

Čeho lidé před smrtí nejvíce litují

Když pracujete s lidmi, kteří vědí, že zakrátko zemřou, dostane se vám trochu jiného pohledu na svět a život. I umírající nám mají hodně co dát. Svě o tom ví Australanka Bronnie Ware, která v oblasti paliativní péče (útěšná péče o těžce nemocné a umírající) pracovala mnoho let a která své zkušenosti shrnula v knize *The Top Five Regrets Of The Dying* (v překladu přibližně "Pět věcí, kterých umírající nejvíce litují"). Podívejme se na dalších stranách stručně na oblasti lidského života, které byly lidmi před smrtí nejčastěji zmiňovány.



5. místo: Kéž bych si dovolil/a být šťastnější

Mnozí lidé se přizpůsobili určitým zvykům a způsobům chování. Natolik s nimi srostli, že jim tyto zvyky a návyky připadaly jako přirozené součásti jejich života. Měli strach něco zásadně změnit a raději předstírali sobě i druhým, že jim to takhle vyhovuje. V závěru života pak litovali, že se víc nesmáli, že nedělali víc hloupostí, zkrátka že si neumožnili cítit se šťastnější.

Všimněme si, že umírající člověk vidí štěstí ne jako cosi vnějšího, co buď přijde nebo ne, nýbrž jako **osobní volbu**.

Tak co zvolíte vy?

Otestuj a poznej SVOU pravou OSOBNOST
Profesionální a kvalitní testy pro každého, přes
internet, s výsledky ihned
www.psychotesty.psyx.cz

téma: Čeho lidé před smrtí nejvíce litují


4. místo: Kdybych tak byl/a víc v kontaktu se svými přáteli



Lidé také hodně litovali toho, že nechali některá přátelství vyhasnout a jiná pěstovali málo a laxně. Mrzelo je, že nevěnovali přátelům víc času a energie. Takovým klišé se stalo, že umírající člověk dává do pořádku hlavně (a téměř pouze) své finanční a jiné majetkové záležitosti. Praxe ovšem ukazuje, že na konci člověka nejvíce zajímá láska a přátelství.

Taky odkládáte telefonát kamarádům, odmítáte návštěvy nebo ze setkání prcháte, protože "nestíháte", "nemáte čas", "máte teď děsnej fofr"?

3. místo: Měl/a jsem mít odvahu vyjadřovat své pocity



Aby lidé neztratili náklonnost druhých, popírají své pravé pocity. Bojí se reakcí ostatních a také se obávají, že o některé přátele přijdou. Přitom takové popírání znamená velkou překážku v osobním rozvoji a rovněž může vést k určité zahořklosti a nenávisti (i vůči sobě). Upřímnost v této oblasti přináší jen výhody – dobrá přátelství se pozvednou na vyšší úroveň a špatná se vytřídí.

Na kolik lidí se zeširoka zubíte, byť je vůbec nepotřebujete a nejraději byste je neviděli?

téma: Čeho lidé před smrtí nejvíce litují

2. místo: Kéž bych tak moc nepracoval/a



Tato oblast lítosti se týká žen i mužů, těch druhých ovšem o dost víc. Se změnami ženské role lze však předpokládat, že ženy časem už nebudou zůstat pozadu. Lidé litovali, že se nechali semlít prací a málo se věnovali svým dětem a partnerům. Je to jistá výzva k zamyšlení, zda člověk skutečně potřebuje vydělat tolik peněz, kolik považuje v danou chvíli za nutné. I kariérní úspěchy vypadají z odstupu nicotně.

Taky nutně potřebujete placatou, ale přece 3D televizi, chytrý mobil a nový dům?
(Samozřejmě že na to děláme proto, aby byla rodina spokojená...)

téma: Čeho lidé před smrtí nejvíce litují

Vítěz – 1. místo: Kdybych tak měl/a odvahu žít život podle sebe a ne podle představ druhých

Když člověk žije podle toho, co si myslí, že je od něho očekáváno, znemožní si splnění vlastních snů a plánů. A navíc pak umírá s představou, že to tak bylo jen podle jeho volby a jeho vůle – že si sám tento způsob života zvolil. Své představy o životě a své sny je potřeba uskutečňovat průběžně; až bude málo času a zbude jen chátrající tělo, je na spoustu věcí pozdě.

Umírat budete sami za sebe. Tak co takhle také sami za sebe žít?

téma: Čeho lidé před smrtí nejvíce litují

Umírající* vzkazují toto:

BUĎTE ŠTASTNÝ/Á

Povolte si prožívat radost
a smějte se

VĚNUJTE CO NEJVÍC ČASU SVÝM BLÍZKÝM

Rodina a přátelé jsou
důležité hodnoty

ŘÍKEJTE, CO SI MYSLÍTE

Vyjadřujte své pocity, jednejte
v souladu se svým
přesvědčením

MÉNĚ PRACUJTE

K životu nepotřebujete ani
zdaleka tolik, kolik myslíte

ŽIJTE PODLE SEBE, NE PODLE JINÝCH

Váš život – vaše věc

Otestuj a poznej SVOU pravou OSOBNOST

Profesionální a kvalitní testy pro každého, přes internet, s výsledky ihned

www.psychotesty.psyx.cz

*** a umírající jsou naše budoucí já – takže to klidně můžeme brát jako vzkaz z budoucnosti od sebe samých**

Otestuj a poznej SVOU pravou OSOBNOST
Profesionální a kvalitní testy pro každého, přes internet, s výsledky ihned

www.psychotesty.psyx.cz

Testy osobnosti, test duševních poruch a pracovní orientace