

Vademecum pozytywnego myślenia. Sposoby na pokonanie samotności

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 09, grudzień 2013 23:00

Dawid Kulpa

Odłony: 3701

Chyba nie ma na świecie człowieka, który nie czułby się kiedyś samotny. Jest to bolesne, gdy zdajemy sobie sprawę, że jesteśmy sami. Uświadamiamy sobie, że nasze relacje z innymi ludźmi nie są takie, jakie być powinny, brak nam drugiej osoby i przyjaciół. Lecz musimy wiedzieć, że nie zawsze jest tak jak myślimy, może po prostu wystarczy że wyjdziemy z domu i otworzymy się na ludzi.

Sama samotność ma różne oblicza, ale zawsze boli tak samo mocno...

Oto kilka wskazówek, jak ją pokonać

1. Żeby uporać się z samotnością, najpierw trzeba zaakceptować fakt, że czujemy się samotni. Nie bójmy się (jest wielu ludzi, którzy często czują się samotni, tak jak my, choć powody mogą być różne).
2. Przede wszystkim nie siedźmy samotnie w domu. Wybierzmy się na spacer, do kina na dobrą komedię, do baru. Może akurat to będzie nasz dzień. Może kogoś ważnego spotkamy – poznamy. Pamiętajmy jednak aby nigdy nie szukać na siłę.
3. Spędzajmy więcej czasu wśród natury (posiedźmy na ławce w parku, spacerujmy itp. - jest to świetny sposób na odczucie, że jest się częścią czegoś znacznie większego od siebie).
4. Korzystajmy z Internetu. Dzięki poczcie i komunikatorom możemy porozumieć się ze znajomymi, którzy mieszkają daleko. Czaty i kluby dyskusyjne pomogą nam poznać ludzi o tych samych zainteresowaniach i poszerzać nasze hobby. Pamiętajmy jednak, by Internet dawkować z umiarem
5. Znajdźmy hobby. Jesteśmy najbardziej narażeni na doświadczenie samotności, gdy siedzimy beczynnym i nie potrafimy zorganizować sobie wolnego czasu. Hobby łączy ludzi. Może poznamy ludzi, z którymi będziemy mieć wiele wspólnych tematów do rozmowy i będziemy dzielić z nimi swoje pasje.
6. Zostańmy wolontariuszami. Samotność często niesie ze sobą uczucie, że jest się bezwartościowym. W przypadku, gdy zaczynamy w ten sposób myśleć, należy zacząć działać jako wolontariusz. To pomoże nam zagospodarować trochę naszego wolnego czasu i poznać nowych ludzi, a także uczynić świat nieco lepszym miejscem do życia. Zadzwońmy do biura koordynacyjnego wolontariatu w naszym mieście i dowiedzmy się gdzie nasze umiejętności oraz cechy byłyby bardzo przydatne.
7. Włączmy radio, posłuchajmy głośnej muzyki, potańczmy (z pewnością poczujemy się lepiej). Włączmy telewizor i poszukajmy dobrego filmu lub weźmy do ręki dobrą książkę – tocząca się tam akcja wciągnie nas i zapomnimy o samotności, w momencie, gdy doskwiera nam najbardziej.
8. Sprawmy sobie zwierzę. Posiadanie zwierząt domowych, zwłaszcza psów i kotów, może przynieść wiele korzyści. Zwierzęta okazują się wspaniałymi towarzyszami, a tym samym pomagają uporać się z samotnością. Jest taka możliwość, że jeśli będziemy mieć psa lub kota w domu, będziemy mieć także możliwość poznania innych ludzi, którzy mają zwierzęta. Pamiętajmy jednak, że zwierzę to żywe, czujące stworzenie. Podejmując się chowania zwierzęcia, musimy być odpowiedzialni za niego. Nie możemy traktować go jak zabawki, która gdy się nam znudzi, pójdzie na śmietnik!

„...bo człowiek może wytrzymać tydzień bez picia, dwa tygodnie bez jedzenia, całe lata bez dachu nad głową, ale nie może znieść samotności.” (Paulo Coelho)

Należy jednak pamiętać, że każdy przecież w chaosie dnia i oszłamiającym tempie życia potrzebuje chwili wytchnienia, zadumy nad sobą, autorefleksji, po prostu pobycia z samym sobą. Kiedy jednak tych

Vademecum pozytywnego myślenia. Sposoby na pokonanie samotności

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 09, grudzień 2013 23:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 3701

chwil jest zbyt dużo, a autoanaliza nabiera destrukcyjnego wymiaru, warto otworzyć się na kontakty międzyludzkie.

Źródło: abcdzrowie.pl, typy.pl oraz forum.rozwojduchowy.net