



En sjuksköterska avslöjar de 5 saker folk ångrar på sin dödsbädd

Bronnie Ware, som arbetat i många år med att ta hand om döende patienter, berättar:

Under många år arbetade jag med palliativ vård. Mina patienter var människor som gått hem för att dö. Vi tillbringade en mycket speciell tid tillsammans. Jag fanns i deras närhet under de sista tre till tolv veckorna i livet. Människor växer en hel del när de konfronteras med sin egen dödlighet.

Jag lärde mig att aldrig underskatta någons förmåga att växa. En del förändringar var fenomenala. Varje individ upplevde som väntat en mängd olika känslor; förnekelse, rädsla, ilska, ånger, mer förnekelse och slutligen acceptans. Alla patienter hittade frid innan de gick vidare, varenda en.

När de fick frågan om de ångrade något, eller om det fanns något de önskat göra annorlunda, dök samma teman upp om och om igen. Det här är de fem vanligaste:

1) Jag önskar jag hade haft mod att leva mitt eget liv och inte det liv andra förväntade sig av mig.

Detta var det allra vanligaste som folk ångrade. När människor inser att deras liv nästan är slut och blickar tillbaka är det lätt att se hur många drömmar som aldrig uppfyllts. De flesta hade inte ens uppfyllt hälften av sina drömmar och var tvungna att dö med vetskapen om att detta berodde på vad de själva valt och inte valt.

Det är mycket viktigt att försöka uppfylla åtminstone några av sina drömmar på vägen. När du förlorat hälsan är det för sent. Hälsa ger en frihet som väldigt få uppskattar innan de förlorar den.

2) Jag önskar att jag inte jobbat så hårt.

Det sa alla manliga patienter som jag tog hand om. De gick miste om sina barns ungdom och en närmare relation till sin partner. Kvinnor ångrade också detta, men eftersom de flesta tillhörde en äldre generation, var det inte många av kvinnorna som varit familjeförsörjare. Alla män jag vårdade beklagade djupt att de spenderat en så stor del av sitt liv i jobbets ekorrhjul.

Genom att välja en enklare livsstil och göra medvetna val på vägen är det möjligt att klara sig på en lägre inkomst än du tror. Genom att skapa mer utrymme i livet blir du gladare och mer öppen för nya möjligheter. Möjligheter som passar bättre med din nya livsstil.

3) Jag önskar jag vågat uttrycka mina känslor.

Många människor hade dolt sina känslor för att inte stöta sig med andra. Detta resulterade i ett medelmåttigt liv, där de aldrig blev vad de hade förutsättningar för att bli. Många utvecklade sjukdomar relaterat till sin bitterhet.

Vi kan inte styra andras reaktioner. Även om människor inledningsvis kan reagera när du ändrar ditt sätt till att vara mer ärlig, så lyfter det i slutändan relationen till en helt ny och mer hälsosam nivå. Eller så släpper du genom ärlighet taget om en ohälsosam relation. Oavsett vilket så tjänar du på det.

4) Jag önskar att jag hade hållit kontakten med mina vänner.

Ofta kom mina patienter inte att förstå alla fördelar med gamla vänner förrän de nådde sina sista veckor i livet och då var det inte alltid möjligt att leta upp dem. Många hade fastnat så i sina egna liv att de låtit värdefull vänskap rinna ut i sanden. Det fanns mycket ånger över att vänskap inte fått den tid och ansträngning som den förtjänat. Alla saknar sina vänner när de dör.

Det är vanligt för någon med en hektisk livsstil att låta vänskap rinna ut i sanden. Men när du står inför döden blir praktiska detaljer obetydliga. Människor vill om möjligt få ordning på sin ekonomi, men det är inte pengar eller status som betyder mest för dem. De vill ordna upp saker för sina käras skull. Ofta är de dock alltför sjuka och trötta för att kunna hantera denna uppgift. I slutändan handlar allt om kärlek och relationer. Det är allt som återstår de sista veckorna, kärlek och relationer.

5) Jag önskar att jag hade tillåtit mig att vara lyckligare.

Detta är en förvånansvärt vanligt kommentar. Många inser inte förrän i slutet att lycka är ett val. De fastnade i gamla mönster och vanor och tryggheten i det välbekanta fick styra både känslor och det fysiska livet. Rädsla för förändring gjorde att de låtsades, både för andra och för sig själva, att de var nöjda, trots att de djupt inom sig längtade efter att skratta ordentligt och få göra bort sig igen. När du ligger på din dödsbädd är andras tankar och åsikter om dig långt borta. Det är så underbart att få släppa taget och att le igen, långt innan du dör.

***Livet är ett val. Det är DITT liv.
Välj medvetet, välj klokt, välj ärligt. Välj lycka.***

Källa: <http://www.ariseindiaforum.org/nurse-reveals-the-top-5-regrets-people-make-on-their-deathbed/>

Översättning: Nina Lindström