

Уби ме прејака реч. Увод у песму „Епитаф“ остала је трајна асоцијација на песника Бранка Миљковића, али и „опомена“

колико изговорено може да нас кошта. Колико год да нас неке речи разгале, толико нас неке друге растује. Једне нам, свакодневно, навлаче осмех на лице, а због других (п)остајемо потиштени, повређени, уплашени, узрујани. Снага речи је неупитна, јер њима исказујемо ставове и емоције, обликујемо веровања, освешћујемо мисли. Али, значи ли то да оне које најчешће употребљавамо у свакодневном речнику, заправо креирају наш живот? **Весна Даниловац, доктор**

Психолошка кућна апотека

Ову методу, која се користи за разградњу негативних ствари, емоција и уверења, називају „психолошка кућна апотека“ за превазилажење свакодневних препрека, јер могу да је науче сви. За њу нису потребна никаква предзнања, нити квалификације, а може да се научи у само једном дану. Примењује се у раду на себи или са другима.

медицине и лајф коуч, даје нам потврдан одговор на ово питање.

- Вербални појмови које доследно користимо, имају снажан утицај на доживљај стварности, па исцртавају пут нашој судбини - каже Весна, чија се агенција „Spiritus movens“ бави развојем људских потенцијала. - Истраживања показују да постоји око 3.000 речи које се односе на емоције, а међу њима је двоструко више оних које описују негативна осећања.

Све што изговоримо, шаље одређену енергију нашој подсвести, па ће нам се догодити управо оно што кажемо.

Зато - бирајте речи. Добра вест стиже из науке о срећи, која каже да свесним и пажљивим одабиром можемо да променимо значење одређеног догађаја, а онда и наше емоције. Како?

Методом „Magic words“ мења се код који је наш мозак запамтио за сваку реч, па почињемо да их видимо на сасвим нови начин



Исеци,

Помаже деци и спортистима

„Чаробне речи“ су делотворне у раду са школском децом и спортистима. - Називи предмета, речи „контролни“ или „домаћи задатак“, име учитеља и другова или оцене, могу да стварају непријатан осећај и блокаду код школараца. Променом слова, стресне речи се мењају, трансформишу у позитиван однос према школи, обавезама и вршњацима. С друге стране, успешни спортисти имају страх од неуспеха и повреда или им је трауматична помисао на тренера, па је потребно променити облик тих речи - објашњава др Даниловац.

- Методом „Чаробне речи“ (изворно - „Magic words“) - каже др Даниловац. - Овај лиценцирани ментални тренинг, који може да научи свако, ради на промени кода који је мозак запамтио за сваку реч. Морамо, најпре, да размишљамо о ономе што изговарамо. Свесна анализа нашег свакодневног речника, показаће нам однос између позитивних и негативних речи које употребљавамо. Свака од њих је на одређен начин записана у нашој меморији, свака представља одређен код, који у нама изазива добар или лош осећај. Овом методом учимо како да декодирамо

речи, тако да нас оне од слабих, депресивних и незадовољних, учине снажним, расположеним и задовољним.

За сваког од нас постоји реч која је „подстрекач“ лоших стања и расположења. Помисао на „љубав“ и „одмор“ призива лепа осећања, али зато када кажемо „убиство“, „поплава“ или „саобраћајна несрећа“, можемо да се узнемиримо. Одједном нас преплављује талас негативних емоција, а да можда нисмо ни свесни. Неко постаје уплашен или узрујан када чује „превара“, „висина“, „вода“, „неуспех“,



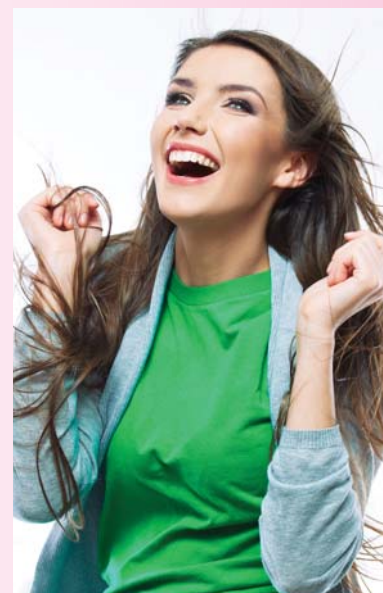
Помисао на „љубав“ и „одмор“ призива лепа осећања, али када кажемо „убиство“, „поплава“ или „саобраћајна несрећа“, можемо да се узнемиримо

балоне у веселим нијансама, срца или звездице, док их неко исписује у дугиним бојама, померајући их у доњи угао видног поља. Неопходно је да пронађемо форму која ће нам олакшати помисао на реч и повезати је са позитивним емоцијама. Тако, дакле, не мењамо свет око себе, већ начин на који га доживљавамо - објашњава др Даниловац.

Циљ је да речима променимо код, како би их мозак сасвим другачије регистровао, почео да их уочава на нов начин и чује са новим призвуком.

- Ово је сјајна метода за брзо отклањање блокада и непријатних емоција, јер се речи „хране“ снажном покретачком енергијом и врши се посебан утицај на нервни систем. После терапије, осећа се нека чаролија која делује и на тело и на душу. Субјективни негативни симптоми и осећаји одмах ће нестати - тврди Весна.

Ова антистресна метода даје сјајне резултате у борби против дугогодишњих мигрена, које умеју страшно да исцрпљују организам.



Прво шесџ, ња онда шераија

Увод у „Magic words“ терапију представља миостатски тест мишића, којим се утврђују узроци стреса. Истраживања су показала да мишићи прстију одражавају промену активности у неокортексу, па, објашњава др Даниловац, особа с којом се ради, мора палцем и кажипрстом да формира чврсти прстен у облику слова „О“, држећи свом снагом. Ово тестирање на посебан начин одражава ментално стање клијента.

- Они који дођу да им отклонимо овај проблем, обично замисле да држе хелијумске балоне. А онда, један по један пуштају небу под облаке. Како се они губе, нестаје и упорна главобоља - објашњава Весна, додајући да се ова метода не примењује код озбиљних поремећаја, јер нема ефекта.

Црне мисли је, дакле, могуће отклонити. Могуће је умањити и стрес, који је постао друго име наше свакодневице. Само је, каже др Даниловац, потребно да верујемо.

- Многи дођу да им помогнем, а видим да се њихова подсвест буни. Ово је метода избора, што значи да никог не можемо да присилимо, а сагласност тражимо чак и од деце. Има оних који не желе да се зна да смо радили, јер то схватају као неки недостатак. Међутим, полако се мења свест људи, када уоче да успостављањем баланса и емоционалном стабилношћу постају срећнији, ведрији и успешнији - каже наша саговорница.

Све што кажемо, дакле, може бити употребљено против нас. Зато, пажљиво са речима!

Татјана Лош

Животиј илус 27

Ња рещи!

„конкуренција“... Све су то, каже Весна, кодови који нам говоре о нашим страховима.

Али, ако знамо да не морамо да будемо чаробњаци да бисмо ружне асоцијације заменили лепим, живот ће добити једну сасвим нову димензију. Наша саговорница каже да су речи које буде страх, стрес или бол, у нашим менталном свету записане крупним, масним, црним словима. Оне, попут Дамокловог мача, стоје испред нас. Прете. Зато је потребно да их „испишемо“ другачије.

- Суштина је да речима које су за нас стресне дамо нови облик, величину и боју, тон изговора, квалитет гласа... Свако бира начин на који ће себи улепшати доживљај стварности. Зато неко исписаним словима додаје

Свака реч подсвести шаље одређену енергију, па на извештан начин „призива“ да нам се догоди управо оно што кажемо

