

Zastavte se... Na chvíli...

V životě se často ocitáme v neustálém spěchu, jako by nás honily stíny našich vlastních cílů. Proč? Proč se hnáme kupředu a přehlízíme to, co je skutečně důležité? Čas. Ten tichý společník našich dnů, který nám dává prostor pro zkoumání, objevování a překračování každodenních zvyklostí. Být všude včas je nesplnitelný standard, který si sami vytváříme. Ale proč spěchat?

Když se blíží výzvy a termíny, zhluboka se nadechněte a zastavte se. Podívejte se na ně z jiné perspektivy. Tyto okamžité krize, které nás tak děsí, jsou často jen překážky, které může čas zmenšit na pouhé drobnosti.

Proplováme mezi nároky života, snadno zapomínáme, že čas letí rychleji, když nás pohltí spěch. Udělejte krok zpět. Pohybujte se pomaleji, vnímejte každý okamžik s plnou pozorností. V tom mírném tempu najdeme možnost skutečně prožívat a vážit si každého uplynulého okamžiku, každého nádechu, každého tepu srdce. Nenechte se polapit honbou za cíli. Žijte.

Illia Kryvoviaz

19.05.2024