

## Tu ce bagaj porți în călătoria prin viață?



Au fost odată ca niciodată trei oameni. Fiecare dintre ei purta câte doi saci, unul legat de gât în față, și celălalt atârnat de spate. Atunci când primul om a fost întrebat ce căra în sacii săi, el a spus:

– În sacul din spate sunt toate lucrurile frumoase făcute de prietenii mei și familia mea. Le țin la spate și nu le văd prea des. În sacul din față se află toate lucrurile rele care mi s-au întâmplat; adeseori, îl deschid, scot lucrurile rele afară, mă uit și mă gândesc la ele. Pentru că se oprea atât de des asupra lucrurilor rele, acest om înainta destul de greu.

Apoi, cel de-al doilea om a fost întrebat despre ce ducea în sacii săi. El a răspuns:

– În sacul din față sunt toate lucrurile bune pe care le-am făcut. Îmi place să le revăd, așa că adeseori le scot afară pentru a le arăta oamenilor. În sacul din spate păstrez toate greșelile mele, pe care le car tot timpul cu mine. Desigur că sunt grele. Ele îmi încetinesc înaintarea dar, din nu știu ce motiv, nu le pot lăsa jos.

Al treilea om a explicat și el ce avea în sacii săi:

– Sacul din față este nemaipomenit. Acolo îmi țin gândurile bune despre oameni, toate binecuvântările de care m-am bucurat, toate lucrurile bune făcute de alții pentru mine, toate lucrurile utile pe care le-am învățat despre mine și despre viață de-a lungul timpului. Greutatea lor nu este nici o problemă. Acest sac este la fel precum pânzele unei corăbii. Nu încetează să mă împingă înainte. Sacul din spatele meu este gol. Nu este nimic în el. Am tăiat la fundul său o gaură mare. În acest sac pun toate lucrurile rele pe care le gândesc despre mine sau le aud despre alții. Mă gândesc la ele doar ca să învăț din ele și să pot evita greșelile. Apoi le pun în sac, iar în cele din urmă, ele îmi cad din sac, așa că nu sunt nevoit să car niciun fel de greutate în plus.

*(preluată și adaptată de pe internet)*

### **Recomandări în contextul actual:**

- Direcționați-vă conștient atenția și înspre lucrurile bune care vi se întâmplă în această perioadă.
- Persistați în a planifica lucrurile pentru care nu ați avut timp până acum și bucurați-vă de ele.
- Setati intervale de timp zilnice în care să faceți activități plăcute.
- Practicați recunoștința și spuneți des ”Mulțumesc!”
- Propuneți-vă să citiți știrile de 1-2 ori pe zi, evitând să rămâneți conectați pe tot parcursul zilei la site-urile informative.
- Încercați să construiți și scenarii realiste pozitive pentru următoarea perioadă și faceți tot ceea ce depinde de voi pentru a le concretiza, înțelegând și acceptând totodată că deținem un control limitat asupra lucrurilor care ni se întâmplă.