

Sluta klaga!

Att klaga och ondgöra sig över saker och ting i tillvaron utan att försöka göra något åt problemen är slöseri med energi - antingen ska man försöker förändra det som irriterar eller också så får man accepterar tingens ordning. Saker som inte går att påverka, till exempel vädret eller den globala ekonomin, ska man överhuvudtaget inte lägga energi på att irritera sig över.

Att klaga tar energi för den som klagar. Att klaga är en passiviserande drog, men precis som andra droger fyller klagandet en funktion för "brukaren", man får uppmärksamhet och hamnar i centrum i sin relation med andra. Själva klagandet blir ett sätt att ta utrymme. För den som lyssnar på klagandet däremot, för den klagande måste ju ha en publik, blir denna relation energidränerande och frustrerande. Ofta kan det vara svårt att avbryta eller säga emot den klagande eftersom det på något sätt kan tyckas vara synd om denne. Att klaga är en livsstil för en del människor. Vi har nog alla träffat på personer som egocentriskt konstant ältar alla sina problem och därigenom tar all plats i rummet. Man blir både frustrerad och trött på sådana personer.

Min strategi är att försöka tänka igenom det som jag ser som ett problem och fatta ett beslut om huruvida jag ska försöka göra något åt problemet. Om jag bestämmer mig för att inte göra något åt problemet måste jag i stället acceptera det som jag inte tycker om. Jag försöker att undvika att belasta andra med mina problem om jag inte ser att andra kan vara en del i att lösa problemet eller att min hantering av mitt problem kan hjälpa andra med att lösa liknande problem.

Med andra ord: handla i stället för att prata och använd inte bekymmer och problem som ett medel för att sätta dig själv i centrum och ta andras uppmärksamhet. Försök avbryta relationer med personer som du känner dränerar dig på energi genom att de försöker vältra över sina bekymmer på dig.