



Dobre rady Baby Agi

- ✓ „Szukała, szukała i znalazła” – powiedział mi kiedyś lekarz; i kurczę miał skubany rację. Zatem nie szukaj problemów, bo je znajdziesz.
- ✓ „Chodź poplotkujemy” – zaproponował kolega w pracy. „Po co?” – pytam – „Bo to takie przyjemne”. Rób to co sprawia ci radość, wolno ci.
- ✓ „Kiedy byłam na dnie i wydawało się, że już gorzej być nie może, dno się urwało – taka sytuacja”. Nigdy nie wiesz, gdzie wylądujesz; po prostu leć.
- ✓ „Czy ktoś mógłby, do jasnej cholery, zatrzymać czas? Dopiero była Wielkanoc, a już Sylwester”. Sam się zatrzymaj.
- ✓ „Szukam pracy idealnej, takiej w której się zrealizuję i będę doceniany, z dobrą pensją na czas”. Halo! Tu Ziemia! Słyszysz się? W Życiu się zrealizuj, to wystarczy. Od miesięcy szukam stolarza i hydraulika, chyba wszyscy się realizują, a woda jak cieknie, tak cieknie.
- ✓ „Utknąłem”. Utknąć w czarnej dup... się zdarza, tylko przestań się w niej urządzać.
- ✓ „To ja, ale więcej nie będę” – powiedział syn kolegi kiedy nabroił. Narozrabiałeś, i to nawet z czystą przyjemnością, spoko, ale skoro wiesz, że to głupie, przyznaj się i idź dalej.
- ✓ „Partner/ka, przyjaciele, rodzina itp... nikt mnie nie rozumie”. Świadomość siebie buduje się w ciszy.
- ✓ A teraz jedziemy grubo: „chcę być wolna, niezależna i mieć święty spokój” – znaczy nie żyjesz. Zastanów się, od kogo konkretnie chcesz się uwolnić i zrób to.
- ✓ I ostatnia rada: dość, do cholery, tych rad! Żyj.



Baba Aga radzi: nie wierz we wszystko co umysł plecie, twój czy innych. Trawienie mentalne to nic innego, niż sposób, w jaki przetwarzasz rzeczywistość. Nie wkurzaj się, tylko przyglądaj, co i kiedy jegomość wyczynia. Dogadaj się z umysłem zamiast stosować przeróżne techniki do jego zagłuszenia. Zadaniem umysłu jest myśleć, on musi to robić; tak jak ty musisz oddychać, żeby żyć. Znajdź miejsce w swoim Życiu na każdy aspekt siebie, nie naprawiaj, bo nic nie jest popsute.

Spokojnej głowy Życzy

<https://agakania.pl/>

<https://ajurveda.online/>