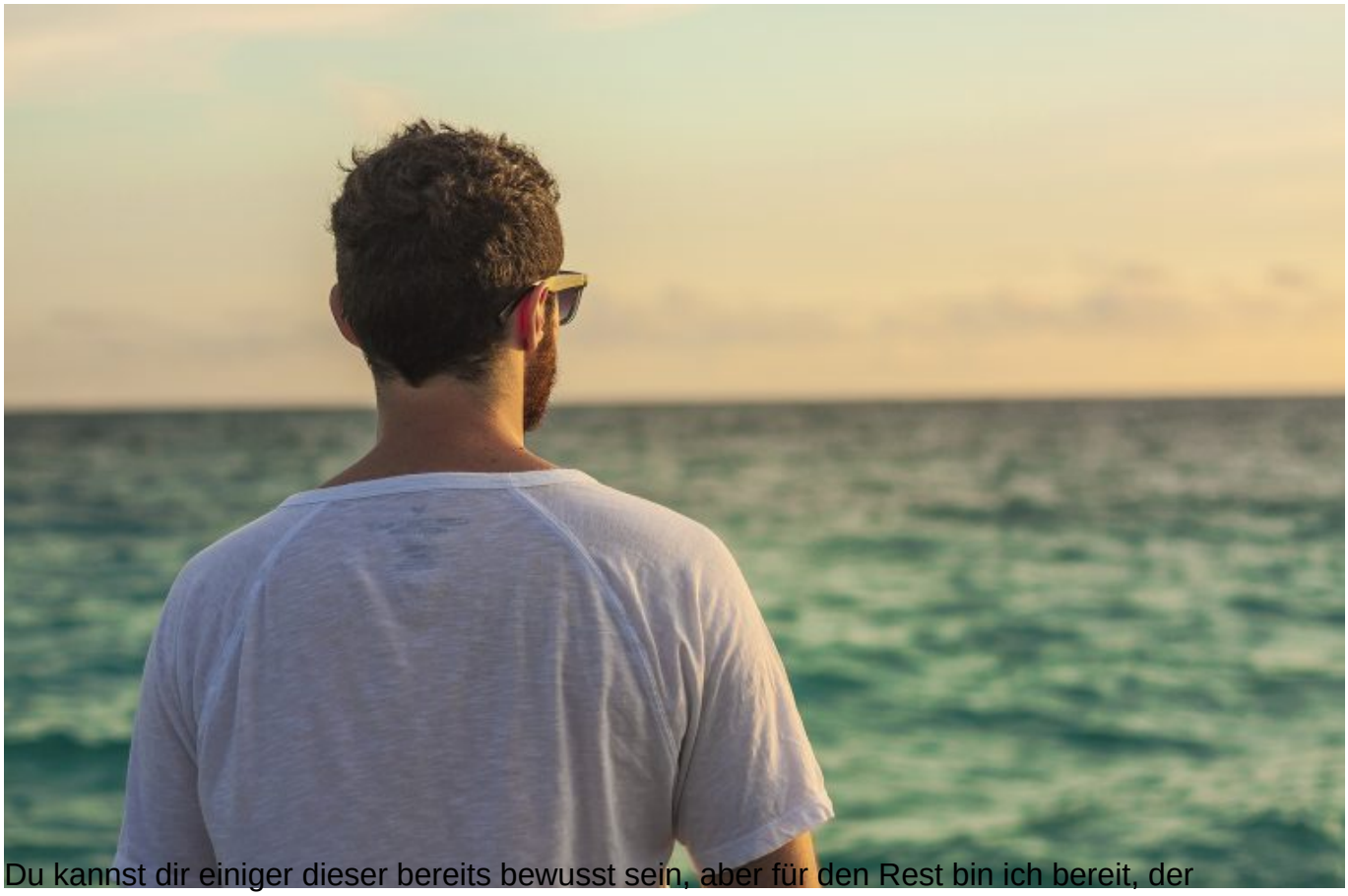
8 schonungslos ehrliche Wahrheiten, die du hören musst, wenn du deinen „Mist“ zusammenhalten willst

gefunden auf collective-evolution, geschrieben von Marc Denicola, übersetzt von Aoween

Egal wie sehr wir glauben, unseren „Mist“ zusammen zu haben, hat das Leben eine Menge harter Wahrheiten für uns, und egal wie sehr wir uns wünschen, vor ihnen weglaufen zu können, nur durch deren Akzeptanz können wir die volle Verantwortung für unser Leben übernehmen.



Du kannst dir einiger dieser bereits bewusst sein, aber für den Rest bin ich bereit, der ungehobelte Bastard zu sein, der sie dir sagt. Du kannst mich heute hassen, aber du wirst mir morgen danken.
Für das Protokoll, das ist nicht als pessimistische Schimpftirade gemeint, wie hart das Leben ist. Es soll dich dazu motivieren, dich mit diesem Wissen bewaffnet zu handeln.

Hier sind 8 brutal ehrliche Wahrheiten, die du hören musst, wenn du deinen Mist auf die Reihe kriegen willst – in Video- und Schriftform:

1. Du wirst bereuen wie viel Zeit du für Soziale Medien aufwendest

Soziale Medien sind unglaublich, und ich bin süchtig nach ihnen wie du. Aber soziale Medien trennen uns noch mehr, als wir jemals zuvor getrennt waren durch die Illusion der verstärkten Verbindung. Ja, wir sind in der Lage, mit tausenden von Menschen mit Leichtigkeit zu kommunizieren, aber mit welcher Tiefe?
Soziale Medien berauben uns viel zu vieler echter Verbindungen und echter

Lebenserfahrungen. Anstatt die Welt zu betrachten, wenn wir irgendwo gehen oder öffentliche Verkehrsmittel benützen, greifen wir darauf zurück, was die digitale Welt zu bieten hat. Wenn unser Suchtniveau gleich bleibt, könnte man wirklich Angst bekommen, und das berücksichtigt nicht einmal die potentiellen Auswirkungen unseres grossen Kontaktes zu Technologie.

2. Deine Reaktionen sind das Problem

Ja, allerlei Mist passiert laufend. Und ziemlich oft ist es so, dass es dich auslaugt hindurch zu gehen oder damit umzugehen. Doch egal wie schwierig etwas ist, es ist immer unsere Reaktion darauf, die uns diktiert, wie sehr dies unser Leben beeinflussen wird.
Du entscheidest, wie sehr und für wie lange du abgeschnitten bist und du entscheidest wie sehr jemandes schlechte Meinung über dich, dich in Verunsicherung verharren lässt. Lass zu, dass deine natürlichen Reaktionen geschehen, aber entscheide dann bewusst, wie lange du es zulässt, dass sie alles andere beeinflussen.

3. Die risikoreichste Sache, die du tun kannst, ist Risiken zu vermeiden

Ob du dich als risikofreudig bezeichnest oder nicht, gibt es nicht riskanteres als Selbstgefälligkeit. Ich will nicht ausdrücken, dass du nicht zu einem Punkt kommen kannst, an dem du nicht wirklich glücklich mit deinem Leben sein kannst und daher einfach deinen Lebensstil erhalten willst, aber ich gebe zu bedenken, dass niemals Risiken einzugehen ebenso gefährlich ist, wie sich ihnen ständig auszusetzen.
Hör auf, dich in falscher Bescheidenheit zu üben, wenn du weisst, dass du etwas Grösseres willst und kannst und hör auf zu sagen, „das ist gut genug“, wenn du tief in dir weisst, dass du es gerne tun würdest, es zu erschaffen und um so viel mehr zu haben. Der Preis dafür dieses Risiko einzugehen ist dein langfristiges Glück.

4. Du solltest immer genug Geld für Dinge haben, auf die es ankommt

„Ich würde so gerne dieses Seminar besuchen oder diesen Kurs, der mein Leben verändern kann, aber im Moment ist das Geld knapp.“ Wie wahr das auch sein mag, du solltest immer mehr als genug haben, um die Dinge zu tun, die wirklich wichtig sind.
Das grösste Hindernis ist die Art, wie wir stattdessen für Dinge Geld ausgeben, die nicht wichtig sind. Wir erkennen die Investition in einen 7 Dollar Kaffee täglich nicht als eine Investition in „nichts“, aber wir grübeln darüber und meinen, ein paar hundert Dollar für etwas, dass lebensverändernd sein kann, ist zu viel. Ich will nicht vermitteln, dass wir ohne zu überlegen Geld ausgeben sollen, oder uns niemals etwas gönnen, sondern dass wir neu beurteilen sollen, wie wir unser Geld ausgeben.

5. Die Leute werden dich hassen, egal was du tust

Du kannst dein ganzes Leben versuchen, dass die Leute dich mögen, aber egal was du tust, es wird immer einige Leute geben, die dich nicht mögen. Also anstatt deine Zeit damit zu verschwenden, das was du denkst an das anzupassen, von dem du denkst, dass es das Annehmbarste ist, verwende diese Zeit lieber damit zu akzeptieren, wer du bist.

6. Schuldzuweisungen machen dich nur schwächer

In dem Moment, in dem du (ungerechtfertigt) die Schuld auf einen Zustand oder eine andere

Person schiebst, mag das im Moment entlastend erscheinen, auf lange Sicht wird es jedoch seinen Tribut fordern. Umso weniger du die Verantwortung für deine Handlungen und Entscheidungen übernimmst, umso schwächer wirst du seelisch werden.
Verantwortung zu übernehmen kann mit einigen unmittelbaren Auswirkungen einhergehen, aber im Laufe der Zeit erschafft es ein Leben, das auf Ehrlichkeit gegründet ist und es stärkt die Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen, wenn sie anstehen.

7. Menschen denken nicht so viel an dich, wie du denkst

Aus unserer Perspektive dreht sich die ganze Welt um uns herum, aber es gibt 7 Milliarden Menschen, die das gleich sehen. Wären wir nicht alle von Natur aus egoistisch oder selbstbesessen, dann wären wir weit davon entfernt darüber besorgt zu sein, wie uns andere wahrnehmen als wie wir sie wahrnehmen.
Also noch einmal, umarme dein wahres Selbst und finde Frieden, wenn du weisst, dass die Leute sich so sehr mit sich selbst beschäftigen, dass sie dir nicht so viel Aufmerksamkeit schenken können, wie du denkst.

8. Nicht einmal die perfekte Beziehung wird dich komplettieren

Ich habe nahe Freunde, deren langjährige liebevolle Beziehungen ich nicht nur bewundere, sondern auch hoffe, dies selbst einmal zu erleben. Aber auch sie, die scheinen, „den oder die Eine/n“ gefunden zu haben, erkennen, dass das wahre Glück von innen kommt und niemals von einem anderen Menschen erschaffen werden kann.
Beziehungen sind eine Erweiterung unseres Glücks und nicht die Grundlage davon, also fokussiere dich auf die Stärkung deiner Selbst und alles andere wird entsprechend folgen.