

DOKONYWANIE WYBORÓW

DOKONYWANIE WYBORÓW

M A R G A R E T S I L F

Przełożył

Marcin Rusnak

Wydawnictwo WAM
+ A M D G +

B O W I D Z I S Z , H A R R Y ,
T O N A S Z E W Y B O R Y U K A Z U J Ą ,
K I M N A P R A W D Ę J E S T E Ś M Y ,
O W I E L E B A R D Z I E J
N I Ż N A S Z E Z D O L N O Ś C I .

J.K. Rowling, *Harry Potter i Komnata Tajemnic*



Decyzje,
decyzje!



Nie kilka, lecz całe dziesiątki lub nawet setki decyzji podejmowanych każdego dnia.

Liczba wyborów, którym stawiamy czoła w codziennym życiu, wydaje się rosnąć gwałtownie, a wraz z nią zwiększa się stres.

W coraz bardziej skomplikowanym świecie dokonywanie wyborów stało się zajęciem na pełen etat. To umiejętność, której wymaga się od nas na każdym kroku.

Czy możemy się tego nauczyć? A może to po prostu kwestia reagowania mniej lub bardziej w ciemno na potrzeby chwili?

Czy istnieje coś, co możemy zrobić, aby zredukować stres, który ze względu na wszystkie niekończące się wybory odciska piętno na naszym czasie i jakości życia?



Celem tej książeczki jest uczynienie procesu dokonywania wyborów zajęciem mniej stresującym, bardziej zaś przemyślanym i owocnym.

Korzysta ona z kilku prostych narzędzi łączących mądrość starożytnych tradycji duchowych oraz zdroworozsądkowe podejście rodem z XXI wieku.

Podjęto w niej pięć aspektów dokonywania wyborów:

1. USUWANIE PRZESZKÓD

Niektóre wybory są ważniejsze od innych. Niektóre wcale nie należą do nas. Jak oddzielić ziarno od plew?

2. SKĄD ZACZYNAAMY?

Dobrych wyborów możemy dokonywać wyłącznie z miejsca, w którym faktycznie się znajdujemy, a nie z miejsca, gdzie chcielibyśmy być albo gdzie wydaje nam się, że być powinniśmy. Jak nauczyć się bycia szczerym wobec samych siebie?

3. ODCZYTYWANIE WSKAZÓWEK

Życie stawia na naszej drodze nauczycieli. Mądrość może pochodzić z zewnątrz, ale też z nas samych. Jak odczytywać wskazówki, które otrzymujemy?

4. NAJLEPSZY WYBÓR

Jak sprawić, by kompromisy i ugody, na które idziemy, odzwierciedlały to, co w nas najlepsze?

5. DOPROWADZENIE SPRAWY DO KOŃCA

Dokonanie wyboru to jedno. Wprowadzenie go w życie to coś zupełnie innego. Co, jeśli popełnimy błędy? Czy możemy obrać inną drogę, jeśli coś pójdzie źle?



KORZYSTANIE Z TEJ KSIĄŻKI

Poniższa książka przeznaczona jest do kartkowania.

Możesz po nią sięgnąć, kiedy stajesz przed poważną decyzją albo przytłacza cię nadmiar drobnych wyborów.

Zależnie od tego, w jakiej jesteś sytuacji, uznasz za przydatne inne aspekty sztuki dokonywania wyborów. Korzystaj ze spisu treści i nagłówków, by odnaleźć dział, który najlepiej odpowiada temu, czego aktualnie potrzebujesz.

To książka pełna sugestii, a nie zasad. Nie istnieje publikacja dotycząca dokonywania życiowych wyborów, która dawałaby gotowe odpowiedzi. Każdy przypadek musimy rozpatrzeć indywidualnie. W życiu sprawdzają się rozwiązania, które odkrywamy sami, a nie te znajduwane w książkach.

Dlatego właśnie połącz wszystko, co znajdziesz na tych stronach, ze sporą dozą własnych doświadczeń i życiowej mądrości.

Niniejsza książka to zaledwie misa do mieszania składników i kilka łyżek służących jako narzędzia, a także zachęta, byś zaufał podszeptom własnego serca i umysłu.



Usuwanie
przeszkód

