

Owocne życie

(ćwiczenie)

Co widzisz, gdy myślisz “owocne życie”? Z czym Ci się kojarzy ta metafora? W tym krótkim artykule przygotowałem dla Ciebie proste, nietypowe ćwiczenie, które pozwoli Ci z zupełnie nowej perspektywy spojrzeć na wszystko, do czego w swoim życiu dążysz.

Dlaczego miałbyś się w ogóle zastanawiać nad tym, czym jest dla Ciebie owocne życie?

Każdy z nas ma w głowie jakiś “cel ostateczny”, do którego dąży. Dla jednych jest on bardziej sprecyzowany, dla innych mniej. Najczęściej sprowadza się to do osiągnięcia szeroko rozumianego szczęścia, sukcesu lub bogactwa.

Zaskakujące jest jednak to, jak mało osób tak naprawdę wie, czym ten sukces lub szczęście dla nich jest. Mają bardzo mgliste pojęcie na temat tego, jak ich życie będzie wyglądało gdy już uda im się to osiągnąć. **A gdy cel jest bardzo ogólny, łatwo wpaść w pułapkę dążenia do czegoś, co wcale nie jest zgodne z naszymi potrzebami i pragnieniami.**

Tak wiele osób dąży latami do tego, co zostało im z góry narzucone – przez rodziców, nauczycieli, celebrytów, wszechobecne media – tylko po to, aby później obudzić się i zdać sobie sprawę, że jednak... nie tędy droga.

Określenie w namacalny sposób tego, czego tak właściwie chcemy od życia wcale nie jest takie łatwe. Zazwyczaj patrzymy na dostępne możliwości z własnej, ograniczonej perspektywy, nie dostrzegając całego spektrum tego, co może zaoferować nam życie.

To trochę tak, jak byśmy siedzieli w restauracji, patrząc na jej menu i twierdząc, że to jest wszystko, co jest możliwe do zjedzenia na tym świecie. Brzmi absurdalnie. Będąc w restauracji doskonale wiemy, że to jest menu tylko tej jednej knajpy.

O tym samym warto pamiętać, gdy myślimy o naszej przyszłości. Powinniśmy zebrać wystarczającą liczbę “życiowych menu” tak, aby zobaczyć tych możliwości jak najwięcej. Być może wybór początkowo nie będzie łatwy ze względu na liczbę opcji, ale jeśli dasz sobie czas – na pewno znajdziesz to, co odpowiada Tobie najbardziej.

Postanowiłem zebrać dla Was taki zbiór inspiracji, z których możecie wybierać, tworząc własną definicję tego, czego chcecie od życia. Zaraz poznasz bardzo różne, ciekawe i unikalne spojrzenia na to, czym może być szczęście, sukces, bogactwo i życie pełnią życia, dzięki czemu trafny wybór pożądanego stylu życia będzie dla Ciebie łatwiejszy.

W ramach kreatywnego ćwiczenia jakiś czas temu zadałem na stronie tego bloga na facebooku pytanie – z czym Ci się kojarzy “owocne życie”? Pod wpisem pojawiło się prawie 100 komentarzy, każdy inny. Poniżej umieściłem 20 według mnie najciekawszych.

Dlaczego wybrałem akurat metaforę owocnego życia? Ponieważ uważam, że obejmuje ona znacznie więcej niż takie pojęcia jak sukces, bogactwo czy szczęście. Owocne życie będzie dla każdego czymś innym – i taka przestrzeń do interpretacji jest kluczem, aby poznać indywidualne spojrzenie każdej osoby.

Poniżej prezentuję Ci proste ćwiczenie w 4 krokach, dzięki którym samodzielnie określisz, czym

dla Ciebie jest owocne życie.

1. Twoje skojarzenia. Zanim zapoznasz się ze skojarzeniami innych ludzi (aby nie sugerować się odpowiedziami innych), proponuję Ci, abyś sam zadał sobie pytanie: “Czym jest dla mnie owocne życie?”. Możesz teraz na chwilę zamknąć oczy i pozwolić swojej wyobraźni znaleźć odpowiedź na to pytanie. Zanotuj krótko na kartce papieru lub w notatkach na komputerze z czym Ci się kojarzy metafora owocnego życia (to mogą być słowa klucze lub pełne zdania). Zwróć uwagę na to, co pierwsze przychodzi Ci do głowy.

2. Inspiracje od innych. Zapoznaj się z listą skojarzeń, którą przygotowałem poniżej. Staralem się uchwycić różnorodność tego, jak rozumiecie pojęcie owocnego życia. Zachęcam Cię do dokładnego przeczytania całej listy i wynotowania fraz, które najbardziej zwracają Twoją uwagę. Ze sporządzonych notatek będziesz mógł lub mogła później napisać swoją własną definicję owocnego życia.

Spokój. Pogoda ducha. Akceptacja i życie w zgodzie z samym sobą i resztą świata.

Konto, zasilone dobrze pracą, którą kocham i pozwalające na masę podróży i realizację swoich pasji.

Wyobrażam sobie siebie w takim momencie, gdzie wszystkie moje decyzje z przeszłości dawały mi bezpieczeństwo i gwarancje tego gdzie jestem teraz (stabilna praca, szczęśliwy związek, realizacja pasji), radość z bycia Tu i Teraz oraz jednocześnie dające pozytywne światło na plany przyszłościowe (realizowanie kolejnych celów, marzeń, pragnień, bycie zdrowym i wiecznie uśmiechniętym).

Umiejętności wyrażania swoich pragnień, umiejętność przyjmowania porażki jako drogi do sukcesu, zrozumienie w oczach najbliższych, miłość i rodzina, bezpieczeństwo, wolność wyboru swojej drogi, rozwijanie swoich talentów i możliwość korzystania ze swoich zasobów.

Słodko-gorzkie. Czasem cierpkie i kwaśne, innym razem soczyste i pachnące słońcem.

Z działaniem i tworzeniem czegoś, co staje się częścią świata, czyli „owoców”.
Np. ktoś, kto w swoim życiu robi lub tworzy wiele rzeczy dobrych dla ludzi (i może w tym dla siebie) ma owocne życie.

Bycie drzewem które rozkwita, tworzy owoce i wysyła je w świat :)

Poczucie spełnienia zawodowego. Słoneczna kuchnia z wyjściem na zielony ogród, śniadanie na tarasie. Dalekie podróże z ludźmi, których kocham, dom, do którego można wracać. Dzieci, które mimo, że gdzieś daleko, to jednak zawsze obecne...

„Poznać ich po ich owocach” (Mt 7,15-20) Owocne życie, to życie pełne dobrych dzieł, a nie zgromadzonego majątku czy statusu społecznego. Nie tylko pasmo sukcesów, ale też chwil słabości, które przezwyciężyliśmy z pomocą innych, dla innych. Owocne życie to nie przygodne i doraźne sukcesy, ale wzrost świadomości, godności, intuicji, empatii, opanowanie swoich emocji, i wiele innych spraw, rzutujących później na to, co zrobiliśmy dla innych. „Owoce zaś Ducha jest: miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie” (Ga 5,22n).

Jesteśmy jak drzewo, dajemy innym swoje „owoce”, czyli to co robimy. Jeżeli dajemy innym miłość, szczerłość, cierpliwość, naszą dobrą pracę, są to dobre owoce. Dając szczęście innym sami jesteśmy szczęśliwi, więc prowadzimy owocne życie :)

Owocne życie to takie, w którym piję nektar swoich radości, uniesień, satysfakcji, poczucie spełnienia drży soczystą kroplą w kąciку moich ust... :)

Owocne – twórcze, płodne, kolorowe, smakowite, soczyste, apetyczne, różnorodne, ciekawe, pełne inspiracji czerpanej garściami z natury!

Słodki smak i uśmiech :) To poczułam, gdy pomyślałam o „owocnym życiu” a widziałam światło, przyjemne sytuacje, przestrzenie w których czuje się bezpiecznie, momenty w których się realizuję i utwierdzam w tym, że jestem w odpowiednim miejscu o odpowiednim czasie.

Spełnienie w życiu zawodowym i rodzinnym, lekkość myśli, przygody, poczucie, że realizuję się niezależnie od sytuacji. :)

Owoce naszego życia to co po sobie zostawimy, czyli to co stworzymy, nasza twórczość, nasze dzieci...

Życie na maksa czyli kosztowanie wszystkiego na co ma się ochotę, cudowna podróż, dotyk ukochanej osoby, praca która Cie spełnia, wyjście na imprezę aby potańczyć, otwartość na ludzi, świat... takie smakowanie każdej chwili to dla mnie owocne życie.

Zaskakujące w sposób pozytywny, kiedy proste przyjemności sprawiają wielką radość, tak jakbyśmy odkrywali je po raz pierwszy w życiu.

Kojarzy mi się ze spokojem, radością. Robieniem rzeczy w swoim tempie. Gdy zamykam oczy słyszę szum wiatru, widzę siebie uśmiechniętą i radosną rozmawiającą z najbliższymi. To również robienie tego co uwielbiam i czuję, że ma sens.

„Owocne życie” - to przede wszystkim rozwój w każdej z ulubionych moich dziedzin... Zamykając oczy wyobrażam sobie siebie szczęśliwą, bardzo pozytywnie nastawioną i usatysfakcjonowaną, radosną wśród tłumów innych, kreatywnych osobowości... zarazem pełna wiary, nadziei i miłości :)

Udana rodzina, wspaniali przyjaciele, możliwość pomocy innym, życie w zgodzie z samym sobą... Radość.

(nie podaję tutaj imion i nazwisk autorów powyższych wypowiedzi, gdyż nie każdy mógłby sobie tego życzyć. Jeśli znalazłeś lub znalazłaś tutaj swoją wypowiedź i chcesz, abym oznaczył ją Twoim imieniem i nazwiskiem – daj mi proszę znać)

3. Twoja definicja. Teraz na podstawie swoich skojarzeń z punktu pierwszego i na podstawie notatek z punktu drugiego, stwórz własną definicję owocnego życia. Pamiętaj, że nie ma jedynej prawidłowej definicji. Dobra jest ta, która jest Twoja i zgodna z tym co czujesz i kim jesteś. Oczywiście jeśli ktoś ujął to w tak zgrabny i trafny sposób, że całym sobą zgadzasz się z jego definicją – możesz po prostu ją przepisać i uczynić ją swoją własną.

4. Wizja owocnego życia. Daj sobie kilka chwil na wyobrażenie sobie swojego owocnego życia. Zobacz oczyma wyobraźni jak w praktyce wyglądać będzie Twoje życie, jeśli definicja, którą stworzyłeś, w 100% się zrealizuje.