

48. ОЦЕНЯВАЙТЕ ОНОВА, КОЕТО ИМАТЕ

Бъдете благодарни за онова, което имате, и спрете да се оплаквате – досаждайте на всички, нямате полза и не решавате своите проблеми.

Зиг Зиглар

Тревата у съседа винаги е по-зелена... докато не започнете да оценявате онова, което имате. Ако постоянно копнеете за следващата голяма придобивка, била тя статус или материално притежание, ще бъдете недоволни и напрегнати.

Решението на проблема е да сте благодарни за онова, което имате. Спрете се за момент да го оцените истински. Вероятно ще установите, че всъщност не ви трябва нищо друго. А не е ли хубаво да осъзнаете, че вече имате всичко, което ви е нужно?

Това не означава, че не трябва да се опитвате да се усъвършенствате, но се научете да сте благодарни за сегашното си положение. Ако не можете да се радвате на постиженията и придобивките си днес, кое ви кара да мислите, че ще се радвате на спечеленото утре?

Не се сравнявайте с другите. Никога не го е грижа за оценките на децата на съседа или колко е голям телевизорът му. Състезаването с околните е като надпреварата във въоръжаването. Купувате нова кола по-висок клас, някой друг си взема още по-хубава. Сега пак вие сте на ход, освен ако не махнете с ръка – а именно това трябва да направите, за да прекъснете омагьосания кръг.

Не се сравнявайте с другите.

НАПРАВЕТЕ ТОВА:

Радвайте се за другите

Добър начин да елиминирате завистта, която лежи зад манталитета „отгътък тревата е по-зелена“, е да се радвате на успехите на другите. Изкажете похвала на приятел, който току-що е получил повишение във фирмата си, и празнувайте с него. Отдадете ли се на позитивни емоции, цялото ви същество реагира позитивно. Опитайте го още днес в социалните мрежи. Вместо да игнорирате или да лайкнете неохотно новина, която споделя някой от контактите ви, оставете коментар, в който го поздравявате искрено и сърдечно. Скоро ще установите ползата от тази промяна в отношението ви – ще ви се отплатят със същото.

Сами си доливайте чашата

Наскоро чух, че чашата не била наполовина пълна, нито пък наполовина празна, а просто чаша, която винаги може да се долее. Колко прекрасна гледна точка към живота.

Седнете и направете списък на онова, което имате, което сте постигнали и преживели. Фокусирайте се върху течността в чашата си, а не върху празното пространство. Спрете да сравнявате размера на чашата си с този на другите. Срещу всеки ваш познат, който има повече от вас, стоят милиони, притежаващи по-малко. Светът е пълен с хора, които биха се радвали на вашата зелена трева.

Обмислете списъка си и веднъж щом постигнете душевно равновесие относно онова, което имате, ще сте в изгодна позиция да планирате какво е важно за вас оттук нататък, без да сте движени от завист, а само от собствените ви позитивни цели да изживеете живота си пълноценно.