Пожива для розуму і серця

Ми знаємо, наскільки важлива добра дієта для здоров'я тіла. І ми свідомі, коли ми важко фізично працюємо – харчування має бути «збагаченим». В часи випробувань і не тільки, нам теж так важливо слідкувати за тим, що ми «споживаємо» ментально, і добирати те, що живить душу та дає нам сили. Це як у землю – що ми сіємо, те проростає. Що плекаємо – стає міцнішим.

Вказівки:

1. Насамперед спробуйте слідкувати за тим, що «входить» щодня у вашу свідомість: що ви дивитеся по телебаченню чи у інтернеті, на що «підписані» у соціальних мережах, що читаєте, з ким спілкуєтеся, що слухаєте, на що дивитесь протягом дня, у якому середовищі перебуваєте. Зверніть також увагу, скільки часу на це йде. І який це вплив має на стан вашої душі.
2. На основі цих спостережень, проаналізуйте насамперед, чи нема чогось шкідливого та «токсичного», що не несе користі, але має негативний вплив. Або просто споживає дуже багато часу. І якщо ви бачите, що користі немає, або ж негативні наслідки її переважають, подумайте про доцільність обмеження цього виду інформаційного потоку. Запишіть рішення як ціль.
3. Подумайте про ваш розум, про те, яких думок, знань, якої інформації він потребує в даній життєвій ситуації. Про те, що би було поживою для розвитку, навчання, поглиблення розуміння та перспективи. Подумайте, як це дати. Варіантів багато: добрі книги, онлайн-курси, ютюб-лекції, вислови мудрості і т.д. Побудуйте список. І тоді складайте з нього щоденне меню.
4. Пам'ятайте, наша душа потребує не лише знань та інформації. Вона теж потребує певних «енергій», цінностей. Подумайте про це, як про потреби «серця». Як правило на ці потреби набагато краще відповідають методи мистецтва, які власне і створені, щоби передати і викликати певний стан душі. У кожного можуть бути різні улюблені: музика, пісні, малюнки, фотографії, історії, поезія, художні фільми та інші. Знайдіть те, що до вас промовляє. Складіть свій музичний плейлист, виберіть улюблені фото, виписуйте у записник улюблені вірші і т.д. І знайдіть спосіб упровадити це у своє щоденне життя в залежності від потреб. І пам'ятайте «серце» потребує краси, світла, гармонії. А це теж є у природі. І у тиші. І у добрих людях.
5. Будуйте своє «меню» на день і на тиждень. Пам'ятайте воно може і має бути змінним, бо потреби наші змінюються. Але і водночас можуть бути сталі речі, які нас живлять найкраще і стають основою «ментального раціону». Не забувайте теж про обмеження шкідливих чи просто некорисних речей. І тоді слідкуйте, як вам на новій «дієті», який вплив вона має на ваше життя – і відповідно експериментуйте, бережіть добрі знахідки і досліджуйте нове.

Примітки:

- Пам'ятайте, прийняти рішення щось зменшити (наприклад, час у соціальних мережах), не означає успішно його втілити. Інколи нам потрібно теж продумати цілу допоміжну систему контролю поведінки, що може допомогти боротися з відволіканнями і шкідливими звичками.
- Якщо від чогось нам стає сумно, чи боляче – це не значить, що ми маємо уникати цього. В дійсності є багато сумних та болісних подій та вимірів. І нам важливо дивитися в очі реальності, знати правду і діяти згідно неї.
- Як і в родині, ми часто готуємо для усіх їжу, так і в ментальній дієті – допомагайте вашому оточенню, зокрема сім'ї, бути свідомим свого споживання – і підтримуйте модифікацію та перехід на добрі звички живити у добрий спосіб і розум, і «серце».

Ми є те, що ми їмо. І тілом. І розумом. І серцем.