

Przestrzeń – pismo dla szefów

28.12.2023

Maria Sot

## Wymarzona codzienność

Jak często zasypiasz z myślą, że to był dobry dzień? Chciałoby się mieć tak codziennie, jednak wydaje się to nierealne przy rutynie związanej z nauką, pracą, obowiązkami domowymi, harcerskimi, uczelnianymi... Nie wspomnę już o pragnieniu, aby pojawił się w naszym życiu wreszcie jakiś „idealny dzień”. Jakiś czas temu usłyszałam pytanie: „ Jak wyglądałby Twój wymarzony dzień?”. Pomyślałam wtedy, że dosyć często przytrafia mi się właśnie taki, o którym nawet nie śniłam. Zaczęłam więcej o tym myśleć, zastanawiać się, co sprawia, że tak jest. Stąd też powstał pomysł na ten artykuł, do którego lektury bardzo Cię zachęcam.

Myślę, że podstawą do przeżycia dobrego dnia (lub nawet tego idealnego) są cztery obszary, o których nie możemy zapomnieć. Dotyczą one zwykłej codzienności, która dzięki nim może stać się niezwykła oraz realiów harcerskich, jak np. życie obozowe lub bycie w drodze podczas wędrówki. Poniżej opiszę każdy z tych obszarów, jak je realizować i znaleźć na nie przestrzeń.

**Bóg**- nasz największy przyjaciel. O tak ważną relację należy się odpowiednio troszczyć, pracować nad nią każdego dnia, aby była ona silna z obu stron. Dzięki częstej modlitwie i zawieraniu Panu Bogu swojego dnia o poranku będziesz czuć Jego obecność. Z Nim możesz dzielić się wszystkimi radościami i smutkami. On zawsze jest gotowy, żeby Cię wysłuchać. Nie wiem czy też tak masz, ale ja, kiedy komuś opowiem, z czym się zmagam i zacznę przeżywać to wspólnie z tą osobą, a nie w samotności, czuję ulgę. Zadbaj więc, aby pójść na Mszę Świętą, Adorację, czy znaleźć moment w ciągu dnia na odmówienie różańca. Zakończ tę część słowami św. Augustyna, które dobrze podsumowują to, jak dobra więź z Bogiem wpływa na nasze życie: „Jeśli Bóg jest na pierwszym miejscu, to wszystko jest na swoim miejscu”. Zaufaj Bogu i daj Mu się prowadzić, bo z Nim wszystko jest możliwe!

**Cel** – nie chodzi o szczegółowy plan dnia. Wiadomo, że niektórzy lepiej się czują, kiedy będą mieć dokładny program działania, inni wolą mieć większą swobodę. Nie chodzi o to, aby mieć dzień rozpisany co do godziny i tylko to nam zagwarantuje szczęście. Trzeba wiedzieć, co danego dnia chcemy osiągnąć. Wyznaczmy sobie dowolny cel, który będzie realny, może być nawet więcej niż jeden - ważne, aby nie było ich za dużo, bo wtedy zwiększa się prawdopodobieństwo, że nie wszystko uda nam się osiągnąć i może to pogorszyć nasze samopoczucie. Przykłady małych celów w życiu codziennym: nie spóźnić się na zajęcia, zrobić dobry uczynek, upiec ciasto, przeznaczyć godzinę na czytanie- wszystko musisz dostosować do własnych potrzeb i możliwości. Kiedy uda nam się osiągnąć postawiony cel lub zrealizować plan pojawiają się w nas pozytywne emocje, poczucie spełnienia, sprawczości i odpowiedzialności za nasze życie. Przecież to jest właśnie to, co dzieje się na naszych wędrówkach. W takim życiu “w drodze” bardzo ważne jest dotarcie do celu, na miejsce noclegu danego dnia, do kościoła na Eucharystię, czy do

celu całej wędrowki. Podczas wieczornych rad często się słyszy, że najlepszym momentem w ciągu dnia było np. to jak zobaczyłam schronisko, do którego szłyśmy. Albo jak sanktuarium na wzgórzu w oddali z każdym krokiem było coraz bliżej nas. Wtedy zapominamy nawet o tym, że bolały nas nogi, że było nam ciężko. Radość z osiągnięcia celu jest silniejsza od tego.

**Spontaniczność**- może uznasz, że wyklucza się z powyższym punktem, dotyczącym posiadania celu. Jednak właśnie, kiedy nie zaplanujemy szczegółowo dnia, wędrowki, obozu lub otworzymy się na ewentualne zmiany to zaczną dziać się naprawdę ciekawe rzeczy, które nie były do przewidzenia. Może kojarzy Ci się to negatywnie, kiedy np. planowałeś zrobić grę w lesie, a nastąpiło załamanie pogody i burza uniemożliwiła przeprowadzenie długo wymyślanych zajęć. Brzmi jak powód, żeby się załamać, prawda? Na pewno chwilowo twój humor może się pogorszyć, jednak nie załamuj się, gra poczeka, może akurat przyda się na zbiórkę, której nie będziesz miał/a czasu przygotować, a taka nagła zmiana planów daje przestrzeń do przygody! W życiu codziennym przecież często zdarzają się takie sytuacje. Nie masz tak czasem, że na wyjeździe harcerskim lub na co dzień dzieje się coś wspaniałego i pięknego, co zupełnie nie było przez Ciebie zaplanowane? Ja lubię te momenty nazywać “małymi cudami” lub “niezaplanowanymi marzeniami”, to są takie rzeczy, które nam nawet nie przyszło do głowy, że mogą się wydarzyć. Na przykład w trakcie wędrowki letniej miałyśmy zaplanowany ogniskiem nocleg na polu namiotowym, jednak kiedy doszłyśmy na miejsce okazało się, że nie ma tam dla nas miejsca. Wpadłyśmy na pomysł, żeby pójść na zachód słońca na pobliską plażę i tam ustalić dalszy plan działania. Miejsce okazało się tak klimatyczne, że pojawiła się myśl, aby zostać na noc na plaży. Czułam się wtedy jakbym realizowała jedno ze swoich marzeń, mimo, że nie było ono zaplanowane i nie oczekiwałam, że spotka nas coś tak pięknego. W codzienności miałam taką sytuację, że uciekł mi tramwaj, chwilowo byłam zdenerwowana, że będę marzła, czekała na następny, przez to będę później w domu. Stwierdziłam jednak po chwili, że przejdę się na inny przystanek i tak idąc dostrzegłam wspaniały stary budynek na ulicy, która od tamtej pory stała się moją ulubioną w mieście. Te wydarzenia sprawiły mi wiele radości i zostaną mi w pamięci na długo. Na pewno Ty również masz wiele takich sytuacji, zacznij je zauważać oraz czerpać z nich radość, traktować jako wyzwanie i przygodę. Zwykle jest tak, że bardziej w pamięci zostają nam te piękne chwile niż niepowodzenia, przynajmniej na dłużej.

**Wdzięczność** - po tych wszystkich niespodziankach, które dzieją się w spontaniczności będzie ona się pewnie pojawiała samoistnie. Jednak, nawet kiedy przytrafił Ci się jakiś „słaby” dzień, zadbaj o to, aby dziękować za wszystko, co dobre Ci się przytrafiło. Taka chwila pomyślenia o wszystkich dobrych rzeczach, które się danego dnia wydarzyły pokazuje nam ilu wspaniałych ludzi nas otacza, że nie jesteśmy sami z wszystkimi problemami, że Bóg naprawdę jest obecny i nad nami czuwa, chce dla nas jak najlepiej. Wdzięczność polepsza również nasze samopoczucie, wydobywa na pierwszy plan całe piękno i przewycięża wszystkie smutki. Naprawdę podziękowanie Bogu podczas wieczornej modlitwy za miniony dzień sprawi, że będziesz zasypiać z myślą, że to był dobry dzień.

Wymienione wyżej punkty są podpowiedzią, jak zamienić szarą codzienność w piękne wspomnienia. Myślę, że jest to taka podstawa, ale można ją wzbogacać o własne pomysły ulepszenia rzeczywistości. Nie zapominaj, że naszym celem jest świętość, wypełniaj sumiennie obowiązki, znajdź czas dla siebie, dla swoich bliskich- zwyczajnie zadbaj o „life balance”. Często szukamy niezwykłych wrażeń i doznań spływając przez to codzienność, w której ukryte są dla nas wielkie rzeczy. Jeszcze na koniec przytoczę moje ulubione hasło, które napawa optymizmem: „ Nie każdy dzień jest dobry, ale w każdym dniu jest coś dobrego”. Życzę Ci wymarzonej codzienności!