Автор: admin
11.11.2011 16:44 - Обновлено 29.10.2014 07:44

Для чего нужен баланс в жизни?

В литературе о личностном росте, развитии, здоровом образе жизни часто встречаются слова: Баланс, Гармония. Мы узнаем, что питание должно быть сбалансированным, жизнь в целом – гармоничной. Но как эффективнее достичь баланса во всех областях, стать счастливыми?

Проявления баланса в разных сферах жизни очень разнообразны

Все мы слышали о всевозможных видах баланса в нашем теле: кислотно-щелочной, водно-солевой, эндокринный, гормональный и др. При нарушении баланса мы заболеваем. Следовательно, баланс – это здоровье.

Все мы живые существа и для выживания неосознанно стремимся к балансу, приспосабливаясь к изменениям окружающей среды. Наш организм реагирует на малейшие отклонения параметров, способных вывести его из равновесия. Если нам холодно, мы надеваем теплую одежду. В жару стремимся пополнить свой организм живительной влагой. То есть, совершаем действия, направленные на сохранение баланса. Баланс – это совершение правильных действий в зависимости от обстоятельств.

Физическое здоровье невозможно без эмоциональной уравновешенности и душевного спокойствия. Баланс определяет внутреннюю и внешнюю гармонию. Внутренняя гармония – согласие с собой. Внешняя гармония – согласие с людьми, с живой и неживой природой.

Баланс и гармония могут проявляться в цикличности и регулярности каких-либо процессов. Допустим, если человек сделал один раз зарядку, это конечно хорошо. Но физической гармонии в своем теле он достигнет, когда будет заботиться о своем здоровье регулярно. Только постоянные усилия делают свое дело.

Кроме того, для сбалансированности и эффективности в жизни, мы должны учитывать

время и обстоятельства. Это то, что в народе называют практичностью. Баланс – это практичные действия в нужное время и в нужном месте.

Сбалансированная жизнь – путь к радости и счастью

На нашу жизнь влияют разные аспекты: семья и отношения любви, здоровье физическое и духовное, финансовая ситуация, работа, друзья и люди, с которыми мы общаемся. Это главные составляющие, придающие смысл нашему существованию. Но у каждого индивидуума может быть и своя точка зрения на ценности и соотношения своей деятельности.

Жизнь человека можно назвать сбалансированной, если все сферы жизни реализованы примерно одинаково, без перекосов. При этом уровень реализации должен удовлетворять человека. Мы все чувствуем, когда нам чего-то не хватает в жизни, что-то идет не так. Это ощущение и есть проявление дисбаланса, нарушение гармонии.

В негармоничном состоянии мы не можем ощущать радость жизни. Если финансы «поют романсы», то приходят в упадок и другие сферы жизни. Когда основной нашей заботой является карьера и добывание денег, страдают семейные отношения. Важно, чтобы при стремлении к финансовым успехам нас интересовал не результат, а сам процесс. То есть, мы должны заниматься **своим** делом, любить свою работу или бизнес, становиться все лучшим специалистом в своей области. При таком отношении к своей деятельности будет польза и себе и людям. Да и финансовый успех придет. В идеале наши занятия и поступки должны быть направлены на служение людям.

Но нельзя забывать об отдыхе, о физическом здоровье. Здоровье нашего организма опирается на баланс активности и восстановления сил, потребления и выделения. Китайские термины: Инь – то, что приходит, ян – то, что выходит. Регулярный отдых, сбалансированное питание, упорядоченные занятия физкультурой – все это важные составляющие гармоничной жизни.

Душевное спокойствие, любовь к семье, общение с друзьями придают нашему существованию радость и удовлетворение, привносят ощущение того, что жизнь состоялась. Хочется развивать все сферы своей жизни: любить, общаться, быть

здоровым, стремиться к новым знаниям. Если мы стремимся к гармонии, мы развиваемся.

Для духовного и интеллектуального развития важно привести в гармонию свои мысли. Многие из нас обращаются за помощью к Высшим силам. И тогда чувство защищенности, надежда и вера приходят к нам. Тревоги уходят. Находятся верные решения проблем. Снисходит успокоение.

Общие принципы достижения баланса

Если мы пытаемся привести в гармоничное состояние различные сферы жизни по отдельности, мы разрываемся. То любовь у нас на первом плане, то работа. Потом мы вспоминаем о друзьях. Однажды наступает момент, когда надо срочно заняться своим организмом. Таким образом, сбалансировав какой-то участок, целое остается негармоничным.

Но можно использовать и другой подход. Найти что-то общее во всех областях жизни, какое-то правило или ценность, универсальный принцип. Тогда все проявления бытия можно будет гармонизировать согласно этому универсальному взгляду на вещи. Это могут быть принципы добра, любви, позитивного отношения к жизни. Эти убеждения влияют на все аспекты жизни. Например, если будем добры к своему телу, у нас улучшится здоровье, будем добры к коллегам, улучшатся отношения. При таком пути универсальная энергия позитивно повлияет на разные сферы нашего существования. Нахождение правильного баланса поможет нам обрести здоровье, любовь, успех и удовлетворение.

Но когда в жизни происходит разбалансировка, появляются трудности. В этом случае нужно перестать суетиться, посмотреть на свою жизнь со стороны. Привести в порядок свои мысли. А потом опять попытаться наладить свою жизнь в соответствии с универсальными принципами. Нужно только правильно найти именно **наши** универсальные принципы, согласовать с ними наши мысли. И гармония опять придет в нашу жизнь, душевное спокойствие восстановится.

Стивен Кови утверждает, что есть принцип, объединяющий все остальные универсальные принципы – **любовь**. Любить свое тело, любить свой разум, любить

других, любить свою работу – вот лучший способ гармонизировать свою жизнь. У гармоничного человека есть ощущение полноты жизни, он полон творческих идей, ставит перед собой цели, реализует их, преодолевая препятствия. Сбалансированная жизнь – это путь. Путь к мудрости, счастью, успеху, самосовершенствованию.

Главный признак того, что мы находимся в гармоничном состоянии, это ощущение радости. Баланс в жизни – это путь к счастью!

Автор - Наталья Червинская
Источник