

# Nie każda sytuacja wymaga reakcji

*Na dobry początek tygodnia przypominam Wam kochani: „Not every action deserves a reaction.”*



- Nie wszystko, co mało przyjemnego od kogoś usłyszysz

wymaga tego, żebyś to skomentowała.

- Nie wszystko, co ktoś zrobi czy zapomni zrobić, zasługuje na to, żebyś ty się tym zdenerwowała.
- Nie każda sytuacja, kiedy ktoś zrani twoje uczucia lub cię zezłości swoim zachowaniem jest na tyle poważna, żeby zareagować na nią emocjami.

Zanim zareagujesz zadaj sobie pytanie: czy to wydarzenie będzie miało dla Ciebie znaczenie dzisiaj wieczorem, jutro, w przyszłym tygodniu, za kilka miesięcy czy za rok. W zależności od ustalonego według siebie limitu czasowego (dla mnie to 2-3 miesiące;) ) warto starać się okiełznać swoje emocje i cieszyć się spokojem.

Oczywiście, wiem z własnego doświadczenia, że łatwiej powiedzieć niż zrobić... Nadal zdarzają mi się sytuacje, kiedy emocje biorą górę i szybciej mówię niż myślę (ktoś ma podobnie?). Ale widzę też u siebie postępy i każdy mały sukces, kiedy nie denerwuję się błahostkami albo tym, co ode mnie nie zależy motywuje mnie do dalszej pracy nad sobą. Bo wierzę, że warto!

Życzę Wam dobrego i spokojnego tygodnia kochani!

Mariola ☐

P.S. Więcej wpisów z serii "Życie z letalną chorobą dziecka" znajdziecie [tutaj](#) .

- **Uważasz, że ten artykuł jest ważny? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza ☐**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamaridapl](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**