

# Jak realizować marzenia?

Każdy z nas ma zmysł artystyczny, marzenia, cele. Jeśli za nimi nie podążamy, czujemy niedosyt i nie bardzo możemy sprecyzować, dlaczego. Zazwyczaj **uczucie braku czegoś** jest zagłuszane przez brak czasu, pracę, obowiązki, telewizję i inne rozrywki, tudzież romanse, randki bądź cokolwiek, co akurat będzie dostępne. Wliczają się tu również uzależnienia, np. alkohol, nałogowe kupowanie rzeczy nam niepotrzebnych, palenie papierosów itp. Zdarza się jednak, że w pewnym momencie uczucie braku będzie tak silne, że niejako zmusi nas do bardzo drastycznych kroków. Wtedy pojawia się np. depresja, niechęć, zmęczenie, zachowania, z których wcale nie jesteśmy dumni. Oczywiście inne przyczyny muszą zostać wyeliminowane, zanim można stwierdzić, że to zwyczajny brak podążania w życiu za tym, co jest dla nas ważne.

## Balans między fantazją a realiami

Nawet jeśli uświadomiamy sobie, że rzeczywiście chcielibyśmy od życia czegoś więcej, to kolejna myśl, która może nam w tym przeszkodzić, dotyczy dwóch przeciwieństw: realiów i fantazji. Bardzo łatwo jest dojść do wniosku, że nasze marzenia są niemożliwe do realizacji i próbować dalej... no cóż... żyć. Jednak, jak długo? Co zatem zrobić? No i oczywiście, jak?

## Zacznijmy od rzeczy najprostszych

„Jeśli nie wiesz, o co ci chodzi, to inni ci powiedzą, co masz robić i możesz być z tego niezadowolony”. To powiedzenie brzmi nieco inaczej w oryginale, ale chodzi o prostą zasadę: że jeśli nie stanowimy o swoim życiu, to zostaniemy wdrożeni w to, co aktualnie stanie na naszej drodze. Nie zaprotestujemy, bo nie wiemy, że to nie dla nas. To już wymaga zapytania siebie samego: czy to jest to, czego chcę? Jak sobie to wyobrażam? Kolejne dobre stwierdzenie to: „Kto pyta, nie błądzi”. Pytanie nie kosztuje! Może natomiast pomóc nam dowiedzieć się jak najwięcej o nas samych. Jeśli nie wiemy, czego chcemy, na pewno wiemy, **czego nie chcemy**. Róbmy listę, zbierajmy dane i dajmy sobie **trochę cierpliwości**. Wszakże nawet Sherlock Holmes nie rozwiązywał zagadek w 5 minut. Nie podejmujemy zatem żadnej decyzji pochopnie. Często zdarza mi się porównywać decyzję do kobiety w ciąży: **decyzja musi dojrzeć** i nie urodzi na zawołanie. Jeśli ktoś nas pospiesza, a często robimy to sami, to porównanie decyzji do kobiety w ciąży może dać nam czas.

## Co dalej?

Tak, to prawda, że dowiedzenie się, czego się chce, wymaga wysiłku. Jednak ten wysiłek może być miły i inspirujący, i wcale aż tak wiele nie wymaga, poza ćwiczeniem **świa-**

**domości, łapaniem swoich własnych myśli** przez kilka minut dziennie i **pytaniem siebie: czy tego chcę? Jeśli nie, to czego tak naprawdę oczekuję?** No i oczywiście, **niezmuszaniem się do natychmiastowej odpowiedzi**. Dajmy sobie czas pobyć. I tak jesteśmy o krok dalej, nie zagłuszamy już „uczucia braku” codzienną rozrywką, gonitwą od np. sklepu do sklepu.

Tutaj sprawa wymaga **subtelności**. To oznacza podążanie za tymi subtelnymi **sygnałami**, które tak naprawdę płyną **od naszej podświadomości**. Podświadomość to mechanizm skomplikowany, ale raz zapytana na pewno da nam w końcu odpowiedź. Pytanie tylko, czy my ją wychycimy. Jak przez godzinę błądzimy po mieście i nie wiemy, w którym kierunku iść, to pytamy o drogę i staramy się być uważni. Jeśli dalej nie możemy się odnaleźć, to spróbujmy być bardziej komunikatywni: „Nie rozumiem, jakoś wyraźniej pokaż, w którym kierunku iść”. Pamiętajmy, by stawiać **konkretne pytania!** Podświadomość to głównie uczucia, obrazy, wspomnienia, na które możemy reagować. Jeśli coś nie jest dla nas właściwe, nasze ciało nie będzie się czuło komfortowo. Zmieńmy kierunek. Jeśli nagle poczujemy, że przyciąga nas księgarnia, książka i kojarzy nam się to z bardzo dobrym wspomnieniem, to wstąpmy. I nie chodzi nawet o znalezienie książki, ale o inspirację. Odpowiedzią

może być wszystko: zapisanie się na kurs tańca, grafiki komputerowej, sztuki walki, zumbi, zakup książki, rozmowa z kimś, cokolwiek, do czego jesteście przekonani! Zadajmy pytania typu: **Co nas przyciąga? Co chętnie robimy codziennie? Bez czego nie możemy się obyć?**

## Każda podróż zaczyna się od pierwszego kroku

Pierwszy krok to może być oczywiście wszystko, ale jest to podążanie za każdą inspiracją. Od rozmowy z przyjacielem, zapisania się na kurs, przeczytania informacji do np. pójścia na koncert itp.

Podsumowując: jeśli wiem, gdzie chcę dotrzeć, zachowuję ten cel w swojej wyobraźni i zmierzam małymi krokami. Nie wiem, czy w ogóle uda mi się tam dotrzeć, ale robiąc kilka właściwych kroków, na pewno będę bliżej niż dalej. A już na pewno zaczęłam tam iść, gdzie chcę być. Jeśli nie wiem, gdzie chcę iść, zajmuję się sprawdzeniem, gdzie nie chcę iść. Podejmując tę decyzję codziennie, wybieram alternatywę, z którą czuję się lepiej. I stawiam sobie pytania dopóty, dopóki kontakt ze sobą samą nie zostanie nawiązany.

**Joanna Piłatowicz**

*Listy, pytania do redakcji są bardzo mile widziane. Jedna podróż inspiruje kolejną, zatem warto się podzielić wrażeniami. Życzę wszystkim powodzenia w podróży przez życie.*