

NA DZISIAJ: ODCZEPIĆ SIĘ OD SIEBIE

„Wstać rano, zrobić przedziałek i się odpieprzyć od siebie.

Czyli nie mówić sobie: muszę to, tamto, owo, nie ustawiać sobie za wysoko poprzeczki i narzucać planów, którym nie można sprostać. Bez egoizmu, ale bardzo starannie, dbać o siebie i o swoje własne uczucia. Poświęcać się temu, co sprawia przyjemność. Ja zapisuję rano, co mam zrobić. A chwilę potem skreślam połowę. To bardzo ważne, by siebie samego nie nastawiać na dzień czy na całe życie tak ambitnie, że niepowodzenie będzie nieuniknione. Jeśli człowiek chce za dużo osiągnąć, zaplanować, zrealizować, to jest stale z siebie niezadowolony. A może po to, by być z siebie zadowolonym, wystarczy robić rzeczy, które są potrzebne, godziwe, warte, dobre, bez wymagania od siebie więcej, niż można osiągnąć.”

prof. Wiktor Osiatyński

To nie rezygnacja z siebie. To chwila bez presji, surowych ocen i niemożliwych wymagań.

MAŁY KROK NA DZIŚ

Skreśl jedną rzecz z listy. Zrób miejsce na ulgę.

Źródło cytatu: W. Osiatyński, „Ludzkie sprawy. Pyta i odpowiada Wiktor Osiatyński”