**ŽIVLJENJSKI CILJI**

Vsi želimo, da bi bili srečni, zdravi in zadovoljni.

Večina si nas želi ustvariti družino in imeti dobro službo.

Pa je to za srečno, zdravo in zadovoljno življenje dovolj, oziroma je to nujno potrebno?

Sprehodi se po mestu in opazuj ljudi. Večina jih ima družino in službo. Koliko jih izgleda zadovoljnih? Zelo, zelo malo.

Doma in v službi so skregani, se prepirajo, pestijo jih razne bolezni, obremenjujoča prepričanja...

Morda imaš tudi dodatne cilje. Si želiš biti slaven ali premožen, živeti v materialnem blagostanju?

Tudi to lahko pripomore k povečanju zadovoljstva, vendar je potrebno odstraniti ostale temeljne vzroke nezadovoljstva.

Sami po sebi slava, materialno blagostanje ali visok družbeni položaj ne zagotavljajo sreče.

Ali ni največji uspeh, da smo resnično srečni?

Vsi poznamo srečo, ko smo zaljubljeni. Ta na žalost kmalu mine, ko spregledamo, da smo drugo osebo idealizirali oziroma spoznamo tudi njene slabosti.

Kaj pa ljubezen? Ljubezen je bolj široka in omogoča, da sprejmemo druge z njihovimi slabostmi. Kako torej do ljubezni?

Smo pripravljeni spremeniti odnos do sebe, drugih in do življenja?

Želimo imeti zelo dobre odnose z ljudmi tako doma kot v službi, s sosedi in ostalimi?

Danes je večina ljudi prepričanih, da je nujno, da se prepirajo, pritožujejo, obtožujejo... Možno je doseči raven zavedanja, znanja in ljubezni, ko to ni več potrebno.

Nesoglasja se dajo reševati z dialogom.

Pogosto pa usahne tudi povod za nesoglasje, če do ljudi ne gojimo več nerealnih pričakovanj in jih sprejmemo v celoti.

Tako je cilj lahko osebnostna rast in ustvarjanje pogojev, da lahko ljubezen neovirano teče in se razvija: s preseganjem omejujočih prepričanj, sprejemanjem sebe, izražanjem in razvijanjem skritih potencialov in kvalitet dosegati raven zavedanja in bivanja, kjer lahko živiš z ljubeznijo bolj polno, svobodno, brez strahu, predsodkov, odvečnih skrbi in v boljših medsebojnih odnosih.

Ob tem sta ti podarjena tudi umirjenost in stabilnost v življenju.

Cilj je lahko samorealizacija in življenje v brezpogojni ljubezni, ki je končni domet osebnostne in duhovne rasti, vendar ker tega ne poznamo, dokler tega ne izkusimo, si je bolje postaviti kratkoročnejše cilje, da se na poti zabavamo in dosežemo nekaj konkretnega, kar nas dodatno motivira.

Na poti do samorealizacije so lahko tudi zdravje in mladostnost, povečevanje notranje svobode, izboljševanje medsebojnih odnosov vmesni cilji, vendar moramo biti previdni, da nam ne postanejo preveč pomembni, da sami sebe ne zaslepimo in pozabimo na srečo.

Pomembno je, da vemo, kateri so naši življenjski cilji, saj iz njih črpamo motivacijo za spremembe in zamenjavo raznih navad, ki nas pri realizaciji ciljev ovirajo.

Usmerjenost na dolgoročnejše cilje kot je na primer spreminjanje lastnih kvalitet, kako upočasniti staranje..., nam pomaga, da nam razne vsakodnevne aktivnosti in hotenja niso več tako življenjsko pomembna.

Tako smo manj navezani in opazujemo dogajanje bolj iz distance ter delujemo manj impulzivno in vzkipljivo ter lažje ohranjamo umirjenost in zadovoljstvo. Vsi navedeni cilji so nam dosegljivi.