



Donosite li početkom svake nove godine novogodišnje odluke? Koliko tih odluka doista i ispunite? Nekoliko? Nijednu? Za slijedeću godinu nemojte donijeti niti jednu odluku. Slijedeće godine ne zamarajte se donošenjem odluka, pokušajte umjesto toga slijediti neke od mudrosti poznatih i nepoznatih ljudi. Bez obaveze. Da vidimo što bolje djeluje.

Slijedi lista dvanaest mudrosti, po jedna za svaki mjesec, na koju ukoliko želite možete dodati i neku svoju:

1. Sporo hodam, ali nikada unazad. - Abraham Lincoln
2. Budi promjena koju želiš vidjeti u svijetu. – Mahatma Ghandi
3. Ludost je stalno činiti isto, a očekivati različite rezultate. – Albert Einstein
4. Bez obzira na neuspjeh s kojim se suočavaš, pokušaj na drugačiji način: pokušaj sa svih strana, ali nikada nemoj odustati. – John Assaraf
5. Ne određuje te prošlost, već sadašnjost. – Jillian Michaels
6. Nikada ne dopusti da pobijedi strah.
7. Ukoliko želiš upoznati ljubav, budi ljubav. – Neale Donald Walsch
8. Prestani živjeti u budućnosti i počni uživati u sadašnjem trenutku.
9. Nikada nije kasno biti ono što si mogao biti. – George Elliot
10. Kada naučiš voljeti samu sebe, kada se počneš s ljubavlju brinuti o sebi, ljubav će ti doći u obliku sreće, uspjeha, blagostanja, mira, veselja, ravnoteže i zdravlja. – Dr. Susan Smith Jones
11. Zapamti da te ljudi mogu mrziti, ali oni koji te mrze ne pobjeđuju osim ako i ti mrziš njih. A tada uništavaš samu sebe.
12. Stvarna poruka Boga je radost, prihvaćanje, jedinstvo, sloboda i bezuvjetna ljubav.– Neale Donald Walsch

Dubravka G. Alapićsavjetnica za kliničku nutricijuNutricionistički klub i savjetovanište „Svijet zdravlja“ www.svijet-zdravlja.hr email: nutricionist@online.hr

