

## Szeretni önmagam

Írta: Ákos

2012. szeptember 03. hétfő, 08:54 - Módosítás: 2013. március 08. péntek, 21:10

---

Charlie Chaplin a 70. születésnapján írta az alábbiakat:

1. Amikor elkezdtem szeretni önmagam, észrevettem, hogy a kínok, a szenvedések és érzelmi fájdalmak csak figyelmeztető jelei annak, hogy a saját igazságom ellenében élem az életem. Ma már tudom, hogy ez: HITELESSÉG.

2. Amikor elkezdtem szeretni önmagam, megértettem, hogy mennyire tud bántani valakit az, ha rá akarom erőltetni a vágyaimat, miközben az idő még nem jött el erre, illetve az adott személy még nem állt készen rá, még akkor is, ha ez a személy én magam voltam. Ma ezt úgy hívom: TISZTELET.

3. Amikor elkezdtem szeretni önmagam, felhagytam azzal, hogy másfajta élet után vágyakozzak, és láttam, hogy minden, ami körülvesz, az valójában egy lehetőség arra, hogy fejlődjek. Ma ezt úgy hívom: ÉRETTSÉG.

4. Amikor elkezdtem szeretni önmagam, megértettem, hogy minden körülmények között a

## Szeretni önmagam

Írta: Ákos

2012. szeptember 03. hétfő, 08:54 - Módosítás: 2013. március 08. péntek, 21:10

---

megfelelő helyen és időben vagyok, és minden a megfelelő pillanatban történik. Így nyugodt lehetek. Ma ezt úgy hívom: ÖNBIZALOM.

5. Amikor elkezdtem szeretni önmagam, felhagytam azzal, hogy raboljam a saját időmet, és abbahagytam a jövőre vonatkozó nagy tervek gyártását. Ma csak olyan dolgokat cselekszem, amik örömet okoznak nekem és boldoggá tesznek. Olyan dolgokat, amik felvidítják a szívemet. Mindezt a magam módján csinálom, a saját ritmusomban. Ma ezt úgy hívom: EGYSZERŰSÉG.

6. Amikor elkezdtem szeretni önmagam, felszabadítottam magam azok alól a dolgok alól, amik nem tettek jót az egészségemnek - ételek, emberek, dolgok, helyzetek és minden, ami elvitt önmagamtól. Először ezt a hozzáállást egészséges egoizmusnak tartottam. Ma már tudom, hogy ez: ÖNMAGAM SZERETETE.

7. Amikor elkezdtem szeretni önmagam, felhagytam azzal a próbálkozással, hogy mindig igazam legyen, és azóta sokkal kevesebb alkalommal tévedtem. Ma ezt úgy hívom: SZERÉNYSÉG.

8. Amikor elkezdtem szeretni önmagam, elutasítottam, hogy a múltban éljek és a jövő miatt aggódjak. Most, csak a pillanatnak élek, ahol MINDEN történik. Ma napról napra élem az életem és úgy hívom: BETELJESEDÉS.

## Szeretni önmagam

Írta: Ákos

2012. szeptember 03. hétfő, 08:54 - Módosítás: 2013. március 08. péntek, 21:10

---

9. Amikor elkezdtem szeretni önmagam, észrevettem, hogy az elmém képes arra, hogy zavarjon és beteggé tegyen. De ahogy összekapcsoltam a szívemmel, az elmém nagyon hasznos szövetségessé vált. Ma ezt úgy hívom: A SZÍV BÖLCSESSÉGE.

10. Nem kell, hogy féljünk a vitáktól, összekülönbözésektől vagy bármilyen problémától önmagunkkal vagy másokkal. Még a csillagok is összeütköznek néha, és a találkozásukból új világok születnek. Ma már tudom, hogy EZ AZ ÉLET.