

När livet suger

1. Varje motgång, stor som liten, är ett steg framåt.

Tålmod handlar inte om att vänta utan det är förmågan att upprätthålla en bra attityd när du rör dig mot dina drömmar det handlar också om att veta att det arbete du gör är värt det. Så om du ska "försöka" nå dina mål så är det bara att sätta i gång och gå hela vägen. Annars finns det ingen mening att ens börja. Det kan innebära att du förlorar stabilitet och bekvämlighet för ett tag och kanske även din lust att fortsätta men då gäller det att ha målet i fokus så du vet var du är på väg. Det kanske innebär att du inte äter eller sover där du brukar det kan betyda att du går utanför din komfortzon så mycket så du nästan får frossa av nervositet. Det kan betyda att du tillfälligt får offra relationer och annat som är välbekant. Det kan till och med betyda att du får acceptera att din omgivning tror att du har blivit knäpp. Det kan betyda att du spenderar massor av tid helt ensam men då ska du veta att ensamhet är en gåva som gör fantastiska saker möjliga eftersom den ger dig det utrymme som du behöver. Se allting som ett test för din vilja och beslutsamhet, ett test av hur gärna du verkligen vill nå dina mål.

Och om du verkligen, verkligen vill nå dina mål så kommer du att göra det trots misslyckanden, motstånd avvisande och otur. Och varje steg kommer att kännas bättre än något annat du kan tänka dig. Så om du ska "försöka", GÖR det och gå hela vägen. Det finns ingen bättre känsla i världen, det finns ingen bättre känsla än att veta vad det innebär att leva!

2. Smärta är en del av att växa.

Ibland kan det kännas som att livet stänger dörrar för oss och då är det läge att gå vidare vilket är bra eftersom vi många gånger tenderar att stå kvar och stampa på samma ställe om inte omständigheter tvingar oss vidare. Så när livet känns tufft så ska du påminna dig själv om att smärtan har ett syfte även om du inte kan se det just nu. Gå vidare från det som inte gynnar dig eller som får dig att må dåligt men glöm aldrig vad det lärde dig.

Bra saker får ta tid så var tålmodig, uthållig och positiv. Allt löser sig till det bästa till slut men det är inte säkert att du just nu kan se det och det är heller inte säkert att lösningen ser ut som du hade kunnat föreställa dig. Många gånger löser det sig till något bättre än du tänkt dig.

När livet suger

3. Allt är tillfälligt.

Varje gång det regnar så slutar det så småningom att regna. Varje gång du gör dig illa så läker du. Efter mörker kommer det alltid ljus och du påminns om det varje morgon men ändå glömmet vi så ofta att allt är tillfälligt och att det går över. Istället betar vi oss som om det jobbiga skulle vara för evigt.

Bara för att livet är lite tufft just nu så betyder inte det att du inte kan skratta. Bara för att något stör dig just nu så betyder inte det att du inte kan le en smula. Varje ögonblick ger dig en ny början och ett nytt slut. Du får en ny chans varje sekund så det är bara att ta den och göra det bästa av det du har omkring dig.

4. Oro, gnäll och klagan förändrar ingenting.

De som klagat mest är oftast de som utför minst. Det är alltid bättre att försöka göra något stort och misslyckas än att försöka göra ingenting och lyckas. Det är inte över om du misslyckas utan det är över när du inte gör någonting men klagat på det hela tiden. Om du tror på något så ska du fortsätta framåt. Låt inte det förflutna kasta skuggor över din framtid. Att ägna din dag åt att klaga på gårdagen kommer inte att göra din morgondag ljusare. Låt det du har lärt dig förbättra hur du lever din dag idag. Gör en förändring och se inte tillbaka med bitterhet och klagan.

Och oavsett vad som händer kom ihåg att sann lycka kommer först när du slutar gnälla över dina problem och istället börjar vara tacksam över alla de problem som du inte har.

5. Andra människors negativitet är inte ditt problem.

Det kan tyckas svårt men det är väldigt viktigt att förbli positiv när du är omgiven av negativitet. Le när andra människors beteende riskerar att dra ner ditt humör. Det är ett väldigt bra sätt att behålla din entusiasm, din glädje och ditt fokus. När andra människor betar sig illa så ska du bara fortsätta att vara du. Låt aldrig någon annans bitterhet ändra den person du är. Du ska inte ta saker personligt även om det kan verka personligt. Det är viktigt att komma ihåg att folk sällan gör saker på grund av dig. De gör saker på grund av dem själva.

Och framför allt så ska du aldrig förändra dig själv för att duga till någon som säger att du inte är bra nog som du är. Förändra dig endast om du har valt det själv för att det gör dig till en bättre människa och leder dig till ett bättre liv.



När livet suger

Människor kommer alltid prata, tycka och tänka oavsett vad du gör eller vem du är. Så oroa dig inte för vad andra tycker. Och om du tror väldigt starkt på något så ska du inte vara rädd för att kämpa för det.

Stor inre styrka kommer från att vinna över vad andra tycker är omöjligt. Du lever bara en gång så gör det som gör dig lycklig och umgås med dem som får dig att le och gör det ofta.. Det är NU som ditt liv pågår så vänta inte till i morgon och slösa inte bort tid på negativitet när du istället kan välja glädje.

6. Det som är tänkt att bli kommer förr eller senare.

Sann styrka kommer när du faktiskt har saker att gråta och klaga över men du istället föredrar att le och uppskatta ditt liv. Det finns guldklimpar och lärdomar gömda i varje utmaning du möter men du måste vara beredd att släppa offerrollen för att kunna se och ta emot lärdomarna. Det är ingen idé att försöka forcera saker att hända, du kommer bara att köra slut på dig själv. Ibland är det bäst att bara släppa taget och låta saker vara. Allt löser sig förr eller senare till det allra bästa även om det just nu ser tufft ut.

Att älska ditt liv handlar om att lita på din intuition, ta chanser, förlora och finna lycka, vårda dina minnen och lära av erfarenheter. Ditt liv är en långsiktig resa som går smidigast om du slutar oroa dig och ifrågasätta varje steg på vägen. Skratta istället åt förvirringen, lev medvetet i nuet och njut av att livet utvecklar sig. Släpp kontrollen och njut av att inte veta vilka fantastiska möjligheter som livet kommer presentera för dig. Du kanske inte hamnar exakt där du tänkt dig men du kommer så småningom anlända just där du behöver vara.

7. Det bästa du kan göra är att fortsätta.

Var inte rädd för att resa dig och försöka igen. Var inte rädd för att leva igen och var inte rädd för att drömma igen. Låt inte ett hårt slag bygga upp murar kring ditt hjärta. Det är de största misstagen och de tuffaste motgångarna som ger oss de bästa och största lärdomarna. Det kommer att finnas tillfällen i livet när det känns som att allt som kan gå fel har gjort det och det känns kanske som om det här kommer vara för resten av livet men så är det inte. När det känns som om du bara vill ge upp så kom ihåg att ibland måste allt rasa innan det kan bli bra igen. Ibland måste du gå igenom det allra värsta för att komma till det allra bästa.

Ja, livet är tufft ibland men du är tuffare. Hitta styrkan till att le varje dag. Hitta modet att vara ditt sanna jag. Få andra människor att le, lev enkelt, älska generöst, var sann, var i nuet och stressa inte över saker du inte kan påverka.



När livet suger

Här är en bra attgöralista som du kan följa de tuffa dagarna.

- Tänk positivt
- Ät hälsosamt
- Träna
- Oroa dig inte
- Arbeta strukturerat
- Skratta ofta
- Sov gott