



Sluta förvänta dig detta

De största besvikelserna i våra liv är ofta ett resultat av förväntningar som inte infriats. Det gäller speciellt när det handlar om våra relationer med andra människor.

Att skippa dina förväntningar på andra människor kommer kraftigt minska onödig frustration, irritation och lidande både för dig och andra. Och det hjälper dig också att fokusera på de saker som verkligen är betydelsefulla.

Vilket betyder att det är dags att:

1. Sluta förvänta dig att andra ska hålla med dig.

Du förtjänar att vara lycklig. Du förtjänar att leva ett liv som du känner entusiasm över. Låt inte andras åsikter få dig att glömma det. Syftet med din existens är inte att leva upp till andras förväntningar och således så bör du heller inte förvänta dig att andra är här för att leva upp till dina. I själva verket, ju mer du accepterar dina egna beslut i livet desto mindre godkännande behöver du från andra.

Du måste våga vara dig själv och följa din egen intuition hur skrämmande eller konstigt det än kan kännas i början. Jämför dig inte med andra och tappa inte modet av att se deras framsteg eller framgångar för du kan också. Följ din egen väg och var trogen ditt eget syfte. Framgång handlar ytterst om att vara lycklig på ditt eget sätt i ditt eget liv med dina egna beslut.

2. Sluta förvänta dig att andra ska respektera dig mer än du respekterar dig själv.

Sann styrka sitter i själ och hjärta inte i musklerna. Det handlar om att ha tro och tillit till den du är och en vilja att leva utifrån det. Bestäm här och nu i denna minut att aldrig mer tigga efter kärlek, respekt och uppmärksamhet från någon annan. Kärlek, respekt och uppmärksamhet är sådant som i första hand ska komma från dig själv.

Det är viktigt att vara snäll mot andra men det är ännu viktigare att vara snäll mot dig själv. När du tränar egenkärlek och självaktning ger du dig själv möjlighet att vara innerligt lycklig. När du är nöjd och lycklig så blir du en bättre vän, en bättre familjemedlem, en bättre kollega och en bättre DIG.



Sluta förvänta dig detta

3. Sluta kräv och/eller förvänta dig att andra ska gilla dig.

Du kanske känner dig oönskad och ovärdig för en person men du är ovärderlig för en annan. Glöm aldrig ditt värde. Umgås med dem som värdesätter dig. Oavsett hur snäll du än är mot andra så kommer det alltid att finnas negativa personer som kritiserar dig. Le, ignorera dem och gå sedan vidare.

Det kan ibland kännas som en kamp om att få vara sig själv och det är inte säkert att alla kommer att gilla dig. Vissa människor kanske till och med kommer kalla dig annorlunda. Men det är helt okej. De saker som gör dig annorlunda är de saker som gör dig unik och de personer som älskar dig för det är de du ska välja att umgås med.

4. Sluta förvänta dig att andra ska vara på ett sätt som passar dig.

Att älska och respektera andra innebär att tillåta dem att vara sig själva. När du slutar förvänta dig att människor ska vara på ett visst sätt så kan du börja uppskatta dem på riktigt.

Uppskatta och respektera människor för vilka de är och inte för den du vill att de ska vara. De flesta människor känner vi inte hälften så bra som vi tror att vi gör och att verkligen känna någon är en stor del av det som gör dem underbara. Varje människa är fantastisk och vacker det krävs bara ett par tillåtande ögon för att se det. Ju mer du lär känna någon desto mer kommer du att kunna se bortom deras utseende och se skönheten i vilka de verkligen är innerst inne.

5. Sluta förvänta dig att andra kan läsa dina tankar.

Folk kan inte läsa tankar. Andra människor kommer aldrig att veta hur du känner, vad du tänker eller vad du vill om du inte berättar det för dem. I livet måste vi kommunicera med varandra regelbundet och effektivt. Du måste berätta för folk vad du tänker, önskar och förväntar dig. Så enkelt är det.

6. Sluta förvänta dig att andra ska förändras.

Om du hoppas att ett specifikt beteende hos någon du bryr dig om ska försvinna med tiden så kommer du förmodligen bli besviken. Om du verkligen tycker att de behöver ändra beteende så var ärlig och berätta hur du känner och vad du ser så att personen vet hur du känner och vad du önskar.

Sluta förvänta dig detta

Oftast så kan du inte förändra andra människor och du bör heller inte försöka. Antingen accepterar du dem som de är eller om så väljer du helt enkelt att leva utan dem. Det kanske låter hårt men det är inte det. När du försöker förändra andra människor så förblir de oftast desamma men när du inte försöker ändra dem utan istället stöttar dem och ger dem friheten att vara som de är då kan de gradvis förändras. Anledningen till den förändringen är att det som verkligen förändrar andra människor är ditt sätt att se dem.

7. Sluta förvänta dig att andra är okej.

Var snällare än nödvändigt för alla du möter bär på någon form av inre strid precis som du. Varje leende eller tecken på styrka kan dölja en inre kamp hos den du möter som är precis lika komplex och extraordinär som din egen.

Kom ihåg att omfamna ditt ljus betyder inte att du ska ignorera ditt mörker. Vi stärks och växer av vår förmåga att övervinna motgångar och osäkerhet. Att stötta, dela med sig och ge till andra människor är en av livets största belöningar. Detta sker naturligt om vi tillåter det eftersom vi alla delar väldigt liknande drömmar, behov och inre strider. När vi accepterar detta så är världen en plats där vi kan se någon annan i ögonen och säga: "Jag är vilse och kämpar just nu" och de kan nicka och säga, "Jag också", och det är okej.

Folk betar sig sällan precis som du önskar. Du kan hoppas på det bästa men förvänta dig ingenting. Och kom ihåg, storleken på din lycka kommer att vara direkt proportionell mot dina tankar och hur du väljer att tänka och se på saker. Även om en situation eller relation inte fungerar alls så har det fortfarande varit värt det om det gjorde att du känner något nytt och om det lärt dig något nytt.