

Žvezdana Druša

DIJAMANT SRCA





Znam da ništa ne znam, to malo pomalo shvaćam dok se godine nakupljaju kao nanosi snijega. Sve dok jednog dana ne grane sunce i otopi sav taj snijeg. Zemlja će ga popiti kao da nikad nije ni postojao.

Koprcamo se u mislima i emocijama, vidimo kako nas svakodnevno emocije uspiju preplaviti, kako nas um uspije prevariti i povesti u svoj ponor, ponor mračnih i teških kutova, koji su kao živa rana koja boli.

Boli osvješćivanje svojih emocija, jer još uvijek pretjerano vjerujemo svojim mislima i posebno to, da su nam one najbolji prijatelji.

A nisu.

One nas štite, ali štite nas na dječji, nezreli način. U to smo se puno puta uvjerali, ali jednostavno taj mehanizam kao da je jači od nas..

Misao dođe, vidimo je, dođe druga, i već je ta obojana komentaron, interpretacijom, kritikom ili osudom. Na to se pojave emocije, sjećanja, sadržaj iz dubina i sve krene kao bujica ili kao vodopad, nezaustavljivo. Cijeli život se valjamo i padamo niz te vodopade. Nekad potpuno nesvjesno, a nekad znamo da padamo, ali ne možemo si pomoći.

Toliko puta nam je taj vodopad uništio povezanost s drugim ljudima. Misli kritike prema nekome bi se pojačale, emocije bi pratile osjećaj ugroženosti i odbacivanja, i stale u stav obrane, i obično bi se završilo kao u onoj priči kad je Štef išao posuditi bicikl.

Evo priče:

Išao Štef u grad i kako nije imao svoj bicikl, odluči posuditi ga od susjeda Marka. Putem je smišljao kako će reći susjedu da mu se žuri i bi li mu mogao susjed posuditi bicikl.

Dok je hodao, u glavi mu se počeo odvijati dijalog.

Reći će – Dobar dan susjed, hoćeš mi posuditi bicikl?

A susjed će sigurno reći : - Joj, Štef prošli put si mi probušio gumu, morao sam kupiti novu...

Zatim će Štef odgovoriti: - Znam, žao mi je, pazit ću sad. Nisam kriv što ljudi ostavljaju čavle na cesti.

Susjed će tada reći: Pazi, i kotač si mi svinuo... Više to nije isti bicikl..

Štef će odgovoriti: - Nisam kriv što se pijani Pero zaletio u mene!

Štef je došao pred susjedova vrata već vidno uzrujan, u glavi premećući kako će razgovor teći.

Susjed je otvorio vrata i rekao: - O, Štef, drago mi je da te vidim!

A Štef je odgovorio : - Ma nosi se i ti, i tvoj bicikl!

Misli su nas u stanju dovesti u visoke visine, ali i survati u crne doline. Sve ovisi koliko smo ih svjesni i koliko imamo unutarnje snage izabrati ih. Jer, naša navika mišljenja je toliko velika i jaka, da nam je lakše i ugodnije ići poznatom putanjom mišljenja, nego stvarati nove i drugačije načine razmišljanja i stavova.

Ako se čovjek želi promijeniti, postupiti drugačije, za to treba vremena. Te unutarnje spoznaje i pomaci su vrlo polagani, ponavljajući i frustrirajući. Ali, donose rezultate. Kao kad dijete uči hodati, mora pasti puno puta prije nego potrči.

Ponekad smo opušteni, svjesni svog tijela, svojih misli, koje puštamo iznad sebe kao oblake, neka plove visoko, visoko... Vidimo ponekad da možemo biti, živjeti i funkcionirati i bez misli. To je vrlo zanimljivo, jer uvijek smo mislili da nam za svakodnevni život treba puno razmišljanja, planiranja, pripremanja. Um govori da treba imati kontrolu, jer zaboga, kako bi to izgledalo da prestanemo misliti! Totalni kaos!

A zapravo, većinu dana uopće ne trebamo misliti. Um nam treba samo za praktične, radne zadatke, i tu nam je on dobar alat i pomoćnik. Problem nije u tom dijelu uma, nego u onom drugom, koji je kao dosadna muha ili komarac koji zuji, leti bez stanke i nema predaha.

Kao baba tračara, o svemu i svakome ima nešto za reći. Procjenjuje, osuđuje, vraća se u prošlost i vrti stare filmove koji postaju obojani emocijama, i u stanju smo se satima kupati u tom stanju. To ne donosi ništa dobro za nas, jer gubimo energiju i vrijeme na nekorisnu stvar.

Sam život donosi vrijedne lekcije, iako neke zahtijevaju veću cijenu nego druge.

Ponekad mislimo da možemo, a ponekad da ne možemo upravljati svojim životom, da o nama ovisi, ili ne ovisi kako idemo kroz život i što postizemo.

Kao što nismo svi istog fizičkog uzrasta, tako nismo ni mentalnog, ni emocionalnog niti duševnog. Ne znamo o čemu to ovisi, ali znamo da, kao što se razvijamo fizički od male bebe do odraslog, tako se razvijamo i u drugim našim dijelovima. Sazrijevamo, netko brže, netko sporije. Tim sazrijevanjem dobivamo širinu i bolji pogled na sebe, druge i svijet.

Učimo se gledati različitosti bez kritike, uviđamo u sebi ambivalentnost i puno dijelova koje najradije ne bi imali. Uviđamo svoje postupke kojima se ne bi hvaliti. I tu se polako rađa bolje razumijevanje sebe i drugih.

Vidim da ono što se događa u meni, nije ničije nego moje, iako može biti istrigerirano od druge osobe. Ali je moje, moja neriješena i spremljena stvarčica.

Mogu napasti drugu osobu i uložiti napor da se vanjske okolnosti promijene, ali opet će me iza ugla dočekati slična stvar. Sve dok ne zastanem, maknem optužbu s drugog i dopustim sebi neka izroni iz dubine sve što traži moju pažnju.

I onda, ako mogu biti dovoljno svjesna, misli poslati gore u oblak (jer mi one sad najmanje trebaju) i pogledati u tu energiju emocije koja je u tijelu zarobljena, koju osjećam kao senzaciju, ili bol, ili tjeskobu. Dopustiti joj da bude, da postoji, da se giba, kako i koliko želi... Imati ljubaznost i suosjećanje za nju, jer je bila kao malo dijete toliko dugo potisnuta, zarobljena i nedoživljena.

Nekad su te emocije i senzacije teške za izdržati. Najradije bi pobjegli, ugasili ih, umrli.

Ali, malo, pomalo sprijateljujemo se sa njima i vidimo da nisu tako strašne i neizdržive, smrtno opasne i prijeteće, kako nam je to um servirao.

Um nas je štitio, tim strahom smo se branili od veće povrede, ali sada više nema potrebe za tim, sad smo veliki i možemo preuzeti odgovornost i vodstvo svog sistema.





Učimo osjetiti opuštenost u srcu i tijelu. Istraživati kako djelujemo na to kako se osjećamo. Biti svjesni unutarnjih gibanja u svojoj nutrini. To je kao promet u velikom gradu, sve ulice su pune automobila, svi nekuda jure, žure i imamo dojam velikog kretanja. Stres dolazi i izranja iz nas, mi mislimo da nas drugi ljudi, razgovori, situacije, okolnosti i događanja dovode u stanje stresa, ali naš unutarnji stav, naše misli i uvjerenja, te stavovi to zapravo čine.

Ako ja mislim da mi se nešto ne sviđa ili da mi se ne smije dogoditi, da ne želim da mi se dogodi, onda ja stvaram prema tome stav otpora i moji radari su upaljeni da prepoznaju takve situacije. Kad ih prepoznaju ili namirišu, ja se stavljam u stav obrane, izbjegavanja ili u smrznutu žrtvu.

Moje misli slijede moja uvjerenja po tom pitanju i stvara se velika količina energije koja onda uzrokuje i tomu sukladna ponašanja. Stvaram svoju patnju, mislima i emocijama, i u stanju sam je povećavati, bez sposobnosti da izađem iz nje.

Kako naša unutarnja zrelost raste, tako sve jasnije vidimo što sami sebi činimo i dobivamo pomalo snagu i sposobnost to mijenjati.

Emocije su kod nekih ljudi vrlo jake, osjećaju se preplavljeni silnim emocijama u svakodnevnom životu. Sve ih lako izbacuje iz takta i ne razumiju kako neki ljudi mogu biti smireni u određenim trenucima.

Mnogima meditacije pomažu staviti izražavanje emocija pod kontrolu, ali ipak one time ne nestaju. Ta bura i vior emocija huči nutrinom i baca na koljena. Obično ih stavimo pod kontrolu ne dajući im pravo da budu viđene, pa ni od nas samih. Zaključamo ih i smatramo ih pobijeđenima.

Ali, onda primijetimo da se znaju pojaviti u najneočekivanijem trenutku i da su tada pretjerane, prenaplašene, da nas jednostavno devastiraju. Bilo kakva obiteljska situacija, bolest djeteta ili svađa s suprugom zna nas uvući u vrtlog anksioznosti iz koje se danima ne možemo izvući.

Jer, misli neprestano potkrepljuju ljutnju, bijes, strah i nemoć. Izoliraju nas i vrte u tom viru, bez mogućnosti izlaska.

Tada dođe vrijeme kad smo spremni početi učiti kako dopuštati emocijama da postoje, budu viđene i uvažene. Međutim, ako spoznaja pravog ja još nije

dovoljno jaka, osviještena i stabilna, doći će do još veće tjeskobe i nesnalaženja u tom unutarnjem prostoru.

No, nema razloga za brigu, jer je prava, zdrava ja, tu sakrivena i nije jedno s mislima i emocijama koje harače sistemom.

Naučit ćemo se odvojiti od misli, i manje po navici misliti stare šablone. Kad krenemo u rad s mislima, kako misli zaustaviti da ne odu u priču, tada su i emocije pod većom kontrolom.

Uglavnom, kad misao donese ili izazove određenu emociju koje postanemo svjesni, npr. ljutnju zbog nečijeg ponašanja, vrlo je važno prekinuti tok daljnjih misli u smjeru osude te osobe, sjećanja koja se javljaju ili sažaljevanje sebe.

Pustimo misli, ne širimo priču, nego se fokusiramo na tijelo i na senzacije koje se u tijelu pojavljuju. To može biti vrućina u glavi i trbuhu, žarenje u tijelu, klecanje u koljenima, bolovi ili neugoda na nekom dijelu tijela, osjećaj nelagode, titranja i slično.

Samo se na to fokusirati, dopustiti, prihvatiti, bez otpora, želje da nestane ili da ga nema. Dopustiti postojanje dok god treba.

U pravilu, to je neugodno, ali ne traje dugo. Osim ako ne dodamo misli. Ako dopustimo priču, analizu, interpretaciju ili komentar, gotovi smo, vrtlog nas hvata bez da to i primijetimo.



All is well

I can rest

I am safe

All is well

(iz pjesme Karen Drucker)

Je li zaista sve dobro? Da li mi sami sebi namećemo brige tamo gdje treba i tamo gdje ne treba? Koliko smo u stanju pustiti da život teče, dopustiti stvarima da budu, bez gundanja, otpora i prepravljanja? U sebi primjećujemo težnju savršenosti, da bude sve bez greške, bez nedostatka i po špagi.

A gotovo uvijek to biva nemoguće. Uvijek nešto nedostaje, ili je previše, ili nije u pravo vrijeme. Naš um traži razlog za stvaranje problema, i tamo gdje ga nema.

Razlikujemo dvije vrste misli.

Jedna vrsta je automatska misao koja se pojavi iznenada, bljesne poput munje, obično donese informaciju ili činjenicu, i s tom vrstom misli funkcioniramo kad nešto radimo, stvaramo, služi nam za praktične stvari i svakodnevni život. Obično traje kratko i nestaje, kao što se i pojavila.

Druga vrsta misli je kao virusna misao koja se obično nadovezuje na automatsku misao ili na neku temu. To su misli koje većinom vraćaju u prošle događaje, emocije, analiziraju ih, interpretiraju, komentiraju i vrte nas ukруг. Osuđuju nas, okrivljuju, kritiziraju, prekoraavaju i dovode do pojave osjećaja krivnje, izgubljenosti, nevrijednosti, promašenosti, besmisla...Ili nas katapultiraju u budućnost gdje se brinemo i strah nas je svega.

U stanju su vrtjeti se kao pokvarena ploča, satima i danima, izludjeti nas i iskriviti nam stvarnost. Mi ih obično nismo svjesni, smatramo ih dijelom sebe i poistovjećujemo se sa njima. No, treba znati da nam one nisu prijatelji, takva vrsta misli nam ne pomaže, samo nas vrti i troši nam vrijeme i energiju ne donoseći nikakav rezultat. Osim što se osjećamo loše i zbunjeno.

Još jedna karakteristika te vrste misli je što se one lančano nadovezuju jedna na drugu. Krenu od jedne stvari ili događaja, da bi se zatim prebacile na neku drugu temu i završile na skroz desetoj. Kao virus, ne možeš ga više uhvatiti kad krene.

Toj vrsti misli ne treba vjerovati. Ponekad nam daje prijedloge, maštanja i nerealne konstrukcije, i često, poslije nekog postupka pomislimo - pa što mi je bilo?

Bilo bi dobro da se vježbamo uvidjeti kad je na sceni automatska misao, a kad virusna. I kad prepoznamo virusnu, odmah je prekinuti. Ispočетка je teško uopće prepoznati da smo zaglibili u ruminaciju, no, malo pomalo, jačat će naša sposobnost prepoznavanja, a nakon toga i prekidanja lanca misli. Svaki pokušaj je pobjeda, jer jača našu unutarnju svjesnost.

I treba biti oprezan, jer nas često te virusne misli navode na zaključke i odluke koje nisu realne i za naše dobro, jer su obojane bolnim emocijama koje su se podigle samokritikom ili osudom drugih, ili mentalitetom žrtve. Takve odluke mogu nam utjecati na odnose s drugim ljudima i donijeti nesporazume i tenzije ili dodatno zakomplicirati život.

Dolazeći u dodir i prepoznajući svoju bit i svoje pravo ja, odnosno ne identificirati se s mislima i emocijama, bit će sve lakše plivati kroz životne izazove.

Razumjeti da su misli i emocije naš alat koji nam koristi, a ne sila kojoj smo podređeni. Kao kad imamo ukroćenog konja koji nas sluša, slijedi i olakšava nam život, nasuprot divljem konju koji nas je u stanju vući po prašini, gdje god mu se prohtije, ne mareći za naše želje.



Mi smo sebi najoštriji kritičari. Što će nam zla maćeha, kad smo mi prema sebi gori nego što bi to ona ikad mogla biti. Ne samo da se prekoravamo u trenutku pogreške, nego to nastavljamo raditi i dugo vremena poslije.

Vraćamo prošlost, premotavamo film i posramljujemo i povređujemo sami sebe. Nakon puno takvih godina, više ni ne postoji pravo sjećanje na neki događaj, ali postoji živa rana koja ima već ustaljen način razmišljanja i osjećanja.

U nama postoji mehanizam kojemu je svrha da nas štiti, no događa se iskrivljenje te svrhe i nastaje samoagresija i samopovređivanje. Mi postajemo sebi nemilosrdni suci u svojem samogovoru, a onda i postupcima.

Dobro je raditi s unutarnjim djetetom, uspostaviti kontakt s tim malim bićem u svojoj nutrini. Puno korisnih informacija i uvida dobijemo iz razgovora i povezivanja s njim. No, primijetila sam da, ako sami nismo primili ljubav koja nam je trebala kao djetetu, i sve ono što nam je bilo uskraćeno, nećemo to moći dati ni svom unutarnjem djetetu.

Meni se pokazala učinkovita vježba stvaranja sretnog mjesta i susret s Majkom. Vizualiziramo mjesto koje nam je najugodnije i u kojem se osjećamo sigurnim. Meni je sigurno mjesto prekrasna plaža, ali to može biti bilo gdje i u bilo kojem vremenu. Svaki dan dolazim na svoje sretno mjesto, uživam gledajući plavo nebo i prekrasno plavetnilo mora, dok nježni valovi zapljuskuju pješčanu obalu. Sunce sije toplo i ugodno, ptice prelijeću nebom, čuju se cvrčci, a nježan vjetrović lagano puše.

Tu srećem svoju Majku. To nije majka koja me rodila (iako za vas može biti), to je majka koja me je stvorila, koja me poznaje i voli najviše na svijetu (vi možete zamisliti neku drugu osobu, koja za vas predstavlja najveću ljubav). S njom mogu šetati i razgovarati o svemu i svačemu i mogu joj sve reći.

Ispočetka, u našim susretima sam spontano postajala mala beba, i ona me samo čuvala u naručju, grlila i ljuljuškala me. To me je ozdravljivalo. I onda sam s vremenom spontano postajala sve veća.

Sad razgovaramo kao dvije odrasle osobe, i ona mi daje podršku, ohrabrenje, razumijevanje i suosjećanje. Daje mi ljubav onako, kako mi treba u datom

trenutku. I tek sad, kad sam doživjela, osjetila i primila bezuvjetnu ljubav, mogu takvu ljubav dati i svom unutarnjem djetetu, a i ljudima oko sebe.





Naše misli nas često vode u uspoređivanje s drugima. Gle, kako oni imaju ovo ili ono, a ti nemaš, gle kako ona može to i to, a ti to ne možeš, gle kako ona zna ovo, a ti ne znaš, i tako u beskraj. Ako dopustimo i ne prepoznamo kuda nas misli vode, uskoro smo u tako lošem raspoloženju da stvarno mislimo kako zaista ništa ne vrijedimo i kako smo totalni luzeri.

A potrebno je samo malo svjesnosti da racionalno pogledamo s distance činjenično stanje. Nismo svi isti, svatko zna i čini nešto bolje od nekoga drugoga, netko je na nekom području jak, a na drugima slab, netko ima životni put koji utječe na njegove težnje i mora se tome prilagoditi. Sve se opet svodi na naš unutarnji govor, hoćemo li realno pogledati situaciju i stanje, ili ćemo se prepustiti žalopojkama i cendranju poput malog djeteta.

Hoćemo li od limuna napraviti limunadu, ili ćemo plakati nad limunima i žaliti se na lošu sudbinu, razvijajući ogorčenje i samosažaljenje ili bijes. Dakle, pred nama je izbor, vježbati se osvijestiti takve i slične misli, podsjetiti se da to nisu činjenice i istina, i reći samima sebi tvrdnju koja nas podržava.

Primjer:

Ispala sam glupa i nesigurna na tom razgovoru.

Ispravak:

Možda sam bila na tom razgovoru nesigurna i nisam ostavila baš dobar dojam, ali postoje trenuci i situacije kad mi baš ide, kad zaista znam izreći što želim na adekvatan način.

Možda će oni zamjeriti moju trenutnu spetljanost, ali ljudi koji me poznaju itekako znaju da to nije istina i da sam zapravo vrlo bistra.

Možda nisam zadovoljna svojom prezentacijom, ali mogu imati loš dan, i neke pogreške i propusti su dio života i učenja. Ako ja sebe podržavam i ne osuđujem, lakše mi je nositi se sa tim.

Kad smo svjesni da se naš život i razne situacije sastoje od trenutaka kad smo:
odlični u nečemu,

osrednji, tako-tako

u neznanju i nekompetentnosti,

onda znamo da je to krivulja koja ide gore, dolje. Ne možemo uvijek i u svemu biti na vrhu. Ako se to nekad i dogodi, to obično ima cijenu koja često nije mala. Ne kaže se uzalud – zlatna sredina, srednji put -

Upravo ta sredina, prosječnost nam daje najviše mogućnosti, najviše slobode. Zlatna sredina znači da sam tu, blag i suosjećajan prema sebi, da osluškujem unutarinja zbivanja, da slušam intuiciju, da slijedim svoje srce i njegove težnje, da ne robujem očekivanjima ili nametnutim kriterijima. To znači da mogu pogriješiti, da mogu promašiti cilj i da ne moram biti na vrhu. Mogu biti, ali povremeno mogu biti i na dnu.

Zlatna sredina znači i da ne moram imati isto kao i drugi ljudi, ili više, da mi ne trebaju materijalne stvari ili uspjeh da bi ispunila prazninu u sebi ili se sakrila od neugodnih emocija ili raspoloženja.

Možda je isplativije prvo ulagati vrijeme i energiju u upoznavanje samih sebe i naših unutarnjih sukoba, umjesto što te sukobe nastojimo zamaskirati vanjskim postignućima.

Neke stvari ne možemo promijeniti. Obitelj, okolina, geni s kojima smo rođeni, itekako vode naš život u određenom smjeru.

Obično se borimo, opiremo i nastojimo proći kao glavom kroz zid. Nakon više pokušaja vidimo da ne ide i da je jedini način jednostavno prihvatiti to stanje. To se odnosi na međuljudske odnose, životne događaje, emocije, raspoloženja.

Ono čemu se opiremo, ne možemo pobijediti. To možda funkcionira u ljudskim sukobima i ratovima, ali u konačnici, moramo priznati da i u tome nema pravog pobjednika.

Opet se vraćamo na nas same. Vanjski svijet i okolnosti koji trigeriraju naše jake reakcije, zapravo su naši pomagači koji nam ukazuju u što treba pogledati u sebi.

Da nešto u nama ne treba pažnju i da ne nosi važnu informaciju, mi ne bi uopće reagirali, ili bi nas to samo dotaknulo u prolazu.

Ako ne krenemo u otkrivanje te informacije, ono će se pojaviti opet, i opet, samo u drugačijem aranžmanu.

Prihvatanje je sposobnost koju većina nas mora naučiti, ako želi mir u sebi. Naravno da nam puno stvari u životu nije po volji, i to je normalno i svima je tako. To nezadovoljstvo nas tjera u istraživanje i razvoj i ima svoje mjesto.

No, učimo se prepoznati kad treba prihvatiti. Prihvatiti svoje emocije i raspoloženja, svoju osobnost, svoje povrede i strahove. Možemo naučiti kako biti sebi najbolji prijatelj.

Kako se odnosimo prema najdražem biću? Ne napadamo ga, već ga nastojimo razumjeti. Ne osuđujemo ga, već ga nastojimo ohrabriti. Ne odbacujemo ga, već ga nastojimo utješiti. Ne predbacujemo mu, već opraštamo i znamo da svi ponekad pogriješimo.

I mi smo ljudsko biće, upravo kao i naš prijatelj. Pa zašto onda prema samom sebi imamo druga mjerila i ne dopuštamo si ljudskost, pogrešivost i nesavršenost?



Mogu li na svome dlanu držati svoju tjeskobu kao malu kuglicu određene boje?
Mogu li tjeskobu imati kao medalju na svom kaputu? Čime sam zaslužila medalju, pitaš?

Svojom hrabrošću. Gledajući u tjeskobu i dajući joj pravo da bude.

Da postoji, a da ja više ne bježim od nje. Da postoji, a da je se ja više ne bojim. Zašto je se više ne bojim? Zato što sam napokon shvatila da ona nije strašna i nepodnošljiva, i neizdrživa, i smrtno opasna kao što sam u nekom svom uvjerenju vjerovala.

Da možemo živjeti skupa, da sam ja ok i uz nju, da je ona nešto što me je možda štitilo kad sam bila mala, ali da je sada tu samo da oboji moju tapiseriju života svojom unikatnom bojom. I dio je mene, mog života, mog iskustva ovdje na zemlji. Imala je svoju svrhu, kao i mnoge druge emocije, ali sada ja mogu živjeti s njom bez otpora, u prihvaćanju, čak štoviše, u zahvalnosti.

Kad je prepoznam, mogu reći

– vidim te, tu si, ok sam i uz tvoju prisutnost.-

Osjeti je bez misli i ona će se vrlo brzo promijeniti u nešto drugo, bez da ostavi gorak okus ili osudu, samokritiku ili slično.

Emocije nam govore, pokazuju, ali ih se mi bojimo i vjerujemo da su nešto čega se treba riješiti i sakriti od drugih, i od samih sebe.



Uči se pogledati sa strane svoje misli i emocije, jer kad smo identificirani sa emocijama i mislima, nemoćni smo biti ono što jesmo. Tada nas naša unutarnja uvjerenja rukovode, umjesto da naše pravo ja vodi naš život.

Emocije izranjaju iz nas neprestano, neke su nam ugodne i voljeli bi ih produžiti, a neke su nelagodne i voljeli bi ih se riješiti. Svaka od njih nosi informaciju, pokazuje nam smjer gdje je naša glavna tema.

Kad bi mogli pratiti sebe tokom dana, u kojim situacijama osjećamo povećani naboj emocija, vidjeli bi da se ponavljaju neke, nama svojstvene teme.

- Ona me ne poštuje – i zatim cijeli niz sličnih misli i emocija
- On me ne voli – i opet vlak misli i emocija na tu temu
- Sve i svi su protiv mene...
- Ne vrijedim kao ona, nisam dovoljno dobra...
- Nisam uspjela, ništa ne radim kako treba...

Mi ne vidimo da su za nas zalijepljene teme koje iskaču u raznim situacijama i sve se na kraju stope u naš temeljni problem, a to je da vani i sa drugima, vidimo ono što unutar nas nije osviješteno i razriješeno.

Ako je naša tema osjećaj da nismo uvaženi i ispoštovani onako kako mislimo da bi trebali biti, mi ćemo događaje, okolnosti i riječi i postupke drugih gledati kroz takav filter. To znači da naš um poput radara traži dokaz da nismo poštovani i onda kad ga nađe, ispunio je zadatak. Tako da puno pozitivnih stvari previđamo, a bivamo fokusirani na ono što nas boli.

Ne trebamo vjerovati onome što nam um servira, jer to nije mjerodavno niti objektivno, obojano je našim unutarnjim iskustvima iz djetinjstva.

Traume ili rane koje smo zadobili kao mali, utječu na naš sadašnji život. To čak i ne moraju biti neki veliki traumatični događaji, nego smo mi to tako doživjeli u ranoj dobi. Ako ih ne susretnemo u kasnijem dobu, one će iz pozadine utjecati na naš život, a mi toga nećemo biti ni svjesni.



Svi težimo nekom savršenstvu, da je još bolje, veće, više, značajnije,... Grabimo naprijed ne uspijevajući uživati u trenutku i onom što već imamo. Ne odnosi se to samo na materijalno područje, nego i na naše odnose, unutarnja stanja i doživljaj života.

Važno nam je koliko imamo, želimo biti u izobilju i da ništa ne nedostaje. Uspoređujemo se sa drugima i dopuštamo da društvo utječe na nas. Ako je trend da se ima takav auto, nabavi takav auto; ako je trend da se mijenja namještaj svakih toliko godina, mijenjaj i ne pitaj zašto. Rijetki se uspiju othrvati takvom općem mišljenju, većina ide sa tokom i ne pita zašto.

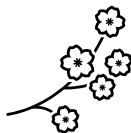
I u obrazovanju i u osobnom razvoju je slična situacija. Što više titula, što više edukacija, i to nije loše, ako to ne koristimo kao bijeg od susreta sa sobom.

Prema sebi smo rigorozni i bez milosti. Zahtijevamo od sebe fit formu, zdravlje, uspjeh u karijeri, financijsku stabilnost, idealnog partnera, savršenu djecu, super prijatelje, zrelost, mudrost i sreću, i još puno drugih stvari. Ako nešto od toga nije ispunjeno, smatramo se neuspješnima, i mislimo da i drugi misle tako.

Ne znamo da se i drugi koprcaju s istim nametnutim vrednovanjima i skrivaju svoje „neuspjehe“ praveći se da je kod njih sve super.

Nismo naučili da naš život ima vrijednost sam po sebi, bez dokazivanja i ispunjavanja određenih normi. Kad pogledate malu djecu, zar ona trebaju zaslužiti ljubav? Ona su voljena i podržana, i svi se slažemo da vrijede.

Zašto onda mislimo o sebi da ne vrijedimo, kad smo toliko puno toga naučili, iskusili i proživjeli? Kao što smo naučeni očekivati od sebe savršenstvo, tako se možemo od toga i odučiti. Dopustimo si pogreške, dopustimo si biti drugačiji, dopustimo si živjeti kako nas srce vuče.



Blagost prema sebi.

Dopuštanje pogrešaka.

Dopusti si primiti ljubav i blagost.

Pa što, ako si pogriješila?

Pa što, ako nisi idealna,

pa što, ako nisi kao druga djeca ili ljudi,

pa što, ako se ne uklapaš u kalupe koje su pripremili za tebe,

pa što, ako te osuđuju...

Ne slušaj što govore, nego gledaj tko govori. Tko može biti mjerodavan ili ima uvid u tuđi život, srce i poslanje? Prečesto vodimo tuđu brigu i sudimo, umjesto da uzmemo metlu i metemo pred svojim vratima.

Svi imaju svoje muke, samo šute i pate.

Oni koji ne sude su oni, koji znaju da postoji i ono nevidljivo iza ovoga vidljivoga, i da je to nevidljivo važnije.

Zato hrabro, glavu gore, ponosno idi svojim putem i ne obaziri se na ono što ljudi kažu. Slijedi svoj put i znaj da si ovdje s razlogom i svrhom.





Većina nas je odgajana strogo i često bez uvažavanja našeg mišljenja.

Sjećam se da je moj otac pričao kako je baka njima govorila: - ako ja kažem da je ovaj zid crn, ima da kažeš da je crn, jasno? (iako je bijeli)

Tako je i on dalje nas odgajao na isti način. Nije znao za bolje, jer bolje nije ni doživio.

Ja sam svoju djecu pokušala odgojiti blaže i s više uvažavanja, ali oni kažu da sam puno puta ponovila očev sistem. Nesvjesno i bez loše namjere.

Bez obzira koliko imali godina, mi tražimo odobravanje drugih, podršku, želimo da nas potiču, da nas hvale, i zato često puta radimo stvari koje zapravo ne želimo, ne bi li dobili tu ljubav koja nam treba. Nesigurni smo i iako čujemo tihi glas u nutrini, bojimo se iznijeti ga na svjetlo dana, jer ne znamo kako će reagirati ljudi oko nas.

- Pa jesi ti normalan, dati otkaz na takvom poslu, koliko si samo zarađivao!

- Šta je tebi, drži se svog zanimanja i ne fantaziraj o putovanjima!

- Šta će ljudi reći, osramotio si nas!

Ne razumiju da svaki čovjek ima pravo i dozvolu da čini ono gdje ga srce vuče.

Dugo postoji uvjerenje da je slobodna volja opasna, i da moraš biti i ponašati se po ustaljenim normama.

Tako smo u sebi ugušili svoje skrivene talente i radili ono što se od nas očekivalo i što je netko drugi za nas odredio. To nam je to postalo normalno i čudimo se kad netko ima hrabrost izaći iz tih okvira.

Sjetimo se one priče o orlu kojeg su uvjerali da je pilić i on je živio kao pilić.

Dajmo sami sebi dozvolu istražiti i pronaći ono što je naš talent, naše poslanje, naša misija.

Dajmo sami sebi dozvolu da nas vodi naše srce, naša duša, naš unutarnji autoritet i mijenjajmo uvjerenja koja nas u tome sprečavaju.

Kad krenemo, hrabrost će nam se brzo pridružiti.

I ne vjerujmo mislima straha, to su samo misli bez pokrića



Strah je osjećaj kojeg se najviše bojimo. Ne volimo to tjeskobno stezanje i grčenje u tijelu kad mislimo, ili smo stvarno suočeni s opasnim situacijama. Strah nas čuva od povrede i bolnih iskustava, no naš um strah projicira i na sve novo, nepoznato ili bolno poznato.

Većinom niti ne preispitujemo taj osjećaj nego odmah idemo linijom manjeg otpora, onako kako smo naučili, ne suočavamo se, nego se povlačimo upravo kao kad smo bili mali.

Zanimljivo je, a ujedno i zastrašujuće stati sa strahom, osjetiti ga, izdržati i dopustiti. Vidimo da nam ima puno toga za reći, pokazati i dotaknuti u nama duboko zaključana sjećanja.

Uviđamo da nam ne može ništa, da smo ok i uz njegovu prisutnost, iako nije ugodna i poželjna. Uviđamo da nam pokazuje put u nutrinu, gdje smo ostavili i zaboravili stvarčice koje nas koče i blokiraju naš napredak, kao i sprječavaju život u punom potencijalu i opsegu.

To su sjećanja i rane na koje se više nikad nismo osvrnuli, ali one itekako djeluju na nas i naša uvjerenja, postupke i odluke.

Jedini put je natrag k njima, s njima, kroz njih. Iscijeliti i primiti sve što nam je nedostajalo, podići malo dijete koje smo bili na noge i dopustiti mu da odraste. Ali, sada u idealnim uvjetima, sa nama kao zaštitnicima i nježnim ohrabrujućim roditeljima.

Strah je neugodan, paralizira i muči, riče i ganja, ali drugačije ne bi čuli, ne bi bili primorani istražiti kako ga se možemo riješiti ili ga bar ublažiti.

On je pomagač, ma kako to loše zvučalo. Ne gledaj u njega, gledaj u smjer koji pokazuje. I hrabro kreni. To mogu samo zaista hrabri, oni koji vide, čuju i spremni su.

No, i oni koji još nisu spremni, na dobrom su putu. Ne mogu promašiti. Sve je kako treba biti, sve dolazi i odvija se u savršeno vrijeme.



Radost. Radost življenja. Znete li što je to?

To je kad je razina energije visoka, kad si pun uzbuđenja, kad jedva čekaš da dođe jutro, da ideš, gradiš, stvaraš, činiš...Kad ti srce pjeva i sve je divno, kad si zaljubljen u život i sve ljude, kad sa zahvalnošću, povjerenjem i pouzdanjem ideš spavati i čekaš novi dan...

Zvuči idealno, zar ne? Ali, kad razmislite, svatko ima trenutaka u životu kad se je baš tako osjećao, bar na kratko.

Iako ima i onih koji su to vidjeli samo u filmovima i misle da takvo što i ne postoji.

Kako krenuti u smjeru ispunjenijeg života?

Kako se uzdići iz ustaljene rutine, iz kalupa u koji su nas kao male stavili i mi smo se oblikovali upravo po tom obliku?

Pogledom u sebe, istraživanjem tko je to iza lica koje nas gleda u ogledalu, a onda i istraživanjem što je iza tog ogledala.

Vraćanjem u tijelo i opuštanjem tijela, rad s emocijama, rad s unutarnjim djetetom, osnaživanjem i podržavanjem sebe, dopuštanje sebi biti, i činiti iz srca.

Vježba

Pokušajte se tokom dana pitati sto i više puta, što bi sad voljeli, što bi vas sad radovalo.

Nabrojite pet stvari, za svaki prst po jednu i vidite što je moguće ovog trenutka.

Na primjer:

palac – popiti kavu

kažiprst – ići na more

srednjak – nazvati prijateljicu

prstenjak – pisati dnevnik

mali prst – prošetati po prirodi

I onda odlučite što vam je tog trenutka moguće, dostupno, a da vas veseli i onda to učinite. Iznenadit ćete se kako se mijenja vaša razina energije uslijed takve promjene perspektive.

Bitno je održati što više stanje radosti u sebi, jer onda to pokreće jedan novi zamah i drži nas dalje od tmurnog raspoloženja i povećava razinu radosti u našem životu. Uviđamo koliko možemo sami utjecati na svoje stanje, energiju i raspoloženje. Diže nas iz stanja nemoćne žrtve u pobjednika koji vodi svoj život.

Kad osjećamo radost povezani smo s našim istinskim ja, u stanju smo pravog ja. Kad radimo ono što nas raduje, bivamo u povišenoj razini svijesti i otvoreni smo za još takvih situacija i emocija.





Čovjek ima nevjerojatnu sposobnost mijenjanja perspektive. Mi možemo zamisliti da smo netko drugi, možemo govoriti u prvom, drugom i trećem licu, možemo glumiti...To nam daje slobodu, ali ima i svoje zamke.

Zamisli da si mrav. Imaš svoj mravinjak, unutra su tvoji prijatelji, idete po hranu, oko tebe je priroda, planine, nepremostiva zdanja, česte poplave, opasnost od velikih divova...

Živiš i imaš uvid i pogled samo na prizemnost oko sebe, ne možeš zamisliti, niti uočiti potpunu sliku svijeta oko sebe.

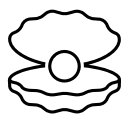
Sad zamisli da si leptir. Letiš od cvijeta do cvijeta, imaš pogled na livadu oko sebe, cvijeće, ispred tebe je drveće, šuma i potok.

Sad zamisli da si orao. Letiš visoko, visoko, a pred tobom se prostire cijela panorama, vidiš šumu, livadu, potok, životinje, ljude, nebo i oblake.

Čovjek može biti, kad želi, i mrav, i leptir i orao. Dano nam je da se možemo proširiti i vinuti u visine nebeske, a možemo i biti u mravinjaku s našim prijateljima.

Sami bираmo što ćemo, i kada biti. Ljepota je i u jednom, i u drugom.

No, nemojte biti samo u poziciji mrava...



Uoči ljepotu oko sebe. Bilo što, cvijet, nebo, sunce, list...

Uoči kako se tvoja razina i kvaliteta energije mijenja i kako postaješ blaga, zahvalnija, zadivljena pred ljepotom nečeg tako običnog, svakodnevnog.

Uoči kako se to isto događa i kad se fokusiraš na svoje disanje i svoje srce.

Svi smo povezani životnim nitima i kroz sve teče Život.

Možeš ga osjetiti u svojim grudima, u svom tijelu kad si u stanju opuštenosti, u ljubavi prema djetetu i voljenoj osobi. Ta sila prožima sve i preobražava sve. Ona je ljubav.

I ti si voljena.

Vježba srca.

Zastani i tri puta duboko udahni i izdahni.

Stavi ruku prsa i nastavi lagano disati, držeći pažnju na srčanom području.

Nakon nekog vremena osjeti kako se smiruješ i kako se javlja dobar osjećaj.

Budi s tim osjećajem i uživaj.

Tu je tvoj dom.

Nasmiješi se, volim te, tu sam za tebe – tvoje srce



Na čemu si sve danas možeš čestitati?

Za što se sve danas možeš pohvaliti?

Zar nije bilo bezbroj malih pobjeda da bi ti sad bila ovdje gdje jesi i što jesi? Zar nije u redu da si to priznaš i proslaviš sve svoje izazove, borbe, boli i muke?

Potapšaj se po ramenu i reci : bravo, preživjela si 100 posto svojih najgorih dana, odlično ti ide! Puno si naučila, puno doživjela, puno zaključila, samo naprijed, ne boj se!

Onako kako se mi odnosimo prema sebi, tako ćemo se odnositi i prema drugima, a i drugi prema nama. Ne možemo od toga pobjeći. Zato, naoružaj se tolerancijom, strpljenjem i ljubavlju i ponovo se upoznaj sa sobom na nježan i blag način. S uvažavanjem, toplinom i dopuštenjem za sve pogreške.

Pa što, ako pogriješimo? To se samo zove pogreška, a zapravo je naš, autentičan put. Svatko od nas želi iskusiti život na svoj način. Zašto to odmah nazvati pogreškom, neuspjehom ili promašajem, ako nije poput puta drugih ljudi? Tko kaže da moramo svi ići istom cestom? Netko voli istraživati, pa ide kroz šumu. Nije bitan cilj, nego putovanje.

Život je iskustvo, a ne utrka ili postignuće.



Vrijeme za sebe i duhovnu rutinu je vrlo važno. To je vrijeme kad se maknemo od svakodnevnih stvari i obaveza i budemo sami sa sobom. To je vrijeme kad dopustimo da izađe iz nas sve ono što nismo mogli u hodu obraditi. Sve emocije ljutnje, tuge, zabrinutosti izranjaju i traže da budu viđene, dopuštene i uvažene.



Netko voli pisati neku vrstu dnevnika i tu iznijeti sve što mu se mota po glavi, netko voli ići po pitanjima i tako doći u balans, netko samo meditira na dah, netko se razgovara s Bogom...

Što god izabereš koristit će ti kako bi došla u ravnotežu i opustila tijelo i um. Ono što je jedino važno je da paziš, da se ne zapleteš u priče uma, da ne stvaraš konstrukcije u glavi, nego da dođeš do tog dobrog i ugodnog osjećaja u sebi, da dođeš u dodir i kontakt sa svojim srcem i budeš u tom stanju neko vrijeme. Naravno, da će um ometati i bacati svakakve zamke ne bi li te upecao, no ti se uvijek samo vrati tom osjećaju mira u sebi, jer to si prava ti.

Ako ti je teško doći do tog mjesta u sebi gdje je tišina, mir i uroda, vježbaj, pojaviti će se uskoro.

Kad se u samoći sprijateljiš sa tim pravim dijelom sebe, imat ćeš puno veću stabilnost i ravnotežu u svom životu. Moći ćeš donositi odluke iz tog prostora, a ne samo iz uma. Srce će ti biti otvorenije i moći ćeš bolje razumjeti sebe i druge ljude. Postupat ćeš više po intuiciji i vodstvu srca, nego iz ega.



Netko je rekao – briga je kao stolica za ljuljanje, čini se da nešto radimo, ali nema rezultata.

Zabrinutost nas blokira, smrzava i koči. Ništa ne možemo dodati ili oduzeti brigom, samo sebe dovodimo u stanje tjeskobe, straha i nemira. Taj strah i nemir nam donose tjelesnu nelagodu i stres, a moguće su i bolesti. Stres uslijed uzastopnih ponavljajućih misli dovodi tijelo u napetost, kao da je opasnost blizu. Cijeli sustav nam je poremećen i u disbalansu.

Uvijek se pitaj – što sad mogu učiniti? Mogu li ovo kontrolirati, je li u mojoj moći to sada riješiti? Ako nije, ne utapaj se u mislima, nego kreni u neku fizičku aktivnost kako bi se oslobodile te napetosti u tijelu.

Problem je najbolje predati Bogu, Izvoru, Isusu, ili bilo kome tko za tebe predstavlja neku višu silu. Predati s povjerenjem i s pouzdanjem da će sve biti dobro i najbolje za nas.





Većinom nismo svjesni svojih misli i one teku našim sistemom neometano, onako kako smo naučili odmalena. Reagiramo po navici i ne razmišljamo o tome da može biti drugačije.

Zapravo imamo moć stvarati stanje u kojem jesmo. Imamo utjecaj na to kako se osjećamo i što mislimo.

Kad idući put uhvatiš neku misao koja osuđuje tebe ili druge ljude, zastani i pitaj se: - da li me ova misao ili razmišljanje uzdiže i nadahnjuje, ili me ruši i stresira?

I onda je lagano otpusti. Možda neće uspjeti od prve, naše navike su jake i poznate, ali s vježbom će ići sve bolje.

Čuvaj svoj sistem od stresa, ne vodi tuđu brigu, ne gledaj druge ljude, pusti sve što se direktno tebe ne tiče. Previše energije trošimo tokom dana na usputne stvari, a da ni ne primijetimo.

Za sve što gledaš, slušaš ili radiš, pitaj se – da li me ovo uzdiže ili ruši?



Zahvalnost je moćan alat kojom možemo mijenjati svoju perspektivu. Važno je da smo uporni i ustrajni kako bi se um navikao na novi način gledanja.

Nije dovoljno, kao što se misli, samo nabrojati na čemu smo sve zahvalni, nego treba izreći specifičnu situaciju, kako to djeluje na nas i što to za nas znači.

Npr. obično kažemo – hvala za obitelj, život, hranu, ali nakon nekog vremena to postaje samo pjesmica bez značenja.

Bolje je reći – hvala za zajedništvo i povezanost obitelji kod današnjeg ručka, srce mi je bilo puno i osjetila sam ljubav, puno mi znače naša druženja i razgovori.

Fokusirat ćeš se na konkretne situacije i prisjetiti se kako si se osjećala i dati prostor tim ugodnim osjećajima.

Uskoro ćeš primijetiti kako ima sve više takvih situacija koje te ispunjavaju srećom i zahvalnošću.



Pod pritiskom smo u postavljanju visokih ciljeva koja sebi namećemo. Društvene mreže nam posebno nameću da moramo biti lijepi, uspješni, zabavni, bogati...Uspoređujemo se sa tim lijepim slikama, luksuznim putovanjima i destinacijama i činimo se sami sebi jadni i nezanimljivi sa svojim običnim životom.

Tjramo se na više, veće, bolje ne bi li uspjeli dostići neki nametnuti standard i napokon odahnuti. Ali, predaha nema, svakodnevno se pojavljuju novi izazovi i novi ciljevi.

Uoči kako smo izmanipulirani nametnutim vrijednostima koje nemaju puno veze s mozgom. Ne uspoređuj se i spoznaj kako je sav taj život umjetan i lažan.

Postavi si male ciljeve. Kad ih ostvariš, dobit ćeš osjećaj veće sigurnosti u sebe i ići ćeš lakše dalje. Dogovori se sa sobom da ćeš disciplinirano raditi u smjeru ostvarenja onoga što si si zadala.

Ne računaj na motivaciju, jer nekad nam se nešto da, a drugi puta ne. Isto tako, ne izvlači se i ne opravdavaš se time kako nemaš motivacije. Motivacija je promjenjiva i ovisi o raspoloženju, energiji i kakav nam je taj dan. Ne možeš na nju računati, niti se na nju osloniti.

Zato je važna disciplina, da sa sobom dogovoriš cilj i plan, i držiš ga se ustrajno i dosljedno. Uspjeh tada ne može izostati.

Neka tvoji ciljevi budu zdravi, neka vode u tvoju fizičku i psihičku dobrobit, da ti budeš zadovoljna, da ti rasteš u ljubavi i uvažavanju sebe.



Kako se osjećamo kad nam se netko nasmiješi? Da li se smiješimo drugima, i da li se smiješimo sebi?

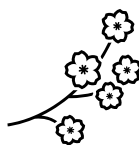
Smijeh i nasmiješenost aktiviraju i oslobađaju hormone sreće u mozgu, i mozak ne razlikuje smijeh nastao dobrom šalom ili onaj koji smo umjetno izazvali. Diljem svijeta ljudi prakticiraju yogu smijeha i svjedoče dobrobiti koju im pruža. Zajedno, ili sami, smiju se „kao lud na brašno“ i vrlo brzo se puno bolje osjećaju.

Primijetite kako smo obično ozbiljna i tmurna izraza lica, usne nam se objese prema dolje pokazujući napetost i grč na licu. Kad vježbamo svjesno opustiti mišiće lica, na njega spontano dolazi osmijeh.

Nasmiješi se sebi u ogledalu, daj si pet, pohvali se.

Nasmiješi se kad god se sjetiš tokom dana i neka te taj osmijeh vrati u srce i u povezanost sa Životom, Bogom,...

Smiješeći se, reci sebi : želim ti sreću i lijep dan!



Puno puta nas tokom dana misli zasipaju s pritiskom što bi sve trebalo napraviti, obaviti, ispuniti zadane obaveze,...

Taj zamah se često zatim proširi i na neke velike zahvate, koji zahtijevaju pomoć i intervenciju drugih ljudi. A znamo da drugi, pogotovo naši muževi :), ne slijede odmah naše želje i uputstva...i mi možemo upasti u žrvanj stresnih misli, ljutnje, nemoći i frustracije.

Znamo kako ne možemo mijenjati druge, niti njima upravljati. Svatko ima svoje prioritete i ritam života.

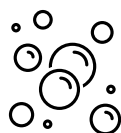
Na nama je da odaberemo jednu od tri mogućnosti. To su: POP – promijeni – otiđi - prihvati tj. promijeni situaciju, otiđi iz nje ili se pomiri sa njom.

Kako nas situacija ne bi povukla u ulogu žrtve i u stav otpora prema stanju koje postoji tog trenutka, dobro je da zastanemo i pitamo se:

- mogu li ovog trenutka napraviti nešto po tom pitanju?

Ako je odgovor potvrđan, kreni i učini to. Ako nije, jednostavno si reci : trenutno ne mogu ništa učiniti u tom smjeru, tako da misli o tome nemaju svrhu, i nisu mi sad potrebne. Pažnju okreni prema svom disanju i svome srcu, i sjeti se ili pronađi nešto lijepo oko sebe.

Važno je gdje je naš fokus, jesmo li koncentrirani na ono na što nemamo utjecaja i dovodimo se u stres, ili smo usmjereni prema tome kako pronaći u sebi ravnotežu i mjesto gdje smo dobro.



Naša psihološka zrelost nije uvijek u jednakosti sa našim godinama. Sjeti se koliko puta reagiramo kao malo dijete, znajući da to više nije primjereno, da smo sad veliki, ali opet, kao da nas ta situacija vraća u to doba.

Netko u nama izazove sjećanje na situaciju iz djetinjstva, i mi reagiramo automatski, bez razmišljanja. Predamo svoju moć u tuđe ruke, jer nismo u stanju zrelo odgovoriti na trenutni događaj.

Kad osvijestiš da ti se to događa, podsjeti se nježno tko si ti sada. Više nisi mala, nemoćna i ovisna o odraslim ljudima. Sada si ti odrasla, pametna i sposobna stati i zauzeti mjesto koje ti pripada. Zauzeti se za sebe i objaviti da si moćna, hrabra i spremna braniti svoj prostor.

Bilo bi dobro da napišeš izjave koje govore tko si ti. Čitaj ih i podsjećaj se da si kraljica svog života, da si moćna ratnica, da si mudra žena i pobjednica.

Stvori se onakvom kakva bi željela biti, iako još nemaš sigurnost da si baš takva u ovom trenutku. Ako još nisi upoznala svoju pravu ja, znaj i vjeruj mi, da si prekrasna, dragocjena i neponovljiva, baš ti, ovakva.

Iako to ne vidiš. Još.



Mi obično reagiramo i djelujemo kako smo naučili, i kod nekoga se ništa ne mijenja godinama. Za nekoga koga dobro poznajemo točno znamo na koji način razmišlja i koji potez bi povukao u određenoj situaciji. Predvidljivi smo jer mislimo i postupamo po zadanoj shemi. Programirani smo.

Malo tko nas može iznenaditi, jer već znamo kako misli.

Potreban je napor da se vratimo na svoje tvorničke postavke i krenemo ispočetka stvarati sebe. Ali, sada onako kako mi želimo. Ono što mi želimo biti, postati, izražavati.

Ako si na tom putu, čestitam ti, znam da nije lako. Sada se možeš iznova stvarati iz situacije u situaciju i uvijek se pitati: - što bi nova verzija mene sad učinila?

Uviđaš koliko se ta nova „ti“, taj tvoj novi identitet, razlikuje od onog starog?

Prije si bila puna straha, srama, strepnje i blokada, a sada vidiš da možeš to sve ostaviti iza sebe, zahvaliti se i s mirom ići dalje u novu stvarnost.

Nova „ti“ je hrabra, samosvjesna, odlučna i zna kuda želi ići, koju cijenu je spremna za to platiti, što želi i što je raduje.

Ne mariš više za tuđa mišljenja, uvažavaš kritike, ali prvenstveno slušaš svoju intuiciju i svoje srce.

Ne šutiš i trpiš, nego si naučila zastupati sebe, naučila si na kulturan i ljubazan način izreći svoje mišljenje i stav, i onda odlučiti što ćeš dalje, ovisno o sugovornikovom ponašanju.

Vrlo dobro znaš što bi stara „ti“ učinila u nekoj situaciji, i da te to nije dovelo tamo gdje si htjela biti, i sad krećeš iznova.

Sad gledaš prvo što ti misliš o nekoj stvari, stvaraš svoje stavove i ne prihvaćaš tuđa mišljenja zato jer ti je tako rečeno.

Sviđa ti se ta nova verzija sebe i taj novi autoritet koji si izgradila u sebi, i podsjećaš se stalno na to što bi nova „ti“ mislila, rekla, postupila, kako se ne bi vratila u staru kolotečinu i stara ponašanja. Čestitam, samo naprijed!





Uloga žrtve je naučena uloga. Imali smo model koji smo jednostavno preslikali i nastavili dalje po toj liniji. Mislimo da je to dobar, uobičajen, normalan stav prema životu i ne preispitujemo ga. Viđamo ga svugdje, otvorenog ili zamaskiranog.

No, uloga žrtve te stavlja u nezavidan položaj, jer ti oduzima snagu, moć i mogućnost promjene. Žališ sebe, žališ se na sve druge, očekuješ da te netko spasi i umjesto tebe sve sredi. U međuvremenu kritiziraš, osuđuješ i toneš u samodestrukciju.

Potrebna je svjesnost da se takav obrazac prepozna kod sebe i da ga polako krenemo mijenjati. Da uvidimo kako je vrijeme da se mi pokrenemo, promijenimo mindset, odlučimo drugačije poredati stvari i pretvorimo se iz jadnika u pobjednika.

Zamislite da ste Wonder women ili Superman, hrabri, odlučni, sposobni za sve izazove. Neće uvijek biti lako, neće uvijek biti onako kako bi htjeli, nećete uvijek pobijediti na kraju, ali sam taj stav snage i samosvijesti je dovoljan da budemo zadovoljni sobom.

Nitko nam ništa ne duguje, kao odrasli možemo izgraditi kapacitet nositi se sa svim izazovima i situacijama, kontrolirati svoje emocije i dopustiti da svijet i drugi budu onakvi kakvi jesu.

Prihvatiti ono što ne možemo promijeniti i znati da imamo mogućnost mijenjati samo svoje reakcije i svoje ponašanje, i svoj doživljaj svijeta i drugih ljudi.

Ono što ne možemo kontrolirati – pustiti, i ne se vrtjeti u krug, pokušavajući dokučiti zašto je život i svijet takav kakav jest.

Želim ti da procvjetaš i zablistaš u svom punom sjaju pobjednice i superžene!



Drago mi je da si pročitala „Dijamant srca“ i nadam se da će te potaknuti na upoznavanje i istraživanje sebe, veće samouvažavanje, blagost i nježnost prema sebi.

Svakako mi napiši svoje dojmove i kako je djelovala na tebe.

Procvjetaj i zablistaj!

Grlim te!

Žyvezdana

nitzivota@gmail.com