

## 30 rzeczy , które należy przestać robić.

Wpisany przez Wanda Kowalska  
wtorek, 31 lipca 2012 08:56

---

Znalezione w Internecie /

<http://lifehacking.pl/2011/12/28/30-rzeczy-ktore-nalezy-przestac-sobie-robic/>

\*\*\*

30 rzeczy , które należy przestać robić:

Maria Robinson powiedziała kiedyś „Nikt nie może cofnąć się w czasie i napisać nowego początku, ale każdy może zacząć od dzisiaj i dopisać nowe zakończenie”. Nic bliższego prawdy.

Jednak zanim będziemy mogli zacząć się zmieniać, należy przestać robić rzeczy, które ciągną nas do tyłu.

Oto kilka pomysłów, co można zrobić na początek:

1. Przestać spędzać czas z niewłaściwymi ludźmi. Życie jest za krótkie, aby spędzać czas z ludźmi, którzy wysysają z nas szczęście. Jeżeli ktoś chce, żebyśmy byli częścią jego życia, zrobi dla nas miejsce. Nie musimy o nie walczyć.

Nigdy przenigdy nie narzucaj się komuś, kto notorycznie lekceważy Twoją wartość. I pamiętaj, że prawdziwym przyjacielem nie jest ten, kto jest u naszego boku, gdy jest nam dobrze, lecz ten, kto nas nie opuszcza, gdy jesteśmy rozbici.

2. Przestać uciekać od swoich problemów. Należy stawiać im czoła. Nie będzie to łatwe. Nie ma na świecie takiej osoby, która byłaby zdolna do łatwego przyjmowania każdego zadawanego jej ciosu.

Nie potrafimy ciągle rozwiązywać problemów. Potrafimy być rozbici, smutni, obrażeni, uparci. Potrafimy potykać się i upadać. I na tym polega życie – na stawianiu czoła problemom i, rozumie się, ich rozwiązywaniu od czasu do czasu, na nauce i adaptacji. To właśnie kształtuje osobę, którą się stajemy.

3. Przestać siebie oszukiwać. Można oszukiwać innych, jednak nie siebie. Nasze życie usprawnia się dopiero wtedy, gdy dokonujemy zmian, dlatego główna rzecz, którą należy zrobić, to być szczerymi wobec siebie samych.

4. Przestać lekceważyć swoje potrzeby. Najbardziej bolesną rzeczą jest zatracić się, kochając drugą osobę zbyt mocno i zapominając, że też jest się wyjątkowym. Można pomagać innym, ale należy pomagać również sobie. Jeżeli szukasz momentu, by podążyć za swoją pasją i zrobić coś ważnego dla siebie, to ten moment jest teraz.

## 30 rzeczy , które należy przestać robić.

Wpisany przez Wanda Kowalska  
wtorek, 31 lipca 2012 08:56

---

5. Przestać próbować być kimś, kim się nie jest. Jednym z największych wyzwania w życiu jest bycie sobą w świecie, który próbuje upodobnić nas do reszty. Zawsze będzie ktoś miłszy, bystrzejszy, młodszy, jednak Ci ludzie nigdy nie będą nami.

Nie zmieniaj się po to, by ludzie Cię polubili. Bądź sobą i właściwi ludzie polubią Cię takiego, jaki jesteś.

6. Przestać trwać w przeszłości. Nie można otworzyć nowego rozdziału w życiu, czytając po raz kolejny ostatni.

7. Przestać obawiać się błędów. Robienie czegoś źle jest co najmniej 10 razy bardziej produktywnie niż nicnierobienie.

Każdy sukces poprzedza łańcuszek porażek i każda porażka prowadzi do sukcesu. Zawsze bardziej żałujemy rzeczy, których NIE zrobiliśmy, niż tych, które zrobiliśmy.

8. Przestać krytykować siebie za błędy popełnione w przeszłości. Mogliśmy pokochać niewłaściwą osobę i płakać nad niewłaściwymi rzeczami, jednak niezależnie od tego, jak wszystko się potoczy, jedno jest pewne: porażki pomagają nam znaleźć osoby i rzeczy, które są właściwe dla nas.

Wszyscy popełniamy błędy, walczymy, a nawet żałujemy o czymś minionym. Jednak nie jesteśmy tożsami z błędami czy walką, lecz z tym, co robimy TERAZ i jutro.

Każda rzecz, która kiedykolwiek zdarzyła się w naszym życiu, przygotowuje nas do czegoś, co ma dopiero nadejść.

9. Przestać próbować kupić szczęście. Wiele z pożądanых przez nas rzeczy sporo kosztuje. Jednak prawda jest taka, że w zupełności wystarczy nam rzeczy, które są zupełnie za darmo: miłość, śmiech i rozwijanie swoich pasji.

10. Przestać potrzebować innych do szczęścia. Jeżeli nie znajdujesz szczęścia z kimś, kto siedzi w Tobie, nie będziesz w dłuższej perspektywie szczęśliwy również z inną osobą. Musisz mieć stabilność najpierw w swoim życiu, zanim zaczniesz dzielić je z kimś innym.

11. Przestać się lenić. Nie myśl za długo, ponieważ ryzykujesz pojawienie się problemu, którego nie było przedtem. Oceniaj sytuacje i podejmuj działania.

Nie można zmienić czegoś, z czym boisz się zmierzyć. Postęp wymaga podejmowania ryzyka. Kropka. Nie można przejść o jeden stopień dalej, ciągle stojąc na poprzednim.

12. Przestać myśleć, że się nie jest gotowym. Nikt nie jest w 100% gotowy na nadchodzącą okazję. Większość szans, które nadarzają się w życiu, wymagają wyjścia ze strefy komfortu, co oznacza, że nie będziemy czuli się na początku całkowicie komfortowo.

13. Przestać nawiązywać relacje z niewłaściwymi ludźmi. Lepiej być samemu niż znaleźć się w złym towarzystwie. Nie ma pośpiechu.

Jeżeli coś ma się wydarzyć, wydarzy się – w odpowiednim czasie i z odpowiednią osobą. Zakochuj się gdy jesteś gotów, nie zaś wtedy, gdy jesteś samotny.

14. Przestać odrzucać nowe znajomości tylko dlatego, że stare się nie sprawdziły. Każdy ma w

## 30 rzeczy , które należy przestać robić.

Wpisany przez Wanda Kowalska  
wtorek, 31 lipca 2012 08:56

---

życiu cel do osiągnięcia. Niektóre będą nas doświadczały, niektóre nas wykorzystają, a jeszcze inne czegoś nas nauczą. Co najważniejsze, niektóre pozwolą nam odkryć najlepsze, co mamy w sobie.

15. Przestać z kimkolwiek rywalizować. Przestań martwić się o to, że ktoś coś robi lepiej od nas. Skup się na poprawianiu własnych wyników.

Sukces polega na ciągłej walce ze SOBĄ i tylko ze SOBĄ.

16. Przestać zazdrościć innym. Zazdrość jest sztuką liczenia cudzych talentów zamiast własnych. Zadał sobie pytanie: co mam takiego, czego pragną inni?

17. Przestać narzekać i mieć żal do siebie. Życie nie bez powodu zsyła przeszkody – wyznaczają nam ścieżkę. Możemy nie widzieć bądź nie rozumieć chwili, w której to się dzieje i to może być trudne. Jednak spójrz na trudności, które Cię spotykały w przeszłości. Zobacysz, jak często prowadziły Cię do lepszej osoby, miejsca, stanu umysłu czy sytuacji. Uśmiechnij się więc! Niech każdy wie, że dziś jesteś silniejszy niż wczoraj. A będziesz.

18. Przestać żywić urazę. Nie trzymaj w sercu nienawiści. W ten sposób bardziej krzywdzisz siebie niż ludzi, których nienawidzisz.

Przebaczenie nie polega na tym, że powiesz „To, co mi zrobiłeś, jest okej”, lecz raczej „Nie pozwolę na to, aby to, co mi zrobiłeś, przekreśliło moje szczęście”. Przebaczenie jest odpowiedzią... daruj, odnajdź spokój, wyzwól siebie! I pamiętaj, że przebaczenie nie dotyczy jedynie innych ludzi, lecz również Ciebie.

Wybacz sobie, jeżeli musisz, rusz do przodu i próbuj następnym razem być lepszym.

19. Przestać pozwalać innym na sprowadzanie siebie do ich poziomu. Nie zgadzaj się na obniżanie własnych standardów, aby zadowolić tych, co nie chcą podnieść własnych.

20. Przestać tracić czas, próbując tłumaczyć się przed innymi. Twoi przyjaciele tego nie potrzebują. Z kolei wrogowie i tak Ci nie uwierzą. Po prostu rób to, co, Twoim zdaniem, jest słuszne.

21. Przestać ciągle robić to samo, nie robiąc przerw. Jeżeli czujesz, że nie masz czasu, by zatrzymać się i zrobić głęboki wdech, właśnie w tej chwili masz to zrobić. Jeżeli dalej będziesz robić, co robisz, będziesz otrzymywać to, co otrzymujesz.

Czasem trzeba zdystansować się od siebie, aby rzucić świeże spojrzenie na sprawy.

22. Przestać nie doceniać piękna małych rzeczy. Ciesz się z ulotnych chwil, ponieważ pewnego dnia możesz spojrzeć wstecz i odkryć, że były to wielkie chwile. Najlepszy odcinek Twojego życia będzie składał się z krótkich, bezimiennych chwil, które spędzisz, uśmiechając się z kimś, na kim Ci zależy.

23. Przestać być perfekcjonistą. Prawdziwy świat nie docenia perfekcjonistów. Woli ludzi, którzy po prostu doprowadzają sprawy do końca.

24. Przestać iść po linii najmniejszego oporu. Życie nie jest łatwe, zwłaszcza gdy planujesz

## 30 rzeczy , które należy przestać robić.

Wpisany przez Wanda Kowalska  
wtorek, 31 lipca 2012 08:56

---

osiągnąć coś wartościowego.

Nie idź na skróty. Rób coś wyjątkowego.

25. Przestać zachowywać się tak, jakby wszystko było w porządku, podczas gdy wcale tak nie jest. Można na krótką chwilę się załamać. Nie zawsze musisz udawać, że jesteś silny i nie musisz ciągle udowadniać, że wszystko jest dobrze. Nie należy przejmować się także tym, co myślą inni.

Płacz, jeżeli czujesz, że zaraz się poryczysz – dobrze jest czasem puścić łezkę. Im szybciej to zrobisz, tym szybciej będziesz w stanie ponownie się uśmiechnąć.

26. Przestać oskarżać innych o własne problemy. To, ile ze swoich marzeń jesteś w stanie osiągnąć, zależy od tego, ile odpowiedzialności jesteś w stanie na siebie wziąć.

Obwiniając innych za to, przez co przechodzisz, próbujesz uniknąć odpowiedzialności i dajesz innym władzę nad częścią swojego życia.

27. Przestać próbować być wszystkim dla wszystkich. Jest to niemożliwe i spowoduje jedynie wypalenie. Co innego wywołany przez Ciebie uśmiech na twarzy drugiej osoby – ten POTRAFI odmienić świat. Być może nie cały, ale świat tej osoby. Skoncentruj się właśnie na tym.

28. Przestać za bardzo się przejmować. Martwienie się o jutro nie sprawi, że będzie lepsze, lecz pozbawi radości dzisiejszy dzień.

Istnieje sposób na sprawdzenie, czy coś jest warte zachodu.

Zadaj sobie pytanie: „Czy będzie to ważne za rok? Trzy lata? Za pięć lat?” Jeżeli nie, nie warto tym się przejmować.

29. Przestać skupiać się na czymś, czego wolimy uniknąć. Skup się na tym, co chcielibyśmy, żeby się wydarzyło.

Pozytywne myślenie warunkuje każdą wspaniałą historię ze szczęśliwym zakończeniem. Budząc się każdego poranka z myślą, że w ciągu dnia wydarzy się coś wspaniałego i będąc uważnym obserwatorem, często będziesz zauważać, że masz rację.

30. Przestać być niewdzięcznym. Budź się każdego dnia, myśląc z wdzięcznością o swoim życiu, niezależnie od tego czy jest dobre, czy złe. Brian Tracy uważa wdzięczność za jeden z 7 kluczy do osiągnięcia Szczęścia.

Ktoś gdzieś desperacko walczy o swoje. Zamiast myśleć o tym, że czegoś Ci brakuje, pomyśl, co masz takiego, czego brakuje innym.

\*\*\*