

ŽIVIMO ŽIVOT KAKAV ŽELIMO

Opušteno NIJE PROPUŠTENO

"Završiti započeto, pripremiti planirano, ispuniti očekivano... Život je težak, mora stalno da se radi... Spavanje i odmor je gubljenje vremena... Sve mora da bude savršeno! Uvek treba držati stvari pod kontrolom" uverenja su uz koja sam odrastala i život sačinila takvim...

U SVIM SATIMA, DANIMA, MESECIMA I GODINAMA do moje četrdesete, dvocifrenim brojem mogli su se meriti dani potpune opuštenosti, mira i spokoja. Odličan đak, dobra čerka, supruga, majka, menadžer, iskrena prijateljica. Ona koja sve može, ume i razume. To sam i očekivala od sebe. Menjala sam zanimanja, mesta stanovanja, kompanije, frizure, stilove odevanja. Retko sam bila potpuno zadovoljna i ispunjena. Uvek je moglo bolje, više i lepše. Bila sam perfekcionista i radoholičar.

Opuštenost sam ostavljala za godišnje odmore, praznike, susrete sa dragim ljudima, vođenje ljubavi... Ipak, bolje sam se osećala kada sam radila. U jednom trenutku sam se zapitala: "Gde sam u svemu ja?" Zbog drugih, odričala sam se prvo onoga što meni znači i tako počela da gubim sebe. Nisam više bila sigurna šta volim i želim, šta me ispunjava i usrećuje.

Apsurdnost sam pre svega prepoznala u vreme bombardovanja. Nikada veće opasnosti i nikada više opuštenosti, druženja i smeha sa malo poznatim komšijama u mračnim i hladnim podrumima. Kada se sve završilo, nedostajala su nam svima podrumska druženja, paštete, sokovi na cevčicu i smeh - naša najbolja psihogimnastika. Stanje u zemlji bilo je vanredno. Ja sam bila izvanredno.

KO JE OVDE LUD? Svaki trenutak dole, živila sam fokusirano, svesno i najbolje što sam umela, kao da je poslednji. Shvatila sam besmislenost svakodnevne užurbanosti, koja bi stala na zvuk sirene. Znak opasnosti prekida je automatizam programa po kojima sam se ponašala. Osvestih pogrešan ugao posmatranja svega i automatskog pilota u vožnji sopstvenog života. Moja stanja i osećaji nisu bili uzrokovani ni sa čim spolja. Svet oko mene bio je samo mentalni ekvivalent onoga što je bilo u meni. Ovakav život više nije imao smisla. Trebalo mi je "reprogramiranje" i načini za resetovanje. Istraživala sam, nalažila učitelje, metode, tehnike i programe. Došli su meni kada sam bila spremna da ih prihvatom. NLP, wingwave, kvantna harmonizacija, reiki, magic words, theta healing... Uverila sam se u njihovu efektivnost, efikasnost i trenutno delovanje. Sve to sam naučila da bih radila na sebi. Krenula sam u inspirativnu avanturu beskrajnog puta sopstvene promene.

Iskustvo je bilo slično promeni nameštaja u stanu. Iznose se stare, pohabane i prljave stvari napolje. Stan je neko vreme prazan. A onda počinje da dolazi i da se unosi novi nameštaj. Kada sve stigne i namesti se, imate potpuno drugi, novi osećaj u vašem starom stanu. U početku ste malo zbuњeni i potrebno je vreme da se naviknete. Vrlo brzo, to postaje mesto vaše opuštenosti, ispunjenosti i uživanja. Naučenim metodama rešila sam se podsvesnog "mentalnog đubre", nerazgrađenih negativnih emocija, odnosa sa ljudima, stresnih doživljaja i limitirajućih uverenja. Nestala je i prateća simptomatologija povišenog pritisaka, glavobolje i bolnih sinusa. Sve bolesti, od viroze do kancer-a, uzrokovane su upravo ovakvim psihosomatskim uzrocima.

Svesnim disanjem povezala sam um i telo i postigla potpuni balans. Spoznala neraskidivu povezanost misli, emocija i fiziologije. Osmeh je postao trajna šminka mog lica. Kanališe mi samo pozitivne misli i emocije. Sve željeno imalo je dominantnu prisutnost u mojim mislima. Vrlo brzo manifestovalo se i u mom stvarnom životu. Postala sam realistični optimista. Gledam stvari kakve jesu i samo ono što je dobro u njima. Jer, ništa nije ni dobro ni loše, doživljavala sam svet interpretacijom sopstvenog dobrog stanja. Osvestila sam reči svog svakodnevnog rečnika izbacivši sve negativne. Pričam i tražim željeno. Znajući da energija ide tamo gde je moja pažnja, bila sam fokusirana na ono što sam želela da postignem: idealnu težinu, blagostanje, zdravlje, uspeh, spokoj i radost. Željeno i ostvareno. Osvestila sam svesnost i krenula u potragu za srećom. Spoznala svoje emocije i uverila se u snagu bezuslovne ljubavi. Počela sam da osećam ukuse, mirise okruženja, čujem i razumem ljudе šta mi govore. Čula sam i jutarnji cvrkut ptica.

OŽIVELA SAM! Mir je počinjao sa mnom i sreća kao stanje mog uma. Napravila sam sopstvene rituale razgovora s cvećem, hodanja po oblacima, slušanja tišine i neprekidne razmene fluīda ljubavi i pozitivne energije sa svima i u svemu. Onda je u mene i moj život došla i radost. Više nije bilo važno u kojoj zemlji živim, koliki je kurs evra, ko je pobedio na izborima. Pobednik sam bila ja. Zahvalna sam Univerzumu na svemu. Reprogramiranje je uspelo! I oči su mi nekako drugačije, zelenije i dublje. Primetićete sigurno kada se sretnemo! **S**



dr VESNA DANILOVAC
Lifecoach ICI - Berlin
www.spiritus-movens.com

FOTO: DALIBOR DANILOVIĆ