

В програмата по емоционална интелигентност намерих едно още по-задълбочено осъзнаване, разширяване на мирогледа и виждане по нов различен начин на ситуациите, което ни дава нови неподозирани възможности. Гъвкавост, адаптивност, себеотстояване и себезапазване, следване на усещанията и живеене тук и сега са само малка част от това, което добавих към познанията ми при партнирането с клиентите. Както е казано всичко, което се прави със страст не е работа, а удоволствие.

Овладелите емоциите хора са по-балансиранни, щастливи, здрави, удовлетворени.

Ето една притча за радостта от живота

Насладата от пиенето на чаша чай. Само в осъзнаването на настоящето твоите ръце чувстват топлината на чашата, аромата и сладостта на напитката. Ако размишляваш за миналото или се безпокоиш за бъдещето, ти ще изпуснеш напълно радостта от пиенето на чаша чай. Ще погледнеш надолу към чашата и чаят ще е изчезнал.

С живота е по същия начин. Ако не си напълно буден за настоящето, ти ще се огледаш и той вече ще е свършил. Ще изпуснеш аромата, деликатността и красотата на живота. Ще изглежда така сякаш живота е минал покрай теб като на лента.

Миналото е свършено. Поучи се от него и го остави да си замине.

Бъдещето даже все още не е тук. Планирай го, но не си губи времето да се безпокоиш за него. Безпокойството е безсмислено. Когато спреш да преживяваш това, което вече е станало, когато спреш да се притесняваш за това, което може никога да не стане, тогава ти ще живееш в настоящия момент. Тогава ще започнеш да усещаш радостта от живота.