

## **Kako prevazići lenjost?**

Lenjost je kao i svaka druga duhovna bolest, potiče iz glave i iz duhovnog stanja individue, straha ili nesigurnosti u sebe, nedostatka motivacije i želje da unaprediš svoj život.

Neznanje šta da radite u životu, kojoj profesiji da se posvetite, biznis, posao. Niste se pronašli nigdje u životu?

Sve volite ali ničemu da se posvetite potpuno.

U Americi ima izreka "Jack of all trades, master of none"

Greška je što tražite neko ispunjenje umesto da se pokrenete pa da krenete bilo šta, a to bilo šta ćete zavoleti vremenom.

Čerčil jednom prilikom je rekao: 'Ne radi ono što voliš, nego voli ono što radiš' -velika razlika.

Sve traži brigu i zalaganje tako i vaš duh i vaš život. Tako da dosta sa filozofiranjem.

Predstaviću vam 7 stvari koje su meni pomogle.

### **1. NAĐI ŠTA ĆEŠ RADITI**

Odluči se čovječe, propadaš iz dana u dan.

Pogledaj se u ogledalo i vidi da niko sa tobom takvim nije srećan.

Da li imaš razlog da se ujutro dignesh iz toplog kreveta koji te veže kao omča koja te davi malo po malo?

Pronađi neku minornu obavezu, ne mora biti ništa specijalno, ali o nečemu da brineš (psu, cveće neko, nešto što traži pažnju i budi odgovoran za to.)

Njihov život zavisi od tebe.

Kada si našao bar jedan razlog da živiš onda pronadi u životu čime ćeš se baviti!

Izgleda strašno, zar ne? Nemaš pojma, izgubljen si.

Ugasi telefon, tv, konzolu i sedi za radni sto, uzmi parče papira i zapiši sve što si ikada voleo i uživao raditi. Npr bašta sa bakom, sa dedom mehanika itd, zapiši i vidi u čemu misliš da bi najbolje prošao!

Odlučio si! Bravo majstore!

Sada je vreme da se posvetite maksimalno tom cilju, znači ako dan ima 24h vi ćete to nešto što ste odlučili raditi i učiti o tome 25h dnevno!

Naravno vaš cilj koji ste zamisli nemoj da vam padne kao teret od 1 tonu, podelite vaš cilj na male ciljeve koji vode do krajnjeg vašeg cilja.

Srećno!

Bog je uz tebe.

## **2. NAPRAVITE TO-DO LISTU**

Pošto ste stoka neodgovorna, pa zaboravite sve, najbolje je da imate neku listu koja će vas podsetiti šta trebate da završite.

Ako ne znate šta vam je sledeći zadatak, bićete nemotivisani da radite i vratićete se na staro kao pas što se vraća na bljuvotinu.

Budala pamti, pametan piše!

Bonus savet:

Uradite najteži zadatak što ranije nakon buđenja, najlakše će vam biti jer ste odmorni i puni energije, bar se nadam da ste, iako niste počnite samo!

Čim krenete da radite nešto korisno mozak radi bolje!

Kasnije tokom dana sve ostalo što ste zapisali, a nije teško će vam biti lako uraditi jer ste motivisani od satisfakcije završetka prve obaveze.

## **3. PODRŠKA PRIJATELJA I RODBINE**

Niste se rodili sami, ljudi su socijalna bića jako željna interakcije sa drugim ljudima.

Nađite prijatelja ili nabavite psa bar za početak i sa tim prijateljem otvorite mu se, kažite vaše probleme i muke, ako je pravi prijatelj on će vas podstaći da radite svaki dan i biće inspektor koji će vas kontrolisati da li ste bili danas produktivni.

(Npr idete zajedno u teretanu u 4, bićete motivisani da idete jer imate odgovornost prema toj osobi.)

Bežite od ljudi koji su kao Vi!

Ne možete sebi pomoći kamoli drugima, kada sebe sredite pokušajte i drugima pomoći, ali budite jako oprezni.

Družite se sa ljudima koji rade nešto korisno u životu, gledajte plodove njihovog života nemojte im tražiti mane jer u ovoj grupi će svakom naći manu.

## **4. ČISTOĆA / UREDNOST**

Pošto smo utvrdili da ste stoka, a šta je stoka, stoka je prljava i neuredna.

Vaša okolina, kuća, kola sve je to odraz duhovne čistoće.

Ako je čovek duhovno stabilan oko njega će sve da blista, biće čisto i uredno kao apoteka. Spremite sobu, operite auto.

Napravite da vaša okolina bude prijatna za sva vaša čula, to će vas duhovno umiriti.

Ako je oko vas sve nesređeno i vaš život će biti. Čista soba ili radni sto veže uz sebe pozitivnu emociju da ste uradili nešto kvalitetno danas i bićete srećni zbog toga.

Takodje svaki dan obucite odeću koja vam fino stoji, ako vam ne stoji dobro šta će vam u ormaru? Poklonite ili bacite.

Sredite se fizički, obrijte se, napravite urednu frizuru, mirišite, budite najbolja verzija sebe.

## **5. DOBRO MISLI, DOBRO RADI I DOBROM SE NADAJ!**

Sve kreće iz mozga tj iz vašeg duha.

Ništa vam pomoći neće ako se ubijete razmišljanjem da ste loši, propali, da od vas nema ništa.

Samo sebe uništavate još više i na kraju ćete izvršiti fizičko samoubistvo jer se već ubijate duhovno. Pobjeda za demona.

Odnosite se prema sebi kao prema drugom čoveku kojem biste želeli pomoći, priđite iz tog ugla.

Ako vam je loš dan, stanite malo i kažite 'hajde da pokušam da izvučem bar jednu pozitivnu stvar danas' - osećaćete se mnogo bolje.

## **6. ZDRAV ŽIVOT - ZDRAV DUH!**

Mene je trening i teretana izvadila iz mnogo loših stvari u životu. Upišite se u teretanu, mogu vam pomoći ako ste početnik šta kako, slobodno se javite tu smo jedni za druge!

Ako teretana nije vaš stil, radite u prirodi, vozite bicikl, trčite, preskačite uže, hodajte, upišite neki sport.

Zdrava ishrana je veoma bitna, jedite što manje rafinisanu hranu a što više biljnu, ujutro je važno da jedete dobar doručak. Soja, pasulj, žitarice, semenke itd.

Beli šećer vam je najgora droga što postoji, verujte, gore od heroina!

Kada vežbate učite se trpeti bol i patnju, i koliko truda uložite - toliko proporcionalno vam se vrati, jako može biti motivišuće.

## **7. SPAVANJE - 9 U KREKET!**

Dobro, hajde ne morate u 9 ali bi bilo idealno da zaspate, tada da bi kao pravi vojvoda ustali u 4:30 – 5:00 i počeli dan pre svih tako sebi dali vremena da se posvetite čemu što volite!

Uostalom koje je opravdanje da ostanete posle 10 budni?

Ako ne možete u 4 ili 5 da se budite odaberite neki vreme koje Vam je povoljno da dobijete 7-8 sati sna i jako bitno je da se svaki dan budite u isto vreme.

Da sebi stvorite radnu naviku i rutinu. Neka vam kvalitetno spavanje bude prvi cilj koji ćete dostići.

Krenite već večeras!!!

Gledajte da isključite sve izvore svetlosti, da ne koristite tehniku 30 minuta pre spavanja zbog plavog svetla koje smeta opuštanju očiju. Spavajte u tihoj, čistoj, mirišljivoj, hladnoj sobi.

Najbolje kad bi imali prostoriju samo s krevetom i da u toj sobi samo spavate.

Lavanda vam može pomoći pri spavanju i smanjuje stres, lakše utonete u san, možete kupiti i melatonin tablete na biljnoj bazi.

Kada sredite život, izbacite ih, jer ste jaki i mentalno i duhovno!

Miran san ljudi, molite se obavezno pre spavanja da ne sanjate najstrašnije gadosti!

Eto to su neke stvari koje su meni pomogle. Mnogo još štošta se može reći i dodati, slobodno napišite braći i sestrama savet u komentarima kako Vi pobeđujete!

Ljudi, život je borba, nikome nije med i mleko, to nas čini ljudima kada smo pali u greh, to je posledica, borba sa samim sobom.

### **Svakog dana borba!**

Jednog dana ako se izborite sa svojim slabostima Gospod će vas staviti s Njegove desne strane.

Biće to najsrećniji trenutak u vašem životu.

### **Postati Božji sin ili Božija kći!**

“Patimo se danas za bolje sutra” - Piterson

"Borba s nagonima, istina, nije laka, ali je za ponosnog muškarca časna. Odgovara njegovom dostojanstvu i dužnostima, koje ga u životu čekaju. Zato je lepo videti još mladog momka, koji je na svakom koraku razborit i priseban te

zna šta hoće. On je stalan i nepokolebljiv, ma u kakvo iskušenje došao. Ponosit bor, koji se ni na oluji ne povije." - Milan Jovanović - Batut

Svi znamo šta smo zapravo ali nas ubi statičnost, ubija nas i system, ali mi ubijamo sebe više.

Jevreji kad su bili okupirani nikad nisu krivili druge ili Boga nego uvek su govorili - mi smo krivi za ono što nam se dešava - i gledali su gde da budu bolji. Radite i vi tako braćo moja!

### **Preuzmite odgovornost za vaš život!**

Bog neka je sa vama u svakoj nevolji.

Bdijte, budite nepokolebljivi u veri, držite se muški, budite jaki, sve što činite činite u ljubavi. – 1. Korinćanima 16:13-14

Neka Vaš sin bude ponosan na oca!