

REČI

menjaju život

Znate li sa sigurnošću koliku moć imaju reči? Mogu da nas nasmeju, mogu da nas rasplaču. Većina naših verovanja oblikuje se rečima, a rečima ih je moguće i promeniti. Reči su osnovno sredstvo za predstavljanje određenih pojmova. Ne postoji način da razmišljamo o nekom iskustvu ukoliko za njega ne postoji adekvatna reč. Reči predstavljaju simbole, kodove i mogu biti najlepší poklon ili – velika prepreka

Engleski jezik sadrži oko 500.000 reči i obuhvata najveći broj reči u odnosu na sve druge jezike na planeti. Iza njega je nemački sa dvostruko manjim brojem reči. Istraživanja u Americi pokazala su zapanjujuću činjenicu da je uobičajeni rečnik prosečne osobe vrlo ograničen, uprkos velikom broju reči koje joj stoje na raspolaganju. *Lingvisti tvrde da se rečnik prosečne osobe sastoji od samo 2.000 do 10.000 reči.* To praktično znači da osoba redovno upotrebljava samo jedan do dva posto reči svog jezika. Šta je tu još veće iznenađenje? *Oko 3.000 reči u vezi je sa emocijama, a broj reči koje opisuju negativne emocije dvostruko je veći od onih koje opisuju pozitivne emocije!*

„Reči su najjača droga koju čovečanstvo koristi“, rekao je Radjard Kipling. Sigurno su vas duboko dirnule reči nekog govornika. Veliki državnici su kroz moć svojih reči uticali ne samo na pojedince, već i ne čitave nacije – reči su toliko moćne da izazivaju ratove ili donose mir. Masaro Emoto je u svojoj knjizi *Poruka vode* na poseban način, kroz eksperiment, opisao uticaj reči.

REČI VAŠEG SVAKODNEVNOG REČNIKA

Važnije od širine rečnika koji svesno koristimo su same reči koje ste „odabrali“, jer imaju snažan uticaj na vaš doživljaj stvarnosti. Da li ste ikada razmišljali o najčešćim rečima u vašem svakodnevnom rečniku? *Reči koje dosledno govorimo oblikuju naš život i našu sudbinu.* Kada osvestite i uvidite moć reči postajete osetljiviji ne samo na reči koje sami koristite, već i na reči koje govore drugi ljudi u vašem okruženju.

Svesnim odabirom određenih reči za opisivanje nekog doživljaja, možete u trenutku promeniti značenje date situacije, a time i vaš osećaj. Ukoliko sami sebi neki događaj opišete kao katastrofalan, izazvaće drugačiji osećaj u vama od onoga koji biste imali kada biste ga opisali kao pomalo neugodan.

Svesno upravljanje životom uslovljeno je stalnim procenjivanjem i usavršavanjem svog uobičajenog rečnika. Dobar izbor reči za opisivanje životnih iskustava može pojačati emocije koje vam daju veću snagu. Loš odabir reči može vas učiniti slabim i uticati na vaše samopouzdanje. Umesto da



„Magic Words“ – čarobna metoda

Naučite u samo jednom danu *Magic Words* metodu za brzo uklanjanje blokada, negativnih emocija i uverenja. Radionica se održava 11. februara, a vodi je *Vesna Danilovac*, akreditovani trener Instituta uz Hamburga. Dodatne informacije i prijave putem mejla: spiritusmovens@eunet.rs, kao i na sajtu: www.spiritus-movens.com

nešto mrzite, koristite izraz draže mi je nešto drugo. Na pitanje: *Kako ste?* umesto: *Nije loše*, odgovorite: *Dobro sam*. Reč *moram* dobro je zameniti sa *želim*.

Koliko bi se promenio vaš život kada biste svim negativnim emocijama koje ste ikada osetili mogli smanjiti intenzitet? Kakav bi bio vaš život kada biste mogli pojačati intenzitet najpozitivnijim emocijama podižući sve na viši nivo? I jedno i drugo možete uraditi veoma brzo.

ČAROBNA PROMENA

Verovatno kada čujete reči: *zemljotres, saobraćajna nesreća, rat, konkurencija, vatrogasci, ubistvo* u vama kreće talas emocija i reakcija. Možda i vi ponekad kažete prijateljima: *Molim te, ne spominji mi to!* Određene reči stresne su za vas i uzrokuju stresnu reakciju u vama. Sve je to je vrlo individualno.

Istraživanja su dokazala da su stresne reči kod većine ljudi, kada ih zamišljaju, napisane *krupnim, masnim, crnim, štampanim slovima*. Drugi u mislima čuju glas koji glasnim ili neugodnim tonom izgovara reči: *strah, prevara, laž*. Neki osećaju uznemirenost, znoje se ili gube dah na pomen reči: *visina, ajkula...*

Magic Words (naziv i metoda su zaštićeni) je čarobna i inspirativna metoda za brzo otklanjanje blokada i neprijatnih emocija. Njenom primenom se sve reči pune novom, čarobnom, pokretačkom energijom. Zasnovana je na promeni submodaliteta, odnosno načina na koji doživljavate stvari i svet oko sebe, jer su reči *posebni načini kodiranja*.

Promenom konkretnih osećajnih sredstava menja se način na koji sebi mentalno predstavljate određenu reč. Metoda je zasnovana na posebnom načinu upotrebe mozga i posebnom načinu uticaja na nervni sistem. Začarane reči iznenada, kao neka čarolija, deluju pozitivno na dušu i telo, aktivirajući osnažujuće reakcije. Čak i fizički rezultat čarolije osećate u roku od nekoliko minuta, jer mozak čaroliju odmah prenosi na telo. Subjektivni negativni simptomi i osećaji odmah nestaju.

SVE JE PROMENLJIVO

Svoja iskustva kreiramo predstavljajući sebi na specifičan način informacije koje primamo iz okruženja putem naših čula. Ove informacije reprezentujete unutar vas u formi unutrašnjih slika, zvukova i osećanja – takozvanih modaliteta.

Submodaliteti predstavljaju specifične karakteristike tih modaliteta. Kod slike su to: boja, blizina, veličina, jasnoća, kontrast, pozicija u prostoru... Submodaliteti zvuka su: jačina, brzina, jasnoća, kontinuitet, glasno, tiho... Kod osećaja to su: toplo / hladno, oblik, vibracija, pritisak, težina... *Svesnom promenom submodaliteta možete da promenite način na koji je to iskustvo kodirano u vašoj memoriji*.

Ovo je jedna od najpreciznijih tehnika za promenu navika, uverenja i obraca razmišljanja i ponašanja.

Tako reč *strah* možete napisati nekim šarenim slovima posebnog oblika, ukrasiti tačkicama ili cvetićima. Možete je napisati i sitnim, jedva vidljivim

slovima strah i pomeriti u donji ugao vidnog polja. U sebi možete zamisliti i kako čujete da reč *strah* izgovara glas Brzog Gonzalesa ili Popaja. Ovim promenama će se i vaš subjektivni doživljaj reči potpuno promeniti i svi negativni osećaji će nestati.

Mogućnosti su beskonačne i nema pravila. Možete od reči napraviti sve-tleću reklamu, ili "vatirati" slova, ispisati sprejom, obojiti duginim bojama... Važno je samo da pronađete formu koja će vam promeniti i olakšati pomisao na reč, neutralisati je i povezati sa dobrim ili jakim pozitivnim emocijama. Ovim postupkom ne menjate svet oko sebe, već *način na koji reagujete i na koji ga doživljavate*.

PSIHOLOŠKA KUĆNA APOTEKA

Magic Words je neka vrsta „psihološke kućne apoteke“ za prevazilaženje svakodnevnih prepreka. Većina stvari se menja na takav način kako bi za vas postale inspiracija pozitivnog resursnog stanja – opuštenosti, humora i sigurnosti. Možete je naučiti u samo jednom danu, nisu vam potrebna posebna predznanja, i možete je primenjivati u radu na sebi ili drugima.

Koristi se i u terapeutske svrhe, kao brzi trening emocija i za trenutnu razgradnju blokada. Ovom metodom može se eliminisati i određena simptomatologija, kao što je npr. migrena. Možete svakom slovu reči *migrena* promeniti boju iz crne u neku lepu, pastelnu i zakačiti na njega po jedan helijumski balon koji podiže slova nagore, sve dok reč potpuno ne nestane iz vidnog polja. Nestanak reči, nestaju i migrenozne glavobole

lje kod osobe sa kojom se ovo radi. Reč *migrena* odjednom deluje oslobađajuće i opuštajuće.

Metoda se može uspešno primenjivati i kod školske dece, gde školski predmeti, ime učitelja, razne ocene, reči test i domaći zadatak mogu postati *očarani*, menjajući detetov individualni doživljaj tih reči. Neugodne emocije nestaju i transformišu se u *pozitivan osećaj motivacije*, menjajući odnos prema školi i školskim obavezama.

Pozitivnu moć reči možete iskoristiti za postizanje raznih životnih ciljeva, na područjima zdravlja, emocija, razmišljanja, uspešne komunikacije i poslovnog napredovanja.

IMA NEKA STALNA VEZA

Pre početka rada sa *Magic Words* metodom, primenjuje se *miostatski test mišića*. Precizno se utvrđuju tačni uzroci stresa koji uzrokuju blokadu procesa i podstiču se impulsi za pronalaženje pravog puta do cilja. Osoba sa kojom se radi palcem i kažiprstom formira čvrsti prsten u obliku slova „O“ i drži maksimalnom snagom. Dugogodišnjim istraživanjima veze između jačine stiska ruke i cirkulacije krvi u neokortek-

su otkriveno je da upravo mišići prstiju odražavaju promenu aktivnosti u neokorteksu.

Mišićni test poznat je iz područja kineziologije, kao test sa bočno ispruženom rukom osobe, koju ispitivač gura prema dole kako bi utvrdio snagu ili stres klijenta. Testiranje sa prstima ruke je preciznije, jer na poseban način odražava mentalno stanje osobe.

Tvorac ovog testa, akupunkturolog *Jošiaki Omura (Yoshiaki Omura)* utvrdio je da se primenom na ispruženoj ruci veliki mišići oko ramena brzo zamore uzastopnim ponavljanjem testa i da im je potrebno neko vreme oporavka, za razliku od malih mišića prstiju šake, koji se u trenutku oporavljaju, odmah nakon testiranja. Test se može ponavljati više puta uzastopno sa istom preciznošću. Na bazi ovoga početkom 1980-ih razvio je dijagnostičku metodu pod nazivom *bi-digitalni O Ring test* koji se naziva i miostatski test.

ČAROBNA METODA U PRAKSI

Kako se *Magic Words* metoda primenjuje u praksi?

Osoba sa kojom se radi izgovara stresnu reč i istovremeno se provodi miostatski test od strane trenera. Ukoliko reč izaziva stresnu reakciju, test je slab i prsti se razdvajaju. Potom, osoba zamisli tu stresnu reč i opisuje kako izgledaju

pojednosti – jesu li slova štampana ili pisana, velika ili mala, ili kombinacija velikih i malih slova, boju (slova / pozadine), veličinu slova, položaj u prostoru, zvuk koji čuje, kakav je glas koji govori (glasno ili tiho) i kako se oseća dok izgovara tu reč: tužno, uplašeno, uznemireno...

Potom osoba menja boju slova i podloge, veličinu, poziciju reči u prostoru, dodaje elemente slovima ili podlozi. Sve ovo radi se uz instrukcije trenera. Promenom submodaliteta, veličine slova, boje slova, tona izgovora, kvaliteta glasa menja se način reakcije na reč. Ovaj proces pretvaranja u *čarobnu reč* traje do trenutka kada osoba počinje da vidi reč na nov način, čuje novi zvuk reči i oseća pozitivne emocije dok je čita i izgovara. Na kraju se ponovo uradi miostatski test u kombinaciji s izgovaranjem čarobne reči. Čvrst prsten potvrđuje pozitivnu reakciju.

OSTVARITE SVOJE SNOVE

Ovom metodom možete promeniti i negativna životna uverenja koja vas blokiraju poput: *Ljubav je bolna, Život je patnja, Novac donosi nesreću, Svi muškarci su nepošteni*.

Rečima oblikujemo svoj život i svoju sudbinu. I zato pazite šta govorite, jer sve što kažete može i da se ostvari!

Zamislite da je vaše blokirajuće uverenje napisano na nekoj zardalnoj metalnoj tabli gotovo izbledelim slovima i visi na nekom starom tavanu. Primetite kako sada rečenica, kada se prikaže na ovaj način, gubi na psihičkoj moći. Deluje poput prašnjavog predmeta iz davnih vremena, koji posmatrate kao da ste u nekom muzeju, bez uticaja na vas i vaš današnji život. *Začarajte sva blokirajuća uverenja u svojim mislima kako bi postala nebitna poput starog predmeta iz prošlosti*.

Sada potražite motivišuća uverenja, koja su vam važna za ostvarenje nekog cilja, npr: **Ja sam sigurna, Ljubav je divna, Srećna sam**. Uradite sada obrnuti postupak. Pojačajte i osnažite uverenje zamišljajući da duga ispisuje uverenje tragom koji ostavlja na nebu, ili da je napisano na ogromnom bilbordu vašom omiljenom bojom, ili da ga istovremeno uglas izgovara 4.000 ljudi u Sava centru, ili da ga izgovara dobitnik Oskara dok prima nagradu... **Svaki put kada pomislite na svoj cilj, istovremeno ćete videti ili čuti svoja pozitivna uverenja**.

Ovo je jedna od jednostavnih i zabavnih metoda čijom primenom možete da postanete čarobnjak sopstvenog života. I ne zaboravite da rečima oblikujemo svoj život i svoju sudbinu, nego pazite šta govorite, jer sve što kažete može i da se ostvari!