

Raniąca moc słowa

Słowa mają wielkie znaczenie. To dzięki słowom możemy wyrażać swoje emocje i myśli. Dobre słowa mogą działać terapeutycznie, mają moc leczenia, złe słowa potrafią ranić i niszczyć.

Teoretycznie najpierw mamy myśl, a za nią idzie słowo, a jednak konsekwentne używanie pewnych słów ma wpływ na nasze postrzeganie świata wokół nas. Mówiąc krótko, żyjemy w takim świecie, jakim go sobie wyobrażamy.

Warto również nauczyć się odcinać od negatywnych komunikatów, które nas otaczają. Zwłaszcza tych nieżyczliwych i krzywdzących.

Przytoczę historię o mędrцу, który szedł do wioski, a za nim szedł jakiś człowiek i cały czas ubliżał mędrцowi. Ten jednak szedł spokojnie i nie reagował na wyzwiska. Gdy doszli do wioski, ktoś z obserwujących sytuację spytał mędrцa „Dlaczego nie reagowałeś na obraźliwe słowa tego człowieka?” Na to mędrцec odpowiedział „Jeśli ktoś daje Ci prezent, a ty go nie przyjmiesz, wtedy ten prezent zostaje u niego”.

Warto zapamiętać słowa mędrцa i uświadomić sobie, że najlepszym co możemy zrobić to pozostawić ten komunikat nadawcy – czyli nie brać go do siebie. Niech czyjaś frustracja pozostanie przy osobie, która ją wyraża. Nie bierzmy jej do siebie. Nabierzmy dystansu to tego co zewnętrzne i uświadommy sobie, że prawdę o nas wiemy tylko my sami.

Ważne jest zadbanie o swoje pozytywne emocje. Myślmy o sobie pozytywnie. Kto inny będzie dla nas lepszy niż my sami? Kto zna nas lepiej? Stańmy się dla siebie dobrzy i czuli. Przypomnijmy sobie jakie mamy dobre i pozytywne cechy. Zastanówmy się jak możemy je wykorzystać, aby nasze życie stało się lepsze i piękniejsze.

Nie kryjmy się za sformułowaniami typu „nie umiem”, „nie poradzę sobie”. Odkryjmy wiarę w siebie i swoje możliwości.

Powodzenia w poszukiwaniu pięknych myśli i miłych słów, jako motto przekazuję cytaty Margaret Thatcher

*Uważaj na myśli – bo przerodzą się w słowa
Uważaj na słowa – bo przerodzą się w czyny.
Uważaj na czyny – bo zamienią się w nawyki.
Uważaj na nawyki – bo staną się charakterem
Jesteś tym, co myślisz.*