

PRAKTIČNI VODIČ ZA SREĆNIJI ŽIVOT

Maja Kauten

inspiracija.rs

“Želite da popravite svoje raspoloženje?
Želite da pročitate nešto optimistično i
zanimljivo u isto vreme? Na pravom ste
mestu!

Moje ime je Maja i moj cilj je da na
ovom mestu uvek možete da nađete
nešto pozitivno i ohrabrujuće, što će
vam otvoriti nove vidike i pomoći vam
da nastavite dalje sa više optimizma i
vere u sve dobro što vas čeka!”

Ovako stoji na naslovnoj strani mog sajta (ako niste upoznati možete pogledati na inspiracija.rs) i to je cilj i ovog kratkog vodiča – da sažeto i razumljivo predstavim osnovne pojmove koji nam oblikuju život, a na koje možemo da utičemo i da ih promenimo nabolje!

Krenimo redom!

*“Ono šta osećate, to i privlačite, a ono
što zamišljate – to i postajete.”*
- Džozef Marfi

1) Šta je realno a šta ne?

Kada malo razmislimo, šta je u stvari naša realnost? Ono što je za svakog od nas realno, stvarno, to je ono što primećujemo oko sebe. Ono na čega obraćamo pažnju, to čini našu stvarnost.

Svako od nas ima svoje poimanje stvarnosti, svoj jedinstven pogled na svet koji ga okružuje. Dve osobe mogu potpuno drugačije da vide i procenjuju potpuno istu situaciju. Sve nam to govori da ne postoji jedna stvarnost, jedna realnost, već da sve zavisi od nas samih i našeg pogleda, našeg mišljenja, naše navike kako gledamo na svet oko sebe.

Možemo zaključiti da smo mi ti koji možemo i moramo da utičemo na svoju stvarnost i da smo mi ti koji na taj način kreiramo svoju stvarnost. Od nas zavisi kakva će nam stvarnost biti, jer mi bираmo na čega ćemo da obraćamo pažnju, na čega ćemo da se fokusiramo, jer

ono na čega se stalno fokusiramo to za nas postaje stvarno, bez obzira šta je u pitanju.

Sad dolazimo do glavne stavke u svemu ovome, a to je da mi biramo na čega se fokusiramo. Da li smo uopšte svesni da imamo izbor, da ga pravimo i da onda živimo sa posledicama svog izbora?

Najčešće biramo nesvesno, ne znamo da smo nešto izabrali i stalno se suočavamo sa posledicama i pitamo se odakle i zašto nam se nešto stalno dešava. To je sve zato jer biramo, a ne znamo da smo izabrali. **Nesvestan izbor je takođe izbor, samo što ga mi nismo svesni.** I tako onda prolazimo kroz svoj život nesvesni da biramo nešto, možda i loše po nas, ali kako da promenimo nešto čega nismo svesni?

Svest da uvek postoji izbor i da je taj izbor naš posao u životu, a ne nečiji drugi, jeste prvi korak u građenju nama lepšeg i srećnijeg života. Kada postanemo svesni šta i zašto biramo u svom životu, to nam onda otvara nove mogućnosti na koje do tada nismo ni pomišljali. *Moramo postati svesni sadašnjeg trenutka, šta sada radimo i kakav izbor pravimo upravo sada.* Jer prošli izbori su u prošlosti i sa njima je gotovo. Ono što je jedino važno jeste šta sada biramo, jer na to možemo da utičemo, to možemo da promenimo i popravimo tako da nam više odgovara. *Jedini trenutak koji zaista posedujemo i na koji možemo da utičemo jeste ovaj koji*

je sada. Naša svest o sadašnjem trenutku je put kojim možemo da menjamo svoje okolnosti. Ona je uzrok koji nam kasnije donosi posledice. A znamo da je jedini način na koji možemo promeniti posledice tako što utičemo i menjamo uzrok koji je doveo do tih posledica.

Sve ono što ne znamo i čega nismo svesni, ne možemo da promenimo. Ali kada postanemo nečega svesni, onda imamo obavezu prema sebi da to promenimo tako da osjetimo boljitak u svom životu.

Sada kada smo svesni da mi sami stvaramo svoju realnost time što svoju pažnju usmera-

vamo na nešto, to onda možemo da iskoristimo i svesno usmerimo pažnju na ono što nam pričinjava zadovoljstvo, umesto na ono što ne volimo; na ono što nam je lepo, umesto na ono što smatramo ružnim; na ono što nas raduje, umesto na ono što nas plaši; itd.

Konstantno usmeravanje pažnje na jednu pojavu, jedno osećanje, jedan događaj i sl. dovodi do toga da to za nas



postaje centar pažnje i dominantna misao u našoj glavi i naša stvarnost. Ono o čemu stalno mislimo, to je za nas realno, bez obzira šta je u pitanju. Kada se stalno fokusiramo na jednu stvar, ona za nas postaje najvažnija, i realna da realnija ne može biti, zar ne? Zato je toliko važno na čega obraćamo pažnju, jer će to onda postati naša stvarnost. Zato se kaže da mi sami sebi kreiramo stvarnost, jer svu svoju pažnju usmeravamo na jednu stranu. Dobra vest je da to možemo da promenimo, ako nismo zadovoljni dosadašnjim rezultatima. Treba samo da odmah postanemo svesni kuda ide naša pažnja i da je usmerimo u drugom pravcu. Uz strpljenje i konstantno usmeravanje u željenom pravcu, možemo da promenimo centar svoje pažnje, a sa njim i životni pravac.

2) Šarenilo naših misli

Kako stojimo sa mislima? Kakve su nam misli? Pozitivne? Negativne? Ili mešavina i jednog i drugog? Poistovećujemo li se sa svojim mislima? Ima tu više stvari koje nam često ne daju mira, zar ne?

Negativne misli nam se češće i lakše javljaju, a za pozitivne sami moramo da se pobrinemo i da ih gajimo.

Kada to zapamtimo, onda će nam biti lakše da shvatimo da smo mi odgovorni za svoje misli i za to da one budu pozitivnije nego do sada. Kada svesno uložimo napor i svoje misli malo obojimo u ružičasto, makar malo, onda ćemo tek videti koliko nam to više prija i bolje se osećamo nego do tada, kada su nam u umu preovladavale negativne sive misli.

Od negativnih misli nemamo nikakve koristi, samo štete, jer nam svet oko nas boje u sivo i crno, a znamo i sami da nije sve tako crno kako nam ponekad izgleda. Pošto smo naučili da ono na čega se fokusiramo raste, tj. da jedna negativna misao sa sobom dovodi još jednu i još jednu, dok ne naprave žurku u našoj glavi i tada mi svet oko sebe ne vidimo u njegovim šarenim bojama, već u nijansama crne, kao u crno-belom filmu. A to nije ono što želimo za sebe, zar ne?

Umesto toga, kako bi izgledalo da se fokusiramo na

jednu pozitivnu misao u svojoj glavi, da je vredno negujemo i da joj postepeno dodajemo još pozitivnih misli? Možete li da zamislite kakvu bi vam to korist donelo? To bi vas katapultiralo u jedan nov svet. U svet mogućnosti, svet novih ideja, svet koji je tu, odmah pored vas, ali ga vi ne vidite ako samo mislite ono što vam prvo padne na pamet, a to je najčešće neka negativna misao.



Ako uporedimo naše misli sa biljkama, onda svoje misli moramo da negujemo, zalivamo i to samo one pozitivne i one koje nam koriste. A one negativne i loše po nas moramo da odstranjujemo kao da je korov u našoj bašti uma. Ako volite cveće, vaše misli moraju da budu isto

tako lepe i plemenite baš kao to cveće, sve manje od toga ne radi u vašu korist.

Vaše misli moraju da rade za vas, a ne obrnuto. Vi ste glavni u svemu tome.

Kao baštovan, morate da negujete svoj zamišljeni vrt i da u njemu puštate da rastu i razvijaju se samo najbolje i najlepše misli. Onda će vaš život početi da liči na baštu u vašem umu.

Zato se kaže da ono na čega se fokusiramo, raste. To može biti dobro ili loše. *Vi ste ti koji birate šta ćete da mislite, zato pazite dobro! Radi sebe.*

Druga važna stvar u vezi sa našim mislima jeste da se ne poistovećujemo sa njima. Koliko god to čudno zvučalo, mi nismo naše misli. Mi smo onaj koji misli, autoritet iznad misli. Ako pomislimo neku ne baš korisnu misao, mi možemo da je ignorišemo. **Ne moramo da primimo kao istinitu svaku pojedinačnu misao koja nam se javi u umu!** To je važno da zapamtimo, jer nam to donosi oslobođenje od raznih beskorisnih misli koje nam se motaju po glavi, a ne znamo kako da se sa njima izborimo i zato ih jednostavno – ignorišemo i nastavimo da se koncentrišemo na nešto lepše, bolje i korisnije za nas! Zapamtite: mi biramo!

3) Primena stečenog znanja u praksi

Kako napredujemo u bilo čemu? Tako što malo po malo postajemo bolji u tome što radimo. A postajemo bolji zato što se uporno trudimo da ponavljanjem nešto naučimo, uvežbamo, savladamo.

Naš rad sa mislima, ako ga tako možemo nazvati, traži isto to: upornost i strpljenje da svakodnevno obraćamo pažnju na svoje misli i da negujemo samo one koje nam koriste, a da odbacujemo one koje nam ne koriste, ili nam pored toga štete.

Treba nam i dosta hrabrosti da promenimo način gledanja na svet oko nas i da od pasivnog igrača postanemo aktivni igrač koji se trudi da svoj svet preoblikuje tako da mu više odgovara.

Kada tako posmatramo stvari, onda se nameće zaključak da je naš celokupni napredak u životu čitav jedan niz upornih pokušaja da budemo bolji nego što smo sada, da polako napredujemo ka nečemu što nam je još juče izgledalo veliko i zastrašujuće. Svaki novi poduhvat nam izgleda tako: veliki i zastrašujući, sve dok se ne usudimo da počnemo da razmišljamo kako da ga savladamo.

Naša spremnost za savlađivanje svih prepreka na putu

života nam pomaže da stvari stavimo u perspektivu i da ih učinimo realno savladivim, a ne da imamo strah od njih.

Na to možemo da gledamo i ovako: ceo naš život je primer kako može da se živi i od njega mi možemo da napravimo dobar primer ili manje dobar primer.

Najbolja praksa koju možemo da imamo jeste naš život i sve što u njemu napravimo dobro, najpre ćemo mi sami imati koristi od toga, a potom i drugi, kada vide iz našeg primera.



Evo još jedne ideje: kako bi bilo da od sada pa nadalje, u svemu što radimo, od sebe očekujemo samo najbolje?

Hajde da se malo prodrmamo, da se trgnemo iz letargije u koju smo, možda, zapali i da počnemo da radimo stvari na nov način!

Nema više kukanja i žaljenja na sve i svašta, nema više izgovaranja na druge i na spoljašnje okolnosti. Od sada važi potpuna lična odgovornost i da se uvek trudimo da damo maksimum svojih sposobnosti u svemu što radimo. Od sada je samo maksimalno dovoljno dobro. *Zašto? Zato što kada podignemo svoje kriterijume i očekujemo samo najbolje od sebe, tek ćemo tada videti koliko zapravo možemo da uradimo i sa kakvim kvalitetom.*

Možemo mnogo napredovati, ali tek kada to zaista očekujemo od sebe. **Naš napredak uvek zavisi od nas samih.** Niko nas neće terati na to, već sami sebe moramo da inspirišemo da napredujemo i tada ćemo zaista i napredovati. *Kada očekujemo samo najbolje od sebe i stalno se trudimo da napredujemo, tada će naš napredak biti eksponencijalan, a uloženi trud i rad će nam se višestruko isplatiti!*

Nije u pitanju samo ono što ćemo dobiti takvim ponašanjem, biće toga svakako, već je za nas mnogo važnije ko ćemo postati kada se tako ponašamo. Osoba koja postajemo, navike koje stičemo, sve je to od nemerljivog značaja za nas i sve nam to dolazi vrednim i upornim radom i naročito onda kada od sebe očekujemo

samo najbolje. Jer ono što očekujemo, to i dobijemo, zar ne?

Zaključak

I za kraj ovog vodiča, da postavimo i odgovorimo na čuveno pitanje: Kako da budemo srećni (ili srećniji)? Možda smo, samo možda, mi već srećni. Jeste razmišljali o tome? *Mislim da smo u trci za srećom zaboravili i smetnuli sa uma da smo mi već srećni, ali da toga nismo svesni.* Zaturili smo negde sreću i zaboravili na nju, a sa druge strane je uporno tražimo i vijamo na sve strane, kao što kaže Duško Radović.

Sa druge strane, ima istine u tome da se mnogo više koncentrišemo na ono negativno, o čemu smo već govorili, i tu takođe možemo tražiti i naći uzroke naše nesreće.

Zato bi nam dobro došlo da zapamtimo sledeće: Ne mora sve da bude 100% savršeno da bismo mi bili srećni!

Šta kažete na to? Umesto da čekamo da imamo sve što poželimo, da uradimo sve što planiramo, da vidimo sve što želimo da vidimo, da iskusimo sve ono što priželjkujemo, i sve ostalo, mi možemo da izaberemo da budemo srećni sada, ovog trenutka, bez obzira šta se oko nas dešava!

Uvek će biti nešto da nam poslovično kvvari sreću, ali to ne znači da mi to moramo da dopustimo. Ko nam brani da budemo srećni sada? Ko? Niko. Osim nas samih, zar ne?

Šta ako nam je 80% toga u životu sređeno i u redu, i kada smo zaista svesni da je taj procenat 80%, zar nije glupo i bespotrebno onda se uzrujavati zbog 20% toga što nam nije po volji?

Čemu to? Zašto to sebi radimo? Ako nam je taj procenat manji, opet je i to dobro, jer je kod većine nas taj procenat iznad 50% i to je sve dobro!

Koncentrišimo se na ono što je dobro, i toga će biti još više!



Ako se koncentrišemo na ono što ne valja, princip je isti – toga će biti još više! Pa vi izaberite šta vam se sviđa i čega želite da imate više. Nije toliko komplikovano, zar ne?

Prema tome, sada možemo da izaberemo da budemo srećni, da zanemari-

mo sve ono što nam smeta i na taj način uradimo nešto lepo i korisno za sebe. Zapravo je veoma jednostavno ako se samo odlučimo. Jedna odluka nas deli od sreće koja je već tu i samo čeka na nas da je primetimo i uživamo u njoj!

Ako vam se dopalo nešto od svega ovoga i želite da saznate još, posetite inspiracija.rs i budite inspirisani!

