



Žvezdana Druša

AKO MISLIŠ DA ...

Ako misliš da sve mora biti savršeno i po špagi, znaj da ne mora. Taj pritisak namećemo sami sebi i stvaramo si stres.

Popusti malo, ne možeš sve kontrolirati, ali ni ne trebaš.

Život je protok i promjena, ne možeš ga zacementirati.

Pusti neka teče, pusti druge neka budu to što jesu, pusti okolnosti neka se očituju.

I u sebi dopusti protok i promjenu, ne opiri se i dopusti svemu neka bude.

Neka bude, sve dok više ne bude...

Ako misliš da trebaš ispunjavati očekivanja drugih ljudi, krivo misle oni koji to očekuju od tebe.

Ti imaš pravo činiti i biti ono što jesi bez prisiljavanja da se uklopiš u njihovu sliku.

Ne brini, bunit će se ispočetka, ali ako ustraješ ubrzo će se naviknuti na tvoje novo ponašanje i stav.



Ako misliš da su strahovi u tvojoj glavi istina – čuj ovo : nisu!

Strahovi su samo obrambeni mehanizmi na nove situacije ili na slične situacije iz djetinjstva. Pojave se, mi im povjerujemo, napuštamo ih i onda se zablokiramo, a oni zagospodare nama.

Dobra vijest je da postoji izlaz i lijek, a to je iscjeljenje svojih ranih rana. Razotkrivanjem i povezivanjem s našom dušom, mi ćemo vrlo brzo preuzeti moć u svoje ruke i biti gospodari svojih emocija i misli, a time i svoga života.

Ako misliš da je život nepravedan i okrutan, slažem se, ponekad se zaista čini takav.

No, to je isto kao da proklinjemo nebo kad grmi i sijeća.

Da, trenutno je loše vrijeme, ali kad nevrijeme prođe, zasjat će sunce i ugrijati nam dušu. Prepoznaj i osvijesti trenutke između dvije oluje i maksimalno uživaj u njima.

Ako misliš da se samo tebi događaju loše stvari, jedna za drugom, ili da ne možeš izaći iz gliba u kojem si zaglavila, stani.

Diši.

Opusti tijelo.

To je život i ti činiš najbolje što znaš u ovom trenutku sa znanjem koje imaš.

Ne odustaj, ne daj se.

Propitkuj svoje srce kako i kuda dalje – odgovor će doći.

Ako misliš da te emocije preplavljaju bez mogućnosti da ih kontroliraš, to ti je važan pokazatelj da postoje rane povrede i potrebe koje nisu iscijeljene.

Potraži pomoć i traži dok ne nađeš osobu koja će ti pomoći u tome.

Ispod tih nekontroliranih bujica ljutnje, straha, tjeskobe i tuge sija tvoje pravo biće, ono tko ti doista jesi.

Samo hrabro! Kroz trnje do zvijezda...

Ako misliš da su roditelji za sve krivi, mogla bi se složiti s tobom. Ali, ako imaš više od 25 godina, vrijeme je da uzmeš život u svoje ruke i da ne koristiš više roditelje kao izgovor za svoje samosažaljenje, neaktivnost ili odgađanje. Iscijeli svoje povrede i hrabro kreni naprijed.

Na kraju ćeš i njih razumjeti, činili su najbolje što su znali i voljeli su te (bez obzira na način kako su to pokazivali).

Prihvatanje roditelja takvih kakvi jesu, veliki je znak zrelosti.

Ako jedva čekaš da završiš fakultet, da se zaposliš, nađeš ljubav svog života, da stvoriš ovo ili ono,... propuštaš putovanje koje nosi svoje lijepe trenutke i lekcije. Dragocjene skrivene darove.

Ne brzaj u budućnost, ovdje je već sve što ti treba za istinsku radost.

Stani, diši, spusti pažnju u nožne prste i samo pričekaj osjećaj koji će doći.

Ne slušaj glavu. Bivaj u tijelu, samo budi...

I uživaj u trenutku...



Ako misliš da sve mora biti savršeno da bi bili sretni – ne mora!

Sreća nije vani, izvan nas. Ona je u našem srcu kao biljka koju smo uzgojili, zalijevali i štitili.

Kakvi smo vrtlari?

Da li našu biljku sreće negujemo ili je gušimo žalopojkama i samosažaljenjem?

Možemo li vidjeti ljepotu oko sebe ili nosimo naočale kroz koje ništa lijepo ne može proći?

Dobra vijest je da, kako smo naučili pesimizam, isto tako možemo naučiti i optimizam.

Odluka je na nama...

Ako misliš da nigdje ne pripadaš, da ti nigdje nije mjesto, da se nigdje ne osjećaš prihvaćeno, razumijem tvoju muku.

Svi se ponekad osjećamo tako.

Ali, ispod te izgubljenosti sjajiš prava ti, ona koju još nisi otkrila.

Ona kojoj pripada ovaj svijet, ona koja je njegov nerazdvojni dio.

Ljepota, ljubav, radost, sve to još čeka u tebi da bude otkriveno.

Kad to otkriješ u sebi, otkrit ćeš da to vidiš i svuda oko sebe, u uzajamnom potpunom prihvaćanju i podršci...

Ako misliš da je od velike važnosti što će tko reći, sjeti se da si ovdje s poslanjem koje samo tvoja duša zna.

I uvijek će biti ljudi koji su kruti i gledaju usko.

Sjeti se da ti imaš svoje mjesto ovdje, koje pripada samo tebi, i svoju jedinstvenu i nezamjenjivu ulogu koju si došla odigrati.

Ne možemo kontrolirati što će tko reći ili učiniti, pa onda ne treba o tome niti brinuti, neka rade i misle što hoće, ti znaš tko si i kakva si. Najvažnije je da ti sama sebe podržavaš i da oko sebe imaš par ljudi koji te vole i kojima si važna. Sve drugo pusti, nije vrijedno živaca.

Ne boj se ljudskog mišljenja, ono je uvijek bilo i bit će kako vjetar puhne...

Ako misliš da moraš biti ovakva, onakva, bolja, uspješnija,.. prisjeti se da sve ima svoju cijenu.

A najviše košta kad se uspoređujemo s drugima i nastojimo biti netko drugi. Tada naša duša grca i pati.

Ne uspoređuj se ni sa kim, oslušuj od čega ti srce pjeva i to radi. Pitaj se što te veseli, što te raduje i kreni u tom smjeru, ma kako izgledalo besmisleno.

Baš zato si stvorena.

Procvjetaj u svom punom sjaju...

Ako misliš da tvoj doprinos svijetu nije važan ili vrijedan, znaj da smo svi ovdje sa svrhom i da ne vidimo trenutno cijelu sliku.

Svatko od nas je bitan i važan u tkanju života, svatko je planiran i vrijedan kotačić u sustavu.

Nikada se ne podcjenjuj, ti ne vidiš sve ono što je s tobom i tvojim životom povezano. Utječemo na puno toga, a nismo toga svjesni.

Znaj da je ovo mjesto baš za tebe,
hrabro stani i ponosno digni glavu.

Ako misliš da ti treba dozvola i dopuštenje da budeš nespretna, smotana, nesigurna i sramežljiva – u pravu si!

Daj sama sebi dopuštenje biti baš ono čega se najviše bojiš.

Da ćeš se osramotiti, da ćeš zablokirati, da ćeš lupetati bez veze,...

Pa što?

Reci: idem baš biti smotana i lupetati. Ili, idem baš biti sramežljiva i stisnuta.

I kad situacija prođe, lijepo se pohvali što si uspjela u nakani.

Pohvali se i ako je ispalo i bolje nego što si se nadala.

Skini taj pritisak kojim teroriziraš samu sebe, dopusti si pogreške i ljudskost, svi smo mi samo nesavršeni ljudi.

Ako misliš da je dubina i tama depresije i tjeskobe tako duboka da se bojiš da nećeš moći isplivati iz nje, znaj da to ne moraš sama.

Potraži pomoć, i traži dok ne nađeš baš ono što tebi odgovara, ne muči se u zatvoru patnje i besmisla.

Ti si prekrasno biće, koje ima potencijal za radost, sreću, snagu i autentičnost.

Sve to čuči neotkriveno u tebi.

Samo kreni.

Ako misliš da je tvoj život posebno težak i bolan, jesi li pomislila da si ti možda stvorena za nešto više i veće? Da je ovo, što trenutno je, samo poligon, samo priprema za tvoju pravu ulogu u ovom svijetu?

Da je to samo prilika za tvoje osnaživanje i učenje? Da svojim naučenim lekcijama olakšaš put drugima? Da doneseš nešto, što ne bi bilo moguće bez tog tvog bolnog procesa?

Ako misliš da si zgrčena i zarobljena, da si ugurana u kalup koji te sputava i frustrira, znaj da postoji i druga strana novčića, da postoji sloboda, ekspanzija, prostranstvo, rast i let prema oslobođenju.

Sloboda počinje povezivanjem sa svojom dušom. Ona će te voditi prema svjetlu.

Utišaj se, diši i opusti tijelo.

Uđi u svoje srce i zamisli kao da dišeš srcem. Možeš staviti ruku na prsa.

Osjeti taj dobar osjećaj koji se javlja nakon nekog vremena. Tu je tvoj dom.

S tog mjesta stiže vodstvo, utjeha i put prema ekspanziji. Slijedi ga.

Ako misliš da te je netko naljutio, razbjesnio ili rastužio, znaj da je to tvoje. Svatko od nas je odgovoran za svoje reakcije, emocije i način razmišljanja.

Kad god je reakcija pretjerana, kad ne možemo kontrolirati emocije i kad nas preplavljaju, to je znak rane traume. Rane koja je zaključana i skrivena u nama, i sada se javlja na ovaj način trigerirana pomoću druge osobe.

Okreni fokus prema sebi, umjesto prema van, i kreni u iscjeljenje. Taj bol i potrebe moraju biti viđene, uvažene i ispunjene.

Ako misliš da te netko izbacuje iz takta, on ti je najbolji učitelj.
Pomoću njega izranjaju tvoje emocije koje sad imaš priliku pogledati,
dopustiti i iscijeliti. Pomiriti se sa njima. Upoznati bolje sebe.

Pogledaj da si zapravo ok i uz te emocije. Nisu neizdržive, možeš
živjeti s njima, iako su mučne i neugodne.

Kad se vratiš u ravnotežu, možeš odlučiti kako ćeš postupiti s tom
osobom.



Ako misliš da slušaš svoju intuiciju kad ti se nešto ne da, kad izbjegavaš susrete i obaveze, pogledaj da nisu u pitanju otpori i bježanja.

Često nama naše misli najbolje lažu i zaodijevaju to u razne oblike i interpretacije.

Poveži se sa sobom i dođi u doticaj s hrabrošću u sebi, tako da možeš odgovoriti na izazove iz tog dijela, a ne iz plašljivog ega. U tebi leži moćna snaga i moćno biće, samo si to zaboravila.

Ako misliš da su misli i emocije koje tutnje tvojom nutrinom istina, pokušaj se malo odmaknuti od njih. Pokušaj ih vidjeti kao netko sa strane.

Kako izgledaju? Gdje se pojavljuju u tijelu? Kakvog su oblika, boje, veličine? Da li govore? Pitaj ih nešto.

Oni su samo energija u pokretu. Čini nam se da su jači od nas, da im ništa ne možemo, ali to je samo privid. Tako su nas naučili.

Tvoje misli i emocije nose informaciju. Ti si ta, koja tu informaciju prima i odlučuje kako će postupiti. Samo vjeruješ da to nije tako, pa se puštaš i postupaš onako kako si naučila odmalena.

A zapravo imaš moć.

Čim shvatiš da misli nisu istina, da nisu osobne, nego se pojavljuju neutralno, a mi smo ti koji im dajemo život i snagu, tek tada vidiš pravo stanje stvari.

Odmakni se, promatraj, neutralno, kao da nisi ti u pitanju.

Ako misliš da ne znaš što bi radila kad čekaš nekoga, kad imaš trenutak vremena, nemoj posegnuti za mobitelom.

Tri puta duboko udahni i izdahni, stavi ruku na srce i diši s fokusom na srce. Uskoro ćeš osjetiti kako se javlja dobar osjećaj u tebi.

Ostani s njim i uživaj u tome.

Ako misliš da si odgovorna za to što se netko naljutio, što je tužan, što je nasilan, znaj da nisi.

Svatko od nas je odgovoran za svoje osjećaje i to kako postupaju, bez obzira kako nam to prezentirali. Ako netko ne može obuzdati svoje emocije, to nije naš problem. Ako možeš, makni se. Ako ne možeš, znaj da nije greška u tebi, nego u toj drugoj osobi.

Kad smo bili djeca lako smo povjerovali u sve što su nam govorili, posebno ako je to bilo obojano zastrašivanjem.

Sada je vrijeme da preispitaš sve te tvrdnje koje si uzela zdravo za gotovo i preformuliraš ih. Staneš iza sebe, zaštititiš se i obraniš svoj stav, mišljenje, prostor, što god.

Ne dopusti da ti bilo tko više usađuje osjećaj krivnje, srama ili bezvrijednosti.

Ti si sposobna i moćna, samo to ne vidiš.

Još.

Ako misliš da se uvijek moraš osjećati super i u dobrom raspoloženju, sjeti se da smo mi protočna bića, da smo kao nebo kojim plove i svijetli i tamni oblaci.

Živimo u svijetu suprotnosti, ne možeš imati dan bez noći, niti radost bez tuge.

Sada samo ovisi da li se poistovjećuješ s nebom ili sa oblacima?

Što misliš tko si ti?

Ako misliš da uvijek trebaš biti u svom najboljem izdanju – ne moraš!

Što ako je ponekad dovoljno da se pojaviš, što ako je ponekad dovoljno da budeš ono što jesi u datom trenutku, što ako su greške i propusti zlatne prilike za učenje, što ako je dovoljno da smo blagi i podržavajući prema sebi?

Ne ulazi u raspravu sa samokritičnim i osuđujućim mislima.

Zagrli se i reci si da je sve u redu, da će sve biti dobro i da si sasvim ok, uz sve emocije i misli.

Ako misliš da možeš vjerovati svojim mislima sve što ti kažu, sjeti se koliko puta su te stjerale u kut, dovele u vrtlog tjeskobe iz kojeg nisi vidjela izlaz?

Pomažu nam u praktičnom životu, kad radimo praktične stvari ili izračune. No, mi im dajemo preveliko povjerenje i u pitanjima za koje one nisu kompetentne.

Postoje područja gdje nas treba voditi naše srce, intuicija, unutarnje vodstvo. U tom području misli ne donose ništa dobra. Samo nas ometaju i to je kao da želimo nježno cvijeće zaliti vatrogasnim šmrkom. Sve upropaste.

Practiciraj promatranje svojih misli.

Ako misliš da su ti drugi ljudi dužni dati ono što trebaš, onda imaš očekivanja da drugi trebaju bespogovorno ispunjavati tvoje potrebe.

Okreni se prema sebi i prvo daj sama sebi ljubav i poštovanje koje očekuješ od svijeta i drugih ljudi. Oni su samo ogledalo koje ti pokazuje kako si ti stroga i osuđujuća prema samoj sebi.

I pokazuju ti gdje još tražiš maminu i tatinu ljubav.

Sad si velika i možeš svoj život uzeti u svoje ruke, ne tražeći tuđa odobrenja ili dozvole. U sebi imaš moć, potraži je i zablistaj!

Ako misliš da drugi znaju više, bolje i da nije potrebno da ti o svemu stvaraš svoje mišljenje, pokušaj pomalo ispitivati sebe što ti sama misliš o nekoj stvari.

Makni ono čemu su te učili, makni tuđe zaključke i mišljenja, makni svoje misli i analize, i pogledaj što ti stvarno osjećaš i misliš o tome.

Puno puta će se to razlikovati od onoga čemu su nas učili, i vidjet ćeš da tvoje srce zna više i bolje od tvoje glave.

Naučit ćeš tako više vjerovati sebi i neće te moći nitko manipulirati.



Ako misliš da nisi zanimljiva, da u društvu ne znaš o čemu bi pričala, da si povučena i sramežljiva, i to ti smeta, znam da ti je teško.

Ali i ti isto tako znaš, da je teško i ljudima koji ne znaju promisliti prije nego što govore, i govore sto na sat, skrivajući svoju nesigurnost iza te pričljivosti.

Naći sredinu i balans je mudrost i zrelost. Ne dolazi preko noći. Da bi došli u ravnotežu, prvo moramo prihvatiti i dopustiti ovo što sada je, bez otpora.

Reći sebi – u redu, trenutno sam ovakvog ponašanja i to je ok, neka bude tako. Dopustit ću sebi biti što prirodnija i autentičnija, kako god to izgledalo. To sam ja i takva sam ok.

I vidjet ćeš, jednog dana ćeš se iznenaditi kad primijetiš kako se osjećaš sasvim ok u svojoj koži i svom nastupu.

Ako misliš da je uzrok tjeskobi, frustraciji i nezadovoljstvu svojim životom u vanjskim okolnostima ili problemima, podsjeti se da u danu ima trenutaka kad si sasvim ok.

Sve počinje našim mislima i razvojem priče koju pletemo. Što više vremena i energije uložimo u prepričavanje samoj sebi sve što nas muči, to postaje jedan snimljeni cd koji se i dalje vrti bez našeg angažmana.

Naučeni smo ono dobro smatrati pod normalno, a ono bolno i teško vrtjeti, ne bi li našli neko rješenje kako da se iskobeljamo iz toga stanja.

Velik je korak osvijestiti te priče koje su u glavi.

Ako misliš da će se netko promijeniti ako ćeš ti biti bolja prema njemu, to nije točno.

Iz straha misliš da moraš hodati po jajima jer si to naučila u roditeljskom domu. Bojiš se suočiti, zauzeti za sebe, otići i nalaziš razne izlike i razloge da ostaneš. Hipnotizirana si, i znaš da nešto ne štima, ali ne možeš si pomoći.

Želim ti da što prije shvatiš koliko si vrijedna, prekrasna i dragocjena, te da nisi zaslužila da se prema tebi ponašaju bez uvažavanja i poštovanja. Ti si zaslužila biti kraljica svog života i želim ti da uzmeš svoju moć u svoje ruke.

Ako misliš da su neki ljudi prema tebi bez poštovanja, nepravedni i zli, i to te boli i ne da ti mira, znaj da to čine iz dva razloga.

1. Zatvorili su srce i zazidali se u samonametnuti zatvor. Imaju iskrivljeni doživljaj stvarnosti i drugih ljudi.
2. Toliko su u neiscijeljenim unutarnjim ranama, da gube kompas i smjer, nesigurni su i misle da ranjavanjem i omalovažavanjem drugog mogu uzdići sebe, i osjećati se bolje.

Za takve ljude nema olakšanja dok ne potraže pomoć. Čim možeš, makni se od njih. Ili, uzvрати udarac na kulturnan način.

Ako misliš da sve mora biti napravljeno onako, kako si ti zamislila, vidiš da to ne ide tako. Pritišćemo se ispuniti neke ciljeve ili očekivanja koja su možda preteška za nas. Posrćemo pod teretom, ali se ne damo.

Čak, štoviše, i od drugih očekujemo da nose više nego što mogu ili žele. Ako odbiju, frustrirani smo i ne razumijemo ih.

Samo sebe možemo mijenjati, i učiti se biti blagi, umjesto strogi prema sebi. Previsoko postavljena očekivanja, koja su nam nametnuta izvana ili iznutra, izjedaju nas i gubimo radost života, dok pokušavamo svima ugoditi. A istina je da nikada neće biti baš svi zadovoljni. Uvijek će biti netko tko će reći: - da si samo još ovo...

Zato gledaj svoj ritam, svoje mogućnosti, svoje želje, svoje težnje i sklonosti i počni biti sebi najbolji prijatelj. Brini o tome kako se ti osjećaš, umjesto što gledaš hoće li drugi biti zadovoljni tobom.

Ti živiš u ovom tijelu, s ovim umom i srcem, pa se pitaj je li to lijepo mjesto za život?

Što možeš učiniti kako bi bilo još ljepše?

Ti si vrtlar svog vrta, njeguj ga i zalijevaj kako bi mogla uživati šetajući kroz njega.

Ako misliš da ne razumiješ sebe, da ne znaš što želiš i da se ne poznaješ, znaj da svi ljudi moraju proći tu fazu sazrijevanja. Nije lako, ali je znakovito, jer pokazuje da se okrećeš sebi i da želiš upoznati svoj pravi identitet.

Istražuj se, promatraj, usmjeravaj se prema nutrini i spoznaje će doći.

Kad mi više ne bježimo od sebe, naše srce krene prema nama šireći ruke za veliki zagrljaj.

Tako i ja tebe grlim, i želim ti sreću i obilje željenih mogućnosti koje čekaju na tebe...

Ako misliš da je ljubav nešto apstraktno, kažem ti da je ona ovdje i sada. Ona je esencija života, ona je tvoja jezgra i srž, isto kao i moja.

Ona je nešto što ćeš naći duboko u sebi i reći : ovo je moj dom.

Odmaraj i uživaj u blaženstvu tog mjesta u sebi, zaslužila si!



Drago mi je da si pročitala „Ako misliš da...”

Nadam se da će te potaknuti na istraživanje i upoznavanje same sebe,
na veće uvažavanje, blagost i nježnost prema sebi.

Napiši mi svoje dojmove i kako je djelovala na tebe.

Želim ti da procvjetaš i zablistaš u svom punom sjaju!

Grlim te!

Žvjezdana

nitzivota@gmail.com