

Promjena koju nisam planirala

pokrenula je val koji mi je promijenio sve

Ako razmišljaš, Što promijeniti u svom životu pročitaj ovo

Dobro došla!

Sandra Lazo Oblizalo

Prije samo nekoliko godina mislila sam: Sve radim kako treba.

Prestala sam jesti hranu iz pekare, jela sam samo prirodno slatko, bavila sam se fizičkom aktivnošću koliko sam mogla, ali mom tijelu to nije bilo dovoljno.

Osjećala sam se;

- umorno
- tromo i
- bez energije

I ono što me najviše zabrinjavalo, nisam znala zašto?

Mislila sam sada se moram naviknuti na to, jer tako treba biti.

Ali negdje duboko u sebi sam znala da mi se takav način života ne sviđa. Nisam bila zadovoljna mrvicama.

Tada sam prvi put odlučila moram nešto promijeniti.

Bez nekog posebnog proučavanja.

Bez nekog planiranja.

Samo sam htjela slušati svoje tijelo i napravila sam veliku odluku, izbacila sam stvari koje sam osjećala da mi već duže vrijeme ne odgovaraju.

Nije bilo lako.

Ali bio je pokušaj da konačno napravim nešto za sebe.

Svi mi duboko u sebi osjećamo što nam ne odgovara, ali to ignoriramo, jer uvijek je lakše stajati na mjestu nego mijenjati životne navike i pravila.

Moja promjena za mene je bila savršena.

Bila je jednostavna.

Smeta mi kava, pa ja je ne moram piti.

Glavni problem je bio: Što ću piti kad sjednem u kafić?

Sokove ne pijem, pa idem početi piti čaj.

Izbacila sam:

- brašno
- šećer
- rižu

Bez kompliciranja.

Bez brojanja kalorija.

Bez filozofiranja u nedogled.

Prvi put nakon dugo vremena osjetila sam razliku.

Htjela sam se dobro osjećati, pa to nije previše.

Ništa se ne događa preko noći.

Ali val se zakotrljao...

Počela sam se osjećati drugačije:

- lakše
- bez opterećenja
- bez kukanja

Vraćala se moja pokretljivost.

Nestalo je tromosti nakon jela.

Imala sam energije za sve u danu što sam trebala obaviti.

I tada sam shvatila nije problem u hrani, jer ne bira hrana nas, nego mi biramo hranu.

Tada sam ušla u srž problema.

Svatko od nas ima izbor o svom životu.

Ne moramo se hraniti kako se svi hrane.

Ne moramo izgledati kako svi izgledaju.

Ne moramo se baviti poslom koji se svi bave.

Ta mala promjena za mene...

pokrenula je puno više nego sam u tom trenutku uopće mogla i zamisliti.

Tada sam se počela pitati.

Što bih još mogla promijeniti u svom životu?

Jer kad osjetiš da možeš nešto mijenjati u svom životu pokrene se val koji te vodi dalje.

Ne želiš se vraćati na ono staro.

Ništa se ne mijenja, ako se mi sami ne počnemo mijenjati.

Za svaku promjenu nam treba jedna mala odluka.

Bit ću jako sretna ako sam te potaknula na razmišljanje!

Budi svoja, jer onda nećeš živjeti tuđi život nego svoj.

Niti jedna promjena u životu nije laka, ali ono što ti mogu reći vrijedi, vjeruj mi.

Ako i ti želiš neku promjenu u svom životu, zapitaj se:

“Što ja želim?”

Svaki dan čekanja je jedan dan manje prema tvom cilju.

Pogledaj video na mom linku i uvjeri se, da sam stvarna osoba i DA ovo je moja priča.

Hvala ti što si moju priču pročitala do kraja i Sretno!