

ROIS FLAEN



**KAKO BRZO I LAKO
UPROPASTITI ŽIVOT**

Garantovano efikasan program

ROIS FLAEN

***KAKO BRZO I LAKO
UPROPASTITI ŽIVOT***

**Čovek je često sam sebi najveći
neprijatelj**

*(Saepe nihil inimicius homini quam
ipse sibi)*

Ciceron

UVOD

UPOZNAVANJE SA OSNOVAMA PROGRAMA

NEGATIVNE MISLI

KONTROLA MISLI

IGRA

ZAMENA POZITIVNIH MISLI

GOVOR TELA

SNAGA I MOĆ MISLI

DALJINSKI UPRAVLJAČ

KRUŽNI TOK SAOBRAĆAJA

NEGATIVNA OSEĆANJA I STARI DOBRI TEPIH

LANČANA REAKCIJA

OSEĆANJA I EMOCIJE

PROVERA RASPOLOŽENJA

LIČNA ODGOVORNOST

NIJE SVAKA POZITIVNA MISAO OPASNA

NEGATIVNA UVERENJA I STAVOVI

AFIRMACIJE

KONTROLA UMA I USMERAVANJE FOKUSA

MEDITIRANJE

VAŠI „DŽOKERI“

SVESNO USMERAVANJE FOKUSA

PROŠLOST, SADAŠNJOST I BUDUĆNOST

BRIGE I PROBLEMI

STRAH I STRES

MOĆ NEZAHVALNOSTI

PODSETNIK ZA NEZAHVALNOST

LJUBAV, ZDRAVLJE I NOVAC

LJUBAV PREMA SEBI

LJUBAV PREMA DRUGIMA

KAKO TREBA ŽIVETI (rezime)

STVARNO MOĆNI SAVETI

UVOD

Po prirodi nisam neko za koga se može reći da je osoba koja često u razgovorima i komunikaciji koristi ironiju. Međutim, radeći na ovoj knjizi, izabrao sam da **koristim ironiju kao način izražavanja u kojem se izriču neke reči ili mišljenja, pri čemu se ustvari cilja na sasvim suprotno značenje tih izgovorenih ili napisanih reči i misli.**

Odlučio sam se za upotrebu ironije iz više razloga.

Kao prvi razlog naveo bih lični utisak da su ljudi pomalo umorni od forsiranja “pozitivnog načina razmišljenja i pozitivnih misli”. U kratkom vremenu pojavile su se mnogobrojne knjige, priručnici, škole, metode, tehnike, učitelji, lajf kouči (life coaches) koji se bave temom poboljšanja života uz pomoć pozitivnih misli.

Drugi razlog je držanje vaše pažnje i koncentracije, jer ćete “morati prevoditi” ono što je napisano **u suprotno, odnosno ispravno značenje.** Smatram da je to interesantan metod učenja. Umesto pasivnog čitaoca bićete aktivan učesnik programa što će značajno doprineti boljim i bržim rezultatima.

Treći razlog je pretpostavka da će vam čitanje biti zanimljivije, jer je ironija često puta povezana sa određenom dozom humora.

Četvrti razlog je vezan za prvi, odnosno moja želja da čitaocima predstavim jedan koristan i efikasan program na malo drugačiji, zabavniji način.

Poslednji, ali ne i najmanje važan razlog je moje lično uživanje u radu na ovoj knjizi i izazovu koji predstavlja ovakav način prezentovanja programa.

Ideja za ironiju je proizašla spontano kao rezultat posmatranja i analiziranja mojih ličnih postupaka, postupaka ljudi iz moje bliže i šire okoline, kao i generalno ljudi uopšte. I pored toga što često primetimo i označimo kao pogrešne neke naše postupke i reakcije, **mi ih iznova i iznova ponavljamo. Uporno radimo toliko mnogo stvari koje nam direktno ili indirektno čine veliku štetu.** Kao da nam je cilj da budemo u što većem stresu, u što većim brigama i problemima umesto da živimo srećni u blagostanju i zadovoljstvu. Iz te često prisutne i jasno uočljive ironije života, rodila se inspiracija da tu ironiju pretočim u Program “Kako brzo i lako upropastiti život”

Zbog opšteg nedostatka vremena a i strpljenja, taj konkretan, precizan i lako primenljiv program, predstaviću vam u kratkoj i jednostavnoj formi, u formi za „početnike“. Program je prilagođen

svakome, bez obzira na nacionalnu, versku i svaku drugu pripadnost, bez obzira na socijalni status i životni standard, bez obzira na pol i uzrast, nivo obrazovanja i životnog iskustva.

Zbog toga se nećemo preterano baviti stručnim i opširnim objašnjenjima kako i na koji način funkcionišu stvari u univerzumu, neću vas opterećivati teškim izrazima i raznim definicijama, neću se detaljno baviti naučnom teorijom i zakonima iz oblasti psihologije, filozofije, hemije, biologije, medicine, klasične i kvantne fizike i ostalih nauka. Želja mi je da vam umesto teorije i raznih definicija ponudim direktna objašnjenja i praktične, lako primenljive i konstruktivne savete i tehnike kojima ćete značajno upropastiti vaš celokupan život. Uostalom, **vama nije potrebna teorija već praktično delovanje.**

Većina ljudi ne zna detaljno tehnološke, elektronske, mehaničke i sve druge procese u funkcionisanju mnogih stvari (mobilni telefon, mikrotalasna peć, motor u automobilu ili avionu), ali ih ipak uspešno koriste. Ne tražim od vas da bezuslovno verujete u osnove na kojima se zasniva ovaj program. Za početak je dovoljno da prihvatite i dozvolite mogućnost da stvari funkcionišu na način, na koji to ovaj program opisuje.

Svima onima koje interesuju detaljna i široka objašnjenja, dostupan je zaista veliki izbor naučne i stručne literature kao i razni drugi oblici i izvori informacija.

Dakle, ovo je program koji je namenjen svima vama koji imate želju i potrebu da promenite svoj život i učinite ga još gorim, ali ne pronalazite pravi način za to, vama koji želite da pronađete „nešto što zaista deluje“, nešto uz pomoću čega možete početi proces vaše lične i životne transformacije sa brzo vidljivim rezultatima, sve sa ciljem da bi ste se lošije osećali i da biste bili što nesrećniji. **Program će vam ponuditi veoma interesantne, efikasne i lako primenljive tehnike i savete koji zaista daju brze i vidljive rezultate.**

Zahvaljujući ovom program, svaka osoba može da ima i imaće određenu korist. Najbolje u svemu je to što, ako neko uspešno primeni samo deo ili samo pojedine delove ovog programa, osetiće značajne negativne promene i velika pogoršanja u svom životu. Apsolutno sam siguran u to.

Program je podeljen u deset delova. Ti delovi nisu zasebne celine. Oni su međusobno povezani. Zamislite da vam svaki deo programa koji usvojite i uspešno primenite u svom životu donosi pogoršanje života za 10%. Jednostavno, što više delova ovog programa usvojite, vaš život će biti gori, teži, nekvalitetniji i nepodnošljiviji. Za koliko? To zavisi samo

od vas i vaše želje i spremnosti da radite na sebi kao i spremnosti da menjate neke svoje dosadašnje navike, uverenja i stavove.

Ako zaista želite promene u svom životu, hrabro i odlučno krenite. Možda je ovaj program upravo „to nešto što ste već dugo čekali, nešto za čim ste tragali i nešto što vam je ustvari bilo potrebno“ da biste upropastili svoj život do kraja.

„Borba za procenat“ može da počne. Svaki osvojen procenat biće jedna vaša velika pobeda. Svaki osvojen procenat ubrzava i olakšava osvajanje sledećih. Samo počnite i uverićete se da je tako. Verujte u sebe, radite na sebi i veoma brzo ćete svedočiti negativnim promenama. U to sam siguran 100%.

Na kraju ovog uvodnog dela želim da napomenem da, ukoliko ovaj program pomogne barem jednoj osobi u ostvarenju želje da promeni sebe i svoj živo učini još gorim, osnovni polazni motiv i cilj mojeg rada, kao i samog programa biće ispunjen. **Naravno, čvrsto verujem da će taj broj biti mnogo, mnogo veći.**

UPOZNAVANJE SA OSNOVAMA PROGRAMA

Malo, samo malo teorije. Savremena nauka, posebno kvantna fizika, nedvosmisleno potvrđuje da je sve u univerzumu energija koja ima svoje različite frekvencije i vibracije. To znači da smo i mi, ljudi, ustvari energetska bića koja vibriraju na određenim frekvencijama, koja imaju svoj jedinstveni i originalni energetski potpis, bića koja ostvaruju određenu međuzavisnost i komunikaciju sa celokupnom energijom univerzuma, kao njegov sastavni i neodvojivi deo.

Sve u univerzumu vibrira pa tako i naše telo, odnosno svaka naša ćelija vibrira svojom frekvencijom. Dokazano je da, ne samo naše telo, već i naše misli imaju svoju - instrumentima merljivu frekvenciju. To znači da naše misli kao oblik energije, imaju potencijal, mogućnost i sposobnost da proizvedu određeni uticaj na spoljašni svet i one to čine i to mnogo više nego što možemo da pretpostavimo. Naše misli su veoma moćna **kreativna energija**, energija koja pored moći stvaranja ima i svoju specifičnu **privlačnu moć**.

Rezultati naučnih istraživanja koja su obavili kvantni fizičari, pokazali su da se privlačna moć naših misli manifestuje u zavisnosti od frekvencije naših vibracija. Ako vibriramo pozitivno u našu životnu stvarnost privlačimo one stvari i događaje koji su za nas pozitivni i poželjni i obrnuto ako vibriramo negativno, privlačimo stvari i događaje koje smatramo negativnim i nepoželjnim.

Ako smo često nerasporeženi, zabrinuti, uplašeni, ako smo stalno pod stresom, znači da često emitujemo negativne, odnosno niske vibracije. Zbog toga postoji velika mogućnost da ćemo privući u svoj život situacije, događaje i iskustva koja su u skladu upravo sa takvom niskom vibracijom, odnosno nešto što je za nas negativno i nepoželjno. Ako smo vedrog duha, ako smo lepo rasporeženi, ljubazni, ako smo srećni i zahvalni, ako razmišljamo pozitivno čak i onda kada imamo neke probleme i poteškoće, ako zamišljamo i očekujemo pozitivne stvari i situacije u životu, velike su šanse da ćemo baš takve stvari i privlačiti u svoj život, shodno pozitivnoj i visokoj vibraciji koju emitujemo.

Verovatno mnogima od vas sve ovo deluje isuviše prosto i jednostavno da bi ste tek tako poverovali u to.

Mnogi od vas se neće složiti ni sa tim da ste vi lično, svojim mislima, značajno uticali na razne neželjene događaje i situacije koje su vam se dogodile ili se događaju u vašem životu, jer ste sigurni u to da vi

sami sebi uvek želite sve najbolje. Međutim, stvar je u tome što naša vibracija ne zavisi direktno i isključivo od naših misli i želja. Ona mnogo više zavisi od naših emocija, odnosno od toga kako se mi **zaista osećamo** u vezi nečega o čemu razmišljamo.

Vrlo često mislimo i govorimo jedno, a istovremeno, negde duboko u sebi **osećamo nešto** sasvim suprotno. **Problem je u tome što mi nismo svesni toga.** Setite se samo koliko puta ste bili optimisti u vezi nečega, mislili ste i govorili pozitivno u vezi toga, očekivali ste pozitivan ishod, ali ste istovremeno negde u sebi osećali neku strepnju ili sumnju da li će zaista tako i biti. Ta strepnja ili sumnja odnosno emocije uopšte, imaju značajno veći i jači uticaj na naše vibracije od naših misli.

Važno je naglasiti da, pored svesnog, racionalnog načina našeg razmišljanja, veoma značajnu ulogu u odvijanja našeg života ima i podsvest, koja predstavlja skup svih kako **svesno** tako i **nesvesno** primljenih informacija tokom celokupnog našeg života. Delovanje naše podsvesti ima direktan uticaj na našu vibraciju, a samim time i na celokupan naš život.

Na našu vibraciju isto tako utiču i naša uverenja, stavovi, navike i delovanja, koja su rezultat celokupnog našeg dosadašnjeg života, vaspitanja, obrazovanja, svih **svesno i nesvesno** prikupljenih informacija i znanja.

Mi uglavnom mislimo da su sva naša uverenja ispravna. Pri tome nismo svesni da nam često puta upravo neka od tih uverenja prave teškoće i probleme u životu. Kada počnemo zaista da radimo na sebi, bićemo u mogućnosti da otkrijemo koja su to neka naša uverenja, stavovi ili postupci koje ne treba da menjamo zbog njihovog negativnog i nepovoljnog uticaja na naš život.

Znači, možemo da zaključimo da je u osnovi ovog programa činjenica da **veoma važnu i direktnu** ulogu u kreiranju našeg života, pored mnogobrojnih spoljnjih faktora, uslova i raznih okolnosti, imaju i - **naše misli, emocije i osećanja.** Naše misli izazivaju u nama određene emocije i osećanja od kojih zavisi da li ćemo biti u visokoj ili niskoj vibraciji. U skladu sa vibracijom, mi značajno utičemo na kreiranje budućih događaja, situacija i okolnosti koje će se manifestovati u našem životu. Sve ovo ukazuje da trebamo biti spremni za preuzimanje odgovornosti za naš budući život, jer smo mi direktni i aktivni učesnici u kreiranju naše budućnosti, kao što smo to uostalom bili i u prošlosti, u kreiranju naše sadašnjosti.

Pre samog prelaska na program, želim da poručim svima onima koji ne veruju u sve gore navedeno ili kojima se na neki način ne dopada

osnova na kojoj je zasnovan ovaj program da, bez obzira na to, **ipak pročitaju ovu knjigu** jer će u njoj naći veoma važne i korisne savete uz pomoću kojih mogu da nauče između ostalog: kako da efektivno provedu mnogo više vremena u lošem raspoloženju, kako da (**bez obzira na trenutnu životnu situaciju**) budu nesrećni i nezadovoljni (i to zbog malih i nevažnih stvari), kako da usvoje pogrešan način doživljavanja i rešavanja problema, zašto ne treba da se izbore sa svojim brigama, strahovima i stresom, kako da negativno utiču na svoju bolest i uspore proces izlečenja ili kako da upropaste svoje zdravlje ako su zdravi, kako da onemoguće ostvarenje svojih želja i planova, zašto treba da veruju jedino u materijalna bogatstva, zašto je dobro ne pokazivati i ne pružati ljubav, zašto je važno živeti bez osećaja zahvalnosti, jednom rečju kako da krajnje nepovoljno utiču kako na sadašnji, tako i na svoj budući život.

NEGATIVNE MISLI

Kroz našu glavu u toku jednog dana prođu hiljade i hiljade misli. Različiti podaci ukazuju da se broj misli kreće od 12.000 - 60.000 pa i više. Recimo da je neki prosek oko 30.000 misli. Neke studije su pokazale da je većina misli negativno orijentisana i to čak preko 70%. To znači da dnevno, prosečno, većina ljudi ima više od 20.000 negativnih misli. Odlično! Međutim to može i mora bolje. Krajnji cilj treba da nam bude da dođemo što bliže do 100% negativnih misli, što nije lako, ali je moguće uz malo truda i rada na sebi.

Ako već znate, ako verujete ili barem prihvatate mogućnost da naše misli imaju ogroman uticaj na naš život i životnu situaciju, onda vam je sigurno jasno da ovi brojevi daju direktan odgovor zašto je toliko veliki broj ljudi koji uspevaju da budu nezadovoljni svojim životom (u celosti ili nekim njegovim delovima). Taj broj može da bude i veći. Ova knjiga će mnogima koji žele da upropaste svoje živote pomoći u tome.

Da li su misli osnova svega? **Sve naše aktivnosti, svaka naša ideja, svaki plan, cilj ili želja, svaki postupak i svaka odluka, sve počinje od misli. Da, misli su osnova svega.**

Od naših misli, u velikoj meri zavisi kako naše sadašnje stanje i raspoloženje, tako i kreiranje naše budućnosti.

Misli direktno utiču na naša osećanja i emocije. Kao reakcija na naše misli javljaju se **negativna osećanja i emocije** kao što su: tuga, strah, ljutnja, bes, stid, razočaranje, ljubomora ili **pozitivna** osećanja: ljubav, sreća, radost, nada, optimizam, polet, ushićenost, entuzijazam itd.

Sva naša osećanja i emocije imaju svoje frekvencije, a od tih frekvencija zavisi kakva će biti naša vibracija. Svi mi, kao ljudska bića, posedujemo fizičko telo, ali istovremeno i svoje energetsko telo koje emituje određene visoke ili niske vibracije prema spoljnom svetu. Na taj način mi razmenjujemo energiju kako sa drugim ljudima tako i sa celokupnim univerzumom. **Sve je u stvari proces razmene energije.**

Svi mi posedujemo i svoje bio-magnetno polje, čije postojanje je naučno utvrđeno, ali njegovo funkcionisanje još uvek nije dovoljno istraženo sa svih aspekata. Bio-magnetno polje je specifično i unikatno za svaku osobu i ono zavisi direktno od frekvencija i vibracija koje svako od nas emituje.

Za razliku od „običnog” magnetizma o kojem učimo u školi, u kojem se privlače suprotnosti, odnosno suprotni polovi (plus i minus), **bio-magnetizam** funkcioniše po principu **privlačenja sličnosti**, odnosno

privlačenja između vibracija koje emitujemo (koje mogu biti visoke ili niske u zavisnosti od naših osećanja i emocija) i njima odgovarajućih, rezonirajućih situacija, okolnosti, događaja i ljudi.

Na osnovu svega ovoga možemo da izvedemo jedan opšti zaključak:

Od toga o čemu i kako razmišljamo zavise naša osećanja i emocije, od naših osećanja i emocija zavisi kako ćemo vibrirati, od naših vibracija zavisi šta ćemo emitovati, a od toga kako i šta emitujemo - direktno zavisi šta ćemo privlačiti u naše bio-polje, odnosno u naš život.

KONTROLA MISLI

Kao što sam obećao, nećemo se previše baviti teoretisanjem. Idemo odmah na konkretne korake, postupke i savete koje vam nudi ovaj program.

Prvi korak je **kontrola misli**.

Svi mi, kao ljudska bića, imamo na raspolaganju fantastičnu mogućnost da sami biramo svoje misli i raspoloženje, ali tu mogućnost nažalost veoma retko koristimo, verovatno zato što nas niko tome nije učio.

Ako sve pojednostavimo i kažemo da svojim pozitivnim mislima, emocijama i osećanjima „privlačimo“ pozitivne, a negativnim negativne stvari i događaje u svoj život, prosto je neverovatno koliko nedovoljno obraćamo pažnju i nedovoljno koristimo taj tako važan i možemo slobodno reći – skupoceni poklon.

Mi gotovo uvek razmišljamo, a ne samo kada to činimo svesno skoncentrisani na nešto (kada razmišljamo kako da rešimo neki problem ili kada planiramo kako da nešto uradimo ili ostvarimo). Razmišljamo i kada odmaramo, razgovaramo, gledamo TV, slušamo muziku, vozimo automobil, čitamo novine, kada se sećamo prošlosti ili kada planiramo budućnost, kada se smejemo, svađamo, maštamo, šetamo, družimo sa prijateljima... uvek razmišljamo, uvek postoje neke naše misli bez obzira šta radimo.

Naš unutrašnji dijalog, ta unutrašnja komunikacija koju imamo sami sa sobom, uglavnom je spontana, **bez kontrole**, često puta i haotična. To je dobro. Zbog toga **većina ljudi** veoma često i lako uspeva da **stalno razmišlja i priča** o onome što ih muči i što **ne žele u svojim životima** (problemi sa novcem, zdravljem, decom, problemi na poslu, problemi u braku ili vezi...) i zahvaljujući tome baš takve stvari im se uporno ponavljaju i dešavaju u životu.

Zato trebamo **pažljivo „oslušivati“ svoje misli** i obraćati pažnju kako i na koji način razmišljamo, o čemu to najčešće razgovaramo i šta to u stvari izgovaramo dok razgovaramo. Kada postanemo svesni svojih misli, razmišljanja i razgovora, pogotovo onih negativnih, biće nam mnogo jasnije zašto se neke stvari dešavaju u našim životima, kako u našoj svakodnevici tako i u celokupnom životu. To je početak i jedan od prvih koraka u učenju i primenjivanju ovog programa za upropaštavanje života.

IGRA

Za početak **učenja kontrole vaših misli**, možete da igrate jednu **igru sa vašim umom**, jednostavnu, ali veoma korisnu. **Suština igre je da „ulovite“ vašu pozitivnu misao i zamenite je negativnom.** Čim osetite da ste dobro raspoloženi, podhitno promenite vaše misli i pronađite nešto što vas brine, nervira, uznemirava ili plaši. Prve sedmice odredite da će vam dnevni cilj biti, na primer, pet misli. Ako uspete u tome pet ili više puta u jednom danu, tog dana vi ste pobednik, a ako iz bilo kojih razloga niste uspeali, vi ste onda gubitnik. Sledeće sedmice povećate na 10, pa na 15, 20...

Nemojte se plašiti da ćete nakon nekog vremena morati da „lovite“ po 100, 200 ili više pozitivnih misli (jer bi u tom slučaju celog dana samo to radili), zato što ćete **ubrzo razviti** spontani, **automatizovan sistem** prepoznavanja i zamene pozitivne u negativnu misao.

To je veoma važno, jer vi na taj način u stvari pojačavate snagu delovanja vašeg ionako **negativno programiranog uma.**

ZAMENA POZITIVNIH MISLI

Kada prepoznate da ste pomislili ili izgovorili neku pozitivnu misao koja je jednostavna, **koja ne izaziva neka izuzetno pozitivna osećanja ili snažne emocije u vama**, takvu misao možete direktno „poništit“ i zameniti je negativnom mišlju – isto kao kada u nekoj igri sa kartama „lošu ili slabu kartu“ prekrijete „dobrom kartom“.

Daću vam nekoliko primera:

Krećete na put kolima i pomislite ili izgovorite: „Ovo putovanje će biti jako prijatno i proći će u najboljem redu“. **STOP! Prepoznali ste pozitivnu misao.** U tom slučaju možete da kažete sebi: „Ovo je slaba i nevažeća misao, poništavam je jačom, sada važećom mišlju „Plašim se da mi se ne probuši guma na putu ili da se nešto ne pokvari na automobilu“.

Drugi primer - kinuli ste jednom i pomislili „Nije to ništa, verovatno je samo reakcija na prašinu, biće sa mnom sve u redu“ STOP! Pozitivna misao! Poništite je - „Ovo je slaba i nevažeća misao“... i prekrijte je negativnom mišlju „Sigurno ću se razboleti, ovo je prvi znak prehlade, ne osećam se baš najbolje“.

I treći primer - kupili ste neki novi uređaj i pomislili „Ovaj uređaj je lep i kvalitetan, sigurno će me dobro služiti“. Takvu pozitivnu misao možete poništiti novom „Baš mi se sviđa, nadam se da neće brzo pokvariti“.

Ovo su samo primeri, naravno da ćete vi sami pronaći vaše formulacije koje vama najviše odgovaraju. Uglavnom **suština je u otkrivanju i prepoznavanju pozitivne misli, njenom poništavanju i zameni novom, negativnom mišlju**. Vežbajte ovu korisnu tehniku zamene misli, jer daje odlične rezultate, pogotovo ako je za početak povežete sa predhodno opisanom igrom „hvatanja“ pozitivnih misli.

GOVOR TELA

U kontroli misli i raspoloženja može da vam pomogne i vaše telo. Kada „uhvatite“ sebe kako sedite i duboko zamišljeni razmišljate o nekim teškim temama ili problemima, proverite **položaj vašeg tela** u tom momentu. Verovatno ćete uvideti da ste u tim trenucima zgrčeni, pognute glave, savijenih leđa i spuštenih ramena. **Vaše telo prati tok vaših misli i reaguje u vezi sa njima.** Kada mislite o nekoj opasnosti, vaše telo se sprema za odbranu ili bežanje, ako razmišljate da ćete možda zakasniti, vaše telo spontano ubrzava hodanje, ako razmišljate kako je neka vaša aktivnost bila jako naporna telo vam odgovara umorom i slabošću itd.

U cilju zadržavanja vašeg negativnog raspoloženja, sprečavanja vraćanja samopouzdanja i pojave pozitivnih misli, probajte da izbegavate **tehniku suprotnog delovanja** koja podrazumeva **delovanje pozicijom vašeg tela na vaše misli i raspoloženje**. Ukoliko promenite vaš zgrčen stav i pognuto držanje tela, ako podignete glavu i ramena i pri tom ispravite leđa i zauzmete položaj kao da upravo treba da primite medalju časti, takav stav, takva pozicija, odnosno držanje tela, veoma često rezultira **eliminisanjem negativnih misli** (pogotovo ako nisu u pitanju neke zaista ozbiljne misli o ozbiljnim temama i problemima), što nikako nije u vašem interesu niti je u skladu sa tendencijom zadržavanja negativnih misli, osećanja i raspoloženja. Znači, ne menjajte položaj tela, ostanite pognuti i zgrčeni. Probajte i iznenadićete se kako ovo deluje.

SNAGA I MOĆ MISLI

Mnogi danas na neki način osuđuju buđenje svesti kod ljudi o tome koliko je važno **na koji način razmišljamo**, objašnjavajući da je to samo „prolazna moda“, trend, da nema validnih naučnih dokaza o direktnom uticaju naših misli i osećanja na sadašnjost i kreiranje budućnosti i da naše misli u stvari nemaju baš toliko veliku snagu, moć i uticaj kao što se sve više govori.

Sa samo nekoliko primera, (nije potrebno više) veoma je lako pokazati da nisu u pravu.

Snagu i moć direktnog uticaja misli na ljudski organizam jasno i nedvosmisleno dokazuju na primer **placebo efekat i erekcija** kod muškaraca. U mnogobrojnim naučnim i medicinskim istraživanjima, utvrđeno je da placebo efekat može da ima isti, ponekad čak i bolji efekat od pravog leka. Pacijentima iz eksperimentalne grupe daje se imitacije leka bez farmakološkog sadržaja, dok se u kontrolnoj grupi koristi pravi lek. Kod nekih osoba iz eksperimentalne grupe, koji koriste lažne tablete, u nekim slučajevima dolazi do poboljšanja zdravstvenog stanja sa gotovo istim efektima kao da su koristili prave lekove. To naravno ne važi za celokupnu današnju medicinu i sve vrste bolesti i lekova, to je slučaj samo u nekim eksperimentima, međutim i to je sasvim dovoljno da pokaže snagu naših misli, i mogućnost da njima direktno utičemo na naše zdravlje kao i na razne procese u našem organizmu.

Muškarci mogu da postignu erekciju **bez dodira ili fizičkog kontakta**, samo misleći na drugu osobu, iako ta osoba nije prisutna. To znači da je erekcija postignuta **samo mislima**, a znamo iz učenja biologije da je to jedan veoma složen i komplikovan fiziološki proces. To je neosporan dokaz da naše misli mogu da deluju na naš organizam i njegovo funkcionisanje.

Možete i sami da napravite jednostavan eksperiment koji pokazuje snažan uticaj naših misli na vodu i to na sledeći način: Potrebno je da u **dve iste teglice** stavite **istu količinu pirinča** (otprilike jednu trećinu teglice), da teglice dopunite **istom vodom** i dobro zatvorite. Svakog dana, tokom 30 dana, jednoj teglici barem jednom ili više puta dnevno recite „hvala“ ili „lepa si“, drugoj „budalo“ ili „ružna si“. Pokušajte prilikom izgovaranja tih reči da probudite i osetite u sebi odgovarajuće emocije koje prate reči koje izgovarate - efekat će biti mnogo bolji. Posle 30 dana, ako ste sve ispravno uradili, ispred vas će biti jasan **dokaz delovanja i snage vaših misli** :

U teglici kojoj ste govorili „hvala“ ostaće skoro ista količina vode, koja će biti bistra ili će samo malo pobeleti, a pirinač će ostati beo, dok će u drugoj teglici biti drastično drugačija situacija. Pirinač će biti crn ili buđav, a voda, ako je uopšte ima, mutna i vrlo neprijatnog mirisa, pa vam preporučujem oprez prilikom otvaranja teglica. Ovaj eksperiment će vam direktno pokazati da vaše misli imaju direktan uticaj i na vašu okolinu, u konkretnom slučaju na vodu.

Znamo da su ljudska tela najvećim delom sastavljena od vode, pa je lako zaključiti da li i koliko naše misli mogu da utiču, kako na nas tako i na našu okolinu.

Sada vam je verovatno još jasnije zašto treba što više izbegavati pozitivne misli u procesu upropaštavanja života. Našim pozitivnim mislima, pozitivnim razmišljanjem, kao i zamišljanjem sebe u lepim situacijama, srećnim u ljubavi, sa dobrim zdravljem, u bogatstvu i izobilju, zamišljanjem kako živimo život na način koji nas čini srećnim i zadovoljnim, mi direktno utičemo na to da umesto raznih teškoća i problema kojima težimo, mi u svoj život privlačimo sve više dobrih i lepih stvari, događaja i okolnosti. To se ne dešava odjednom i preko noći, jer je svako novo stvaranje proces. Ako uz to dozvolimo i smanjenje negativnih misli, onda proces našeg upropaštavanja života ozbiljno dovodimo u pitanje. Zato je važno da počnemo u praksi da kontrolišemo naše misli i osećanja. Kontrola misli, emocija i osećanja, odnosno kontrola frekvencija i vibracija koje emitujemo je **veština** koju trebamo praktikovati i tokom vremena sve više usavršavati. Recept je jednostavan. Što više negativnih i što manje pozitivnih misli.

DALJINSKI UPRAVLJAČ

Kao i naš TV prijemnik i mi imamo svoje kanale i frekvencije. Ukoliko su naše misli na pozitivnim frekvencijama, pozitivan će biti i „program“ koji nam „emituje“ naš život. Da bi nam se dešavale loše i ružne stvari, da bi te stvari promenili u našem životu, potrebno je da promenimo „kanal i frekvenciju“ - menjanjem naših dominantnih misli i osećanja. Ako nam se na TV-u ne sviđa program nekog kanala, mi daljinskim upravljačem menjamo kanal, odnosno biramo neku novu frekvenciju i gledamo nešto što nam prija i odgovara. Mi smo takođe neka vrsta „odašiljača i prijemnika“. **Naš „daljinski“ je naš način razmišljanja.**

U svakoj oblasti života trebamo razmišljati negativno i pesimistički, naročito u oblastima u kojima nam se dešavaju lepe i prijatne stvari i događaji. Ako produžimo i dalje da mislimo pozitivno,

privlačićemo jos više toga dobrog i na taj način bićemo sve dalje od cilja našeg programa.

Zato trebamo što češće koristiti naš „daljinski“ koji posedujemo i njime menjati kanale i frekvencije, odnosno menjati način našeg razmišljanja tako što ćemo, kada god sebe „uhvatimo“ da smo u dobrom raspoloženju, podhitno „naterati“ sebe da promenimo trenutne misli, fokus ili aktivnost, kako bi počeli da razmišljamo o nekim drugim, za nas negativnim stvarima i na taj način emitovali negativne misli i signale kojima ćemo umesto dobrih „privlačiti“ loše i ružne stvari u svoj život.

„Daljinski“ treba koristiti preko celog dana, od jutra kada se probudimo pa sve do uveče, kada pođemo na spavanje.

KRUŽNI TOK SAOBRAĆAJA

Zamislite da se svakog jutra i još mnogo puta tokom dana nalazite u kružnom toku saobraćaja. Iz tog kružnog toka možete ući u više različitih ulica u kojima vas „očekuju“ različiti događaji i situacije. Svaka od tih ulica ima svoju frekvenciju i vibraciju. U zavisnosti od **vaše vibracije**, vi ćete ući u ulicu koja je adekvatna, koja odgovara vašoj vibraciji. U nekim ulicama su manje ili više **dobre** a u nekima manje ili više **loše** situacije za vas. Zato je od izuzetne važnosti da počnete dan u lošem raspoloženju i što nižoj vibraciji, kako bi započeti dan bio što gori i neuspešniji za vas.

Sa druge strane ako ustanete lepo raspoloženi, puni optimizma i elana, velika je verovatnoća da će vam dan početi i proteći u najboljem redu, a vi to naravno ne želite.

Srećna okolnost je da ćete tokom dana naići na više kružnih raskrsnica, pa ćete ponovo imati šansu da izaberete neku „lošiju ulicu“, ali **pod uslovom** da prethodno obratite pažnju na vaše misli, emocije i osećanja, odnosno na vašu vibraciju. Što više vremena provodite u visokoj vibraciji, više ćete „voziti dobrim ulicama“ i zato spuštajte vibraciju i raspoloženje koliko god više možete.

Sutra ujutro i svakog narednog dana, tokom celog života čekaju vas novi kružni tokovi i nove ulice kojima treba da prolazite. Uostalom **život je jedna „dugačka vožnja od tačke A do tačke B“**, a od vas samih, u velikoj meri, zavisi kako će se odvijati ta vožnja.

NEGATIVNA OSEĆANJA I STARI DOBRI TEPIH

Kada su u pitanju negativne emocije i osećanja, postoje dva osnovna obrasca reagovanja. Prvi je suočavanje sa njima, a drugi je

uobičajeno i opšteprihvaćeno potiskivanje ili „skrivanje pod tepih“.

Uzećemo za primer osećanje straha ali je potpuno isto i sa drugim osećanjima kao što su tuga, razočaranje, ljutnja, bes i mnogobrojna druga negativna osećanja.

Kada je u pitanju realan strah zbog neke iznenadne ili opasne situacije, pogotovo ako su vaš ili nečiji život ili imovina u opasnosti, za očekivanje je da ćete u tom slučaju automatski, instinktivno reagovati opravdanim strahom i to je normalno i sasvim u redu. U takvim situacijama verovatno nećete koristiti nikakve „specijalne procedure“, psihološke programe ili napredne misaone tehnike za eliminisanje straha, nego ćete spašavati sve što se spasiti može i to je najbolja moguća reakcija u takvoj situaciji. Uostalom, često puta umeren (ali ne i paničan) strah može biti koristan i produktivan jer nam pomaže u pravovremenom i adekvatnom reagovanju.

Za naš program mnogo je važnije kao reagujete kada je u pitanju iracionalni (ne potpuno opravdani) strah.

Neki preporučuju tehniku osveščivanja negativnih misli i osećanja i suočavanje sa njima, tehniku koju vi nikako ne bi trebalo da koristite i praktikujete.

Ta tehnika se sastoji iz tri koraka, pri čemu je prvi korak jasno prepoznavanje odnosno konstatovanje da je u pitanju iracionalni strah bez realne osnove, strah koji najčešće u stvari vi sami proizvodite vašim mislima, analizama, pretpostavkama i konstrukcijama.

Drugi korak je osveščivanje – potrebno je potpuno osvestiti to osećanje straha: zbog čega tačno osećate strah, šta je najgore što može da vam se desi, kakve telesne senzacije osećate, gde ih tačno osećate u telu i kojeg je intenziteta taj strah. Ovakva otvorena i iskrena komunikacija (samih sa sobom), pri čemu je neophodno da dozvolite sebi da to negativno osećanje potpuno osetite baš onako kako ga u tom trenutku osećate, može da izazove potpuno i trajno oslobađanje od te negativne emocije i zbog toga ovu tehniku treba izbegavati. Inače, posle osveščivanja sleduje treći korak - usmeravanje misli i fokusa na pozitivne stvari, kao i unošenje doze optimizma i čvrstog verovanja da je sve u najboljem redu, ali to vas naravno ne interesuje.

Bolje je ipak da kao do sada samo potisnete problem, odnosno neko loše osećanje i prosto mehanički, kao mantru počnete izgovarati pozitivne misli („sve je u redu“, „ja se osećam odlično“, „baš me briga, nisam razočaran-a“, „nema razloga za strah“ itd) jer je u tom slučaju samo pitanje vremena kada će to negativno osećanje ponovo isplivati na površinu. Ako ste ljuti ili razočarani, bolje je da vas to stanje drži

danima, nedeljama i mesecima, nego da se suočite sa tim i oslobodite tog nekog negativnog i štetnog osećanja.

Koliko duže ostanete u takvom negativnom raspoloženju, duže ćete vibrirati niskom vibracijom i na taj način povećavati mogućnost za pojavu nekih novih, možda još gorih negativnih situacija, emocija ili događaja. Zato sve probleme, teškoće, sva loša osećanja kao i do sada potiskujte i „gurajte pod tepih“, nemojte ih osveščivati i nemojte se se suočavati sa njima. Nikako.

LANČANA REAKCIJA

Svi smo imali periode kada nam ništa ne ide od ruke i kada nam sve ide nekako naopako. Iz dana u dan „sve gore i gore“ ili možda iz meseca u mesec ili čak iz godine u godinu.

Svaki taj period je u stvari započeo nekim „lošim“ mislima. Te naše loše misli su **značajno uticale** na pojavu nekog negativnog događaja. Zatim sledi naša negativna reakcija na taj negativan događaj i nove negativne misli, loše raspoloženje... šta se dešava kao rezultat toga? Opet smo privukli **novi negativan događaj**. I naravno opet negativne misli i reakcije, niske vibracije... šta smo time sledeće privukli ? ... Tako nam se faktički dešava **lančana reakcija** negativnih misli, osećanja i događaja.

Da se ta **negativna lančana reakcija** ne bi prekinula ili sprečila, kada nam se dogodi nešto loše, potrebno je da se trudimo da što više mislimo na tu lošu stvar, situaciju ili događaj i da svoje misli maksimalno usmeravamo na to. Pri tome, važno je i da izbegavamo da mislimo na pozitivne i lepe stvari. Snagu da uspemo u tome daće nam saznanje i svest da je to **najbolji način** da se spreči privlačenje nekih dobrih stvari u naše živote. Kamen koji je krenuo nizbrdo lakše je zaustaviti na samom početku, nego kasnije, kada uhvati zalet. Zato pustite kamen negativnosti neka se kotrlja.

Proces **negativne lančane reakcije** trajeće sve dotle dok ne dozvolimo da nam pozitivne misli i osećanja podignu vibraciju. Dok god uspevamo da budemo u niskoj vibraciji možemo da očekujemo da nam se dešavaju jedna za drugom loše i negativne stvari i da nam celokupan život bude iz dana u dan, iz meseca u mesec, sve gori i gori.

Važno je napomenuti da i **pozitivne misli i osećanja** takođe **izazivaju lančanu reakciju**, pa je to razlog više da se trudimo da što manje vremena budemo u dobrom raspoloženju i visokoj vibraciji, jer ćemo na taj način uspešno sprečiti pojavu pozitivnih i lepih stvari u našim životima.

Možda bi mogli malo da razmislimo (verovatno se to i sami pitate posmatrajući svet oko sebe) u čemu je to stvar i zbog čega su neki ljudi toliki „baksuzi“ da im celog života baš ništa ne ide od ruke, šta god da pokušaju – katastrofa, dok su neki drugi toliki „srećkovići“ da im je ceo život „med i mleko“. Da li i koliko lančana reakcija može da ima uticaj na to?

OSEĆANJA I EMOCIJE

Nije lako kontrolisati svaku svoju misao. To je praktično nemoguće. Na svu sreću to niko ni ne traži od nas. Umesto da se koncentrišemo na svaku našu misao (tada ne bi bili u stanju ništa drugo da radimo) mi umesto toga koristimo veoma značajnu i korisnu pomoć koju nam pružaju **naša osećanja**. Osećanja nam najbolje i najtačnije pokazuju kako u stvari razmišljamo.

Osećanja su taj koristan „alat“, sredstvo, kojim se služimo kada želimo da **proverimo** kakve su nam misli.

Ta „provera“ je jako jednostavna: ako se osećamo prijatno, zadovoljno, srećno, ako smo veseli i dobro raspoloženi, to nam nedvosmisleno ukazuje da smo na pozitivnoj frekvenciji i da su nam misli pozitivne.

I obrnuto. Ako smo nerasploženi, ljuti, utučeni, tužni, zabrinuti, uplašeni, depresivni, mrzovoljni, agresivni, razočarani... to nam jasno ukazuje na naše negativne misli i negativnu frekvenciju.

Zato je potrebno da naučimo da budemo **svesni svojih osećanja**, jer je to najbrži i najsigurniji način da postanemo svesni onoga o čemu razmišljamo. Naša osećanja su **indikator** kako razmišljamo, kako vibriramo i shodno tome šta „privlačimo“ u našu realnost - dobre ili loše stvari, situacije i događaje.

Praktično, najbolji način da proverimo kakve su nam misli i na kakvoj smo frekvenciji, odnosno vibraciji, je da više puta na dan, kad god se setimo, postavimo sebi pitanje: „**Kako se osećam**“? Odgovor nam direktno ukazuje na to kakve su nam misli, jer je **skoro nemoguće da imamo loše misli a da se osećamo dobro i obrnuto**. Naša osećanja nam na taj način precizno pokazuju na kakvoj su frekvenciji naše misli i jos važnije šta u stvari njima privlačimo.

Što se češće upitamo kako se osećamo, češće ćemo proveravati naše misli, a samim time češće ćemo biti u situaciji da primetimo i na vreme reagujemo ako su nam misli pozitivne. Tada ćemo se potruditi da prekinemo sa tim pozitivnim mislima i da se što pre uz pomoć našeg „daljinskog“ prebacimo na neku negativnu frekvenciju.

Provera naših osećanja i emocija je veoma jednostavan i efikasan „alat“ za kontrolu naših misli i zato nema razloga da ga ne koristimo što češće i na taj način direktno utičemo na naš svakodnevni zivot, kao i na

kreiranje budućnosti. Ovim „alatom“ možemo da kontrolišemo da li emitujemo misli koje će nam doneti brige, strahove, teskoće i probleme ili emitujemo misli kojima privlačimo u svoj život radost, dobro zdravlje, bogatstvo, uspeh, blagostanje, ljubav i sve ono što nam čini život lepim i srećnim.

Osećanja su veoma pouzdano sredstvo za kontrolu, jer su ona direktna posledica naših misli, a naše misli su osnova kako sadašnjeg, tako i budućeg našeg života.

Osećanja su istovremeno i naše **sredstvo komunikacije** sa univerzumom, sredstvo koje predstavlja povratnu informaciju univerzuma koja nam jasno govori da li smo na dobrom putu da nešto ostvarimo ili nismo, da li emitujemo pozitivne signale koje doprinose ostvarenju željenog ili negativne signale, koji otežavaju, usporavaju ili onemogućavaju da nam se ispuni nešto što želimo.

Ako o nečemu što želimo da ostvarimo, mislimo i govorimo pozitivno, sa optimizmom, a u sebi često puta osetimo strepnju ili sumnju u pozitivan ishod, pitanje je šta ima jaču frekvenciju, odnosno vibraciju? Naša osećanja su **direktan odgovor** univerzuma, koji nam ukazuje na kakvoj smo frekvenciji i **šta zaista emitujemo**.

Jos slikovitije objašnjenje ovakve naše komunikacije sa univerzumom bilo bi kada bi na naša osećanja gledali kao na neki **alarm** kojim nas univerzum upozorava da smo na pogrešnoj frekvenciji i da (ukoliko produžimo sa tim pozitivnim mislima) počinje odbrojavanje do dešavanja tog nekog lepog i dobrog događaja ili situacije o kojoj trenutno razmišljamo. Alarm upozorava: „Otkrivena je pozitivna frekvencija! Hitno prekinite i promenite temu ili način razmišljanja“

I obrnuto, ako se osećamo loše, znači da nam univerzum potvrđuje da su nam misli negativne, da smo na lošoj frekvenciji i da je **otpočelo odbrojavanje** do dešavanja nekog lošeg i neprijatnog događaja odnosno situacije o kojoj trenutno razmišljamo. Alarm nas u tom slučaju samo informiše: „Odlično, produži tako da razmišljaš i očekuj nepovoljan ishod za tebe“.

PROVERA RASPOLOŽENJA

Evo jedne ideje koja može da vam **pomogne u kontroli misli i osećanja**. Za ovu namenu prvo odredite neku vašu aktivnost ili neku stvar, neki upotrebnii predmet koji često koristite, na koji više puta **obraćate pažnju** tokom dana. To može da bude vaš mobilni telefon, ključ od automobila ili stana, gledanje na sat, pijenje vode i slično. Naravno da možete (što je jos efikasnije) da odredite i dve ili više stvari za tu

namenu. Kad god obratite pažnju na to što ste izabrali da bude vaš „**podsetnik**“, izvršite brzo „**skeniranje**“ vašeg trenutnog raspoloženja. Proverite vaše raspoloženje, odnosno proverite kako se osećate.

Ako se osećate loše (ili još bolje veoma loše) sve je u najboljem redu. Međutim ako brzom proverom utvrdite da ste dobro raspoloženi, da se osećate na bilo koji način pozitivno, obratite pažnju o čemu trenutno razmišljate i kakve su vam trenutne misli. Setite se da tim mislima emitujete pozitivne signale i potrudite se da ih što brže promenite, ako ne možete direktno u negativne, onda barem u „neutralne“, pa kasnije svojim mislima i delovanjem dovedite sebe u što nižu vibraciju.

Zašto je ova ideja **fantastična**? Zato što (ukoliko **zaista** počnete da je **primenjujete**, umesto **samo da konstatujete** da je genijalna ili možda izuzetno glupa) pored veoma važnog i **korisnog sprečavanja** pozitivnog delovanja pozitivnih misli, vi ćete (u zavisnosti od toga **koliko često** vršite **kontrolu i korekciju** vaših misli i osećanja) **efektivno** provoditi **mного manje vremena u dobrom raspoloženju** u toku dana, sedmice, godine, u toku celog života.

Dovoljno je da ovu tehniku uspešno radite pet-šest puta na dan i da na taj način svaki put eliminišete po najmanje desetak minuta dobrog raspoloženja. To je ukupno **sat vremena** koje toga dana nećete provesti u dobrom raspoloženju. Ne treba zaboraviti da, često nismo ni svesni koliko mnogo vremena provodimo u dobrom raspoloženju zbog **naših nekontrolisanih pozitivnih misli**. Upotrebom ove tehnike, sami ćete se uveriti u to.

U negativnom raspoloženju, pogotovo kada ste nervozni i napeti, mnogo ste „spremniji“ za svađe i konflikte. Manje ste efikasni u vašim aktivnostima. Vaš entuzijazam, motivacija, kreativnost i vaša životna energija su na niskom nivou. Znaete veoma dobro da vaše negativno raspoloženje često puta direktno utiče na vašu užu i širu okolinu i da kao takvo proizvodi **negativne efekte** u raznim oblastima vašeg života. Sve ovo još više uvećava **značaj** ove jednostavne, ali veoma **moćne tehnike** u borbi protiv dobrog raspoloženja.

Veština kontrole misli i osećanja je jedna od najvažnijih veština na čijem vežbanju i usavršavanju trebate vredno i **uporno** raditi. Tokom vremena sve više i uspešnije ćete koristiti ovu tehniku, što znači da ćete sve manje i manje vremena biti u pozitivnom, odnosno dobrom raspoloženju, što značajno doprinosi ispunjavanju ciljeva našeg programa.

LIČNA ODGOVORNOST

Kontrolom vaših osećanja vi direktno utičete kako na sadašnjost, tako i na kreiranje vaše budućnosti. Vaša osećanja i emocije stvaraju adekvatne frekvencije i vibracije od kojih u velikoj meri zavisi kreiranje vaše budućnosti, kao što je to bilo i u prošlosti, u kojoj se kreirala vaša sadašnjost, odnosno vaša trenutna životna situacija.

Ukoliko ste spremni i otvoreni za prihvatanje ovakvog načina razmišljanja, to znači i da ste spremni da prihvatite vašu **odgovornost** kako za sadašnju životnu situaciju tako i za kreiranje vašeg budućeg života. To je veoma važan i neophodan korak u **procesu lične i životne transformacije** i mi vam zato iskreno čestitamo na tome. Zasto?

Zato što je ogromnoj većini ljudi još uvek lakše da veruju da su za sve što im ne odgovara u životu krivi drugi, da skoro sve zavisi od spoljnjih faktora i da u svemu tome oni mogu malo toga da učine. Zato što većina ljudi misli na isti način i kad je u pitanju njihova budućnost.

Neosporno je da mnogo toga zavisi od spoljnjih faktora, okolnosti i uslova, ali bez prihvatanja naše lične odgovornosti i svesnosti da i mi sami, načinom našeg razmišljanja i delovanja možemo mnogo da učinimo, mi zaista prepuštamo sve drugima.

Samo saznanje da **vi sada kreirate svoju budućnost** znači da imate mogućnost da vašu sadašnju situaciju (ili neke njene delove) promenite na bolje ili na gore. Za uspešnu promenu **neophodno je** pre svega da dominantnu visoku vibraciju zamenite niskom vibracijom, **bez obzira** na vašu trenutnu realnost.

Visokom vibracijom stvarate uslove i otvarate mogućnosti za promene na bolje, a to nije u skladu sa našim programom. Sve loše i ružne stvari, događaji i okolnosti kojima možete uspešno da upropaštavate svoj život korespondiraju **samo sa niskom vibracijom**.

Mnogi će sada pomisliti: „lako je to reći, ali kako da to postignem u stvarnom životu“? Jednostavno. Tako što ćete od sada biti **potpuno svesni činjenice** da, ako **ostanete u niskoj vibraciji** (stalno se žalite na sadašnju situaciju ili konkretan problem, stalno mislite i pričate o tome, ljuti ste ili uplašeni, razočarani, depresivni itd), da vi na taj način usporavate odnosno onemogućavate da se pojave **uslovi i okolnosti** u kojima će se desiti neke promene na bolje.

Između ostalog morate da nađete snage i promenite vaše dosadašnje pozitivno reagovanje, kako na sadašnje tako i na buduće pojave i događaje. Koliko je god moguće uvek reagujte negativno. Znači od sada i na pozitivne i na negativne pojave reagujte negativno. Uvek i samo negativno.

Ta promena je veoma važna zbog štetnog i opasnog delovanja i efekata pozitivne reakcije. Ako produžite sa pozitivnim mislima i reakcijama nećete uspeti dovoljno upropastiti svoj život.

Ukoliko se nađete ispred šumskog požara, nećete produžiti pravo ili stajati i čekati da vidite šta će se desiti, nego ćete potražiti spas bežanjem u **suprotnom smeru**. Ukoliko ste neplivač i nekim slučajem upadnete u vodu do kolena, nećete produžiti pravo prema još dubljoj vodi, već ćete tražiti spas u **suprotnom** smeru prema obali.

Ako ste u sadašnju situaciju dospeli, pored ostalog, zahvaljujući i vašim dominantnim pozitivnim mislima i pozitivnim reagovanjem na teškoće i probleme, rešenje se nalazi na **suprotnoj** strani takvog načina reagovanja – rešenje su negativne, pesimistične misli i krajnje negativno reagovanje.

Bez obzira koliko vam to izgleda teško i nemoguće, to je jedino pravo rešenje i pravac. Ne zaboravite da su pozitivne misli i reakcije isto što i „požar ili duboka voda“ ispred vas!

Koliko je to god više moguće, mislite i pričajte o vašim problemima i usmeravajte vaše misli na sve ono **što ne želite** u životu. U trenucima kada to uspevate, vi ste u niskoj vibraciji i na taj način **zatvarate vrata** za rešenje problema. Ako i dođe do rešenja problema, to će biti u svakom slučaju teže i mnogo, mnogo sporije.

NIJE SVAKA POZITIVNA MISAO OPASNA

Na kraju ovog dela želimo malo da vas **relaksiramo**. Rekli smo da su pozitivne misli po svojoj prirodi nepoželjne i štetne. Međutim nisu sve i u svakoj situaciji pozitivne misli „opasne“ i štetne.

Koliko god da uspešno uvežbate kontrolu pozitivnih misli i fokusiranje na negativne, **uvek** će postojati neke pozitivne misli i to je sasvim u redu. Važno je međutim da naučite da pozitivne misli samo „propustite“ da prođu, da im ne dajete snagu i značaj, da im ne dozvolite da probude u vama snažne osećaje i pozitivne emotivne reakcije. **Osećanja i emocije emituju vibracije, a ne same misli kao takve.** Veoma je važno šta i na koji način mislimo, ali je mnogo, mnogo važnije **šta i kako osećamo u vezi toga što mislimo**. Zato ne treba da se plašite ili još manje da paničite zbog vaših pozitivnih misli, pogotovo u situacijama kada je apsolutno normalno i prirodno da se one pojave kao na primer kada vam se rodi dete u porodici, ako ste dobili toliko željeni posao, pronašli ljubav svog života, iznenada dobili veliki novac...

Ovakve kao i mnoge druge emotivne životne situacije redovno izazivaju u nama pozitivne misli. Bilo bi nenormalno i zabrinjavajuće **da**

uopšte nemamo pozitivne misli, pogotovo u **takvim** situacijama.

Potrebno je samo da naučimo kako da kontrolišemo naše reakcije na njih, kako da napravimo određenu barijeru, distancu između pozitivnog događaja, pozitivnih misli i njihovog **povezivanja direktno sa nama**. Na taj način poništavamo, odnosno sprečavamo njihov direktan uticaj na kreiranje naše budućnosti.

Učenje kontrolisanja naših reakcija na razne situacije, posebno na one koje izazivaju u nama **snažne osećaje i emocije** nije nimalo „lak posao“, posebno što smo tokom dosadašnjeg života naučili i navikli da burno reagujemo na njih. Međutim ako smo rešili da uđemo u proces **lične i životne transformacije**, kako bi što više upropastili svoj život, onda je neophodno da **paralelno** sa kontrolom naših misli, emocija i osećanja, **započnemo i proces menjanja nekih naših usvojenih načina reagovanja, kao i nekih obrazaca ponašanja, uverenja i stavova**.

NEGATIVNA UVERENJA I STAVOVI

Objasnili smo zašto je važno kontrolisati misli, osećanja i emocije. Međutim, za uspešan proces lične i životne transformacije, to nije dovoljno. Da bi smo uspešno menjali naš način razmišljanja, kao i način našeg reagovanja na razne životne situacije, potrebno je da obratimo pažnju na naša uverenja i stavove vezane za razne segmente života. **Uverenje** je svako naše mišljenje koje se temelji na **verovanju** da je nešto istinito, da je nešto **baš onako** kao što mi mislimo. Kada govorimo o uverenjima, možemo da koristimo i reči kao što su stav, ubeđenje, verovanje, gledište, uverenost itd.

Mi smo naša uverenja i stavove formirali tokom dosadašnjeg života. Na njih su uticali naši roditelji, profesori u školi, naša uža i šira socijalna sredina, kao i celokupno društvo u kojem smo odrasli i u kojem živimo i funkcionišemo.

Uverenja koja čine naš sistem verovanja, mogu biti pozitivna, odnosno **korisna** za naše kompletno funkcionisanje, a mogu biti i negativna, odnosno **štetna**, koja nam odmažu u životu. Ako na primer, redovno šetate po parku, zato što verujete da je to dobro za zdravlje ili ako ste ljubazni u odnosima sa drugim ljudima, zato što verujete da je ljubaznost jedna lepa ljudska osobina, to su uverenja koja **pozitivno** utiču na vaš život. Ovde se nećemo mnogo baviti pozitivnim uverenjima, već negativnim, jer su upravo negativna uverenja važan faktor koji onemogućava ili usporava ostvarenje velikog broja vaših težnji, želja, ciljeva i planova.

Često puta nismo svesni, da mnoge stvari koje želimo da promenimo na bolje, **nisu u skladu** sa našim dubokim uverenjima. Glavni razlog toga je što su naša uverenja smeštena u našoj **podsvesti** a ne u racionalnom, svesnom delu našeg razmišljanja.

Daćemo vam nekoliko primera negativnih uverenja koja se često javljaju kod ljudi, koja imaju značajan uticaj na njihove živote, a da oni nisu ni svesni toga : “Nikad neću imati dovoljno novca“, „to je previše teško za mene, ja to ne mogu“, „ne možeš da napreduješ ako nemaš nekog uticajnog da ti pomogne“, „teško je naći i sačuvati pravu ljubav“, „lako je biti uspešan u biznisu kada počneš sa mnogo para“, „teško je izlečiti se od bolesti“, „nema više dobrih ljudi“, „teško je naći dobar posao“, „teško je sačuvati dobar i skladan brak“, „svi gledaju samo svoj interes, ne postoji više pravo prijateljstvo“, „nema sreće bez para“...

Svako od nas ima svoja negativna uverenja. Imate ih svakako i vi. Ovakva uverenja treba negovati i čuvati. Da bi ste uspešno sačuvali negativna i štetna uverenja, ignorišite činjenice kao što su na primer: da nisu svi uspešni poslovni ljudi počeli svoj biznis sa milion dolara, da postoje radna mesta kojima su mnogi prezadovoljni, da postoje prave ljubavi i uspešni brakovi, da su mnogi uspeli da se izleče od raznih teških i najtežih bolesti, da ste i sami lično više puta u životu uživali u lepim i srećnim momentima koji nisu imali direktne veze sa novcem itd.

Nemojte da napravite grešku i da počnete da verujete u sebe, da verujete da je moguće da se promene mnoge stvari, koje će vaš život učiniti boljim. Vaš cilj je da pogoršate a ne da poboljšate svoj život. Mnogi su pogrešili i učinili svoje živote boljim, potpunijim i srećnijim. Pomislite samo na to koliko slepih ljudi svira klavir, kako hendikepirani ljudi postaju olimpijski šampioni, kako ljudi bez jedne noge skijaju, majke bez ruku odgajaju svoju decu itd. Da li su oni prihvatili sva **opštevažeca uverenja** ili su formirali **svoja uverenja** i odlučili da veruju u sebe i ostvare svoje želje i snove bez obzira na svoj hendikep i teške okolnosti? Oni su pogrešili i formirali svoja uverenja koja su ih dovela do uspeha i velikih ostvarenja.

Da li su se na primer Ronaldo ili Messi žalili kako previše mladih igra fudbal i da svi oni žele veliku i uspešnu fudbalsku karijeru, da li je Novaku Đokoviću na početku karijere izgledalo da će lako postati najbolji teniser sveta, da li su se Madonna, Rihanna, Beyonce ili Jennifer Lopes obeshrabrile da postanu to što jesu, jer mnogo mladih i lepih devojaka žele karijeru uspešne pevačice?! Ista je situacija i sa mnogim uspešnim glumcima, biznismenima, umetnicima kao i sa uspešnima u raznim drugim profesijama. Mnogi od uspešnih potiču iz siromašnih delova sveta, mnogi su počeli svoju karijeru pranjem sudova u restoranima, deljenjem flaera na ulici i raznim drugim, teškim i slabo plaćenim poslovima.

Da li bi svi oni uspeli da su sledili **uverenja koja počinju sa** : „teško je“, „nemam uslove“, „ja to ne mogu“, „neću uspeti“, „to nije za mene“, „to je nemoguće“...? Naravno da ne bi. Zbog toga, šta god da pomislite da uradite, ostvarite, promenite, uvek počnite svoje razmišljanje na ovaj način. To je osnovni preduslov da ne uspete da ostvarite to što ste zamislili i poželeli.

Ne možemo imati više novca, ako verujemo da je teško doći do novca, ne možemo biti srećni u braku, ako verujemo da srećni brakovi ne postoje, ne možemo biti zdravi ako verujemo da je nemoguće biti potpuno zdrav itd. Logično je da nam takva verovanja i ubeđenja

direktno utiču na ostvarivanje, odnosno neostvarivanje nečega što želimo.

I čuveni **Albert Einstein** je govorio o tome da ne možemo da rešimo neki problem sve dok o njemu razmišljamo na **isti** način kao kada smo stvorili taj problem. Zato u svim segmentima vašeg života kojima niste zadovoljni - ništa ne menjajte, a pogotovo ne menjajte način vašeg razmišljanja i delovanja.

Znači, ne menjajte dosadašnja negativna uverenja, nemojte formirati neke **nove obrasce razmišljanja** u kojima bi vaše dominantne misli biti pozitivne i optimistične. Ne stvarajte jasnu i preciznu viziju toga šta **zaista** želite već ostanite fokusirani na sadašnju realnost koja vam ne odgovara i kojom niste zadovoljni. Nemojte verovati u sebe i mogućnost da se i vama mogu desiti neke iznenadne lepe stvari, neka pozitivna „čuda“.

Budite oprezni i pazite da slučajno ne probudite u sebi entuzijazam i spremnost za promene i da pri tome osetite snažne emocije koje budi u vama pomisao na ostvarenje nečega što želite. U tom slučaju postoji velika opasnost da ćete osetiti veliku radost, sreću, zahvalnost i ushićenje i na taj način podići vašu vibraciju, a sa podizanjem vibracije stvaraju se uslovi za promene na bolje. Vama su potrebne niske vibracije i što manje promena. Ako već dolazi do nekih promena, neka to onda budu promene na gore, a ne na bolje.

Rekli smo da je uverenje mišljenje koje se temelji na verovanju da je nešto istinito. To znači da ukoliko promenimo naše verovanje o nečemu, promenimo i naše uverenje i način razmišljanja o tome. Međutim, to nije ni malo lak zadatak. Neka naša uverenja smo **formirali i koristili** tokom celog života, pa zato ne možemo da očekujemo da ćemo ih promeniti tek tako, jednostavnim „dekretom“, odnosno našom odlukom, pogotovo što su ona smeštena negde u našoj podsvesti. Za to je potrebno vredno i naporno i uporno raditi na sebi. Potrebno je vreme. Sve ovo nama ide u prilog u želji da što duže očuvamo negativna i za nas štetna uverenja.

Sigurno se sada mnogi pitaju : „Kako da znam koja su to moja uverenja koja mi smetaju i koja štetno deluju na moj život“ ?

Odgovor na topitanje dobićete **analizom vašeg života i vaše sadašnje životne situacije**. Negativna uverenja potražite u onim segmentima života kojima niste zadovoljni, pogotovo u onima u kojima ste **uporno i na razne načine** pokušavali da nešto popravite i promenite i to vam nikako nije pošlo za rukom.

Ako na primer stalno imate poteškoće u vezi sa novcem, možda ćete otkriti da vam vaša uverenja o novcu stalno poručuju : „teško je zaraditi novac u ovim uslovima“, „nikad nemam dovoljno novca da realizujem svoju odličnu ideju“, ili „novac prave samo oni koji ga već imaju, a ja ga nemam“. Svaka od ovih verzija emituje negativne frekvenije, a dobro znate **kako rezultiraju** negativne frekvencije i niske vibracije. I pored toga što možda povremeno razmišljate pozitivno i sa dozom optimizma u vezi neke akcije, aktivnosti ili postupka, ako vam iz pozadine deluju ovakva uverenja, teško ćete postići uspeh. Na taj način negativna uverenja pokazuju svu svoju snagu i moć.

Ako često imate zdravstvene probleme, proverite vaša duboka uverenja i razmišljanja. Proverite kakve to vrste informacija „vredno prikupljate“ u vezi raznih simptoma i raznih bolesti. Da li vam je fokus stalno na bolestima ili očuvanju zdravlja. Naizgled isto, ali verujte mi da je upravo u tome **ogromna i fundamentalna razlika**.

Ako je neko teže bolestan i ako pri tome veruje da će se teško izlečiti od te bolesti, takvim uverenjem značajno smanjuje i usporava svoje šanse za brzo i uspešno izlečenje. Ako međutim otkrije to svoje negativno uverenje i **svesno usmeri pažnju** na ozdravljenje, ako počne da veruje u mogućnost uspešnog oporavka, sigurno će imati veće šanse za to. Logično zar ne?

Svi mi ovo jako dobro znamo, sve je tu jasno i logično, ali kad nam se desi neka bolest sve brzo zaboravljamo. Usmeravamo fokus i punu pažnju na samu bolest umesto na ozdravljenje. To samo dokazuje da je **naša podsvest** u mnogim životnim situacijama **jača od naše svesti**. Samim **otkrivanjem i osveščivanjem** negativnih uverenja, smanjuje se snaga delovanja podsvesti.

Odatle proizilazi ta značajna i veoma važna razlika između usmeravanja fokusa na očuvanje dobrog zdravlja ili uspešno ozdravljenje i fokusa na strah od bolesti ili na samu bolest i teško izlečenje ako do bolesti dođe.

U procesu otkrivanja nepovoljnih uverenja možete da koristite i vaše **emocije**. Kako? Obratite dobro pažnju na to, koje emocije i kakva tačno osećanja u vama bude različite situacije u svakodnevnom životu. Kako reagujete kada vidite: zaljubljeni par, staru i iznemoglu osobu, bogataša u skupom mercedesu, reklamu za egzotično putovanje, predstavnika veoma uspešne kompanije, bračni par sa troje dece itd. Za sve situacije koje bude u vama **negativne emocije** i osećanja, možete slobodno da pretpostavite da iza njih stoje i neka vaša **negativna uverenja**. Ako počnete da obraćate pažnju na ove stvari, brzo ćete se

izveštiti u prepoznavanju vaših uverenja, stavova kao i usvojenih obrazaca ponašanja koja vam ne idu u prilog i koja zbog toga ne trebate menjati.

Da biste maksimalno otežali vaš život, iskoristite na nabolji mogući način snagu i moć **kontrolisanog i usmerenog fokusa**.

Umesto na **pozitivnu verziju krajnjeg ishoda i rezultata** nekog vašeg cilja forsirajte usmeravanje vaše pažnje na sve moguće teškoće i probleme na putu do tog cilja. Ako ste bolesni usmerite vaš fokus na trenutno stanje, na sve simptome i moguće komplikacije umesto na uspešno ozdravljenje, ako ste student usmerite fokus i žalite se na to kako morate mnogo da učite i kako su vam teški ispiti umesto na diplomiranje, posao i bolje finansijsko stanje, ako ste sportista usmerite fokus na teške treninge i velika odricanja umesto na veliki uspeh, slavu i novac, ako spremate neko jelo usmerite fokus na plakanje zbog crnog luka umesto na kasnije uživanje u ukusu tog jela...

Usmeravajte uvek vaš fokus na trenutni **problem ili stanje** umesto na **krajnji cilj, na krajnji rezultat** neke vaše aktivnosti, namere ili želje, jer takvo usmeravanje pažnje negativno utiče na način vašeg razmišljanja, kao i na poruke koje „šaljete“ vašoj podsvesti.

Te poruke, pogotovo ako su **dovoljno učestale**, negativno deluju kako na vašu podsvest i uverenja tako i na vaše trenutno kao i opšte raspoloženje.

AFIRMACIJE

Sama reč **afirmacija** znači potvrđivanje, potvrda, priznanje, postizanje nekog uspeha. Afirmacije se dosta često povezuju (ali ne i izjednačavaju) sa tehnikom autosugestije, koja predstavlja mentalni proces svesnog uticanja na samog sebe, odnosno samoubeđivanja u nesto.

U filozofskom smislu mnogo se šire gleda na afirmacije i one predstavljaju sve ono što neka osoba misli, govori i oseća. Mi ćemo o afirmacijama govoriti kao o **svesno** formulisanim rečenicama, odnosno našim potvrđnim izjavama, kojima sami sebi **sugerišemo** kakvi želimo da budemo, u kakvom stanju i okolnostima želimo da se nađemo i na koji način želimo da funkcionišu stvari u našem životu.

Afirmacijama mi sebi potvrđujemo neku našu (novu ili željenu) životnu realnost i to u formi kao da ona već postoji, kao da se već dešava. Afirmacijama mi utičemo na promenu dosadašnjih uverenja, stavova, obrazaca ponašanja i na taj način direktno delujemo na reprogramiranje naše podsvesti, a sve sa ciljem izazivanja pozitivnih (u našem slučaju negativnih) promena, kako u nama samima, tako i u našem životu uopšte.

Afirmacije dobijaju sve više na važnosti posle naučnih potvrda njihovog delovanja na bio-hemijske i neuro-hemiske procese u mozgu. Naučno je dokazano da **pravilno i kontinuirano** praktikovanje afirmiranja ima svoj direktni uticaj na funkcionisanje neurona i kompletan nervni sistem. To se manifestuje reakcijom našeg organizma na nervne impulse i signale koje neuroni međusobno razmenjuju kao posledica reakcije našeg mozga na primljene informacije sadržane u afirmacijama.

Utvrđeno je da afirmacije mogu da imaju i određeni neuro-farmakološki efekat. To znači da afirmacije mogu da izazovu gotovo isti efekat kao placebo efekat u klasičnoj medicini.

Ove činjenice ukazuju da afirmacijama treba prići na jedan ozbiljan i respektabilan način. Na afirmacije treba da gledamo kao na jedan važan i veoma redak „alat“ kojim možemo uspešno da utičemo na **promene u našoj podsvesti (što je inače jedan od najtežih zadataka savremene psihologije i psihijatrije)**, a ne kao na „još jednu od beskorisnih, modernih tehnika“, (u kojoj neka osoba stoji ispred ogledala i „**laže samu sebe**“), kako na žalost još uvek mnogi misle o afirmacijama. Ovo je baš odličan primer pogrešnog verovanja i

ubedeñja, koji mnogi za početak svog rada na sebi mogu da počnu da menjaju. Da bi afirmacije dale očekivane rezultate i postigle željeni efekat, potrebno je da obratimo pažnju na sledeće stvari pri njihovom formulisanju i praktikovanju :

-Afirmacije treba da budu fomulisane u **prvom licu**, da su **precizne, jasne, koncizne** i u **sadašnjem vremenu**.

Pravilno je na primer : „Ja sam nesrećna i neuspešna osoba“. Pogrešno je: „Ako izgubim posao koji imam, koji je veoma dobro plaćen, a pri tome još i ne moram naporno da radim, neću više imati dovoljno novca da redovno idem u shopping, prestaću da idem u dobre restorane, neću više putovati na egzotične destinacije, neću moći da priuštim sebi još mnogo drugih lepih stvari i zbog svega toga biću jako nesrećna i neuspešna osoba.“

Znači afirmišemo u sadašnjem vremenu, kao da nešto već jeste, kao da se već ostvarilo to što afirmišemo, kao da to već postoji u našoj sadašnjoj realnosti. Ako afirmaciju formulišemo u budućem vremenu, rizikujemo da to što afirmišemo uvek bude u nekoj našoj budućnosti, a to naravno ne želimo. Upravo zato afirmacije ne treba počinjati sa „Ja želim“, „Želim da“, „Kada...“

-Da bi afirmacije postigle svoj željeni efekat važno je da zaista **verujemo** u istinitost i mogućnost ostvarivanja toga što izgovaramo, kako bi one probudile u nama određene emocije i osećanja, umesto da to budu samo „prazne reči“ koje tek tako redovno izgovaramo. To predstavlja osnovni preduslov da afirmacijama emitujemo adekvatne frekvencije i vibracije, kako bi tokom vremena videli njihovo ostvarenje u stvarnom životu.

Praktikovanje upotrebe afirmacija ne treba da bude obaveza već zadovoljstvo. Ako vam one predstavljaju „dnevnu obavezu“, u tom slučaju sigurno neće imati isti efekat kao kada ih koristite uz osećanje zadovoljstva, verujući u to da vam one zaista pomažu i da veoma pozitivno utiču na promene u vašem životu.

-Afirmacije mogu biti **konkretne** kao na primer: „Ja sam neuspešna, nesrećna i nezahvalna osoba“ ili **uopštene**: „Ja nisam zadovoljan-na svojim životom i želim da ga menjam“.

-Afirmacije mogu biti u **potvrdom** (ispravnom) i **odrečnom** (pogrešnom) obliku. Ispravno je: „Ja sam drska osoba“, a pogrešno bi bilo: „Ja nisam ljubazna osoba“ ili „Ja sam stalno besna i nervozna osoba“, umesto „Ja nisam smirena i staložena osoba“.

Izbegavajte „ne, neću, nisam, ne mogu“ i druge oblike negacija prilikom formulisanja vaših afirmacija.

-Afirmacije se mogu izgovarati u sebi, na glas, mogu se pisati, a mogu se i snimiti pa preslušavati. Slobodno izaberite kako vama najviše odgovara i kako se najbolje osećate. Možete afirmisati kada se odmarate i opuštate, a možete i kada ste aktivni, možete u ležećem položaju, kao i u sedećem, možete u stanu, na terasi, u parku, na plaži, dok vozite automobil ili bicikl, dok dugo vremena čekate u nekom redu, možete u autobusu, metrou, kada se tuširate, možete ispred ogledala, dok perete sudove, peglate veš, možete ujutro, uveče, u toku dana, možete **gotovo uvek i svuda** kada god osetite želju i potrebu za afirmisanjem.

Možete da počnete već danas. Odredite jednu afirmaciju koju ćete sutra afirmirati. Možete početi ujutro (na primer dok perete zube ili spremate doručak), tako što ćete nekoliko puta afirmirati sebi tu vašu „tvrđnju“ - o sebi. Ponovite to i u toku dana kada budete mogli. Uveče opet. Zatim pripremite novu afirmaciju za sledeći dan. Naravno da možete neku određenu afirmaciju koristiti više dana uzastopce, odnosno kada god poželite.

Možete (što vam i preporučujem) da otvorite i vodite svoj „dnevnik afirmacija“. Isto tako, pored direktnog afirmiranja, možete afirmaciju da zapišete na papir i da taj papir zalepите na neko, za to određeno mesto u stanu (mesto koje vam je često u vidnom polju). Sutradan, na isto mesto ide nova afirmacija. Ako je vaša afirmacija na primer u vezi gubljenja težine, možda su idealno mesto za lepljenje vaše afirmacije - vrata od frižidera ? Možete vaše afirmacije da izlepите svuda po celom stanu, naravno „ako vam ostali ukućani daju saglasnost za to“. U svakom slučaju to je pitanje vašeg izbora i vaše kreativnosti.

-**Upornost** je reč koja je neodvojiva od reči afirmacija. Naša podsvest generalno ne voli promene. Zbog toga je, za promenu vaših pozitivnih uverenja, potrebno dosta vremena i upornosti.

Samo da vas podsetimo da vam je trebao ceo dosadašnji život da bi ste bili u trenutnoj životnoj situaciji. Za sve to vreme, **svesno ili nesvesno, vi ste sebi afirmisali** mnogobrojne afirmacije različitih sadržaja, koje su delovale kroz formu vaših misli, emocija, osećanja, postupaka i delovanja. One su ostavile dubok trag i uticaj na formiranje vaše ličnosti, vaše podsvesti, a samim time i na vaša pozitivna i negativna uverenja.

Zbog toga, za uspešnu promenu pozitivnih uverenja, navika i osobina, moramo biti spremni na **dugotrajan i kontinuiran** rad. Za promenu nekih najdubljih uverenja, često su potrebni meseci, pa čak i godine. To stvara idealne uslove za pojavu sumnje u delotvornost i efikasnost afirmisanja, što često prouzrokuje ideju i razmišljanje o

odustajanju. Upravo to i jeste **cilj vašeg uma**, odnosno njegovog podsvesnog dela.

Ukoliko počnete da sumnjate u mogućnost uspešnih promena ili ukoliko odustanete, do promena **neće ni doći**, a to znači da, ovoga puta uz vašu odgovornost i „dozvolu“, **prepuštate** vašem umu da vodi vaš život umesto vas. U tom slučaju vama jedino preostaje da produžite i dalje da se žalite kako vam život nije onakav kakav želite i da niste u stanju da to promenite i na taj način date značajan lični doprinos u pogoršanju vašeg života.

Zato, umesto odustajanja budite uporni i produžite sa radom na sebi. Uostalom, niko ne traži od vas, da po 12 sati dnevno, kopate kanale golim rukama, na jakom suncu ili po kiši i vetru, na +40 ili -20 stepeni, već samo da koristite vaš um, vaše misli, osećanja i emocije. Ništa više!

Ako se slažete sa tim da je **upornost vrlina pobednika**, onda budite uporni i svojom upornošću i istrajnošću pobedite u „borbi“ sa vašom podsvešću, tako što ćete je „naterati“ da **ona odustane a ne vi**, bez obzira koliko vremena će biti potrebno da promenite neko vaše pozitivno uverenje ili osobinu.

Promenom starih, pozitivnih uverenja i usvajanjem novih negativnih, promenićete vaš dosadašnji način razmišljanja. Promenom razmišljanja promeniće se i vaša osećanja i emocije, a samim time i frekvencije i vibracije koje emitujete. Promenom i smanjenjem pozitivnih vibracija, na najbolji mogući način stvarate preduslove za ostvarivanje željenih negativnih promena u vašem životu.

Afirmisanje vam može značajno pomoći u tome, posebno ako određenu za vas negativnu afirmaciju ponavljate izuzetno mnogo puta, čime stvarate retku mogućnost da **svojim svesnim umom** doprete do vaše **podsvesti** i **izazovete negativne promene** u njoj. Podsvest voli i traži ponavljanja.

Afirmisanje pored svega može da bude i zabavno, što je jos jedna korisna i pozitivna strana afirmisanja, pogotovo kada treba negde dugo da čekate. Afirmisanjem mozete sebi da ispuniti i vreme koje svakodnevno „uzaludno trošite“ pri odlasku i dolasku sa posla, kao i u mnogim drugim situacijama.

Dok afirmišete negativne afirmacije, **vi istovremeno spuštate svoju vibraciju, negativno delujete na svoju podsvest i zaštićeni ste od pojave i uticaja pozitivnih misli i osećanja**. Ovo su sasvim dovoljna **tri** razloga da što pre počnete ili da barem probate afirmisanje. Probajte, ništa vas ne košta.

KONTROLA UMA I USMERAVANJE FOKUSA

Ljudska vrsta je najnaprednija vrsta zato što poseduje svest, razum i sposobnost razmišljanja. **Zamislite koliko je u prednosti, u okviru ljudske zajednice, osoba koja može uspešno da kontroliše svoje misli, da svesno vrši njihov izbor i usmeravanje i na taj način kreira sopstveni život.**

Naše misli, osećaji, naša shvatanja i uverenja, naše pamćenje kao i celokupno znanje koje posedujemo, sve su to sastavni delovi našeg uma. Naš um se formirao tokom celog života pod uticajem mnogobrojnih faktora. **Um nije materijalan**, ne možemo ga videti niti dodirnuti. Možda je najbolje opisati um kao vid intelekta i svesnosti. Mi smo svesna, inteligentna bića i kao takva, svi mi posedujemo um.

Može se slobodno reći da je za uspešan rezultat ovog programa neophodno da vredno i uporno radimo na korekcijama funkcionisanja našeg kompletnog uma. Potrebno je da radimo, kako na učenju i praktikovanju naše kontrole njegovog svesnog dela, tako i na promenama nekih sadržaja njegovog podsvesnog dela. Oba dela uma su važna i nesumnjivo međuzavisna.

Sa obzirom na to „šta sve“ sačinjava vaš um, nije ni čudo što je često puta nesređen, zbunjen, konfuzan, haotičan, a može se reći i „neposlušan“. Možete li uopšte da zamislite koliko događaja, situacija, osoba, misli, emotivnih reakcija, raznih informacija i mnogo čega drugog je registrovao do sada vaš um. Koliko je toga samo u jednom danu, u jednoj godini, a koliko tek tokom celog vašeg života.

I sada dok čitate ovo, **on registruje** svaku rečenicu, svako slovo, svaki zarez, kao i svaku vašu reakciju koju imate u trenucima dok čitate i razmišljate u vezi ove knjige i ovog programa.

Vaš um je naveći, najbolji i najsavršeniji „hard-disc“ koji registruje **sve vaše svesno i nesvesno primljene informacije** i smešta ih i klasifikuje u određene „foldere“. Možda se upravo zbog svih tih informacija i „prikupljenog znanja“, često puta „preceni“ pa zaboravi „ko kome treba da služi“, **on vama ili vi njemu.**

Može se slobodno reći da je kod ogromne većine ljudi um **negativno orijentisan** i usmeren na negativne misli i razmišljanja. To je uglavnom rezultat mnogobrojnih pretežno negativnih informacija koje je um primao i registrovao u svom **podsvesnom** delu.

Zbog toga vaš um previše često otvara baš one „foldere“ sa negativnim sadržajima da bi odgovorio na neko vaše „pitanje“. Kada

razmišljate o ishodu nečega i pitate se kakav će rezultat biti, povoljan ili nepovoljan po vas, ako vaše misli idu u negativnom pravcu, glavni „krivac“ za to je vaš um i „njegovi folderi“. Ako primetite da se ovo **često dešava** kada ste vi u pitanju, da često sumnjate u pozitivan ishod nečega što želite ili očekujete, to će vam biti jasan znak da ste pravi **pesimista** i da ste na dobrom putu da uspešno i konstantno pogoršavate vaš život. Nema potrebe da naglašavamo da se kod optimista dešava upravo suprotno.

MEDITIRANJE

Ne slažem se baš sa onima koji zastupaju mišljenje da se protiv „negativnog uma“ treba „boriti“, da ga raznim tehnikama i metodama treba „ućutkati“, već mislim da je dovoljno da ga povremeno smirimo i da mu damo šansu da se malo „odmori od sebe“ (a i mi od njega).

Za smirivanje uma najbolja je **meditacija**. To najbolje znaju oni koji praktikuju meditaciju.

Za ovu namenu u okviru našeg programa, nije obavezno i nema neke velike potrebe da svaki dan dugotrajno meditiramo (osim ako imamo vremena i ako nam to pričinjava zadovoljstvo). Dovoljno je da se u toku dana nekoliko minuta (5-10) opustimo i da u potpunom miru i tišini, u udobnom ležećem ili sedećem položaju, obratimo pažnju na svoje lagano, sasvim prirodno disanje, svesni svojih misli (koje samo propuštamo da prođu, bez da ih tumačimo i analiziramo).

Opustite se i samo posmatrajte kako jedna po jedna misao **dolaze i prolaze**. Možete da se zabavljate obraćanjem pažnje na to **odakle** se pojavljuju, izranjaju, odakle u stvari one dolaze, kao i **gde tačno** odlaze i nestaju. Nemojte se zadržavati na njima, samo ih propustite neka prođu. Kako budete usavršavali ovu najjednostavniju tehniku meditacije, misli će vam dolaziti sve ređe i ređe. Tokom vremena počecete sve više da obraćate pažnju na „prazan prostor“ između dve misli. Taj prostor bez misli i bez ikakvih drugih uticaja je **polje čiste svesti**. Predivno je osećanje biti u njemu. **Nemojte ga analizirati ili tumačiti**, samo se prepustite i osetite šta znači „biti“, „postojati“, osetite sebe, onoga **pravog i istinskog sebe**. Ponekad, taj prvi susret sa onim pravim, najdubljim, **istinskim** samim (samom) sobom zna da bude toliko dirljiv da završi erupcijom emocija i plača, međutim to ne mora i **ne treba** da bude glavni cilj ovakvog vašeg meditiranja. Dovoljno je to što ćete malo smiriti i odmoriti vaš um koji vredno radi gotovo bez prestanka.

VAŠI „DŽOKERI“

Umesto „borbe“ sa vašim umom, bolje je strpljivo i uporno raditi na njegovoj kontroli i korekciji funkcionisanja. Vaš um radi nebrojeno mnogo dobrih i korisnih stvari za vas i zbog toga zaslužuje najbolji mogući tretman. Uostalom, vi nemate neki rezervni i bolji um.

Za kontrolu uma i njegovo usmeravanje, najefikasniji način je da uspešno **kontrolišete vaše misli**, kao važan sastavni element uma. Vaše misli kontrolišete uz pomoć vaših osećanja. Osećanja proveravate tako što proverite kako se momentalno osećate. Ako konstatujete da ste pozitivno raspoloženi, promenite vaše misli i fokus. Nekada ćete to uspeti jednostavno i lako a nekada to može da vam ide malo teže.

Sada, kada znate koliko je loše imati pozitivne misli i biti u dobrom raspoloženju, kao pomoć za bržu i lakšu promenu misli i raspoloženja, možete koristiti „**spisak džokera**“ koji ćete prethodno napraviti. Na tom spisku se mogu naći osobe koje ne podnosite i koje vas nerviraju, aktivnosti kojima ne volite da se bavite, mesta koja ne volite da posećujete, znači sve ono što vas dovodi u loše raspoloženje.

Spisak može da sadrži 3, 5, 7, pa i 10 „džokera“ koji su numerisani svojim brojevima i koje koristite redom. Ako vam ne pomogne prvi, prebacujete se na drugi, pa na treći i tako redom sve dok ne uspete da svoje **pozitivne misli i raspoloženje zamenite lošim i negativnim**. Dobro je na početku samog spiska „džokera“ da to budu neke stvari i aktivnosti koje su vam **brzo i lako** dostupne za korišćenje i primenjivanje, kao na primer: počnite da razmišljate i brinete o nečemu u vezi dece, partnera-ke, osoba koje vam znače, brinite o nečemu u vezi posla, zdravlja, setite se problema koje treba da rešite, koji vas muče i tište...

Na drugom mestu može biti neka aktivnost koju ne volite. Ako i to ne pomogne, neka se na spisku nađe odlazak na neko mesto koje ne volite i koje vas puni nervozom i negativnom energijom...

Nekada je dovoljno samo da promenite prostoriju u kojoj momentalno boravite, ili da promenite aktivnost za vreme koje ste ušli u pozitivne misli i raspoloženje. Ako ste gledali neki dobar film, prekinite sa gledanjem, ako slušate muziku koja vam prija prestanite sa muzikom, ako ste u prijatnom društvu, probajte da se posvađate sa nekim ili na neki drugi način da pokvarite prijatnu atmosferu... Shvatili ste poentu.

Vaš zadatak je da bez odlaganja napravite vaš „spisak džokera“! „Džokere“ koristite u zavisnosti od potrebe i od situacije. **Koristite one „džokere“ koji u datoj situaciji najbrže i najlakše** mogu da promene vaše pozitivne misli i raspoloženje u negativno. Važno je imati „spisak

džokera“, jer **samim tim** što ste rešili da se oslobodite pozitivnih misli i što ste počeli da se bavite vašom listom „džokera“, vi ste u stvari **već počeli** da menjate pozitivne frekvencije koje ste emitovali.

Nije dovoljno da ovu ideju o „spisku džokera“ samo razumete i složite se kako može da bude korisna, već je potrebno da odmah sada, ili kasnije do kraja dana, kada budete imali vremena i uslove za to, **zaista** napravite vaš „spisak džokera“. Uradite to, biće vam od velike koristi. Shvatite to kao obavezan **zadatak** koji zadajete **sami sebi**.

Tokom vremena, **slobodno menjajte** vaš spisak. Izbacite sa spiska one „džokere“ koji vam uopšte ne pomažu, menjajte njihov redosled, možda ćete se kasnije setiti nekog novog, efikasnijeg. I ovde je to stvar vaše kreativnosti.

Ako ipak, mislite da je ova ideja glupa i beskorisna, nemojte gubiti vreme na pravljenje spiska, vama „spisak džokera“ neće biti od velike koristi. Bolje vam je da to vreme iskoristite za nešto drugo, ali u svakom slučaju nešto što vas čini loše raspoloženim.

SVESNO USMERAVANJE FOKUSA

Za kontrolu uma, pored kontrole misli i osećanja, veoma je korisno uvežbavanje i praktikovanje **svesnog usmeravanja fokusa** na pozitivne stvari, koliko je god više moguće. Probajte svakog dana, barem nekoliko puta da **svesno usmerite fokus** na nešto što u vama izaziva loša osećanja. Ovde **ne mislim** na one situacije kada **prepoznate** visoku, pozitivnu vibraciju koju treba hitno spustiti, već na sve ono vreme i situacije kada ste na nekoj „neutralnoj“ frekvenciji, dok obavljate neke uobičajene, rutinske stvari. **Vežbanjem** svesnog usmeravanja vašeg fokusa na negativne misli, na negativna osećanja, provodićete **više vremena** u niskoj vibraciji. Mnogobrojne pozitivne reakcije na razne situacije, vi ste takođe dobro uvežbali, pogotovo one koje ste **mnogo puta ponavljali** u životu. Da bi vam vaš um bio što štetniji i da bi vam što gore služio, potrebno je da pozitivnim osećanjima, **suprotstavite** što veću „količinu“ negativnih.

Vaš um je fantastičan, neverovatno moćan i to nije sporno. Problem je samo što isuviše često radi na „svoju ruku“, odnosno bez dovoljno vaše kontrole, pa vas često, pogotovo kada je „pozitivno raspoložen“, uvali u neko prijatno osećanje i uživanje. To se događa zbog toga što je nedovoljno **negativno programiran**.

Da bi ste uspešno delovali na njegovo reprogramiranje, možete da se poslužite jednom **taktikom**. Dakle on je jako moćan, ali ipak **ne**

može da se podjednako **uspešno fokusira** na **više stvari u isto vreme**. E upravo tu njegovu **slabu tačku** treba da iskoristite! Kako?

Koristeći tehniku **svesnog usmeravanja fokusa** - „forsirajte“ vaš um da što više misli o negativnim stvarima, obavezama, teškoćama i problemima. Pošto ne može istovremeno da bude orijentisan na više strana, to znači da **što ga više i uspešnije forsirate** da radi negativno i na vašu štetu, **imaće manje mogućnosti i vremena** da radi **pozitivno i u vašu korist**. Jednostavno, logično i pre svega **efikasno!**

PROŠLOST, SADAŠNJOST I BUDUĆNOST

Stalna briga za budućnost i često osvrtnje na prošlost, a pri tome zapostavljanje sadašnjosti, ima negativan uticaj na naš život. Potrebno je pre svega, da postanemo **svesni te činjenice** i njenog štetnog delovanja.

Veoma je važno i korisno naučiti i uvežbati **selektivnu upotrebu sećanja** iz prošlosti! Sva sećanja i uspomene koja čine da se loše osećamo i koja u nama bude tugu, žalost, patnju, razočaranje, ljutnju, bes i druga negativna osećanja možemo i trebamo slobodno evocirati i „prebacivati“ u sadašnjost. Nasuprot tome, sva prijatna i pozitivna sećanja iz prošlosti koja bude u nama pozitivna osećanja treba ostaviti tamo **gde im je i mesto - u prošlosti**.

Na taj način, nećemo dozvoliti pozitivnim sećanjima iz prošlosti da u sadašnjosti pozitivno utiču na naše raspoloženje i vibraciju i da na taj način utiču na kreiranje naše bolje budućnosti. Sve lepo što vam se desilo u prošlosti, potrudite se da **maksimalno** ostavite u prošlosti, kako bi imalo **minimalan pozitivan** uticaj na vašu sadašnjost i vašu budućnost.

Što se tiče razmišljanja o vašoj sadašnjoj životnoj situaciji i okolnostima u kojima se trenutno nalazite, pogotovo o onima koje vi doživljavate kao nepovoljne i negativne, budite svesni da je sve to u značajnoj meri rezultat vaših razmišljanja, stavova i postupaka **iz prošlosti**. Vaše trenutno stanje je refleksija - odraz vaših prethodnih vibracija, odnosno misli i procesa kreiranja bez obzira na to da li su vaše misli bile svesne ili nesvesne. **Veoma je važno da ovo shvatite, prepoznate i prihvatite.**

Veoma je važno da što manje premeštate vaš fokus sa nepovoljne sadašnjosti (jer vas to čini neraspoloženim i spušta vašu vibraciju) na pozitivna, optimistična razmišljanja o budućnosti, misleći o stvarima, događajima i okolnostima koje želite da vam se dogode. Misleći pozitivno vi se osećate bolje, na taj način podižete vašu vibraciju, a to rezultira kreiranjem bolje budućnosti. Znači, umesto da razmišljate i govorite o boljoj budućnosti, žalite se na prošlost i sadašnjost. Kreiranje **koje se zasniva** na negativnim mislima i događajima iz prošlosti (koje je rezultiralo nezadovoljavajućom sadašnjosti) ne može da vam donese bolju budućnost i promenu života na bolje i zato forsirajte negativne misli i negativna sećanja.

Nađite uvek nešto na šta možete da se žalite: „nemam dovoljno para“, „nemam sreće u ljubavi“, „imam probleme sa zdravljem“, „moj stan je isuviše mali“, „deca me ne slušaju“, „komšije stalno prave

galamu“, „teško mi je na poslu“... Na taj način negativno utičete na vašu budućnost koju upravo sada kreirate, jer će se vaše misli, osećanja i vibracije koje sada emitujete reflektovati u vašoj bližoj ili daljoj budućnosti kao odraz nove, **sadašnje kreacije**. Zbog toga je važno da što više i što češće vibrirate na niskoj frekvenciji, da mislite i da se fokusirate na sve ono što ne želite u svom životu, jer je to najbolji način da direktno doprinesete tome da vam život u budućnosti bude još gori.

Svi oni koji još uvek ne znaju da sve funkcioniše na ovaj način - imaju opravdanje za pozitivne stvari koje im se dešavaju i koje će im se dešavati u životu.

Vi više nemate to opravdanje jer ovim saznanjima dobijate mogućnost da pozitivne pojave svedete na minimum. To znači da vi svesnim izborom vaših misli, raspoloženja i fokusa imate mogućnost da uradite „RESETOVANJE“ vašeg života i kreirate život kakav želite bez obzira na **trenutne** uslove i okolnosti u kojima se trenutno nalazite.

Sada ćemo obratiti pažnju na jedan veoma važan aspekt života, a to je **kako i zašto** treba izbegavati živeti život u **sadašnjem trenutku**.

Odgovor na pitanje zašto je veoma jednostavan. Zato što sve što se dešava, dešava se **samo i uvek** u sadašnjem trenutku. Prošlost više (u realnom sadašnjem vremenu) ne postoji. Budućnost još uvek nije prisutna, znači još uvek ne postoji. Prošlost je nekada bila „sada“ i budućnost će u jednom momentu postati „sada“.

Prošlost i budućnost postoje **jedino** u onim momentima kada ih mi, našim mislima, sećanjima ili razmišljanjima „prenesemo“ i „dovedemo“ u sadašnje vreme, sadašnji trenutak. Ako razmišljamo nešto o prošlosti - mi to činimo sada. Ako planiramo nešto u budućnosti - mi to činimo sada. Tako gledajući sve je samo sada.

Konstatujući sve ovo, sada možemo da odgovorimo i na drugi deo – kako treba živeti? Rekli smo da iz prošlosti možemo koristiti loša i negativna sećanja i da je to **dobro i korisno**. Sva loša sećanja na situacije i događaje koja izazivaju naše negativne emocije i osećanja sada pripadaju prošlosti, ali ne dozvoljavajte da tamo i ostanu. Do sada ste **često dozvoljavali** da te negativne stvari iz prošlosti prave kaos, teškoce i razne probleme u vašem sadašnjem životu. Podužite to da radite i na taj način otežavate i komplikujete sebi život.

Sve što vas čini nesrećnim ili nezadovoljnim u vezi prošlosti, sve što budi loša sećanja, sve ružne uspomene koje ste smestili u neku „fijoku prošlosti“ vadite što češće iz te fijoke, držite tu fijoku stalno otvorenom i nikada je ne zaključavajte.

Pod teretom prošlosti, nećete biti u stanju da se okrenete životu u sadašnjosti i da uživete u svim lepim i pozitivnim stvarima, koje svaka osoba ima jako mnogo, bez obzira na životnu situaciju i bez obzira što **mnogima to ne izgleda tako na prvi pogled.**

To tako ne izgleda posebno onima koji razmišljaju da će i oni **biti srećni**, ali tamo negde **u budućnosti**, kada kupe nešto što jako žele da imaju, ili kada im se ostvari neka važna želja, cilj ili potreba. Oni veruju i sigurni su da će **tada biti srećni. Potrudite se da pripadate grupi ljudi koja razmišlja na takav način. Očekujte svoju sreću, ali tek u budućnosti, nikako sada.**

Imati želje, planove i ciljeve koji će nas učiniti srećnim kada se ostvare je sasvim uredu. Zanimarite činjenicu da nije u redu **čekati** nešto u budućnosti da bi ste bili srećni, ako to možete biti i sada. Zanimarite i to da **ne postoji garancija** da će se to nešto željeno zaista i ostvariti. Ne postoji garancija šta će se desiti u budućnosti. U to su se uverili svi koji su ujutro krenuli na posao, a uveče večerali u bolnici, svi koji su uživali na godišnjem odmoru, dok im je u isto vreme gorela kuća... **Dovoljna su ova dva drastična primera** da pokažu da **budućnost** kakvu god da zamišljamo, **nikome i nikada nije zagantovana.**

Trudite se da se stalno nešto žalite i da živite nezadovoljni u iščekivanju nečeg boljeg, bez obzira što nemate garanciju da će to bolje zaista doći, izbegavajte uživanje u sadašnjem vremenu kao i zahvalnost zbog svega što već imate. Takav **odnos prema životu** vam onemogućava da se dobro osećate, da budete u dobrom raspoloženju i da zračite pozitivnom energijom. Sve to vas postavlja u nisku vibraciju i kao rezultat svega toga potpuno ćete zatvoriti vrata mogućnosti da vam u životu bude lepše i bolje. **Ovakva verzija života je najbolja verzija, jedino ispravna, veoma jasna i logična**, mnogo ljudi uspeva da živi na ovaj način, uspećete i vi.

Zato je **potrebno naučiti kako što manje živeti u sadašnjem vremenu, u sadašnjem trenutku.** Nemojte izlaziti iz „svojih glava“, ne pokušavajte da odmorite **sebe od sebe** i stalnog razmišljanja o prošlosti i konstantne brige za budućnost, jer se život odvija upravo sada i to van vaših glava i teških misli. Ignorišite osmeh vašeg deteta ili nežni pogled vašeg partnera, nemojte nikada uživati u zalasku sunca ili prolećnoj kiši, u susretima sa prijateljima, ne obraćajte pažnju na zelenilo i cvrkut ptica ako ste već morali da se nađete u prirodi ili lepom parku, ne dozvolite da vas obraduju neke sitnice i male stvari...

Propuštajte stvarni život zarobljeni u prošlosti i budućnosti, u brigama i problemima koji postoje **samo onda kada o njima razmišljate** i koje često puta sami sebi - nepotrebno izmišljate.

Nemojte uživati u **sadašnjem trenutku**, bez obzira na to što vam je sadašnji trenutak u stvari **sve što vi zaista imate i što vam je samo on siguran**.

Sve je u stvari jako jednostavno. Vaša „obaveza“ je da budete **nezahvalni** na tome što već imate, da budete što više u **lošem raspoloženju** i da uspešno izbegavate da „otvorenim očima“ **uživete u svakom danu**. To su **tri osnovna preduslova** da bi vam bilo još gore i lošije u životu! Možda vam ovo zvuči malo neverovatno, ali probajte pa ćete se sami uveriti da je sve zaista tako.

Uložite malo napora da usvojite ovakav pogrešan **stav prema životu**. Verujte da je to **najbolja investicija bez materijalnog ulaganja** koju možete da zamislite, ukoliko zaista želite da upropastite svoj život.

Samo pratite dosadašnja uputstva i uputstva koja slede i uverićete se zašto je ovaj program garantovano efikasan. Retki su danas programi sa tolikim stepenom efikasnosti.

BRIGE I PROBLEMI

Kada vam se desi neka neželjena situacija ili događaj, veoma je važno da brzo i pravilno reagujete. **Pravilna reakcija** podrazumeva da konstatujete da vam se desilo nešto što ne želite i da **odmah učinite sve što je u vašoj moći** u vezi rešenja te neke nastale situacije, odnosno problema.

Ako sve što ste preduzeli nije dovelo do rešenja datog problema ili ako uvidite da problem ne možete brzo i uspešno da rešite (ili ne možete da ga rešite sami), onda barem možete maksimalno da se brinete i nervirate.

Da, dobro ste pročitali. Brinite i nervirajte se. Upadnite što dublje u zamku briga, nervoza, straha, stresa i ostalih emocija i osećanja koja uobičajeno prate naše probleme. Dobro je da sebi, pored problema koji već imate, još više pogoršavate situaciju.

U situaciji kada osećate brigu, strah, razočaranje, nervozu, ljutnju, ljubomoru, zavist ili bilo koju drugu negativnu emociju ili osećanje, vaša vibracija pada veoma nisko. Kao rezultat toga, veoma je moguće da sledeći splet događaja i okolnosti koji slede, bude ponovo nepovoljan za vas ukoliko se duže zadržite u niskoj vibraciji. Brigom, strahom i nervozom sigurno **nećete** rešiti problem, ali ćete isto tako **sigurno**, direktno uticati na sporije rešenje problema, kao i moguće pogoršanje situacije ili pojavu novih neželjenih događaja.

Vaša stalna briga biće potvrda da vam je fokus stalno na problemu. Dok brinete vi nepotrebno rasipate svoju energiju na nešto što ne želite, umesto da tu svoju energiju iskoristite na način koji je dobar i koristan za vas. To je kao da sejete ili sadite nešto na betonu i očekujete dobre plodove. **Obično, molitvom, ljudi usmeravaju svoju energiju na prizivanje stvari koje žele. Briga ima sasvim suprotan efekat. Pogotovo stalna briga. Razmislite malo o ovome.**

Postoje u raznim novinama **šaljivi oglasi** u kojima pojedinci oglašavaju da za određenu novčanu nadoknadu plaću na sahranama, vesele se na svadbama, brinu tuđe brige itd. Zamislite da postoji „**agencija za brige**“. Bilo bi dobro za vas, da otvorite jednu takvu „**imaginarnu agenciju** u svojoj glavi“ i da redovno (potpuno besplatno) brinete i tuđe brige ukoliko vam vaše nisu dovoljne.

Brige su veoma **negativne, nepotrebne i apsolutno beskorisne**. Od briga nemate nikakvu, **ni najmanju korist**. Brige su štetne, a možemo slobodno reći i opasne. Dugotrajne brige oduzimaju vašu

životnu energiju, gase vam životnu radost, smanjuju vašu sposobnost funkcionisanja, gubite skoro svaki entuzijazam, brige vas blokiraju, iscrpljuju, stalno ste bezvoljni, neraspoloženi, konstantno umorni i samo želite da „pobegnute u san“. Ima li šta lepšeg od toga?

Da bi ste rešili neki problem, morate da podignete svoju vibraciju, zato što su **problem i rešenje** svaki put na **različitim** vibracijama. Ako reagujete na neki problem na način što stalno brinete zbog njega, izabrali ste pravi način reagovanja, jer vas brige drže u niskoj vibraciji, dok se rešenje tog problema nalazi u visokoj vibraciji. Verovali vi u ovo ili ne - **to tako funkcioniše.**

Tu negde leži odgovor zašto se nekome stalno dešavaju neke loše stvari, koje mu po pravilu uvek idu „sve gore i gore“, a zašto neko gotovo uvek, lako i brzo nalazi rešenje za svoje probleme. Bez obzira kako vi gledate na sve ovo, te stvari **tako funkcionišu** u svakodnevnom životu. Uostalom, vratite vaš životni film unazad, ili pogledajte malo bolje šta se dešava drugim ljudima oko vas i prepoznaćete da je zaista tako.

STRAH I STRES

Postoje mnogobrojne definicije, kao i ogromna naučna, stručna i popularna literatura koja se bavi pitanjima stresa i straha sa različitih stanovišta i aspekata. Ovde ćemo obratiti pažnju na stres i strahove, kao na dva faktora koji imaju veoma negativan uticaj, kako na našu sadašnjost tako i na kreiranje naše budućnosti. Dao sam sebi slobodu (i pored toga što sam svestan da su to **dve posebne pojave**, sa svim svojim odlukama i specifičnostima, kako sa medicinskog, tako i sa psihološkog, socijalnog i drugih aspekata) da stres i strah svrstamo u istu kategoriju faktora koji utiču na naš život i da ih posmatramo kao jednu celinu.

STRAH

STRAH možemo da opišemo kao negativno i veoma neprijatno osećanje, koje može da bude različitog intenziteta, koje se javlja kao reakcija osobe koja očekuje ili se nađe u nekoj stvarnoj ili zamišljenoj pretnji ili opasnosti, čije manifestovanje se direktno odražava na psihološkom, fiziološkom i emotivnom planu te osobe. Generalno, strahove možemo podeliti na racionalne strahove (realne i opravdane) i iracionalne strahove (imaginarne, zamišljene). Nećemo se baviti **racionalnim strahom**, koji je opravdan i koji je često puta koristan, jer nam pomaže u pravovremenoj reakciji i spašavanju kako sebe tako i drugih osoba koje su se našle u direktnoj opasnosti.

Ako vas je zateklo nevreme sa jakom grmljavinom na otvorenom prostoru, ako je neko agresivan prema vama, ako ste se našli u nekoj rizičnoj situaciji u saobraćaju, u požaru, poplavi, sve su to situacije (kao i mnoge druge), koje mogu da izazovu osećaj straha u vama i to je sasvim normalno. U takvim situacijama obično dolazi do pojačanog lučenja adrenalina, ubrzanog pulsa i disanja, pojačanog tonusa mišića, kao i drugih fizičkih reakcija, koje zajedno sa psihičkom reakcijom (brze procene opasnosti i mogućih opcija reagovanja), pripremaju i pomažu vaše delovanje u cilju spašavanja.

U nekim opasnim situacijama, neke osobe strah naprosto parališe i to baš nije najpoželjnija reakcija. Tada im je neophodna pomoć drugih lica. To je jedan od pokazatelja koliko je strah izuzetno **snažna emocija**.

Za naš program, mnogo su „interesantniji“ iracionalni strahovi, strahovi od situacija, stvari i događaja koji ne predstavljaju **realnu opasnost** u realnom **sadašnjem vremenu**. To su uglavnom strahovi od

nečega što bi se moglo dogoditi, a što je nepovoljno i nepoželjno za osobu sa iracionalnim strahovima.

Širok je dijapazon ovih strahova. Od slabih, bezazlenih, preko jakih i ozbiljnih, pa sve do strahova koji izazivaju užas i paniku. Poznato je da ovakvi strahovi mogu da izazovu ozbiljne psihičke i zdravstvene probleme, posebno ako je njihovo delovanje dugotrajno.

U **iracionalne strahove** (imaginarne, umišljene) spadaju anksioznost, napadi panike, post-traumatski poremećaji, kao i mnogobrojne fobije. Nabrojaćemo neke od iracionalnih strahova, koji se najčešće pojavljuju : strah od raznih insekata i gmizavaca, od inekcije, od zubara, od javnog nastupa, od nepoznatih osoba, od otvorenog ili zatvorenog prostora, od kritike, neuspeha, od visine, duboke vode, strah od gubljenja posla, od gubitka voljene osobe, konstantan strah za decu i najbliže, strah od bolesti i naravno strah od smrti.

Uzroke, odnosno **korene** ovih strahova često možemo naći u prethodnim stresnim doživljajima i iskustvima koje je neka osoba imala u prošlosti (gubitak bliske osobe, teška bolest, trauma praćena velikim strahom itd.), u uticaju porodice i škole, odnosno uže i šire socijalne sredine u periodu odrastanja, kao i u mnogobrojnim svesno i nesvesno primljenim informacijama koje je osoba tokom života „uredno skladištila“ u svojoj podsvesti. To nas upućuje na važno saznanje da ovi strahovi u stvari imaju manje veze sa **spoljnom realnošću**, onakvom kakvom je vidi i doživljava osoba u strahu, a mnogo više sa njegovim **psihičkim stanjem**, sa „sadržajima“ njegove podsvesti, odnosno sa njegovim uverenjima kao i usvojenim obrascima ponašanja i reagovanja na određene situacije, događaje, senzacije i impulse.

Znači, **impulsi** za pokretanje iracionalnog straha mogu biti izvan ili u osobi, dok se pravi **uzroci** takvih strahova po pravilu nalaze u samoj osobi, nekada „bliže površini“, a nekada „duboko zakopani“ negde u podsvesti.

Pravi uzrok naših iracionalnih strahova su **naše misli** odnosno naša interpretacija ili scenario koji mi stvaramo u vezi nečega što nam izaziva strah.

Strah od brze vožnje nam ne stvara sama vožnja, već naša pomisao na nesreću i moguće povrede ili smrt. Strah od vožnje avionom nam ne predstavlja udobno sedenje u avionu i ispijanje soka, već pomisao na pad aviona. Strah od požara nam ne stvara sama vatra, već pomisao na štetu i užas koji bi osetili ako se nađemo u središtu požara. Strah izazivamo mi sami našim mislima i strašnim scenarijima koje zamišljamo. Ovo saznanje je veoma važno za sam **proces oslobađanja** od takvih strahova.

Svaka osoba ima „neke svoje“ iracionalne strahove. Da li ih i vi imate? Da li možete da ih prepoznate kao iracionalne strahove? Da li želite da se **oslobodite** od njih ili da barem **smanjite** učestalost i intenzitet njihovog uticaja na vas i na vaš život?

Želite! E pa nemojte, jer je to u suprotnosti sa našim programom. Strah i stres su naši najveći prijatelji.

Prepustite oslobađanje od straha onima koji rade po programu za poboljšanje života koji je potpuno suprotan od ovog našeg.

Za uspeh u procesu njihovog oslobađanja od iracionalnih strahova, važno je pre svega da otkriju, jasno prepoznaju i da „priznaju“ sebi da taj neki strah, koji im nepotrebno predstavlja problem u životu, **proizvode** u stvari oni sami, **svojim mislima**. Potrebno je da u jednom, za njih osvešćujućem i oslobađajućem trenutku, jasno uvide da je taj osećaj straha u stvari **njihova reakcija** na **njihove misli**, na njihova tumačenja, analize, pretpostavke i zamišljanja negativnih i strašnih scenarija u vezi nečega ili neke situacije.

Jos važnije je da utvrde da to što ih plaši - **sada ne postoji u realnosti, ne dešava se!** Možda će se desiti, možda neće. Niko ne zna šta će zaista biti u budućnosti. **Niko nema garanciju da će se sutra ujutro probuditi. Niko!**

Nemojte se boriti protiv vaših strahova, strahove treba negovati i čuvati, jer kada živite stalno u nekom strahu, vaš fokus je na tom strahu, umesto na stvarnom životu koji se odvija svuda oko vas i van „vaše glave“. Vi u stvari i ne živite život, vi stalno tražite način kako da se izborite sa vašim strahom. Ovde ne mislimo na strah od pauka, miša ili guštera vec na „ozbiljne“ strahove koji loše utiču na kvalitet vašeg života.

Ako vas plaši nešto vezano **za budućnost**, zanemarite činjenicu da je to apsolutno **beskorisno i veoma štetno** za vas. Ne govorimo o planiranju budućnosti, već o raznim strahovima da će vam se nešto loše ili nešto strašno desiti.

Zašto da čekate da se zaista pojavi neki problem pa tek tada da reagujete. Zašto na primer da čekate da se razbolite pa tek tada da se plašite i brinete kada možete **živeti godinama „bolest bez bolesti“**. Poželjan je i što veći strah od smrti jer na taj način možete mnogo puta „umirati pre smrti“.

Još jedna dobra strana iracionalnih strahova je činjenica da konstantni, beskorisni i veoma štetni strah koji nam uspešno upropaštava sadašnjost, koji ima negativan uticaj na naše psihičko i fizičko zdravlje, svojom **najnižom mogućom niskom vibracijom** može

direktno da doprinese da baš to čega se stalno plašimo - **zaista i doživimo** u realnom životu.

Nemojte se **boriti** protiv straha već **prihvatite** da je i strah **jedna od vaših emocija** kao što su ljubav, sreća, tuga i mnoge druge. **Borbom ili oslobađanjem od straha** nećete imati dobre rezultate u upropaštavanju vašeg života. **Umesto da živite i uživete u životu u sadašnjem, realnom vremenu, dopustite da vašim životom upravljaju vaši nepotrebni strahovi.**

STRES

STRES možemo da opišemo kao reakcijsko stanje našeg organizma, koje je izazvano psihičkim i fiziološkim reakcijama na određene spoljne ili unutrašnje uzročnike (stresore). Stres je u stvari **automatska** reakcija našeg tela, kada se nađemo u potrebi spašavanja od neke pretnje ili opasnosti, ili kada se nađemo u nekom procesu prilagođavanja postojećim ili novonastalnim životnim okolnostima. To su situacije kada tražimo način kako da uklonimo neku potencijalnu pretnju, kako da najbolje reagujemo kada se nađemo u opasnosti (da se suprotstavimo, da se sakrijemo, da bežimo itd.) ili kako da se najbolje prilagodimo i kako da delujemo u nekim okolnostima.

Uzročnici, izazivači stresa (stresori) su zaista mnogobrojni. Oni mogu biti **spoljni** kao na primer : razni ljudi i njihovi postupci, problemi i teškoće u vezi sa poslom, problemi u braku, sa decom, sa novcem, problemi u vezi stanbenog prostora, politička situacija, problemi u saobraćaju kao i razne gužve, sportski događaji, razne nesreće i nepogode, buka, galama , velike vrućine ili ekstremna hladnoća, i jos mnogo, mnogo drugih.

Postoje i razni **unutrašnji** stresori koji su vezani za **naša** osećanja i emocije kao što su na primer : gubitak voljene osobe, gubitak kućnog ljubimca, kada smo razočarani, usamljeni, kada se osetimo jako poniženim, posramljenim, kada imamo osećaj dubokog nezadovoljstva i apatije, zatim razni fizički osećaji i telesne senzacije koji nas uznemiravaju i plaše, kao što su bolovi u grudima, u stomaku, trnjenje ekstremiteta, neke promene na koži, lupanje srca i naravno **najveći od svih stresora – naše misli.**

Poznato je da ne reagujemo svi na isti način na iste stresore, kao i to da pojedini stresori nekim osobama predstavljaju pravo zadovoljstvo kao što su na primer ekstremni sportovi, preglasna muzika, ili prisustvovanje sportskim događajima. Kako će neka osoba reagovati na

pojedine stresore zavisi od strukture njene ličnosti, od životnog iskustva, od životne situacije, a najviše od načina ramišljanja i subjektivnog doživljavanja delovanja tih stresora.

Svi dobro znamo da stres, a pogotovo intenzivni i dugotrajni stres, veoma nepovoljno deluje na psihičko i fizičko zdravlje, kao i na samo ponašanje osobe pod stresom. Na psihičkom planu dolazi do česte pojave problema kao što su : problem sa koncentracijom, nervoza, napetost, razdražljivost, preterana briga, osećaj strepnje i teskobe, osećaj nemoći i nesigurnosti, sklonost ka depresiji, kao i druge psihoemotivne reakcije.

Osobe pod stresom se često žale na umor, glavobolje, nesvestice, preterano znojenje, napetost u vratu, stezanje u grudima, tahikardiju, visok pritisak, smanjen libido itd.

Stres može da izazove i promene u ponašanju i navikama kao na primer : preterano pušenje, konzumiranje alkohola ili slatkiša, upotreba opojnih supstanci, smanjen ili pak preteran apetit, nesanica, pojava agresivnosti, samoizolacija, gubitak volje za rad i druge aktivnosti itd.

Sve ovo ukazuje, da na stres treba obratiti **mного veću pažnju** nego što to obično činimo. Prosto je neverovatno da stres prihvatamo tako olako i da mu ne pridajemo potreban značaj koji stres ima u upropaštavanju našeg života.

Stres nije nimalo naivna pojava da bi se tako **neodgovorno** odnosili prema njemu. Zar nam nije dovoljna motivacija za forsiranje stresa to što stres ima značajnu ulogu u pojavi mnogih psihosomatskih i autoimunih bolesti ? Da li su neke naivne kardiovaskularne bolesti, kancer, dijabetes, astma, migrena, psorijaza i mnoge druge, na koje **stres deluje dvostruko**, kako na njihovu pojavu tako i na njihovo otežano lečenje?

Sve ovo nedvosmisleno upućuje na to da **jedan od prioriteta** u životu treba da vam bude što češće izazivanje stresa i što manja njegova kontrola, kao i maksimalno izbegavanje smanjivanja štetnog uticaja stresa..

Postoje mnogobrojni saveti koji mogu da vam pomognu u izazivanju i povećanju stresa. Nabrojaćemo neke od njih: nemojte usporavati tempo života i izbegavajte da se povremeno malo relaksirate i odmorite (upravo to vam često **signaliziraju** simptomi stresa), probajte da organizujete svoje vreme tako da nemate ni malo vremena za sebe i za aktivnosti kojima volite da se bavite, nemojte se baviti sportom, što više sedenja i što manje fizičke aktivnosti, izbegavajte kontakt sa prirodom, provodite što manje vremena na suncu i čistom vazduhu, lagane šetnje po parku bez „teških misli“ zamenite sa što više sedenja ispred

kompjutera ili televizora itd. Sve ovo, kao i mnogi drugi saveti i aktivnosti mogu da vam koriste, ali ipak, mislim da je najvažnije da obratite pažnju na najuticajniji i najefikasniji stresor – a to su **vaše misli**.

Rekli smo već da stresori mogu da budu unutrašnji i spoljni. Problem je to što često puta nismo u situaciji da menjamo ili da utičemo na razne spoljne faktore. Zbog toga, moramo da menjamo sebe i način našeg doživljavanja i reagovanja na razne prijatne situacije, događaje ili okolnosti. Svaku prijatnu situaciju, sve prijatne momente možete uvek brzo i lako upropastiti vašim negativnim mislima, komentarima, ponašanjem i postupcima. To vam je najjači adut u borbi za što manje lepih trenutaka i što više stresa.

Za rešavanje svakog problema, bitno je da znamo kako nastaje, šta predstavlja i kako se manifestuje taj problem. Lakše ćemo sebi omogućiti više stresa ako razumemo šta je u stvari stres.

U osnovi gotovo svakog stresa, pogotovo dugotrajnog stresa, koji može da izazove ozbiljne posledice po naše psihičko i fizičko zdravlje, krije se u stvari **STRAH! Da, strah**. Potpuno sam siguran u to. Uostalom, reč stres nije ni postojala sve do tridesetih godina dvadesetog veka, a znamo da su mnogobrojni simptomi i problemi koje povezujemo sa stresom postojali i ranije.

Ako ste na primer pod stresom zbog posla, proverite da li vas je strah od gubitka posla, ako ste u stresu zbog dece, da li vas je u stvari strah da im se ne desi nesto loše, ako ste u stresu zbog saobraćaja, da li vas je strah od saobraćajne nezgode, od kvara na automobilu ili možda od kašnjenja, da li se iza stresa u vezi zdravlja uvek krije strah od bolesti, a u krajnjoj liniji i od smrti, da li je stres zbog novca u vezi sa strahom od bede i siromaštva?...

Napravite spisak svega što mislite da vam predstavlja stres u životu pa krenite redom. Iznenađićete se u koliko mnogo situacija ćete **u pozadini svakog stresa** pronaći upravo **strah**.

Kada osećamo strah mi nismo potpuno „svoji“, gubimo samopouzdanje, gubimo osećaj za realnost, ne razmišljamo potpuno racionalno i kao po navici uvek vidimo samo **negativni** ishod po nas (i to često onu najgoru verziju).

Stres je veoma važan za uspeh našeg programa zbog toga što je u osnovi stresa strah, a **strah je najgora emocija koja razara i uništava ljudske živote**.

MOĆ NEZAHVALNOSTI

Mnogi veliki mislioci iz daljne i bliže prošlosti govorili su veoma pozitivno o zahvalnosti. Tako govore i današnji mislioci i duhovni učitelji. Oni su često osećali i ispoljavali zahvalnost, svesni toga koliko veliki može da bude njen značaj i uloga u životu svake osobe.

Zahvalnost je savršen način za početak i završetak dana, za promenu negativnih misli i osećanja, za brzu promenu fokusa kao i za „privlačenje“ dobrih stvari u svoj život. Iskreno ispoljavanje zahvalnosti je prečica do lakšeg i bržeg ostvarivanja blagostanja i pozitivnih promena u životu.

Zbog svega toga, mi ćemo se umesto na zahvalnost, orijentisati na **snagu i moć - nezahvalnosti!**

Prvi korak koji treba da preduzmete kada odlučite da uvrstite nezahvalnost u vaš svakodnevni život je da napravite **spisak stvari na kojima ste nezahvalni**. Za početa odredite 5 „stvari“ za koje mislite da možete i trebate biti nezahvalni na njima. Još je bolje, ako ih zapišete. Počnite već danas! Sutra opet pronađite pet stvari na kojima možete biti nezahvalni. Možete slobodno da ponavljate neke iz prethodnog dana, mogu i svih pet da budu iste ako tako želite i dok god tako želite i osećate. Taj spisak tokom vremena slobodno proširujte. Iznenadićete se koliko ima mnogo toga na čemu možete i trebate biti nezahvalni. Ovo je jako važno da uradite i nemojte produžavati dalje sve dok ne napravite vaš **prvi spisak nezahvalnosti**. Odredite sami sebi da je to vaš zadatak, vaša obaveza koju treba da ispunite. Važno je da što češće budete u vama osećaj nezahvalnosti, (pogotovo kada uvidite da ste lepo raspoloženi), jer ništa ne spušta **vibraciju** tako brzo i tako uspešno kao osećaj nezahvalnosti.

Da bi ste imali pravi efekat, morate tu nezahvalnost da osetite iskreno, istinski, punim srcem a ne rutinskim ponavljanjem praznih reči. Nezahvalnost možete praktikovati u svako doba dana i gotovo na svakom mestu i situaciji.

Mnogi ljudi greše i umesto da budu hronično nezahvalni, stalno nalaze neke razloge za zahvalnost i na taj način čine svoje živote značajno lepšim i boljim. Svakog dana na planeti umre oko 150.000 ljudi! Oni koriste ovu nesrećnu ali istinitu okolnost da se **svakog jutra zahvale na divnom poklonu - novom danu**. Unapred se zahvaljuju na lepom i uspešnom danu koji sleduje. Time svesno vrše „podešavanje“

pozitivne frekvencije za taj dan. Umesto toga mi ćemo biti nezahvalni od momenta buđenja pa sve do polaska na spavanje.

Dok obavljate uobičajene **jutarnje aktivnosti**, možete da počnete da kvarite sebi raspoloženje, tako što ćete nabrajati stvari na kojima ste duboko nezahvalni. Najbolje je ako za to odredite neku rutinsku aktivnost, kao na primer pranje zuba i usvojite to kao spontanu naviku. Dobro je da **u toku dana više puta** osetite nezadovoljstvo i nezahvalnost čak i za neke sitnice, kao na primer: ako zbog žurbe niste uživali u doručku, ako nedovoljno brzo nađete mesto za parking, ako niste imali mesto da sednete u metrou ili autobusu, ako vam neko ne prepusti prednost u saobraćaju, ako je bila manja gužva negde gde ste došli da obavite nešto ili ste morali da sačekate par minuta i pored zakazanog termina...

Uveče pre odlaska u krevet ili u krevetu, dok se uspavljujete, možete opet biti nezahvaliti na nekim stvarima ili na tome kako vam je protekao današnji dan i uz pomoć osećaja nezahvalnosti utonuti u san uz najnižu moguću vibraciju.

PODSETNIK ZA NEZAHVALNOST

Da bi ste se što češće podsećali na nezahvalnost možete ponovo sami sebi da odredite neku stvar ili predmet (sat, mobilni, upaljač, prsten, ključ od stana, ključ od kola...) koji će imati ulogu vašeg **podsetnika za nezahvalnost**, tako da kada god obratite pažnju na taj vaš „podsetnik“, pomislite na nešto na čemu možete biti nezahvalni.

To u stvari znači da treba da izaberete, da odredite, **dva podsetnika**, jedan za proveru kako se osećate, a drugi za nezahvalnost. Možete i jedan isti da koristite **za obe namene** što uopšte nije loša ideja. Prvo proverite kako se osećate u momentu, pa ako ste **pozitivno raspoloženi**, promenite pozitivne misli u negativne koristeći nezahvalnost, a ako ste **loše raspoloženi**, budite nezahvalni na tome što vas čini loše raspoloženim.

Takođe možete da koristite jednu interesantnu „taktiku“. Kad god vam se desi da vam nešto ispadne iz ruku, kad čujete iznenadni zvuk, kada se slučajno u nešto udarite ili kada zapnete za nešto, kada god prospete nešto, kada se sapletete, kad god vam se dogode neke iznenadne situacije - **protumačite to kao signal** da je „vreme za nezahvalnost“. U ovu taktiku slobodno možete da uključite i druge ljude, odnosno kada vidite da se nešto od ovoga desi **nekom drugom**, da i to iskoristite kao signal za nezahvalnost. Na taj način, nešto što je u osnovi negativno i

neprijatno, vi pretvarate u nešto što je za vas pozitivno i korisno, ali na negativan način.

Pored važnih stvari, veoma je korisno biti nezahvalan i na običnim, naizgled nevažnim stvarima, a pogotovo na onim stvarima i okolnostima kojima bi trebali biti zahvalni i zadovoljni. Budite nezahvalni na novcu kojim raspolazete, jer je mnogo ljudi koji imaju više novca od vas, budite nezahvalni na vašem stanbenom prostoru bez obzira na to što mnogi ljudi spavaju napolju, na ulici i po parkovima, budite nezahvalni na hrani koju jedete i pored toga što još uvek hiljade i hiljade dece svakodnevno umire od gladi, nemojte biti zahvalni ni na vodi koju pijete, postoje delovi sveta u kojima je voda najveće bogatstvo zato što je nema, ali to nije vaš problem, vi vodu imate...

Kada **shvatite** da imate toliko mnogo toga na čemu možete i trebate biti nezahvalni, kada počnete tu nezahvalnost često i iskreno da doživljavate, da je iskreno osećate i snažno emitujete, primetićete kako se vaš život menja na gore i što je još važnije, kako se vi lično osećate sve lošije i lošije.

Ako očekujete da se dobro - dobrim vraća, da se ljubaznost – ljubaznošću vraća, da se osmeh- osmehom vraća, zašto ne bi ste očekivali da se nezahvalnost vraća „privlačenjem“ onih stvari zbog kojih ćete imati još više razloga za nezahvalnost. Setite se samo kako funkcionišu frekvencije i vibracije, setite se lančane reakcije i iskoristite to koliko god je više moguće.

Nemojte dozvoliti sebi **zabludu** i razmišljati kako vaša trenutna situacija nije dovoljno loša i teska i da zbog toga vi **ne možete osećati konstantno nezahvalnost**. Nemojte biti u grupi sa onima koji misle i govore: „lako je biti nezahvalan kad imaš težak i slabo plaćen posao“, jer i oni što „imaju loš posao“ ne dolaze kući uvek ljuti, umorni i razočarani; „teško je biti nezahvalan kada si bogat“, a zaboravljaju da je ogroman broj njih duboko nesrećan i da zbog toga često završe kao zavisnici od alkohola ili narkotika, a nisu retki ni slučajevi samoubistva; „teško je biti zahvalan kada živiš u dobroj i sređenoj državi“, iako statistike pokazuju jako mali broj zaista srećnih ljudi u bogatim državama itd.

Da biste lakše dolazili u stanje nezahvalnosti, poželjno je da što češće obilazite prodavnice skupocenog nakita, svetski poznate butike sa najlepšom i najskupljom garderobom i obućom, salone automobila kao što su Mercedes, BMW, Audi, šetajte delovima grada u kojima žive bogataši u velelepni kućama, upoređujte vaš izgled sa prelepim foto-modelima, razgledajte ponude turističkih agencija koje nude skupe

aranžmane za ekskluzivna putovanja na egzotične destinacije koje vi možete da vidite samo na njihovim reklamnim prospektima... Posle svake ovakve „aktivnosti“ lako ćete probuditi u vama osećaj nezahvalnosti.

Svako od nas ima **svoje razloge za nezahvalnost**. Za emitovanje nezahvalnosti vam ne treba mnogo vremena, to možete da radite u sebi ili na glas, sami ili u društvu drugih ljudi, poznatih ili nepoznatih, gotovo uvek i na svakom mestu. Ne postoji ni jedan pravi razlog za **ignorisanje i zapostavljanje osećanja nezahvalnosti i njegovog veoma štetnog delovanja**.

Povrh svega, što je možda i najvažnije – **nezahvalnost je svima lako dostupna i potpuno besplatna**.

LJUBAV, ZDRAVLJE I NOVAC

Za većinu ljudi, ljubav, zdravlje i novac su tri najvažnija segmenta života, za koja je vezan najveći broj misli, osećanja, emocija, uverenja i postupaka.

LJUBAV

U Univerzumu ne postoji veća sila i jača snaga od snage ljubavi. Bez ljubavi, kao i bez sunca, vode ili vazduha, naša civilizacija ne bi dostigla ovaj stepen razvoja na kom se nalazi danas. Ljubav je najmoćnija i najuzvišenija frekvencija koju možemo emitovati.

Nijedna životna tema nije više opisivana, analizirana, obrađivana sa različitih aspekata kao što je **tema ljubavi**. O ljubavi je gotovo sve rečeno i napisano, zato ćemo se ovde ukratko osvrnuti samo na dva osnovna aspekta ljubavi. Ljubav prema sebi i ljubav prema drugima.

LJUBAV PREMA SEBI

Često puta čujemo da, ako ne volimo sebe, ne možemo ni druge da volimo. Na prvi pogled, vi nemate problem sa tim. Vi volite sebe i to nije sporno. Da bi ste proverili da li je to zaista tačno, **preispitajte se** da li i koliko često, činite sebi nešto što je veoma loše i štetno za vas, kao na primer: često imate negativno mišljenje o raznim stvarima i situacijama, po prirodi ste pesimista, stalno ste nešto zabrinuti, u strahu i stresu, uglavnom ste loše raspoloženi, prečesto razmišljate o stvarima koje ne želite u vašem životu itd. Koliko često i nepotrebno na ovaj način dovodite sebe u nisku vibraciju? Da li se tako pokazuje ljubav? Pa naravno da je odgovor – NE.

Ukoliko utvrdite da u velikoj meri radite sve ove negativne stvari, onda je vaša ljubav prema samom sebi u „velikom problemu“ što je naravno odlično za naš program.

Kada nekoga **zaista volite**, vi toj osobi želite sve najbolje. Ne želite da ta osoba živi u konstantnom stresu i strahu, ne želite da ta osoba ima brige, nervoze i neuspehe. Ne želite toj osobi da je neraspoločena ili razočarana, da je stalno uplašena za svoju budućnost i budućnost svojih najbližih. Najmanje što želite nekome koga zaista volite je, da tom svojom velikom količinom negativnosti izazove sebi neke zdravstvene probleme ili bolest.

Ako je sve ovo tačno, zašto bi ste onda prestali raditi sebi ovakve stvari?

Ako ste do sada činili ovo sebi, **produžite!** Nemojte prestati, jer ako sami sebi radite ovakve stvari, vama onda i **ne treba drugi „neprijatelj“** u životu. Zato, trudite se da uvek budete negativni, da što manje budete u stanju zahvalnosti i optimizma, forsirajte brige i probleme, maksimalizujte vreme provedeno misleći o stvarima i situacijama koje ne želite u svom životu, trudite se da uvek budete u lošem raspoloženju i u niskoj vibraciji. **To je pravi i najbolji način da pokažete i dokažete** da u stvari vi nemate onu pravu ljubav prema samom sebi, koja je više nego štetna i nepoželjna.

Pri tome je važno da ne menjate neka dosadašnja opšte prihvaćena uverenja, kao na primer da je voleti sebe pogrešno, da je to odraz egoizma, egocentrizma, sebičnosti i narcisoidnosti. Tako smo vaspitavani i učeni od malena. Navikli smo i prihvatili da naša ljubav, nežnost i pažnja budu uvek usmerena prema drugima, prema partneru, deci, roditeljima, rodbini, prijateljima, kućnim ljubimcima, a da pri tome gotovo uopšte ne obraćamo pažnju na sebe. I pored toga što ponekad osećamo kao da žrtvujemo deo sebe kako bi drugima pružili ljubav, mi to žrtvovanje prihvatamo u ime te ljubavi. Kada osećamo ljubav, kada pružamo nekome ljubav, mi smo tada srećni, lepo raspoloženi i u vrlo visokoj vibraciji, zbog čega naravno ne treba preterivati sa pružanjem ljubavi. Međutim ako se žrtvujemo, ne možemo da imamo potpuno ista osećanja, jer žrtvovanje u stvari znači da na neki način, **oduzimamo nešto od sebe.** To je već u redu.

Svi zbog kojih se žrtvujete biće zadovoljni, ali pitanje je kako se vi osećate zbog toga. Možda na **prvi pogled** to nema neki negativan uticaj na vas, jer se vi svesno žrtvujete, ali ne zaboravite na snažno delovanje i uticaj vaše **podsvesti.** Često puta baš tu **leži uzrok** vašeg skrivenog ili možda otvorenog **nezadovoljstva,** koje se negativno manifestuje na različitim poljima vašeg života. Možda se tu negde krije uzrok vaših čestih glavobolja, nezadovoljstva, napetosti, hroničnog umora, neraspoloženja, nervoze, manjka životne energije i entuzijazma, depresije itd.

Postoji opasnost da to vaše nezadovoljstvo nestane ukoliko reorganizujete vaš život u saradnji sa vašim najbližima tako da, pored svih obaveza, imate barem malo vremena i za sebe i svoje potrebe u okviru realnih mogućnosti.

Ako pri tome jasno odredite koje ste to sve vaše potrebe, aktivnosti i interesovanja potpuno zapostavili, čega ste se to sve odrekli što vama mnogo znači i što izaziva u vama osećaj zadovoljstva i dobro raspoloženje, opasnost je još veća.

Zašto je za uspeh našeg programa veoma nepoželjna vaša odluka da vam vaše dobro raspoloženje postane **prioritet**? Znaete da reka uvek potiče od svog izvora. U ovoj priči, vi ste taj izvor. Potrebno je da shvatite, i vi i vaši najbliži, da vašim zadovoljstvom i vašom visokom vibracijom svi dobijaju, ne samo vi. Što više pružate sebi, više ćete biti u stanju da pružate drugima. Što ste vi zadovoljniji, zadovoljniji će biti i svi oko vas. Vaša dobra i pozitivna osećanja direktno će se reflektovati na svakodnevni život i na vašu užu i širu okolinu. Zato zaboravite na ljubav prema sebi, zaboravite vaše želje i potrebe, budite potpuno svesni svog žrtvovanja za druge i na taj način uspešno izbegavajte svaku mogućnost poboljšanja života, što u ostalom i jeste cilj našeg programa.

LJUBAV PREMA DRUGIMA

U ovom delu ćemo se osvrnuti na **dva zapažanja** u vezi ljubavi prema drugima, koja su **veoma značajna**.

Svedoci smo da veoma često, gotovo kao po pravilu, veza između partnera ima svoju fazu zaljublivanja, koje prerasta u fazu velike ljubavi, da bi zatim tokom kraćeg ili dužeg vremena ta velika ljubav počela da slabi i bleđi, a često i potpuno nestane. To je rezultat delovanja više faktora, međutim možemo slobodno reći da je jedan od glavnih „krivaca“ za to - **fokus!**

U početku veze, naš **fokus je maksimalno usmeren** na mnogobrojne **pozitivne** osobine i postupke našeg novog ljubavnog partnera. Dok gorimo u vatri velike strasti i zaljubljenosti, koja se postepeno pretvara u ljubav, mi neke „loše“ osobine skoro i ne primećujemo, a i partneri ih u početku uglavnom uspešno prikrivaju. U tom periodu, mi svoj um toliko „bombardujemo“ pozitivnim mislima i lepim osećanjima, da njegova negativna nastrojenost i orijentisanost ne može da dođe do izražaja.

Međutim, kako tokom vremena taj silni plamen strasti i ljubavi počinje polako da se smanjuje i gasi, tako naš um počinje lagano da se budi i da hvata zalet za svoje „kontranapade“. U početku lagano usmerava naš **fokus na poneku** „lošu“ osobinu ili postupak našeg partnera, pa tokom vremena sve više i više, dok u jednom trenutku ne počnemo da uviđamo da naš partner i nije baš toliko „idealni i bezgrešan“. To našem umu daje još veći polet pa to onda prerasta u svakodnevno **usmeravanje fokusa** na negativne strane našeg partnera, dok istovremeno one dobre gotovo da više i ne primećujemo.

Kao rezultat toga, ubrzo se pojavljuju nesuglasice, svađe, često puta i ljubomora, prestanak tolerancije i razumevanja za potrebe onog

drugog. Pri tome fokus je maksimalno usmeren **isključivo na negativne stvari**.

Tako dolazimo do faze kada velika ljubav prerasta u svakodnevno „mučenje“, što ubrzo dovodi do kraja veze ili ta veza produžava i dalje svoje postojanje, ali uglavnom zbog dece, tradicije ili socijalnih uslova. Da li vam je ovo poznato?

Naravno da ovo nije pravilo za sve veze i **naravno da postoje** srećne, uspešne i dugotrajne ljubavi i veze, ali ipak, svedoci smo da se ovakvo nešto **zaista često dešava**.

Kada bi partneri imali **potpunu svest i znanje** o ovome, kada bi uspeli da kontrolišu svoje misli i delovanje uma, kada bi se svakodnevno **svesno trudili i usmeravali fokus** na pozitivne i **zanemarivali negativne** osobine i postupke svojih partnera (ako su u granicama normale), verujem da mnoge srećne ljubavi ne bi imale tako nesrećan kraj, ili bi barem mnogo **duže trajale**.

Na svu sreću ljudi ipak nedovoljno obraćaju pažnju na ovakvo delovanje fokusa, pa smo svedoci mnogih lepo počelih ali ipak neuspešnih ili prekinutih veza, što neosporno direktno deluje na uspešno upropaštavanje života.

Možda ova saznanja možete da primenite i vi u vašem ljubavnom životu. Ako primećujete da vam vaš fokus još uvek servira **mnogo više pozitivnih nego negativnih** osobina i postupaka vašeg partnera - vreme je za akciju. **Nikad nije kasno** da resetujete vaš fokus i da ga podesite na „negativno delovanje“. Trudite se da maksimalno pronalazite i primećujete sve mane, loše osobine i postupke vašeg partnera. Na taj način ćete sve manje primećivati sve ono što je pozitivno i lepo, što će veoma brzo rezultirati problemima u vezi, a možda i potpunim krajem vaše ljubavne veze.

Probajte ovakvo negativno usmeravanje fokusa i iznenadićete se koliko je ovo efikasno u stvarnom životu. Potrebna je samo vaša **zelja i odlučnost**. Kontrolišite vaš fokus, usmeravajte ga na negativne stvari, **kontrolišite** vaš um i upravljajte njime, **umesto da on upravlja vašim životom**.

Drugo naše zapažanje se odnosi na činjenicu, da kao rezultat raznih faktora, a najviše zahvaljujući savremenom načinu i tempu života, života u stalnom stresu, žurbi i haosu, mi kao da nemamo **vremena za ljubav**.

Prosto, kao da zaboravljamo da svojim voljenima otvoreno pokažemo i pružimo svoju ljubav. Sve se često svodi na poneki „poljubac za laku noć“ ili poneki zagrljaj. Prestali smo da se ljubimo i mazimo (izuzetak su parovi na početku veze), prestali smo da grlimo i

ljubimo **svoju decu i roditelje**. Umorni smo, neraspoloženi, problemi na sve strane, nemamo vremena, nije nam ni do čega. Igranje sa decom je zaboravljena kategorija. Vreme je visoke tehnologije, koja zamenjuje igru sa roditeljima i (nekada ranije) normalno odrastanje dece.

Zahvaljujući svemu ovome uspešno sprečavamo delovanje i emitovanje najmoćnije i najpozitivnije emocije koja postoji - emocije ljubavi.

Danas je retko i gotovo nezamislivo da otac ili majka koji imaju na primer 50-60 godina uzmu u nežni zagrljaj svog sina ili ćerku. Roditeljima su deca uvek samo deca, bez obzira na uzrast i socijalni status. Ne bi sve ovo bio toliko veliki problem da život ne prolazi tako brzo, da deca ne odrastu a mi se pitamo „kad pre“ i da roditelji, kad im dođe vreme (mnogi i pre vremena) ne napuštaju ovaj svet. Međutim, to je sve realnost života.

Većina ljudi veoma uspešno zaboravlja da svako od nas ima potrebu da oseti nečiju ljubav, nežnost i pažnju, da svaka osoba uživa u primanju i davanju ljubavi. Uostalom pođite od sebe. Budite svesni toga da upravo vi možete to **najlepše osećanje**, osećanje kada neko prima izraz ljubavi, da pružite svojim najbližima i to svakodnevno, što naravno trebate maksimalno da izbegavate.

To izbegavanje otežava činjenica da vam je za to potrebno samo par sekundi ili možda par minuta. Potrebno je zaista malo vremena za iskreni, strasni poljubac sa partnerom, za topao zagrljaj sa roditeljima ili malo igranja i maženja sa svojom decom. Zbog toga vam nemanje vremena nije uvek baš najbolje opravdanje, pa za tu namenu možete koristiti i druge adute, kao što su teškoće u vezi posla, razne obaveze, brige i problemi, umor, glavobolja itd.

Ako ste svesni toga da iskazivanje i pružanje ljubavi, nežnosti i pažnje može samo da ulepša, umesto da pokvari svakodnevni život potrudite se da uvek nađete način i neki izgovor da to ne činite.

Pored vaših najbližih, poželjno je da izbegavate ispoljavanje ljubavi i pažnje i prema svojim prijateljima, kolegama, komšijama, prema nepoznatim ljudima, kao i prema prirodi i životinjama, jer **svakoj osobi** na ovom svetu, svakom živom biću prija osmeh, ljubaznost i lepa reč.

Šteta od efekata primanja i pružanja ljubavi je višestruka. Osoba kojoj pokažete svoju ljubav biće presrećna, posebno je loše to što ćete se i vi lepo osećati i što je još važnije, bićete na najvišoj mogućoj vibraciji, a znate da takvom vibracijom kreirate buduće događaje na najbolji

mogući način, što se uopšte ne uklapa u naš program već je u potpunoj suprotnosti sa njim.

ZDRAVLJE

Da li je dobro zdravlje najvažniji segment našeg života? To pitajte sve one koji su momentalno bolesni i dobićete gotovo uvek **potvrđan** odgovor. Dovoljna je jaka glavobolja ili zubobolja pa da prestanete da primećujete sve lepo i dobro oko vas, zar ne? To onda znači da nema potrebe da govorimo o teškim i ozbiljnim bolestima i o tome kako one utiču na sve sfere ljudskog života.

Neke bolesti izazivaju **spoljni faktori** kao što su patogene klice (virusi, bakterije, gljivice), izloženost toksičnim materijama, ekstremno niske ili visoke temperature, a ponekad i kiša i jak vetar mogu da izazovu lakšu ili težu prehladu. Nećemo se baviti spoljnim faktorima, kao ni faktorima rizika kojima često sami sebi uvećavamo šanse za dobijanje neke bolesti (pušenje, preterana konzumacija alkohola, upotreba opijata, nepravilna ishrana, nedovoljna fizička aktivnost itd).

Bavićemo se **unutrašnjim faktorima** odnosno našim mislima, osećanjima i emocijama, našim uverenjima i fokusom, odnosno našim vibracijama.

Mi smo **energetska bića**. Da bi naš organizam normalno funkcionisao, neophodan je normalan, nesmetan **protok energije** kroz naše telo. Svaki naš organ i svaka naša ćelija imaju svoju određenu frekvenciju na kojoj vibriraju. Pod uticajem stresa i ostalih negativnih osećanja i emocija dolazi do blokade slobodnog protoka energije. Na mestu gde se javlja blokada, ćelije određenih organa ili nekog dela tela menjaju svoje uobičajene frekvencije. To dovodi do snižavanja vibracije tog organa ili dela tela što se na kraju manifestuje kao bolest ili poremećaj u funkcionisanju što su kao napetost, tenzija itd. Najčešće samim otklanjanjem te energetske blokade, energija ponovo nesmetano protiče kroz celo telo, kroz organ koji je oboleo, njegove ćelije ponovo dobijaju potrebnu energiju za normalno funkcionisanje, naš organizam se vraća u **energetski balans** i na taj način dolazi do izlečenja.

Sve ovo nam govori da mnoge bolesti (posebno psihosomatske i autoimune bolesti) nastaju pod uticajem **psihogenih faktora** kao što su stres i negativna osećanja i emocije, pri čemu snažan uticaj imaju naše negativne misli i uverenja. Na te faktore naš organizam reaguje burnim fiziološkim promenama i reakcijama. Dolazi do promene u normalnom funkcionisanju pre svega hormonalnog, nervnog, imunološkog, endokrinog kao i nekih i drugih sistema, dolazi do promena u vezi

disanja, krvnog pritiska, naš organizam je u disbalansu i ukoliko takvo stanje duže potraje, moguća je pojava neke bolesti ili poremećaja, kao što su kardiovaskularne, kožne, respiratorne, reumatološke, digestivne i druge vrste bolesti.

Nabrojaćemo samo neke od njih : migrena, dijabetes, artritis, razni oblici osipa i svraba, psorijaza, čir na želucu, astma, srčana obolenja, tumori itd.

Neprijatne i nimalo naivne bolesti. Međutim **važno** je da napomenemo da **neće svaki stres** i svaka **emocionalna reakcija** da izazovu neku bolest.

Sve ovo jasno potvrđuje da našim mislima možemo negativno da utičemo na pojavu neke bolesti i to je **dobra vest**. Međutim postoji i **loša vest**. Loša vest je da sve to onda znači da našim mislima možemo da utičemo, kako na čuvanje dobrog zdravlja, tako i na izlječenje neke bolesti ako do nje ipak dođe. To isto važi i za bolesti izazvane **spoljnim faktorima**.

Dokazano je da je ljudski um veoma značajan faktor u izlječenju ljudi, ponekad jači i od samih lekova. Placebo efekat je pravi dokaz koliko je **velika snaga i moć verovanja**. Ako pacijenti misle i veruju da je neka tableta lek, koji je delotvoran i efikasan, uvećavaju svoje šanse da zaista dobiju ono u šta veruju a to je poboljšanje njihovog zdravstvenog stanja, izlječenje i oporavak od neke bolesti.

Ukoliko imamo neki zdravstveni problem, ako se stalno žalimo kako nam nije dobro, ako stalno svima oko nas uporno pričamo o simptomima koji nas muče, ako stalno jadikujemo zbog lošeg zdravlja, treba da znamo da nam takvo ponašanje **neće ukloniti bolest**. Pored toga što ćemo dosaditi svima oko nas, može samo da nam bude još gore.

I bolest i dobro zdravlje imaju **svoje** frekvencije i vibracije. Mi funkcionisemo po principu privlačenja istih, odnosno sličnih frekvencija. Ako ste često ili dugo vremena na frekvenciji straha od bolesti, veća je mogućnost da zaista dobijete neku bolest nego ako ste na frekvenciji dobrog zdravlja.

Mnogobrojni dokazi za to su svuda oko vas, samo treba da obratite pažnju. Primer za to je što jedna osoba puši, pije alkohol, jede nezdravu hranu i živi duže od neke druge osobe koja živi zdravo, hrani se zdravo, bavi se sportom itd. Razlika je možda ipak u njihovim fokusima. Verovatno imate takve primere u vašoj okolini.

Neki će možda pomisliti, to nije zbog toga, ali oni ipak ne znaju šta je ko od tih zdravih ljudi zaista „imao u svojoj glavi“ i kakve su bile frekvencije njihovih misli. Neko će reći da tu veću ulogu ima genetika.

Moguće je, ali takve primere imate i kada su dva brata ili dve sestre u pitanju. Pa čak i ako su blizanci. Uostalom najbolji dokaz za to su klošari koji spavaju napolju, konzumiraju alkohol, puše, higijena im je na minimumu, hrana iz đubreta, pa i pored svega toga mnogo njih žive duže od mnogih „zdravoživećih normalnih“ ljudi. **Ovim ne propagiram nezdrav život. NE ! Nikako!**

Samo želim da **ukažem** na značaj i **jačinu** delovanja **fokusa** i načina razmišljanja. Klošari (bez ikakve namere da ih uvredim) ne razmišljaju preterano o **bolestima i smrti**, već kako da dođu do malo hrane ili alkohola, dok je upravo strah od bolesti i smrti i njihovo „izbegavanje“ **glavni motiv** mnogih koji se hrane i žive zdravo. **Očigledno je u pitanju različit fokus.**

Ljudi koji su bolesni, koji se potpuno posvete svojoj bolesti, njenim simptomima, koji misle samo o svojoj bolesti, samo o tome pričaju, jednostavno prestaju da žive život već „žive bolest“. Oni će teže ozdraviti ako svoje misli, svoj fokus ne **preusmere** sa bolesti na svoje ozdravljenje. Potrebno je da shvate da njihov život nije **samo njihova bolest**, već da još uvek postoje mnoge lepe i dobre stvari u njihovom životu koje ne treba da **zaborave i zapostave**.

Vraćanjem pozitivnih misli i optimizma u svoj život, promenom **svog odnosa** prema bolesti, omogućiće svom organizmu, umesto da još više propada, da se u njemu probudi veoma važan i veoma snažan unutrašnji, prirodni i urođeni **sistem samoizlečenja** koji svi u sebi imamo. Uz pomoć misli o uspešnom izlečenju, uz verovanje u njegovu mogućnost i svesnost da je ono već otpočelo, uz osećaj zahvalnosti na tome, bolesna osoba daje svom telu **mnogo veće šanse** da se zaista izleči i potpuno oporavi.

Uvereni u to da je bolest nešto najgore što može da nam se dogodi, u stalnom strahu od bolesti, obično preduzimamo razne **preventivne mere**. Da bi sprečili pojavu bolesti, pazimo šta jedemo i šta pijemo, bavimo se sportom, idemo na jogu, uzimamo razne vitamine i minerale, suplemente, radimo detoksifikaciju, skupljamo informacije, razmenjujemo iskustva, radimo sve što je u našoj moći samo da se **ne razbolimo**.

Sve to što radimo je dobro i korisno, međutim jedna važna, možda i **najvažnija stvar** je često puta pogrešna. Pogrešno je ako sve to radimo **fokusirani na bolest** ili sprečavanje nastanka bolesti. Kada smo fokusirani na bolest, mi smo na frekvenciji bolesti, a ne na frekvenciji dobrog zdravlja.

Sada kada znate šta je pravilno, a šta je pogrešno kada je u pitanju dobro zdravlje, biće vam lako da izaberete pogrešan način razmišljanja, fokusiranja i postupanja.

Zbog toga, u skladu sa našim programom, umesto na **očuvanje ili postizanje dobrog zdravlja, usmeravajte vaš fokus uvek na bolest, na strah od bolesti i sve moguće posledice neke bolesti. Na taj način, vi direktno učestvujete i značajno doprinosite nastanku neke bolesti ili barem pojavi raznih zdravstvenih problema i teškoća. Ovo je jako važno, jer je narušeno zdravlje vrlo značajan faktor uspeha našeg programa.**

NOVAC

Šta je za vas bogatstvo? Da li mislite da je bogatstvo imati ogromnu količinu para, nekoliko kuća, jahtu i privatni avion. Da, to jeste bogatstvo, materijalno bogatstvo.

Da li mislite da je za sreću u životu neophodno imati velike pare? Da li mislite da su svi bogati ljudi srećni? Pretpostavljate u kom pravcu vode ova pitanja. Sigurno ćemo se složiti oko toga da je neophodno imati novac za život. Složićemo se i oko toga da veliki novac daje velike mogućnosti za lep, siguran, luksuzan i veoma lagodan život.

Da li ćemo se složiti oko toga da nisu svi bogataši kompletno srećni u svom životu?

Verovatno hoćemo, jer znamo da i oni žive u stresu i strahu, da i oni imaju svoje brige i probleme, da većina od njih nema vremena da uživa u svom bogatstvu jureći za još većim novcem, da se i oni razvode, imaju probleme sa decom, doživljavaju razne nezgode i nesreće, obolevaju od psihičkih i fizičkih bolesti, kao i od bolesti zavisnosti od alkohola ili narkotika, itd.

I sada dolazimo do odgovora da li je za sreću neophodno imati velike pare, da li su velike pare **garancija** da ćemo biti srećni u životu? Ako je vaš odgovor na ovo pitanje još uvek potvrđan, to je onda **veoma dobar znak da ćete uspešno ispuniti cilj ovog našeg programa.**

Napravićemo sada jedan jednostavan i interesantan „test“. Na pitanje koje ću vam postaviti **nemojte odmah** odgovoriti, već posle, na primer 5-10 minuta. Za vreme tih 5-10 minuta zamislite sebe i svoj život, kao i razna moguća scenarija, u obe opcije koje ćemo vam ponuditi. Stvarno zamišljajte i malo maštajte. Tako ćete ostvariti pun efekat i korist od ovog „testa“.

Dakle, zamislite da vam neko ponudi da izaberete između 100 miliona dolara, kao prve opcije i „garancije“ da ćete se svakodnevno,

celog života, osećati potpuno zadovoljni, srećni i ispunjeni, kao druge opcije, ali bez tih 100 miliona. Šta biste vi izabrali? Koju opciju? Obe su jako privlačne!

Ne plašite se, nemoguće je u realnom životu živeti tako da smo uvek srećni i zadovoljni. Ideja ovog test-pitanja je samo ukazivanje na to da su **novac i materijalne stvari** spoljašnje **sredstvo** koje može da nam omogući da se dobro osećamo, ali da nisu garancija da ćemo se **tako i osećati**. Barem ne dugo.

Sve materijalne stvari (a posebno 100 miliona) daju ogromne mogućnosti za različite stvari i okolnosti koje mogu da vam ulepšaju život i da učine da se osećate vrlo zadovoljni i srećni, samo je pitanje je **do kada?** Zbog raznih mogućih životnih scenarija, odnosno situacija i momenata koje možete imati u životu, a koji neće biti uvek lepi i prijatni (kao na primer problemi u ljubavi ili braku, problemi sa decom, loše zdravlje, saobraćajne i druge nesreće, mogući gubitak novca itd), **vi nemate** nikakvu „garanciju“ da ćete se uvek osećati dobro i da ćete uvek biti srećni, **bez obzira** na sve milione koje imate. Naprotiv, ogromne su šanse da, bez obzira na to „vaše bogatstvo“, vaš život često bude ispunjen problemima, raznim traumama, stresovima i strahovima što je daleko od stalnog osećaja sreće i zadovoljstva.

Da li bi ova opcija bila vaš izbor? Ako je vaš odgovor DA, jer 100 miliona je ipak 100 miliona, onda već **sa sigurnošću možemo da tvrdimo da ćete imati potpuni uspeh u ispunjenju cilja našeg programa.**

Izborom druge opcije, vi biste pokazali da shvatate šta treba da bude **važno i primarno** u životu svake osobe, odnosno da je **osnovni cilj** naših postupaka i delovanja, da se osećamo zadovoljni i ispunjeni, odnosno **da budemo srećni**. Srećom, to sa vama nije slučaj, vama je ipak najvažniji novac.

Ako novac doživljavate kao **izvor sreće**, a ne kao **sredstvo za život**, onda **imate ispravan stav i odnos prema novcu** i samo je pitanje vremena kada će vaš život postati **mnogo gori** nego sada. Zato ne menjajte ovo vaše uverenje.

Najbrži način da dođete do bilo čega što želite je taj **da se osećate srećnim. To naravno važi i za novac.**

Ako **čekate novac** da bi ste bili **srećni, mnogo duže** ćete čekati (ako uopšte i dođe), nego **ako ste srećni i ako očekujete** da u vaš život **dode i novac.**

Zato negujte i održavajte vaše negativne misli, uverenja i niske vibracije, a tezu i verovanje da je **za novac potrebno biti srećan**

zamenite tezom da je za **sreću potreban – novac** i ništa ne brinite. Verovatno neće biti ni sreće ni novca.

Ako ste nezadovoljni vašom finansijskom situacijom, prvo što možete korisno da uradite kako se ona ne bi popravila je da **proverite** u jednoj potpuno iskrenoj i otvorenoj komunikaciji sami sa sobom, kakva su vaša **uverenja** o novcu. Šta najčešće mislite, pričate, kako se osećate kada je u pitanju novac. Problem je što često nismo ni svesni te istine, dok ne obratimo pažnju na to. Prisetite se kako obično reagujete kada se u društvu priča o bogatašima, kada vidite nekog da se rasipa novcem, kada čujete da je neko koga poznajete došao do velikog novca.

Ako su vaše reakcije uglavnom pune negativnih komentara i kritika ili konstatacija kako vi veliki novac nikada nećete imati, to je siguran pokazatelj vaših dubokih **negativnih uverenja** o novcu. Vaša negativna uverenja deluju kao podignuta ručna kočnica na automobilu. Nemojte spuštati tu kočnicu, kako vaš automobil ne bi krenuo u „vožnju prema novcu“.

Ne možete da očekujete da ćete imati više novca ako stalno mislite, pričate i žalite se na to kako nemate dovoljno novca i kako ne postoji način da ga imate više. Zato i dalje svojim negativnim mislima uspešno sprečavajte da novac uđe u vaš život. Dok god se uporno fokusirate na nemanje dovoljno novca, vi stalno ostajete na toj frekvenciji i tako se vrtite u krug. Iz tog kruga ne možete da izađete dok ne promenite način vašeg razmišljanja i vaše verovanje u **mogućnost** da i vi možete imati novac koji želite. Da bi ste što duže ostali nezadovoljni vašom finansijskom situacijom ili je učinili još lošijom, ne morate ništa specijalno da preduzimate. Samo držite vaš fokus na nemanju novca, verujte i dalje da vi do većeg novca ne možete da dođete, produžite sa **negativnim blokiranjem promena na bolje i to je to. Jednostavno !**

U najdubljoj suštini našeg života, iza svih naših želja, izbora, odluka, planova, upeha, ciljeva i postupaka nalazi se težnja i potreba da **budemo srećni**. Možemo biti srećni zbog mnogo stvari: kupili smo nešto što smo želeli, desilo se nešto lepo na poslovnom planu, naš tim je pobedio važnu utakmicu, zadovoljni smo novom frizurom, položili smo ispit na fakultetu, uskoro idemo na godišnji odmor ili doček Nove Godine...

Međutim ako stalno, kao po navici, čekamo da nešto „spolja“ izazove našu sreću, mnogo **manje vremena** ćemo provesti u tom željenom osećanju sreće, nego ako **shvatimo** i naučimo da i **mi sami** možemo probuditi taj osećaj sreće, bez direktnih spoljnjih uticaja. Kako ?

Osećanje iskrene zahvalnosti, pružanje i otvoreno pokazivanje ljubavi prema bliskim osobama, živeti život u sadašnjem trenutku i potpuna svest o veličanstvenosti i lepote života, **bude u nama osećaj sreće** mnogo lakše, mnogo brže, a često puta i mnogo jače nego nešto što to može da izazove neki spoljni razlog. Osećaj sreće izazvan ovim **plemenitim osećanjima** može da izazove i ushićenje, nalet ogromne pozitivne energije i optimizma, čak i osećanje euforije. To je ono **pravo osećanje čiste i iskrene sreće**, osećanje kojem u stvari svi mi težimo. Podrazumeva se da vi treba maksimalno da izbegavate ovakva, za naš program, nepoželjna plemenita osećanja.

Materijalne stvari, bez obzira na njihovu vrednost, čine nas srećnim, međutim **kratkotrajno**. Više nas čini srećnim **sama pomisao** na nešto što želimo da imamo nego kada to i ostvarimo. Dok očekujemo nešto materijalno, po nekoliko puta na dan osetimo sreću i zadovoljstvo kada god pomislimo da ćemo to uskoro imati. Kada to nešto dobijemo, najčešće već posle sat-dva, dan-dva, osećaj sreće nestaje, blede i pretvara se samo u „imanje nečega“.

Zašto je nestao taj osećaj sreće? **Zato što je taj osećaj postojao u nama, u našim mislima** o tome, a ne u samom tom nečemu **materijalnom**. Osećaj sreće nije ostao zaključan u novom automobilu koji smo parkirali u garaži. Nije zatvoren u plakaru sa novim cipelama koje su nas toliko radovale pri pomisli da ćemo ih imati. Nije ostao na stadionu na kojem je naš tim pobedio. Ne! Prestale su **naše misli** o tome. Mi to sada imamo i tu je negde kraj srećne priče.

Ako iz svega ovoga proizilazi zaključak da **naše misli izazivaju** osećaj sreće u nama, onda je to fantastična vest, onda to znači da mi imamo **moć i sposobnost** da sami sebi izazovemo taj predivni osećaj sreće **kad god to poželimo** i to onaj pravi, iskreni, veoma intenzivan osećaj čiste sreće.

Ako već **toliko često i uspešno** koristite sopstvene misli da bi **izazvali u vama** osećaje straha, brige i nezadovoljstva, zašto onda ne bi radili na sebi i naučili kako da **često i uspešno** izazivate u sebi osećaj sreće i radosti. Zašto ne biste koristili tu **sposobnost i moć** koja vam je data ?!

Pa zato što je naš cilj da sebi što više upropastimo i otežamo život, a ne da ga učinimo lepšim i boljim. Zar ne?

Dobro je to što taj izvor sreće koji se nalazi u vama, koji je besplatan i koji vam je **uvek i lako dostupan**, do sada niste dovoljno koristili. **Možda niste obraćali pažnju, možda niste ni znali za njega.**

Zato sada kada znate, budite jako oprezni i još više kontrolišite vaš um i vaše misli kako ne bi slučajno počeli da istražuju i pronalaze sve lepote buđenja osećanja sreće sopstvenim plemenitim mislima. Postoji realna opasnost da bi u tom slučaju otkrili i tri **najefikasnije prečice** do vašeg osećaja sreće: **zahvalnost, ljubav i život u sadašnjem trenutku.**

To bi gotovo sigurno dovelo do potpunog neuspeha našeg programa, jer što više praktikujete život u sadašnjem trenutku, što ste više zahvalni na onome što trenutno imate, što više pružate i primete ljubav, sve više ćete **shvatati** da vam nisu **potrebne samo materijalne stvari** da biste bili srećni i da bi ste se dobro osećali.

Dalje, koliko biste više vremena provodili u visokim vibracijama zahvalnosti i ljubavi, više i češće biste doživljavali osećaj sreće, a samim time direktno uticali i na kreiranje vaše lepše i srećnije budućnosti što bi neminovno dovelo do potpunog i definitivnog kraha našeg programa.

KAKO TREBA ŽIVETI (rezime)

Ovde je mesto gde prestajem sa ironijom, sarkazmom kao i forsiranjem negativnosti i njeno prikazivanje kao nešto što je dobro i korisno, jer ono to nije.

Rekao sam već da sam koristio ironiju i „kontra pisanje“ sa ciljem da vas „primoram“ da budete aktivni čitaoci i nadam se da sam to na ovaj način uspeo.

Ukoliko nisam, ako se nekome ova moja ideja nije dopala, ako vam je bilo naporno čitanje i „prevođenje“ svega napisanog u onu pravu, ispravnu verziju, **zaista mi je žao i svima se iskreno izvinjavam.**

Ovo je u stvari kontra verzija moje prve knjige „Poklon koji zaista menja život“ (Program za ličnu i životnu transformaciju). Latinska izreka: „Repetitio est mater studiorum“ kaže da je ponavljanje majka učenja. Pomislio sam da bi svima koji su pročitali prvu knjigu bilo od koristi da „ponove gradivo“, ali ovaj put na aktivan i možda interesantniji način jer im je gradivo već poznato.

Na kraju ove knjige ponoviću rezime iz prve knjige – kako trebamo živeti, kao i savete koji su jednostavni, opštepoznati, ali zaista moćni i pre svega efikasni u želji da učinite svoje živote koliko je god moguće – boljim.

Ovi saveti nisu ništa novo za vas, novo bi bilo možda to ako bi ste ih zaista prihvatili i ugradili u svoj život. Verujte mi da čitanje, razumevanje i samo konstatacija da su neki saveti dobri nije dovoljna. A sada rezime.

Pre svega želim da napomenem da mi **nije namera** da povredim ni jedno religiozno učenje i verovanje niti nečija verska osećanja. Reči „pakao“ i „raja“ korišću isključivo u **simboličnom smislu**, u onom smislu kako se danas te reči koriste u svakodnevnom životu, odnosno slobodnom govoru u mnogim **kulturama i sredinama**.

Često možemo da čujemo kako neko kaže: „moj život je pakao“, „napravili su mi pakao od života“ ili „osećam se kao u paklu“. Isto tako, mada na žalost ređe, možemo da čujemo i da neko kaže: „živim kao u raj“ ili „osećam se kao u raj“. Da li to znači da se „pakao“ i „raja“ mogu na neki način doživeti i ovde, na zemlji, u sadašnjem, svakodnevnom životu? Mislim da može. Da li ćemo provoditi trenutke i osećati se kao u „raju“ ili „paklu“, pored mnogobrojnih spoljnjih okolnosti, u mnogome direktno zavisi i od naših misli, osećanja, postupaka i načina doživljavanja raznih situacija, okolnosti i događaja.

Jednom srećnom i zaljubljenom paru je dovoljno da budu u letnje predvečerje na plaži, da posmatraju zalazak sunca držeći se za ruke, osećajući međusobnu ljubav i harmoniju i da se osećaju „kao u raj“. U tim trenucima oni jednostavno uživaju u sadašnjem trenutku preplavljeni pozitivnim mislima i osećanjima.

Na istoj plaži, u istom trenutku može se nalaziti drugi par, koji upravo raskida svoju vezu zbog upornih ljubomornih misli i scena jednog od partnera. Svađa, teške reči, uvrede, raskid, maksimalno neprijatna situacija i naravno, njihov osećaj kao da su u „paklu“. Dva para u isto vreme i na istom mestu sa dijametralno suprotnim **mislima i osećanjima**, potpuno različito doživljavaju **istu situaciju**. Isto vreme, mesto, ali različite misli i osećanja.

Ovo je samo jedan banalan primer za ilustraciju, ali u svakom slučaju sigurno ste i sami imali situacije i događaje u vašem životu kada ste se osećali „kao u raj“, kao i (nadam se mnogo ređe) situacije kada ste se osećali „kao u paklu“. Veliki i direktni uticaj na to imale su upravo vaše misli. Sa jedne strane, zato što ste vašim prethodnim mislima značajno uticali na pojavu i nastanak neke situacije, a sa druge strane zato što od vaših misli zavisi kako ćete se osećati, kako ćete tumačiti i doživljavati tu situaciju.

Pogledajte malo bolje oko sebe, razne ljude i njihove životne situacije. Kako se osećaju oni koji žive u teškom siromastvu, koji nemaju hranu za svoju decu, kako se osećaju oni koji žive u uslovima rata i ratnih razaranja, kako se osećaju teško bolesni, a kako se osećaju oni koji trenutno ispijaju koktel negde na Bahamima, oni koji sada izgovaraju sudbonosno „da“ na svom venčanju, kao kruni predivne ljubavi ili oni koji su upravo saznali da su se definitivno izlečili od neke teške bolesti, jer su im svi rezultati odlični? Da li jednim život predstavlja „pakao“ dok se drugi osećaju kao u „raju“?

Svojim mislima, izborima, delovanjem i postupcima, vi imate direktan uticaj na to kako će vaš život izgledati.

Životni put na kojem su na primer velike količine alkohola i narkotika verovatno završava negde u paklu, dok put posut pozitivnim, kreativnim mislima i idejama, ljubavlju i zahvalnošću, humanim odnosom prema drugima vodi u suprotnom smeru. **Put prema raju popločan je pozitivnim mislima i pozitivnim delima** i nije ga toliko teško pronaći kao što mnogi misle.

Kada počnemo da kontrolišemo svoje misli i osećanja, kada zaista **razumemo** način njihovog funkcionisanja, **uverićemo se** u snagu i moć njihovog delovanja i uticaja na naš život. Uverićemo se koliko je važno

da shvatimo i prihvatimo da smo mi ti koji treba da vladamo i upravljamo njima, da usmeravamo njihov tok i da pri tome **svesno koristimo** moć izbora koju imamo. U tom procesu rada na sebi, uverićemo se da **mi sami stvaramo** sopstvenu stvarnost i svoju budućnost, odnosno da velikim delom direktno utičemo na njih.

Sve ovo nam ukazuje da **zaista imamo mogućnost** da promenimo mnoge stvari u našim životima, posebno one koje nam ne odgovaraju. Nikada nije kasno za veliki „reset vašeg života“. Proces stvaranja još uvek **nije završen**, zato što on traje sve **dok postojimo** i dok imamo sposobnost razmišljanja i kontrole svojih misli i osećanja. Taj proces je u **prošlosti** rezultirao svime što čini ovu našu **sadašnjost**. U našoj sadašnjosti **mi kreiramo** našu budućnost, odnosno našu buduću sadašnjost, da budem još precizniji.

STVARNO MOĆNI SAVETI

Da bi kreacija vašeg života bila što uspešnija i što bliža „raju“, a što dalje od „pakla“, poželjno je da u svoj život ugradite što veći broj od sledećih **jednostavnih ali moćnih** saveta, saveta koje vam dajem od srca, saveta u čiju sam korist, delovanje i efikasnost više nego uveren i koji su na ličnom iskustvu zasnovani i provereni :

-Život se živi iz dana u dan i iz trenutka u trenutak! To je jedna od **najvažnijih** lekcija koju treba **naučiti, prihvatiti i primenjivati**. To je odgovor na pitanje kako treba živeti. Sećajte se lepih stvari iz prošlosti, kreirajte i planirajte svoju budućnost, ali **život živite i uživajte u njemu** - **sada**, jer on samo sada i postoji;

-Kontrolišite vaše misli, osećanja i emocije, **radite na sebi**, menjajte uverenja, stavove i navike koje vam ne služe, usmeravajte vaš fokus uvek na ono **što želite u životu**, uvek na **krajnji cilj**, a krajnji cilj neka vam uvek bude **vaša sreća i vaše zadovoljstvo**;

-Mislite i delujte **uvek pozitivno**, emitujte pozitivne i visoke frekvencije i vibracije. To je važno za vašu sadašnjost, ali isto tako i za vašu budućnost. **Preuzmite kontrolu nad vašim umom**, smirite ga, sredite, neka vam koristi na najbolji mogući način, umesto da u haosu i bez kontrole upravlja vama i vašim životom;

-Promenite **dosadašnji odnos** prema **novcu**, (važnom sredstvu za život, ali ne i glavnom izvoru sreće), prema **zdravlju** i bolesti, **korigujte**

vaše reakcije na **brige i probleme**, **eliminirate** nepotrebni **stres i strahove** ili barem smanjite njihovo negativno delovanje;

-Uvrstite u svakodnevni život **osećaj zahvalnosti** i otvoreno pokazivanje **pažnje i ljubavi** prema najbližima, kao i prema drugim osobama iz vaše uže i šire okoline;

-Negujte **plemenita osećanja**, širite svuda **ljubav** umesto mržnje, **optimizam** umesto straha i briga, praktikujte **toleranciju i razumevanje** umesto kriticizma, **širokogrudost** umesto sebičnosti i egoizma. Na taj način svi oko vas, kao i vi lično, osećaće se **mного lepše i bolje**;

-Činite plemenita dela, pomažite drugima, dajte **sebi zadatak** da svakoga dana **učinite barem jedan lep gest** prema nekome, ne morate da poznajete tu osobu i ne mora to da bude neko materijalno davanje. Važno je šta i kako mislimo, ali je isto tako važno i **kako delujemo**;

-Budite stalno **u kontaktu sa prirodom**, uživajte u prirodi i naravno **čuvajte prirodu**.

-Bavite se sportom, vežbajte, **budite fizički aktivni**. Ako samo sedite po ceo dan, to je kao da **sedite i čekate** neku bolest **da dođe** do vas. Prilagodite vežbanje vašem uzrastu i vašim mogućnostima. Zamislite da se svakim vašim pokretom i svakim korakom **pomalo udaljavate** od bolesti i zdravstvenih problema koji ostaju **negde iza vas**;

-**Organizujte vaše vreme** tako da imate barem malo vremena za druženje sa **prijateljima** koji imaju pozitivan i optimističan stav prema životu („negativce“ izbegavajte koliko je god moguće). Nadjite barem malo vremena za **aktivnosti koje volite**, za vaš hobi, za smeh i zabavu, za uživanje u muzici, jednom rečju za **sve ono što podiže vašu vibraciju i što čini vaš život lepšim**.

I SAVET ZA KRAJ : Živite vaš život najbolje što možete, jer „oficijalno“ imate samo jedan, ovaj koji živite u sadašnjem trenutku, koji se odvija upravo i jedino – S A D A !!!