

## 10 energiaröövliit

Tiibeti liider Dalai Laama on defineerinud inimese 10 energiaröövliit, mida on vaja tunda, et suuta neist üle olla. Energia ei ole lõputu, mistõttu on mõistlik seda kasutada enda heaks, mitte olemasoleva vähendamiseks. Energia annab positiivse maailmavaate, mis annab jõudu vastu astuda igapäevaelu probleemidele ja pakub võimalusi näha endale maksimaalselt soodsaid võimalusi, mis elus ette tulevad. Inimene võib muutusi karta, kuid positiivse energiaga suudab ta sillutada endale vajalikku teed.

### 1. Eemalduge kõigist mürgistest inimestest.

Laske minna inimestel, kellel on ainult etteheited, probleemid, kuulujutud, katastroofid, draamad, hirmud ja kes mõistavad teiste üle kohut. Kui keegi otsib kohta, kuhu oma prügi visata, võtke midagi ette, et see koht ei oleks teie isik. Meil on võime ära tunda neid inimesi, kes toovad endaga kaasa positiivset meie ellu ja ära tunda neid, kes tegelikult soovivad meid takistada oma unistusi täide viimast.

### 2. Makske oma võlad õigeaegselt.

Pole midagi paremat hingerahule, kui teada, et te ei võlgne mitte midagi mitte kellegile ja et mitte keegi ei võlgne teile midagi. Makske oma võlad õigeaegselt. Samal ajal, laske maksta neil, kes teile midagi võlgnevad või vabastage neid võlast, kui te muudmoodi ei saa.

### 3. Pidage kinni oma lubadustest.

Kui te oma lubadustest kinni ei pea, küsige endalt, kust see tuleb. Teil on alati õigus muuta arvamust, vabandada, uuesti üle kaubelda või pakkuda teist alternatiivi, kui te ei saa lubadusest kinni pidada. Kõige lihtsam viis lubadusi mitte rikkuda, on ütelda kohe alguses EI, kui te eneses kahtlete. Igal lubadusel, ka kõige väiksemal, on suur väärtus nende inimeste silmis, kellele te lubaduse annate. Lubadustest kinnipidamine teeb meist parema inimese nii professionaalsel kui ka personaalsel tasandil.

### 4. Andke teistele teha see, mida te ise teha ei taha.

Vältige niipalju kui võimalik töid, mida te teha ei taha ja pühendage oma aeg sellele, mida te teha armastate. See ei tähenda sugugi oma vastutuste eest põgenemist, vaid endale teadvustamist, et mõningatel juhtumitel on parem anda töö kellegile, kellel on selle jaoks rohkem võimeid või võimalusi, kui teil endal. On tähtis teha neid asju, mis on teile oluline või mille tegemine ei tekita teis vastumeelsust.

### 5. Puhake ja tegutsege kooskõlas iseendaga.

Lubage endale aega puhkamiseks, kui te tunnete selleks vajadust. Lubage endale aega tegutsemiseks, kui selleks on soodne aeg. Loodus ja ka inimeste elu toimib rütmiliselt, mida on vaja aktsepteerida. Vastasel juhul tuleb maksta kallist hinda, näiteks haigestumise või rohke kahetsemise tõttu.

### 6. Visake liigne ära, koristage ja organiseerige.

Mitte miski ei võta rohkem energiat, kui segamini tuba, mis on täis minevikuasju, mida teil enam vaja ei lähe. Puutub see siis füüsilistesse või vaimsetesse asjadesse, on väga oluline visata ära see, mida teil enam vaja ei lähe, jätta seljataha minevik ja võtta kaasa ainult mõned väikesed asjad, mis lasevad paremini organiseerida olevikku ja täide viia tulevikuunistused.

### 7. Hoolitsege oma tervise eest.

Pange oma tervis esimesele kohale, selleta ei suuda te kuigi palju teha. See ei tähenda mitte midagi, kui teil on parim töökoht, palju raha ja parimad asjad, kui teil ei ole head tervist ja kui te ei hoolitse oma tervise eest. Täiel määral elamiseks tuleb regulaarselt mediteerida, end hellitada, hästi toituda, teha harjutusi, käia arsti juures tervist kontrollimas ja teha kõike, mis on vajalik, et olla hea tervise juures.

### **8. Astuge vastu rasketele olukordadele.**

On oluline analüüsida mürgiseid olukordi, olgu probleemid mõne tuttava või sõbra või pereliikme või kolleegiga. Võtke kohe kasutusele vajalikud meetmed, et leida lahendused. Otsuste edasilükkamine või ignoreerimine tekitab ainult stressi, tähelepanuraskusi ja lisaprobleeme.

### **9. Aksepteerige.**

See ei ole alistumine, kui aktsepteerite olukordi, mida muuta ei saa. Isegi siis, kui mõtlete, et mitte miski ei ole võimatu ja lootus kaob viimasena, tuleb end kohandada olukorraga, mida muuta ei saa. See ei tähenda, et peame võitluse lõpetama, sest aktsepteerides saab otsida uusi ja rohkem sobivaid lahendusi.

### **10. Andestage.**

Andestage ehk laske minna mälestusel, mis teile haiget tegi, kui valulikku olukorda enam ei ole. On kindel, et vahel paneb elu meid olukordadesse, mis meid täidavad viha, valu, hirmu ja sooviga kätte maksta. Need hoivad meid paigal ja võivad juhatada halbade valikuteni. Isiklik paranemine toimub alles siis, kui otsustame rohkem mitte elada negatiivsetes mälestustes ja toita neid tundeid, mis olid seotud realselt olnud halvaga. Andestades paraneb inimese elu, sest asemele tuleb väga suur energia heast otsusest – liikuda elus edasi.

*Alus: Mahena toimetatud 19.10.2016 veebiartikkel, blogi Kodused Lood põhjal veebis terviseuudised.ee*