiego nauczyć!

Po tych słowach córki, mama szybko podjęła decyzje:

– Kotek zostaje z nami

Z czasem, czarnego kotka z krawatem pokochali wszyscy. Okazał się tak zdolny, że Asia mogła nauczyć go więcej niż marzyła.

Nie można kochać tylko przez chwilę. Zwierzątko potrzebuje naszej troski na zawsze,
jeśli już zdecydujemy się mieć je w domu.

„MAŁY KSIĄŻĘ” – CYTATY

Ponadczasowe cytaty: ” Mały Książę” Antoine De Saint – Exupery

Miłość nie polega na tym aby wzajemnie się sobie przyglądać,

lecz aby patrzeć razem w tym samym kierunku.

Dobrze widzi się tylko sercem.

Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu.

Dla całego świata możesz być nikim,

dla kogoś możesz być całym światem.

„DRZEWO ŻYCIA”

Bóg rozsiał nasiona na ziemię. Jedne padły na żyzną, pulchną ziemię. Inne na suchą i piaszczystą. Jednakże, wszystkie nasiona poczuły się częścią rozległego kontynentu i zaczęły puszczać korzenie w ziemię.

Bo drzewo musi rosnąć w ziemi. Jego korzenie mocno się jej trzymają. Czują z nią jedność.

Drzewa powoli rosły i choć napotykały je wszelkie niebezpieczeństwa, jak burze, wiatry, i susze – one się nie bały. Drzewa czuły,

że rosną w odpowiednim miejscu i są mocno zakorzenione w ziemi. Bardzo pogodzone z życiem.

Wiatr był ich przyjacielem, słońce podarunkiem, deszcz ukojeniem, a ziemia ich wspólną matką. Drzewa często szeptały miło do siebie prawiąc sobie nawzajem komplementy. Wiatr niósł te serdeczne słowa na cały świat:

– Masz cudowne liście. Twoje igielki są wieczne. Twoje gałązki są delikatne i wiotkie...

Im drzewa były większe, słów serdecznych było mniej. Niespodziewanie zaczęły pojawiać się słowa ostre jak kolce:

– Jestem drzewem piękniejszym bo największym. Moja siła jest nie do pokonania. Moje igielki są wieczne. A wasze liście wnet opadną.

I wiatr cóż miał zrobić – trwał z drzewami w przyjaźni i roznosił te słowa krzywdzące. Bo każde drzewo chciało być lepsze, piękniejsze, silniejsze!

Jak wyjaśnić tę tajemnicę ich zachowania?

Gdy były małe, aż kipiły z radości i to bez powodu. Po prostu samo ich bycie oznaczało szczęście.

Gdy stały się duże, silne – zamiast miłości i radości wybrały walkę. Zapomniały o prawdziwym sensie życia. Drzewom bardzo zależało na wygranej. Kłótnie zastąpiły im wszystko.

Drzewa zapomniały...

- o przyjaźni
- o podarunku
- o swej Matce Ziemi

Opinie – osądy spowodowały, że nie spały już spokojnie. W każdej chwili gotowe były gniewem odpowiadać na gniew, walką na walkę.

Tę walkę, przerwał im wiatr – huknął kiedyś donośnie. A wiatr ma moc...

- Czy zapomnieliście już o tym – powiedział wiatr
- że, Każde drzewo jest piękne,
- że, Każde jest ozdobą tego świata,
- że, Każde jest niepowtarzalne.

– Każde po coś tu rośnie. A dowie się o tym z pewnością. Bóg każdemu z was podpowie ...

Ale czy w tym hałasie i w tym szumie coś usłyszycie?

Drzewa zamilkły. Zajrzały w głąb siebie, gdzie było ukryte całe ich bogactwo.

Zrozumiały, że piękno jest w nich i trzeba się nim dzielić.
Odzyskując wiarę w siebie poczuły się bezpieczne i wartościowe.

Drzewa odzyskały spokój.

Teraz dumnie, mocno zakorzenione w ziemi – rosną dostojnie. Każde z nich poczuło, że jest piękne, potrzebne, niepowtarzalne – i że każde jest ozdobą na Ziemi.

„BAJKA O TĘCZOWEJ RYBCE”



W pewnym uroczym miejscu
wybudowano dom. Zamieszkała tam rodzina: mama, tata i córka. Obok domu był
sad, a tuż za drzewami staw. W stawie pływały kolorowe rybki.

Były zwinne i różnobarwne. Poruszały delikatnymi płetwami, a ich pływanie można było porównać do tańca.

Wśród rybek była jedna – bardzo ciekawa życia na ziemi. Podpływała często do brzegu, by zerknąć co tam się dzieje.

– Może zobaczę znów motyla, albo kwiaty, o tych żółtych główkach ? A gdy zerknę do góry -to ujrzę ciepłe słońce i białe chmurki – myślała.

Pewnego razu, gdy Tęczowa Rybka (bo tak ją nazwiemy) podpłynęła do brzegu – zobaczyła tam małą dziewczynkę. Jej zachowanie było dziwne. Głowę miała spuszczoną, a łzy płynęły po jej twarzy. Coś cichutko do siebie mówiła.

Rybka nie знаła takiego zachowania, bo ona przecież zawsze się cieszyła. Wszystko co robiła – pływanie, zabawy, obserwowanie świata – sprawiało jej ogromną przyjemność.

Zaciekawiona, zapytała dziewczynkę:

– Mnie nazywają Tęczowa. A ty, jak masz na imię?

Dziewczynka była zaskoczona tą kolorową, małą rybką i tym, że do niej przemówiła.

– Jestem Oliwia – wypowiedziała drżącym od płaczu głosem.

– Czemu płaczesz Oliwio ? – zapytała Tęczowa Rybka

– Bo nikt mnie nie kocha.

– A czemu tak myślisz?

– Bo w przedszkolu dzieci nie zapraszają mnie do zabawy.

– Hmm – zastanawiała się Tęczowa Rybka – Chyba wiem dlaczego.

– Dlaczego? zapytała dziewczynka.

– Bo myślą, że to ty ich nie kochasz. Gdybyś się do nich uśmiechała – byłoby im łatwiej się z tobą zaprzyjaźnić... Powiem ci jeszcze, że miłość, o której mówisz – już masz. Ma ją każdy.

– Gdzie ją mam? – zapytała Oliwia

– Masz ją w swoim sercu.

– Czy ty też ją masz ? – Spytała dziewczynka.

– Tak, dlatego cieszę się moimi kolorami, a one tak pięknie się mieniają. I pływanie daje mi tak wielką przyjemność. Mając miłość w sobie – mogę widzieć, że jesteś taka wyjątkowa i nawet gdy jesteś smutna, jak w tej chwili – też jesteś kochana.

– Jestem kochana w każdej chwili ? – upewniała się Oliwia – Dobrze jutro wszystko odmienię – powiedziała na koniec.

Rybka nie mogła doczekać się następnego dnia. Była ciekawa, co się stanie. Na szczęście miała tyle różnych zajęć i zabaw z innymi rybkami.

.....

Po zajęciach w przedszkolu Oliwka pobiegła nad staw – a tam czekała już na nią Tęczowa Rybka. Dziewczynka opowiadała z entuzjazmem:

– Trochę się bałam, ale uśmiechałam się. Zapytałam dzieci, czy chcą się ze mną bawić? A one wszystkie chciały się jednak ze mną pobawić. Mieliśmy tyle pomysłów, że aż zabrakło nam czasu. I jutro dalej będziemy się bawić...
Dziękuję ci, Tęczowa Rybko. Bardzo Cię Kocham.

Oliwia podskoczyła do góry i mówiła dalej.

– Dzisiaj patrzyłam na moich rodziców. Jak oni mnie kochają. Nie widziałam tego wcześniej...

Rybka uśmiechnęła się i pomachała jej płetwą.

– No widzisz, Oliwio – *„Uśmiechnij się do świata, a świat uśmiechnie się do Ciebie...”*

– Do zobaczenia – rzuciła na koniec...
I zanurzyła się w wodzie.

Oliwia krzyknęła:

– Dziękuję !

A echo odpowiedziało... dziękuję... dziękuję...



ELIS

WWW.OPOWIESCIELIS.COM