Czego najbardziej żałujemy przed śmiercią? Odpowiedzi dadzą ci do myślenia

[Monika Muraviova](http://kobieta.onet.pl/autorzy/monika-muraviova) Dziennikarka

"Czego najbardziej żałują umierający" autorstwa pielęgniarki Bronnie Ware to bestseller przestrzegający przed popełnieniem życiowych błędów. Podobny cel postawił sobie profesor gerontologii Karl Pillemer, który zebrał rady seniorów w książce "30 Lessons for Living: Tried and True Advice from the Wisest Americans". A gdy połączy się to z opowieściami pracowników polskich hospicjów, życiowe priorytety stają się klarowne. Jak żyć, aby niczego potem nie żałować?

Udostępnij

697

Skomentuj

[Komentarze](http://kobieta.onet.pl/czego-najbardziej-zalujemy-przed-smiercia-odpowiedzi-dadza-ci-do-myslenia/yzsvr63#mainForum)

339

**1. Miej odwagę być sobą**

Foto: jamesteohart / Shutterstock

Żyj tak, jak chcesz tego ty. W zgodzie ze swoimi prawdziwymi pragnieniami i marzeniami. Nawet jeśli oznacza to ryzyko ponoszenia przez pewien czas konsekwencji czyjegoś niezadowolenia a nawet ostracyzmu. Wciąż warto. Spełnianie przede wszystkim oczekiwań innych jest jednym z najczęściej wymienianych życiowych błędów. I dotyczy to wszystkiego. Zarówno wyboru życiowego partnera, ścieżki zawodowej, jak i sposobu spędzania wolnego czasu. Na jakimkolwiek etapie życia teraz jesteś, zadaj sobie pytanie, czy twoje decyzje i wybory są naprawdę twoje. Jeśli nie, wiesz już, że – prędzej czy później – będziesz tego żałować.

**2. Nic nie jest ważniejsze od miłości**

Foto: Rawpixel.com / Shutterstock

A z pewnością nie praca ani stanowisko, ani największe pieniądze. Dlatego najczęstszą prośbą śmiertelnie chorych jest chęć naprawienia zaniedbanych relacji z bliskimi i przyjaciółmi. Ale nie tylko. Równie często w ich słowach pojawia się żal do samego siebie z powodu niewykorzystanych szans z okresu młodości, kiedy o zakochanie było łatwiej niż o cokolwiek innego. Często towarzyszy temu również złość, że niektóre słowa, choć przecież powinny, to jednak nie padły. Brak odwagi, poza oraz skrywanie prawdziwych emocji – tych zachowań wolałaby nie mieć na sumieniu większość tych, którzy nie mają już czasu na naprawienie czegokolwiek.

**3. Nie odkładaj planów, zwłaszcza tych przyjemnych, na później**

Foto: Rich Carey / Shutterstock

"Byłem przekonany, że będę miał jeszcze mnóstwo czasu na spełnianie marzeń. A tymczasem z niczym nie zdążyłem" – te słowa także padają bardzo często podczas ostatnich rozmów. Czasem oznaczają podróż w egzotyczne miejsca na świecie, niekiedy zwykłe banalne przyjemności, jak chociażby ciągle przekładane spotkanie ze starymi znajomymi albo oddanie się swojej prawdziwej pasji. Niezależnie od tego, jakie twoje plany nie zostały jeszcze zrealizowane, wniosek jest więcej niż oczywisty – zbyt często zdarza się, że "później" niepostrzeżenie zamienia się w "zbyt późno". A na potem warto odkładać tylko niepotrzebne zmartwienia.

**4. Jeśli musisz coś wyolbrzymiać, niech to będą dobre rzeczy**

Foto: Antonio Guillem / Shutterstock

Bo szczęście jest również twoim wyborem. A zamartwianie się (zwłaszcza na zapas) to jedynie czasochłonna strata energii. Do niczego nie prowadzi, za to bardzo mocno deformuje prawdziwy obraz sytuacji. "Dlaczego nie wiedziałem, jak bardzo szczęśliwym człowiekiem byłem. Straciłem zbyt wiele czasu na wypatrywanie zagrożeń tam, gdzie ich nie było" – mówią często ci, przed którymi zostało już tylko ostatnie pożegnanie. Nagle okazuje się, że wcześniejsze "problemy" nigdy nimi w istocie nie były. Wystarczyłoby przestać się nimi przesadnie zajmować, nie nadawać im przez to znaczenia, a życie stałoby znacznie łatwiejsze. Jak mawiał Oscar Wilde: "Życie jest zbyt poważne, aby traktować je serio".

**5. Nie żyj przeszłością ani przyszłością tylko w teraźniejszości**

Foto: imtmphoto / Shutterstock

Miej szeroko otwarte oczy na świat, który cię otacza i ludzi. Odrzuć to, co wydarzyło się dawno temu, a pośpiech zastąp świadomym przeżywaniem, byciem tu i teraz. Jeśli pod koniec dnia nie jesteś w stanie przypomnieć sobie, co robiłeś, to ten dzień uznaj za bezpowrotnie stracony. "Żyłem jak we śnie. Każdy dzień był podobny do poprzedniego, a ja jedynie wyobrażałem sobie, że pewnego dnia, kiedyś w przyszłości, wszystko się jakoś samo zmieni" – mówią ci, którzy pozwolili na to, aby życie przeciekło im przez palce. Jeżeli chcesz zmian, przestań czekać na sprzyjającą okazję. Ta może bowiem nigdy nie nadejść. Wprowadź zmiany sam, na swoich warunkach. Natychmiast.

**6. Nie myśl tylko o sobie. Egocentryzm ogranicza bardziej niż sądzisz**

Foto: Africa Studio / Shutterstock

"Gdybym tylko więcej po sobie zostawił" – żałują ci, których życie ograniczało się do hedonistycznego spełniania własnych potrzeb lub zachcianek. Często towarzyszy temu przypuszczenie, że przez to nie byli dla nikogo prócz siebie ważni. Samotność i poczucie bezsensu dotychczasowych działań pojawiają się w rozmowach z odchodzącymi nad wyraz często i to nawet jeśli udało im się założyć rodzinę. Ale to nie musi być twoja historia. Pomyśl, czy jest coś, co można zrobić dla innych. A zawsze jest. Pamiętaj, że tyle jesteśmy warci, ile zostawimy wspomnień w sercach ludzi, cała reszta przemija.

**7. Przestań chować urazę**

Foto: altanaka / Shutterstock

"Chciałbym wybaczyć wszystkim, którym powinienem był wybaczyć dawno temu" – zapewniają w ostatnich chwilach ci, których przez lata toczył robak nienawiści. I przychodzi ulga, serce staje się lżejsze. Tyle że niekiedy jest to naprawdę ostatni moment. A przecież można znacznie wcześniej. Duma, a znacznie częściej pycha, nie są najlepszymi z doradców. Nie popełniaj tego błędu.