**Искусство отдавать и получать**

Декабрь, месяц ярких огней и праздничных гуляний. Кроме того, это месяц, когда люди сходят с ума по праздничным покупкам в поисках идеального подарка для своих близких. Волнение видеть выражение их лиц, когда они открывают свой подарок. Ожидание и надежда получить то, чего вы так долго желали.

Действительно ли лучше отдавать, чем получать?

Давать и получать похожи — они работают вместе. Чтобы отдавать, должен быть получатель. Одно не может существовать без другого. Тем не менее, большинство из нас выросли в мире, который подчеркивал, что отдавать лучше, чем получать. Поэтому мы идем по жизни, сосредотачиваясь на отдаче и избегая получения почти как чума.

Дарение заставляет нас чувствовать себя хорошо; сильным, сильным, способным и гордым. Когда вы можете видеть отдачу и получение с этой точки зрения, в обоих есть гораздо больше силы и изящества.

Просить о помощи и получать помощь или любую доброту от другого — это не признак слабости. Когда мы принимаем с изяществом и благодарностью, без обычного сопротивления, мы также делаем подарок и нашему дарителю.

Отдача и получение взаимосвязаны. Для любого дающего жизненно важно иметь получателя — акт дарения не может быть полным без получателя. Этот факт часто упускается из виду – мы часто рассматриваем «отдачу» как акт, стоящий сам по себе. Мы воспринимаем «отдачу» как окончательную положительную характеристику.

В чем разница между «давать и получать» и «делать и брать»?

Когда мы чувствуем себя опустошенными и изнуренными «давать, давать, давать» и чувствуем, что не получаем ничего взамен, скорее всего, мы находимся в режиме «делания».

Если ваша «отдача» истощает вас, вы, вероятно, не позволяете себе получать.
Каждому Дарящему нужен Получатель — так почему же получение заставляет большинство из нас чувствовать себя некомфортно?

Нам делают комплимент, и мы находим способы от него отмахнуться, не принимая его. Кто-то предлагает нам помощь — и мы быстро переходим в режим «Нет, спасибо, я в порядке». У большинства из нас получение ассоциируется со стыдом и слабостью.

Получение требует, чтобы мы открыли наши сердца — стали сосудом — отпустили наш контроль и позволили этому случиться. Доверяйте дающему и будьте смиренными.