

A WA felépülés jellegzetességei



1. Ki tudunk mondani ilyen mondatokat:
Nem tudom. Nem volt igazam. Hibáztam. Sajnálom. Ez nem megy nekem. Nem emlékszem. Nem értem. Na és? Kit érdekel? Mihez képest?
2. Ki tudjuk mondani: Fáj. Nem esik jól, amit mondasz. Félek. Szomorú vagyok. Magányos vagyok. Elszúrtam. Hülyének érzem magam.
3. Elfogadjuk, hogy másoknak nem kell, hogy mindig jókedvük legyen. Nem harcolunk az érzéseik ellen logikával vagy figyelemeltereléssel.
4. Elfogadjuk, hogy a legtöbb ember képes megcsinálni mindent, de legalábbis a legtöbb dolgot, amit mi is. Úgy, ahogy mi, vagy még jobban.
5. Elfogadjuk korlátainkat. Nem várjuk el magunktól, hogy előre lássuk a jövőt vagy hogy képesek legyünk a gondolatolvasásra. Tudjuk, hogy a kudarc és a befejezetlen feladatok a tanulási folyamat része. Rájövünk, hogy nem számít, milyen gyorsan és hatékonyan dolgozunk, egy nap csak 24 órából áll.
6. Testünket tiszteljük, nem harcolunk vele. Rájövünk, hogy a betegség és a fáradtság hozzátartoznak az emberi létehez. Megbízunk belső sugallatainkban, belső ritmusunkban és időzítő-képességünkben.
7. Tudomásul vesszük, hogy nem mindenki kedvel minket.
8. Vissza tudunk utasítani kötelezettségeket és kéréseket. Képesek leszünk nemet mondani büntudat nélkül. Tápláljuk magunkat és a feleslegünkből jut másnak is.
9. El tudunk halasztani dolgokat, másra tudunk bízni tevékenységeket és csökkenteni tudjuk a teljesítményszintet, ha szükséges.
10. Rájövünk, hogy nem baj, ha következtelenek vagyunk. Hibáink a humor kiapadhatatlan forrásává válnak.
11. Beszélgetés közben észre vesszük, milyen állapotban vannak az emberek, és rájuk hangolódunk, ahelyett hogy kizárólag a beszélgetés tárgyára összpontosítanánk.
12. Jobban élvezzük az örömet a hatékonyságnál. Megértjük a pihenés és játék fontosságát. A munkára életünk részeként, de nem az életünként gondolunk.
13. Hisszük, hogy mindenkinek vannak belső értékei, akár dolgozik, akár nem.
14. Rájövünk, hogy értékünket az határozza meg, ahogy másokkal bánunk, nem pedig tulajdonunk, produktivitásunk, vagy hogy milyen keményen dolgozunk. Megtapasztaljuk, hogy az embereket addig nem érdekli, mennyi a tudásunk, amíg rá nem jönnek, mennyi törődést tudunk nyújtani.
15. Rájövünk, hogy a fejlődést nem erőltethetjük. Tudjuk, hogy nem változtathatunk, irányíthatunk vagy menthetünk meg senkit. Magunk és mások irányába csak ésszerű elvárásokat támasztunk.
16. A jelenben élünk, a múlton való bánkódás és a jövőtől való félelem nélkül.
17. Hisszük, hogy azok, akikkel közös vállalkásban veszünk részt, osztoznak velünk az eredményben, legyen az jó vagy rossz.
18. Elfogadjuk, hogy a változás, a váratlan helyzetek, és a konfliktus az élet velejárói.
19. Bízunk benne, hogy Felsőbb Erőnkkel való kapcsolatunk fejlődik, és magunkba fogadjuk a jóságot és a lelki békét.