
ZABORAVLJENA VJEŠTINA

Umijeće svjesnog stvaranja željenih iskustava

BIBLIOTEKA: Infinitus
IZDAVAČ: Pluvia d.o.o.
UREDNIK: Ivan Blažević
LEKTURA: Ivana Sor
GRAFIČKO OBLIKOVANJE: Igor Čaljkušić
GRAFIČKA PRIPREMA: Columna d.o.o.

© Tomislav Tomić
www.tomislavtomic.net

ISBN: 978-953-56725-0-0

CIP – zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 775058

I. izdanje, Jelsa, Hrvatska
Pluvia, srpanj, 2011. g.

Sva prava pridržana. Niti jedan dio ove knjige ne smije biti objavljen ili pretisnut bez prethodne suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

ZABORAVLJENA VJEŠTINA

Umijeće svjesnog stvaranja željenih iskustava

— TOMISLAV TOMIĆ

UVOD 13

PRVI DIO – Vibracijski svemir 15

PRVO POGLAVLJE 17

Samo tri posto ljudi!? 17

DRUGO POGLAVLJE 21

– Struktura stvarnosti 21 – Energetsko biće koje živi u energetskom svemiru
21 – Učenje vještine 25 – Stvaranje novog koncepta sebe i svemira 27 – Misli i
neuronske mreže 30

DRUGI DIO – Vibracijska igra 35

TREĆE POGLAVLJE 37

Mi i okolnosti 37

ČETVRTO POGLAVLJE 43

– Svjesno fokusiranje svijesti 43 – Što to uopće znači “svjesno fokusiranje
svijesti”? 43 – Razlika između razmišljanja i mentalne aktivnosti 46
– Umijeće postavljanja pitanja 52 – “Koji bi bio moj sljedeći korak?” 55

PETO POGLAVLJE 59

– Prirodni unutarnji kompas 59 – Najveći mit o “negativnim emocijama” 62
– Reklame i razvijanje emocionalne svjesnosti 63

ŠESTO POGLAVLJE 65

– Tvornica emocija 65

SEDMO POGLAVLJE 75

– Ograničavajući pristupi 75 – Predviđanje puta prema cilju 76 – Prerano
donošenje zaključka 78 – Grčevito držanje za cilj 83

TREĆI DIO – Šokantna istina o stresu 89

OSMO POGLAVLJE 91

- Stresssssss... super prijatelj! 91 – U susret važnim sastancima... 94
- Stepenasto razmišljanje 98 – Stepenasto razmišljanje i unutarnji dijalozi 99 – Razlika između vibracijskog odgovora i reakcije 101 – Metoda racionaliziranja 102

ČETVRTI DIO – Inspirirana akcija 107

DEVETO POGLAVLJE 109

- Razlika između “prisilne” i “inspirirane” akcije 109 – Inspitirana akcija u praksi 111 – Ažurnost i inspirirana akcija 116 – Postepena primjena inspirirane akcije 117 – Poruka za kraj 119

Napomena

Ova knjiga rezultat je autorova istraživanja i dugogodišnjeg iskustva na području osobnog i duhovnog razvoja te osobnog uvida. Nije namijenjena da bude zamjena za bilo kakav oblik terapije ili profesionalnog savjetovanja niti jamči ikakve specifične rezultate. Čitatelji moraju prihvatiti potpunu odgovornost za primjenu sugestija ili metoda navedenih u knjizi.

Kad sam imao pet godina, majka mi je govorila da je sreća ključ života. Kad sam krenuo u školu, pitali su me što želim biti kad odrastem. Napisao sam: "biti sretan". Rekli su mi da ne razumijem pitanje, a ja sam im rekao da ne razumiju život.

— JOHN LENNON

 UVOD...

Ispričat ću vam nešto...

Znam da ste tu priču već puno puta čuli, no nije loše prisjetiti se i iznova o njoj razmisliti.

Radi se o dresiranju slonova u zoološkom vrtu...

Dok je slon još vrlo malen, lancem se veže za metalnu kuglu ili nešto drugo što je dovoljno teško da ga zaustavi pri daljnjem kretanju. Slon ima potpunu slobodu kretanja unutar dopuštenog radijusa, no želi li ići nešto dalje, lanci ga zaustavljaju.

U početku stalno pokušava pomaknuti “nametnuto ograničenje”, no što vrijeme dalje teče, on sve više posustaje.

Kasnije kad naraste on i ne pokušava kretati se izvan nametnutog radijusa. Iako više nema lanaca koji ga u tome koče – a čak da ih i ima, zbog njegove snage, više ga ne bi mogli zaustaviti – ti isti lanci i dalje postoje u njegovom *sjećanju* te i dalje ograničavaju njegovo kretanje.

Iako se u navedenom primjeru radi o dresuri slonova, nažalost, slično se događa i s mnogim ljudskim sudbinama – dopuštaju da im jednom davno nametnuta ograničenja, zauvijek zapečate nešto najvrednije što imaju: ŽIVOT U SKLADU SA SVOJIM ISTINSKIM ŽELJAMA!

Ovo je knjiga koja će vas naučiti kako raskinuti sve “lance” koji vas koče da bi živjeli život koji vam pripada!

Podsjetit će vas o zaboravljenom umijeću kreiranja stvarnosti po vlastitome izboru.

Njezin stil nije inspirativan, niti joj je rječnik sladunjav da biste je mogli ugodno i mirno čitati. Ponekad je preizravna i uznemirujuća jer osvještavati svoje ograničavajuće poglede na život može na vas tako djelovati.

Međutim, ako stvarno želite iskusiti život na način kako u dubini sebe osjećate da bi željeli živjeti, onda vam savjetujem da zanemarite svoje strahove i krive poglede nastale zbog ograničavajuće percepcije te jasno odlučite postati svjesnim kreatorom svoje stvarnosti – *čak i ako u ovom trenutku uopće nemate ideju kako to napraviti!*

PRVI DIO

Vibracijski svemir

PRVO POGLAVLJE

Samo tri posto ljudi!?

Jeste li znali da stručnjaci na području osobnog i duhovnog razvoja tvrde da samo tri posto ljudi žive život u kojem uživaju te se osjećaju sretno i ispunjeno?

Samo tri posto!?

Iako je u ovaj podatak u prvi čas teško povjerovati, pogledajte malo oko sebe i donesite vlastiti zaključak.

Pogledate naslove po dnevnim novinama i pokušajte pronaći one priče koje motiviraju i potiču pojedince na pozitivne promjene u njihovu životu...

Pogledajte ljude koji su zaposleni ili imaju vlastite tvrtke te pokušajte kroz razgovor s njima zaključiti koliko uistinu vole posao koji rade (i uzmite u obzir da kada se izuzme spavanje, ljudi općenito provedu više od polovice svog života na poslu!)

Pogledajte koliko je onih koji se jedva čekaju probuditi ujutro kako bi što prije mogli započeti dan i što više radosti u tome danu iskusiti...

Pogledajte koliko je odnos i dalje svjež i veseo u parova koji su nešto duže zajedno...

Pogledajte koliko je ljudi u odmaklim godinama, koji i dalje sa žarom i entuzijazmom pričaju o životu...

Pogledajte koliko je onih koji su odvažni "plivati" protivno smjeru kojeg društvo stalno nameće...

Pogledajte i istražujte, a nakon toga dobro razmislite o svemu tome i shvatit ćete da vaša procjena neće biti previše daleko od toga!

Vjerojatno se pitate zašto je tomu tako?

Je li Stvoritelj uistinu želio ovakav svijet?

Zar postoji neko nevidljivo pravilo koje propisuje kako samo malen broj ljudi smije živjeti sretan i ispunjen život?

Zar postoji neka “knjiga sudbine” po kojoj je njezin autor (tvorac) odlučivao o ishodu i mogućnostima vašeg života?

Ili, pak, postoji “NEŠTO” što je većina ljudi, možda, *zaboravila*?

Postoji li uistinu vještina znana samo malenom broju ljudi i uz čiju pomoć možemo svjesno kreirati baš onakvu stvarnost kakvu u duhni sebe želimo iskusiti?

Moj odgovor na zadnje pitanje je DA!

Pritome ne mislim na vještinu kreiranja one stvarnosti s kojom smo zadovoljni, primjerice, ako vam život donese limun, napravite od njega limunadu! Mislim ponajprije na potpuno beskompromisno iskustvo života u skladu s našim najdubljim željama.

Svatko od nas ima ugrađeni mehanizam kreiranja stvarnosti. Mi to svakodnevno i radimo - neprekidno kreiramo svoju stvarnost. Međutim, većina ljudi to radi potpuno nesvjesno i osjećaju da ne mogu kontrolirati ono što se događa u njihovoj stvarnosti. Stoga drže da “vanjske okolnosti” presudno određuju kvalitetu njihovih života. No, sve većim ovladavanjem zaboravljenom vještinom svjesnog kreiranja stvarnosti, naš život

postaje igra čija pravila kreiramo sami i to upravo onako kako to naše srce želi.

Dok čitate ovu knjigu, imajte stalno na umu da svjesno kreiranje stvarnosti ili, bolje rečeno, svjesno kreiranje željenih iskustava nije samo jedan od mogućih izbora koji imamo na raspolaganju, *već se radi o glavnom razlogu našeg postojanja na ovom Planetu!* U protivnom, život ne bi imao previše smisla, zar ne?

Prije negoli krenemo dalje...

Možda ste čitali neke od mojih članaka ili knjiga ili, pak, sudjelovali na nekome mojem seminaru ili predavanju. Možda sam ostavio dobar dojam te ste već razvili neku razinu povjerenja prema onom o čemu pričam.

Ako je to tako, uistinu mi je drago. No, ono što od vas – a i od ostalih čitatelja koji se sa mnom susreću prvi put – tražim jest da budete vrlo skeptični prema informacijama koje primite ovom knjigom – pa čak i onda ako osjetite da tekst uvelike rezonira s vama.

Molim vas, ne vjerujte mi unaprijed! Sami iskušajte učinkovitost ideja iz knjige te se na vlastitom iskustvu uvjerite u njihovu djelotvornost.

U ovoj knjizi nudim vam zaokruženi sustav svjesnog kreiranja stvarnosti. Možda ćete ga, u konačnici, prihvatiti u cijelosti, a možda će vam odgovarati samo pojedini njegovi aspekti. Moj savjet je da eksperimentirate samo s onim dijelovima knjige za koje osjećate da rezoniraju s vama.

Još nešto...

Ova knjiga bavi se svjesnim kreiranjem stvarnosti. Svjesno kreiranje stvarnosti uvijek je povezano sa željama koje imate.

Prije nego krenete s praktičnom primjenom dobro razmislite o željama koje imate. Razmislite radi li se o vašim istinskim željama ili, pak, željama drugih?

Je li posrijedi upravo želja koja „titra“ u vama i silno želi „ugledati svjetlo dana“ ili to želite zato da bi se dokazali nekome?

Dajte sebi vremena i dobro razmislite o svemu tome. Kada krenete s praktičnom primjenom metoda iz ove knjige, moj savjet je da se posvetite samo onim željama koje izviru iz vašeg srca jer jedino takve želje vrijedne su vašeg vremena i energije.

DRUGO POGLAVLJE

Struktura stvarnosti

Sanjao sam da sam bio leptir. Sada kad sam budan, pitam se – jesam li ja čovjek koji je sanjao da je bio leptir ili sam leptir koji sanja da je čovjek?

— LAO TSU

Znate li da knjiga koju čitate nije ništa drugo nego val energije koji u ovom trenutku predstavlja knjigu koja sadrži određeni sadržaj?

Znate li da sve što vidite oko sebe, također, nije ništa drugo nego val energije koji je zauzeo oblik takvim kakvim ga vidite samo zato jer je vaš mozak “programiran” da ga takvim vidite i doživljavate?

Znate li da vaše tijelo nije ništa drugo nego val energije koja istodobno titra na različitim frekvencijama vibracije i pri tome vam stvara osjećaje i iskustva takva kakva imate?

No, nemojte pomisliti da su to moje osobne teorije i otkrića. Sve to nam je već rečeno prije nekoliko tisuća godina, a kvantna fizika svojim najnovijim istraživanjima potvrdila.

Ukratko, vaša stvarnost je u svojoj biti samo val energije koji se oblikuje onako kakvim ga vi (vaš um) – svjesno ili nesvjesno – oblikujete.

Energetsko biće koje živi u energetskom svemiru

Ono što promatramo kao materijalna tijela i fizičke sile, nisu ništa drugo nego oblici i varijacije u strukturi prostora.

— ERWIN SCHRÖDINGER

Svemir u kojem živimo, u osnovi, nije ništa drugo nego val energije koji se oblikuje sukladno vibraciji koja utječe na njega. Čak i najčvršći materijali u prirodi samo su energija koja vibrira na različitoj vibracijskoj frekvenciji u odnosu na ostale materijale u prirodi, te na takav način stvara nam privid “čvrstoće”.

No “čvrstoća” kao takva, u biti, ne postoji. Postoji samo naša percepcija, a pritom i doživljaj “čvrstoće”. Priroda materije nije “čvrsta” već je izrazito fluidna.

Ako sanjate da vas netko tuče, osjetit ćete isti intenzitet boli koji bi osjećali da vas netko tuče u “stvarnom životu”. No, jasno vam je da je to samo te da on nije ta stvarnost koju sada živite. Ali kako onda tumačite činjenicu da u snu (koji nije “stvaran”) ipak osjećate čvrstoću stvari, čujete zvukove, osjećate okuse i mirise i sl.? Kako tumačite činjenicu da unatoč tome što ste svjesni da se san odvija samo u vašoj mašti, dok sanjate, stvarnost koju u snu proživljavate nije ništa manje “stvarnija” od one koju živite dok ste budni?

Kvantna fizika je otkrila da sve što je vidljivo na fizičkoj razini (a i ono što ne možemo vidjeti očima), u osnovi je sastavljeno od “energetskih jedinica” koje poznajemo kao “subatomske čestice”. Takve “čestice” često se nazivaju elektronima, protonima, neutronima itd.

Međutim, te “subatomske čestice” nisu doslovno čestice već su to valovi energije, odnosno “polje vjerojatnosti” koje kao čestica, postoji tek onda kada se promatra.

Svijest promatrača glavni je čimbenik u ponašanju “subatomskih čestica”, tzv. “efekt promatrača”. Po teoriji kvantne fizike smatra se da neki događaj u subatomskom svijetu postoji u svim mogućim stanjima sve dok ga naše promatranje ili mje-

renje ne “fiksira” u jednomu jedinom stanju (“Kolaps valne funkcije” – kako se to često naziva u teoriji kvantne fizike, nap. a.). Nakon što naše promatranje ili mjerenje prestaje, “subatomske čestice” vraćaju se u prvobitno stanje.

*Promatranja ne samo da ometaju ono što je mjereno,
već stvaraju to.*

— PASCUAL JORDAN

Brojna istraživanja na polju kvantne fizike nedvojbeno su pokazala da sâm čin promatranja neke subatomske čestice, poput neutrona, utječe na njega i mijenja ga ovisno o očekivanjima promatrača. Stoga sve veći broj znanstvenika drži da bi riječ promatrač trebalo prestati koristiti u navedenom kontekstu i da je treba zamijeniti s riječju sudionik, jer je *nemoguće nešto promatrati, a, pritom, istodobno i ne sudjelovati u procesu stvaranja.*

Promatrati znači sudjelovati u procesu stvaranja.

Niti jedan fenomen nije fizički fenomen sve dok nije promatrani fenomen.

— JOHN WHEELER

Ono što promatramo nije priroda sama za sebe, već priroda podvrgnuta našoj metodi ispitivanja.

— WERNER HEISENBERG

Dotakli smo se tek interpretacije nekih novih spoznaja na polju kvantne fizike, a koje su ozbiljno uzdrmale temelje znanosti

koju danas poznajemo. No, ne morate nužno postati stručnjak za kvantnu fiziku da biste započeli svjesno kreirati svoju stvarnost.

Za početak, sasvim je dovoljno samo biti *otvoren* za opciju da je *energija nešto što je u osnovi svega što vidite oko sebe pa i vas samih, te da vaša stvarnost nije unaprijed zadana pa tako ovisi o nekom ili nečem izvan vas, već je upravo vi oblikujete i dajete joj sadržaj!*

Jasno mi je da vam se, na samome početku, sve čini sasvim nelogičnim, ali to ne znači i nemogućim! Postoje brojni “nelogični” fenomeni, ali ipak su prisutni i svakodnevno im svjedočimo. Može li razum objasniti “placebo efekt”, a opet je riječ o svakodnevnom i nesporno postojećem fenomenu.

Jednom, kada barem do neke razine osvijestite da ste vi i apsolutno sve oko vas samo energija, vaše granice između fizičkog i ne-fizičkog poimanja svijeta (kao i granice između materijalnog i duhovnog) potpuno će se promijeniti. I to je nešto predivno i oslobađajuće u punom smislu riječi.

VI STE ENERGETSKO BIĆE KOJE ŽIVI U ENERGETSKOM SVEMIRU!

Međutim, navedeno nemoje ni pokušavati shvatiti logikom razmišljanja koju često primjenjujete. Radi se o nečemu što se jedino može *osvijestiti*, a nikako intelektom (pokušati) dokučiti. Racio odbija takav način razmišljanja neovisno o tome što tisuće znanstvenih dokaza to potkrepljuje. Pokušati shvatiti sebe kao energetsko biće koje živi u energetskom svemiru putem intelekta, može donijeti samo dodatnu zbrku. Vaš intelekt ima svoju svrhu i funkciju, no on vam definitivno neće biti od pomoći shvatiti koncept kojeg vam predstavljam.

No, što to uopće znači osvještavanje?

Zamislite da se nalazite u mraku te da vašu sadašnju svijest predstavlja svjetiljka koja svijetli snagom 100W te ste stoga sposobni vidjeti u radijusu oko 20 metara. Zar ne bi bilo pogrešno stvoriti predodžbu o okolini (koncept) u kojoj se u tome trenutku nalazite samo prema onome što upravo možete vidjeti?

Sada zamislite da vaša vaša svjetiljka započne svijetliti snagom od 1000W te možete promatrati ispred sebe u radijusu od nekih 2000 metara. Što biste tada vidjeli? Vidjeli biste nešto što je postojalo i prije, no zbog "ograničenja" to nije bilo moguće.

Iako je ovo bio samo očit i poznat primjer, ništa drukčije nije pri osvještavanju sebe kao energetske bića koje živi u energetskom svemiru.

Osvještavanje ne znači otkrivanje nečeg novog već *postajanje svjesnim nečega što već jest*, no to "znanje" doživljavamo novim iz razloga jer ga prije nismo bili svjesni.

Što smo svjesniji sebe i svemira u kojem živimo, "slika" koju vidimo više odgovara istini!

Učenje vještine

Vjerojatno se pitate, što sad?! Što mi to znači u praktičnome smislu? Zar će mi ova informacija sama po sebi pomoći da ovladam vještinom svjesnog kreiranja stvarnosti?

Ako razmišljate na takav način, znajte da se slažem s vama. Naravno da u ovom slučaju informacija sama po sebi ne znači ništa. Međutim, prije nego što krenemo sa daljnjom razradom, pozabavimo se malo sa samim pojmom "vještina".

Zamislite da želite naučiti svirati gitaru. Sviranje gitare također je vještina. Učenje svake vještine, kao i njezino usavršavanje, podrazumijeva prolaženje kroz različite faze, koje naoko u prvi mah djeluju nepovezano no nakon usavršavanja svake od tih faza stupanj razvoja vještine postaje veći i cjelovitiji.

Učenje tehničkih vježbi kod, primjerice, gitare izgleda potpuno nebitno prema samom činu sviranja pa ljudima koji se nisu nikada bavili glazbom može djelovati suvišno i nepotrebno.

Pri izvedbi neke skladbe čuju se akordi i tonovi unutar iste ljestvice ili u kombinaciji različitih ljestvica. Međutim, kvaliteta izvedbe ponajviše ovisi o ovladavanju tehničkih vježba. Gitarist može teoretski znati sve akorde i ljestvice te imati vrhunski talent za glazbu, no bez dovoljno razvijene tehnike on neće moći odsvirati skladbu koja će publiku ostaviti “bez daha”. Iako se te tehničke vježbe izravno ne čuju tijekom izvedbe, ovladavanje njima uvelike doprinosi kvaliteti.

Osim tehničkih vježba, ljestvica i akorada, gitarist mora poznavati i teoretsku podlogu svega toga. Neki akordi su međusobno srodni te njihova kombinacija pri izvođenju zvuči smisleno u odnosu na neke druge čija bi primjena u tom trenutku bila suvišna i stvarala bi nesklad u sviranju. Neke ljestvice slažu se uz pojedini stil sviranja pa se neke druge ljestvice ne mogu upotrijebiti.

Vještina svjesnog kreiranja željenih iskustva, u osnovi, nije ništa puno drukčija negoli ovaj primjer s gitarom. Sastoji se, također, od mnogo faza (teoretskih i praktičnih) kroz koje je potrebno proći i usavršiti do određene mjere, da bi se u konačnici mogla SVJESNO izvesti impresivna skladba koja se zove – ŽIVOT U SKLADU S NAŠIM NAJDUBLJIM ŽELJAMA!

Što bolje ovladate tom vještinom, vaša će skladba (čitaj: život) biti ispunjenija, inspirativnija i bolja.

Stvaranje novog koncepta sebe i svemira

Sada krenimo, praktično, na razradu ideje da ste vi energetska bića koje živi u energetskom svemiru, te polako započnimo osvještavati i usavršavati jednu od faza vještine svjesnog kreiranja stvarnosti...

Odgajani smo u uvjerenju da smo fizička bića i da je sve oko nas fizičko (i, pritom, odvojeno). Sve dok na svijet gledamo kroz prizme koje su odraz takvih uvjerenja, gotovo je nemoguće ovladati zaboravljenom vještinom svjesnog kreiranja stvarnosti jer krećemo od krive pretpostavke.

Ako krenemo u krivome smjeru ni jedno prijevozno sredstvo, ma koliko god ono bilo savršeno, neće nas moći dovesti do cilja. Ako je naš um (i mozak) programiran na to da smo mi “fizička bića” i da je sve oko nas “fizičko”, onda postaje doslovce nemoguće koristiti alate za svjesno kreiranje stvarnosti, a koji su potpuno “ne-fizički”. Zdravi razum govori nam da nešto što se ne može vidjeti, čuti, dotaknuti i osjetiti na koži, ne može utjecati na nešto što je čisto “fizičko”, zar ne?

Stoga, da bismo mogli započeti usavršavati vještinu svjesnog kreiranja stvarnosti, nužno je promijeniti koncept shvaćanja te iste stvarnosti i shvaćanja samog sebe (i svoje uloge) u odnosu na tu stvarnost.

Takva se promjena, međutim, ne događa preko noći. To je proces čije trajanje može ovisiti o brojnim čimbenicima. Ne postoji neko čarobno sredstvo za to!

Svaki koncept kojeg imamo sastoji se od više “slojeva” i svaki od tih “slojeva” zahtijeva drukčiji pristup. Sjetite se da se radi o fazi vještine, a razvoj svake faze vještine zahtijeva ulaganje vašeg vremena i energije. Ako niste spremni uložiti potrebno vrijeme i energiju, slobodno možete zaboraviti rezultate.

Postoje razne teorije o našem dolasku na ovaj svijet. Međutim, činjenica je da se sve one slažu s time da smo na ovaj svijet došli bez unaprijed stvorene predodžbe o životu i stvarnosti u kojoj živimo.

Takvu tezu je lako i provjeriti u praksi. Primjerice, da ste rođeni u nekoj drugoj kulturi, ponašali biste se potpuno drukčije negoli se sada ponašate te bi vaši pogledi na život bili posve drukčiji od onih koje imate sada. Čvrsto biste vjerovali da život i stvarnost funkcioniraju na određeni način, isto kao što sada vjerujete. Stvorili biste potpuno drukčije moralne vrijednosti i ideale te biste bili duboko uvjereni da je riječ o nečemu što je po prirodi zadano, a ne o čistoj ljudskoj tvorevini koja je čestim ponavljanjem postala tradicijom.

No znajte da svaka tradicija (pod tradicijom smatram i sustav vjerovanja pojedine grupacije), ma koliko god ona stara bila, ima datum nastanka. To je nešto što je u danom trenutku u prošlosti nastalo kao neka (tada) nova ideja koja se s vremenom nastavila razvijati te je počela zadavati koncepte svakome novom djetetu koje se rodi u takvoj tradiciji.

Po rečenome, lako možemo zaključiti da se naša percepcija sebe i stvarnosti u kojoj živimo počela razvijati još u doba našeg djetinjstva.

Rezultati brojnih istraživanja pokazuju da je naš mozak sve do sedme godine života u stanju koje, bez ikakvih “filtera”, upija sve što vidimo oko sebe. Upravo u tom razdoblju, ponašanja i iskustva ljudi koji su često prisutni u našem životu, postanu modeli naših vlastitih iskustava.

Naši roditelji, profesori u školi, itd., su nam izravno ili neizravno predstavljali svoju viziju života i svijeta, a naš um bi poput spu-

žve (bez mogućnosti kritičkog prosuđivanja!) upijao takve informacije, vjerujući da je to jedini ispravan pogled na život i svijet.

Gledajući na život i stvarnost kroz takve prizme (modele) stvorene u djetinjstvu i, kao po nekoj prirodnoj zakonitosti, provodeći većinu svog vremena s ljudima koji razmišljaju na sličan način, naš bi koncept života i stvarnosti postajao još snažniji te bi sve više isključivao ostale mogućnosti gledanja na život.

Ako se usred noći nalazite u šumi koja je poznata po velikom broju otrovnih zmija, i ispred sebe vidite komadić konopa, najvjerojatnije ćete pomisliti da je to zmija te će vas uhvatiti panični strah.

Mislím da ćete se složiti sa mnom, zar ne?

Vrlo je nevažna činjenica što, zapravo, to nije zmija već konop, no pod utjecajem percepcije da je to zmija, vi ćete se ponašati upravo onako kako biste se ponašali (zadani koncept) da se otrovna zmija uistinu u vašoj blizini. Osjećat ćete strah, paniku i navalu adrenalina u vašem tijelu.

Iako je ovo sa zmijom i konopom bio samo jedan banalni primjer, jasno se može uočiti snaga koncepta na djelu – bio on krivi ili pravi!

Izuzetno je važno osvijestiti navedeno jer svi mi imamo sklonost tumačiti ono što vidimo oko sebe pravim ili krivim, uzimajući svoje gledište kao “objektivni” kut promatranja.

Mi se, vjerojatno, osobno ne poznajemo, no budite sigurni da vaš koncept života i stvarnosti, kojeg često držite “objektivnim”, može biti sve drugo izuzev “objektivan”. On je potpuno subjektivan i ne postoji nigdje drugdje nego u vašem umu – ma koliko

god vam izgledao stvaran i neovisno o tome koliki broj ljudi dijelio s vama isto mišljenje!

Svaki koncept koji imate sastoji se od niza uvjerenja, a sva vaša uvjerenja samo su misli kojima ste pridavali najviše svoje pozornosti. Uvjerenje nije ništa drugo nego misao koju često mislite (ili ste često mislili). Stoga, da biste promijenili bilo koji koncept, potrebno je promijeniti uvjerenja od kojih se sastoji, a da biste promijenili uvjerenja, potrebno je *svjesno izabirati misliti drukčije misli*.

Sada se vratimo na vas kao energetska biće koje živi u energetskom svemiru.

Kako bi vaš koncept trebao izgledati da biste sebe i svoju stvarnost mogli pojmiti na takav način?

Znači li to zadirati u neka vaša potpuno radikalna uvjerenja za koja ste, možda, spremni život dati?

Što ako biste?

Bi li vam bilo važnije očuvati i zaštititi takva temeljna uvjerenja ili, pak, osvijestiti tko ste vi uistinu te kako funkcionira igra koju zovemo život?

Misli i neuronske mreže

Brojna znanstvena istraživanja u zadnjih desetak godina na području neurologije pokazala su da ako razmišljate na način na koji uobičajeno razmišljate, vaš mozak funkcionira po već zadanim neuronskim “postavkama” (mrežama) te se takav cjelokupni proces razmišljanja odvija na, gotovo, automatski

način, bez nekoga vašeg posebnog napora. Rezultati takvih istraživanja pokazuju kako je 96 do 98 posto našeg ponašanja automatsko.

Međutim, čim počnete razmišljati na neuobičajen način, jasno osjećate – da bi mogli nastaviti – da se znatno više morate angažirati (uključiti).

Primjerice, kada pričate materinim jezikom, taj je proces automatski. No, kada pokušate govoriti na nekom stranom jeziku kojeg ste tek počeli učiti, nužno je uložiti znatno veći napor. Razlog tome je, kako zaključuju znanstvenici, to što svaka misao uzrokuje određene električne impulse u vašemu mozgu. Takvi impulsi znatno utječu na vaše (postojeće) neuronske mreže. Ako pojedinu misao često mislite, električni impulsi koji se pritom stvaraju putuju već uobičajenom neuronskom mrežom u vašemu mozgu. No, *razmišljanje o nečemu o čemu do sada nismo*, uzrokuje svojevrсни “šok” u vašemu mozgu te se mozak protivi i opire procesuiranju takvih novih električnih impulsa.

Ako, pak, unatoč otporu kojeg osjećate, nastavite misliti te “nove misli”, otpor kojeg osjećate postupno se smanjuje te će se neuroni u vašem mozgu započeti iznova umrežavati sukladno novim impulsima koje primaju.

Što više razmišljate u skladu s tim novim načinom razmišljanja, proces postaje sve lakši te se vaša percepcija (zbog novih umrežavanja neurona) sve više usklađuje s novim načinom razmišljanja. Neovisno koliko godina imali, vaš mozak je uvijek sposoban stvarati nove neuronske mreže!

Navedeni primjer kazuje da – unatoč otporu kojeg u početku osjećate kada pokušate komunicirati na nekome stranom jeziku – i dalje nastavite komunicirati, što vrijeme više ide, bit će vam lakše izražavati se na tome novom jeziku!

Posve je logično da, razmišljajući o sebi kao energetsom biću koje živi u energetsom svemiru, osjećate veliki otpor prema takvoj ideji te će vam se činiti kao da sami sebe zavaravate. Glavni razlog tome je što su vaše neuronske mreže u mozgu potpuno prilagođene konceptu da ste “fizičko” biće koje živi u “fizičkome” svemiru. No, što više razmišljate o novom konceptu po kojem ste vi energetska bića koje živi u energetsom svemiru, on će vam postati bliži te, ako dovoljno ustrajete, vaš pogled na život i svijet će se posve promijeniti – to je samo pitanje vremena (i vježbe)!

Vaš mozak “vidi” i “čuje” samo ono i onoliko koliko je programiran vidjeti i čuti. Ako vaš mozak nije programiran tako da razumije francuski jezik, informacija koju primite na francuskom jeziku vam neće značiti ništa. Ako vaš mozak nije dovoljno glazbeno educiran, vi nećete moći shvatiti nijanse koje razlikuju dobru skladbu od majstorskog djela.

Imajte stalno na umu da vi gledate očima, ali vidite kroz mozak. Oči su samo leće koje prenose informaciju mozgu. Vi čujete ušima, ali slušate mozgom.

Smisao i sadržaj svim informacijama koje primete daje vaš mozak. Svojim uobičajenim načinom razmišljanja utječete na to kakav će smisao i sadržaj informacijama davati vaš mozak.

No, idemo sada korak dalje. Ono što naše oči vide je odraz onoga što znanstvenici zovu “svijetla tvar” (luminous matter). Međutim, kao što to tvrde znanstvenici, najmanje 95 posto mase svemira je poznato kao “tamna tvar” (dark matter). “Tamna tvar” ne odražava svjetlost i stoga nije vidljiva ljudskom oku, no može ju se mjeriti zbog učinka na dio svemira kojeg možemo vidjeti. Jedino svjetlo koje naše oko može vidjeti jest svjetlo koje se odražava unutar vidljivog dometa elektromagnetskog spektra.

Sada dolazimo do nečeg vrlo zanimljivog. Elektromagnetski spektar obuhvaća samo 0.005 posto procijenjene mase svemira. S obzirom da naše oko nije sposobno vidjeti čak ni sve frekvencije elektromagnetskog spektra (a koji obuhvaća samo 0.005 posto mase svemira!), možemo li uopće imalo biti sigurni u svoju tvrdnju da je svijet oko nas baš onakav kakvim ga u određenom trenutku vidimo?

Max Planck, osnivač “kvantne teorije” i dobitnik Nobelove nagrade za fiziku (1918. g.), prilikom preuzimanja Nobelove nagrade, izjavio je:

Kao čovjek koji je posvetio cijeli svoj život najčišćoj znanosti, to jest izučavanju materije, mogu vam reći ovoliko o rezultatima mojih istraživanja o atomima: ne postoji fizička materija kao takva! Sva materija nastaje, i postoji, isključivo na osnovi sile koja dovodi atomske čestice na nivo vibracije, i koja održava ovaj najmanji ‘sunčev sustav’, atom, na okupu... moramo pretpostaviti da iza te sile stoji svjestan i inteligentan um. Ovaj um je matrica sve materije.

Na kraju knjige, u dijelu “Dodatak” navodim dva jednostavna “alata” koja vam mogu uvelike ubrzati proces osvješćavanja sebe kao energetskog bića koje živi u energetskom svemiru. To je vježba “Igra bez granica” i meditacija...

Osvješćavanje sebe kao energetsko biće koje živi u energetskom svemiru, po mojem mišljenju, je najvažnija, a pritom, i najteža faza ovladavanja vještinom svjesnog kreiranja stvarnosti. Na nju ćemo se vraćati tijekom cijele knjige da bi vam postajala što bližom.

DRUGI DIO

Vibracijska igra

TREĆE POGLAVLJE

Mi vs. okolnosti

Kada promijenite način na koji gledate na svijet, svijet koji gledate se mijenja.

— MAX PLANCK

Već smo govorili o tome kako živimo u svemiru koji je, u biti, samo val energije koja vibrira na različitim frekvencijama vibracije, stvarajući nam, pritom percepciju različitosti i odvojenosti.

Međutim, očito je da postoji “nešto” zbog čega se takva predivna “vibracijska igra” odvija kontinuirano, skladno i besprijeckorno. Kao da iza svega toga stoji neka *savršena inteligencija* koja jako dobro zna što radi.

Krenimo dalje istraživati osnovne principe djelovanja vibracije...

Logika stvorena u duhu klasičnih zakona fizike – koja je nekoliko stotina godina predstavljala polazni koncept gotovo svih znanstvenih istraživanja – jasno nam govori da smo odvojeni jedni od drugih i da nemamo nikakvog utjecaja na svemir u kojem živimo. Sukladno toj logici naučili smo gledati na sebe kao na “fizička bića” koja žive u “fizičkome svemiru” na kojeg i ne možemo uopće utjecati. Naučili smo, također, na sebe gledati kao na međusobno potpuno odvojena bića.

Živeći u paradigmi takve logike lako je zaključiti zašto većina ljudi duboko vjeruje kako njihova stvarnost ne ovisi o njima već isključivo o datim okolnostima. Stvarnu promjenu u svojim životima mogu zamisliti tek ako se promijene okolnosti koje ih drže zatočenim u trenutačnoj stvarnosti.

Čak i oni koji su religiozniji često se molitvom obraćaju Bogu, objašnjavajući mu svoju situaciju i moleći ga da im podari drukčiju stvarnost jer vjeruju da zaslužuju mnogo bolje. Na Boga gledaju kao na “biće” odvojeno od njih samih, te koje u svojim rukama drži konce njihove sudbine i prema “nekim posebnim kriterijima” odlučuje o tome hoće li i kada uslišati njihove molbe. Čekajući da im se molbe ispune, mnogi se i razočaraju te prestaju vjerovati da Bog uopće postoji. Da postoji, zasigurno bi shvatio njihovu situaciju i udovoljio bi im.

Na svojim seminarima ili prilikom coachinga, od svojih klijenata često čujem rečenice:

- Kad bih imala drukčijeg i poduzetnijeg supruga, moj posao ne bi propao...
- Da sam rođen u nekoj drugoj zemlji, bilo bi mi puno lakše pokrenuti posao...
- Svi muškarci koje sam do sada upoznala su isti; odustajem od muškog roda dok se ne promijene...
- Znam da mi ne ide, ali to mi je zbog loše karme...
- Sve žene su iste; kad bi bile drukčije, bio bih znatno bolji otac svojoj djeci...
- Da nije toga glupog profesora, ne bih odustao od studija...

Navedeni primjeri su tek načini razmišljanja, sagrađeni na popularnom i široko rasprostranjenom konceptu po kojem su okolnosti u kojima se nalazimo glavni uzročnik onoga što doživljavamo u svojoj stvarnosti i sve dok se takve okolnosti (nekim čudom) ne promijene, mi ne možemo ništa.

No, nemojte se iznenaditi ako se sami “uhvatite” u sličnom raz-

mišljanju. Takve misli uvjetuje višestoljetno *programiranje* koje se prenosilo iz generacije u generaciju i koje nije lako izbrisati. Nije lako, ali je itekako moguće!

Iako su brojni drevni spisi iz različitih kultura često govorili o ljudima i svemiru kao neprekidno povezanoj cjelini koja potječe iz istog izvora i u stalnoj je međusobnoj interakciji, činjenica jest da moderna znanost tome donedavno nije pridavala veliku važnost.

Oni znanstvenici koji su intuitivno naslućivali takvu mogućnost, a željeli su zadržati status “ozbiljnog znanstvenika”, nisu se usudili izložiti teoretski koncept koji bi bio u skladu s drevnim učenjima.

Iscjeljujuće učinke molitve, autosugestije i sličnih fenomena, telepatije, prekognicizma, vanosjetilne percepcije, placebo efekta, spontanog izlječenja i sl., znanost nije ozbiljno prihvaćala te bi ih, najblaže rečeno, pripisivala “slučajnostima” ili “praznovjerju”.

Nasreću, napredna tehnologija omogućuje da dobijemo jasniji i ispravniji uvid u materiju (fizičko), njezin nastanak, postojanje i funkcioniranje.

Konačno smo dobili mogućnost znanstvenog dokazivanja i prihvatljivog objašnjenja onoga što nam razne duhovne tradicije već nekoliko tisuća godina pokušavaju reći.

Najnovija otkrića kvantne fizike jasno pokazuju da “ono” (subatomske “čestice” o kojima smo govorili u prvom poglavlju) od čega su naša tijela i svemir “sastavljeni” baš i ne slijedi vjerno zakone fizike o kojima smo svi učili i koji su nam predstavljeni kao nepromjenjivi i apsolutni.

Mnoga su istraživanja, pod strogo kontroliranim laboratorijskim uvjetima, jasno pokazala kako *čin fokusiranja naše svijesti na nešto što promatramo utječe na to što promatramo*. Sukladno tome, na ono što nazivamo “stvarnošću” gleda se kao na rezultat vrlo složene interakcije koja se odvija između naše svijesti i okoline.

Fenomen “The DNA Phantom Effect” prvi je put uočen u Ruskoj akademiji znanosti u Moskvi, pri različitim eksperimentima koji su istraživali ponašanje kvantnih čestica pod raznim potencijalnim utjecajima.

Eksperiment, pod vodstvom Dr. Poponina* započeo je tako da se napravila posebna tuba iz koje je potpuno izvučen zrak. Iako u tubi nije bilo zraka, znanstvenici su znali da će fotoni i dalje ostati u njoj. S posebnom opremom za promatranje kvantnih “čestica” znanstvenici su lako mogli uočiti položaj fotona unutar vakumirane tube. Sukladno njihovim očekivanjima, fotoni su uočeni posvuda, bez nekog reda.

Eksperiment je dalje morao provjeriti ponašanje fotona u prisutnosti uzorka DNK. Nakon što su u istu tubu ubacili uzorak DNK, znanstvenici su se uistinu iznenadili! *Fotoni su se u prisutnosti uzorka DNK posložili potpuno drukčije negoli u tubi bez DNK uzorka*. Nakon nekoliko ponovljenih eksperimenata znanstvenicima je postalo posve jasno da DNK uzorak utječe na ponašanje fotona (kvantne čestice).

Budući da je svemir sastavljen od “kvantnih čestica”, eksperiment je jasno potvrdio da naš DNK neposredno utječe na („fizički“) svijet u kojem živimo.**

* Dr. Poponin je kvantni fizičar, priznat širom svijeta kao vodeći stručnjak u kvantnoj biologiji, uključujući nelinearnu dinamiku DNK i interakcije slabih elektromagnetskih polja s biološkim sustavima.

** Pri eksperimentiranju znanstvenike je uistinu začudilo sljedeće: nakon što su uzo-

Navedeni eksperiment (a i brojni drugi) jasno pokazuje da mi nismo samo pasivni promatrači čije okolnosti ovise o nečemu izvan nas. Razvoj tehnologije donosi sve više znanstvenih dokaza koji pokazuju da mi možemo kreirati stvarnost po svome izboru (te da je i stalno kreiramo čak i tada kada toga nismo svijesni).

Vi ste energetska biće koje živi u energetskom svemiru. Interakcija između svemira i vas je neprekidna – bili vi svjesni toga ili ne. Svemir stalno prima vibraciju koju mu šaljete i sukladno tome vam odgovara. Vaše su životne okolnosti samo su odraz dominantne vibracije koju ste do sada odašiljali u svemir – svjesno ili nesvjesno. *Promijenite li vibraciju kojom zračite, postupno ćete započeti mijenjati svoje životne okolnosti.*

Da biste promijenili trenutne okolnosti, ne gubite vrijeme fokusirajući se na postojeće okolnosti i tražeći rješenje kako iz njih izaći. Željena promjena nije, naime, u postojećim okolnostima već *u promjeni vibracije koju emitiramo!* Rješenje problema nije nikad tamo gdje nam problematična situacija “odvlači” pozornost.

Mi ne možemo riješiti naše probleme razmišljajući na isti način na koji smo ih i stvorili.

— ALBERT EINSTEIN

rak DNK izvadili iz vakumirane tube, čestice svjetla nastavile su se ponašati isto kao da je uzorak DNK i dalje u tubi stoga su se otvorila brojna pitanja u svezi s tim, na koja se još traže odgovori.

U sljedećim poglavljima govorit ćemo o tome kako promijeniti svoju vibraciju i tako učinkovito stvoriti željene promjene. Dok čitate sljedeća poglavlja imajte stalno na umu:

- *Vi ste energetsko biće koje živi u energetskom svemiru,*
- *U svakom trenutku postoji neprekidna komunikacija između vas i svemira,*
- *Vaše životne okolnosti su odraz vibracije koju emitirate,*
- *Frekvencija vibracije koju emitirate uvjetovanja je fokusom vaše svijesti,*
- *Čin fokusiranja vaše svijesti, čin je kreiranja vaše stvarnosti.*

ČETVRTO POGLAVLJE

Svjesno fokusiranje svijesti

Život se sastoji od onoga o čemu čovjek stalno misli.

— RALPH WALDO EMERSON

Kao što smo već spomenuli, sam čin fokusiranja naše svijesti čin je stvaranja. Naša svijest je stalno na nešto fokusirana pa to znači da mi stalno nešto kreiramo (što uključuje i re-kreiranje postojeće situacije). Naša će se svijest fokusirati ovisno o načinu na koji razmišljamo i o mislima koje pritom koristimo.

Krenimo sada istražiti sljedeću fazu zaboravljene vještine i naučiti kako svjesno fokusirati svoju svijest na ono što želimo iskusiti u svojoj stvarnosti te na takav način aktivirati u sebi vibraciju koja će nam donijeti željenu stvarnost...

Što to uopće znači “svjesno fokusiranje svijesti“?

Čudan je ovaj svijet, zar ne?

Ako gledamo “zdravorazumski” čini nam se da je malo toga logično.

Nekim ljudima kao da sve ide od ruke bez previše muke, dok neki, unatoč neprekidnom trudu ne uspijevaju napraviti ni pola od onoga što bi htjeli. Nekima je najvažnija briga o zdravlju pa ih, opet, to zdravlje stalno zaobilazi, dok neki posve krše “zdravi način života” pa ipak dožive duboku starost u dobrom zdravlju.

Neki ljudi imaju skladne i ispunjene odnose s većinom ljudi s kojima se sreću, dok neki, unatoč trudu, ne uspijevaju održati skladne odnose s ljudima oko sebe.

Na prvi pogled moglo bi se zaključiti kao da se sudbina kocka s nama te iskustvo naše stvarnosti ovisi samo o pukoj sreći i slučajnosti. No, to nije tako!

Svemir u kojem živimo je “mjesto” u kojem su jasno postavljena pravila igre koja se zove život. Međutim, krive paradigme koje stoljećima prožimaju svijet drže nas u iluziji u kojoj osjećamo da nemamo snagu potrebnu da bi svjesnim fokusiranjem svoje svijesti kreirali promjene koje želimo.

No, što to uopće znači “svjesno fokusiranje svijesti“?

Podsjeća li vas to na osobu koja se duboko usredotočila na nešto te nije u stanju misliti na išta drugo?

Da, i to je jedan od načina svjesnog fokusiranja svijesti! No, ja želim posebno skrenuti vašu pozornost na jednu vrstu “unutarnjeg dijaloga” koja se, gotovo, neprekidno odvija u nama. To je *razgovor sa samim sobom na mentalnoj razini!* Upravo je takav “razgovor” najviše zaslužan za percepciju i iskustvo života kojeg u ovom trenutku imate.

Naš unutarnji dijalog vrlo je tih i samozatajan te ga često nismo ni svjesni. No, to što ga nismo svjesni ne znači da on ne utječe na naš život. Dapače, on je zaslužan za većinu onoga što doživljavate kao svoju stvarnost.

Vjerojatno ste već čuli za izraz “tiha voda brege dere”. Vaš unutarnji dijalog slično funkcionira, samo što se ovdje radi o “bregima” nastalim u dijelu našeg uma kojeg često nazivamo nesvjesni ili podsvjesni.

Način na koji komunicirate sami sa sobom (unutarnji dijalog) uvelike oblikuje vaša uvjerenja i gledanje na život. To je svojevr-

sno suptilno programiranje našega podsvjesnog uma koji, jednom isprogramiran u određenom smjeru, započinje svoje vlastito djelovanje sukladno programima u njemu. Oni su glavni razlog zašto ste neodlučni donijeti neku odluku iako znate da bi vam koristila. Oni će pobijediti svaku vašu želju ako između njih i vaše želje postoji nesklad. *Ako programi u vašoj podsvijesti nisu u skladu s nečim što želite, nikakva snaga volje i karakter neće vam pomoći da biste postigli željeno.*

Dobar dio takvog programiranja, odnosno stvaranja podsvjesnih programa nastaje u našem djetinjstvu (kada kritički ne preispitujemo smislenost i opravdanost tih programa) te ih stoga često poistovjećujemo s “prirodom stvarnosti” i teško nam je shvatiti da upravo zbog takvih programa svoj život doživljavamo tako kako to doživljavamo.

Koliko god bio tih i neprimjetan, naš unutarnji dijalog je golema sila koja uvelike oblikuje našu sudbinu. Činjenica je da ga nitko od nas nije sposoban isključiti. Naš svjesni um je neprekidno aktivan i sve dok smo budni, mi tu ne možemo ništa napraviti.

Međutim, jednom kada osvijestimo važnost i posljedice unutarnjeg dijaloga, moći ćemo započeti svjesno kontrolirati smjer i način komuniciranja sa samim sobom te *svakodnevno izabirati način komunikacije koja podržava ono što želimo iskusiti u svojoj stvarnosti.*

Ako vaš unutarnji dijalog često ne podržava stvarnost koju želite iskusiti (a što je slučaj s velikim brojem ljudi), budite sigurni da željenu stvarnost nikada nećete iskusiti sve dok ne promijenite način komuniciranja sa samim sobom.

Mnogi ljudi ne pridaju pozornost svojim unutarnjim dijalozima jer ne poznaju njihove snage. Zaista i jest teško shvatiti da oni mogu imati presudnu ulogu u našim životima.

O njihovoj važnosti u školi nas nisu učili. Nitko nas nije pitao što mi mislimo “u sebi”. Uvjetovani smo paradigmom da nije važno ono što mislimo “u sebi” već samo ono što izgovaramo naglas. Obzirom da je naša pozornost godinama bila usmjerena na ono što govorimo naglas, zanemarili smo uzimati u obzir tihi komunikaciju sa samim sobom koja se neprekidno odvija u nama.

No, vrijeme da shvatite važnost takve unutarnje komunikacije te iz dana u dan svjesno započnete obraćati pozornost na to kako se ona odvija.

To je faza zaboravljene vještine koju je prijeko potrebno osvijestiti i svakodnevno usavršavati te svoj unutarnji dijalog postupno učiniti takvim da rezonira upravo s iskustvom kakvog želite doživjeti u svojoj stvarnosti.

Ne promijenite li unutarnji dijalog, zaboravite na trajne promjene u svojem životu. Promijenite li način komunikacije sa samim sobom, promijenit ćete i svoj život.

Razmišljanje vs. mentalna aktivnost

Velik broj ljudi misli da misli, no samo preuređuju svoje predrasude.

— WILLIAM JAMES

Razmišljanje je kreativan proces. Razmišljanje znači misliti o nečemu, na način i u smjeru na koji o tome do sada nismo razmišljali. To je potpuno *svjestan* i *kreativan* čin koji uvijek pronalazi nova rješenja. No, razmišljanje je, također, i čin mentalne aktivnosti.

Problem je u tome što mnogi ljudi često poistovjećuju razmišljanje sa samom mentalnom aktivnošću, a što, u osnovi, nije isto.

Mnogi drže da razmišljaju kada osjećaju da je njihov um aktivan te se nešto događa “u njemu”. Međutim, većina stalno ponavlja isti “film” koji se gotovo automatski odvija u njihovim glavama. Obrasci razmišljanja, nastali dugogodišnjim unutarnjim dijalozima, drže ih “zatočenima” unutar stvorenih podsvjesnih programa te se iste misli stalno ponavljaju, a izlaz iz postojeće situacije je bezizgledan.

Mnogi vjeruju da misle “pozitivno”, daju sve od sebe da bi napravili sve što smatraju potrebnim napraviti te nije im jasno zašto se njihovi ciljevi ne osvaruju.

No, nisu to neki posebni tipovi ljudi, “tamo negdje”, zaglavljani u formiranim obrascima – ljudi koji ne vide izlaz. U svakome od nas postoje obrasci zbog kojih ne vidimo širu sliku pa donosimo neprimjerene odluke.

Upravo je zato iznimno važno ozbiljno shvatiti svoje unutarnje dijaloge i zadanu mentalnu aktivnost zamijeniti razmišljanjem.

Kad god vam se čini da ste dugo mislili o nečemu a niste uočili željene promjene i nova zadovoljavajuća rješenja, znajte da se vaša mentalna aktivnost odvijala u već zadanim (mentalnim) obrascima.

Dakle, to nije svjestan i kreativan čin (razmišljanja) već šablona koja se ponavlja unutar zadanih mentalnih postavki.

Znajte da takve obrasce nije moguće promijeniti preko noći već oni iziskuju vašu posvećenost te ozbiljan i temeljit pristup.

Razmišljanje je najteži posao na svijetu i to je vjerojatno razlog zašto samo malen broj ljudi sudjeluje u tome.

— HENRY FORD

Ako želite živjeti “svoj” život i kreirati svoju stvarnost onako kako to u dubini sebe želite, naučiti kako razmišljati je neminovno.

Razmišljanje je vještina koju, kao i svaku drugu vještinu, treba vježbati da bismo je razvili. No, to istodobno i ne znači da morate prestati sa svim svojim aktivnostima te se neko vrijeme povući u samostan ili na neko drugo samotno mjesto. Sve to možete raditi u hodu te si učiniti dan još zanimljivijim, uzbudljivijim i ispunjenijim.

Sve što treba, za početak, jest svakodnevno oslušivati način komunikacije sa samim sobom te se korigirati svaki put kada uočite da se takva komunikacija ne odvija u željenom smjeru – i to, po mogućnosti, *čim primijetite* da se započne odvijati, jer što se duže odvija teže ju je prekinuti.

Takvim pristupom postupno stvarate nove obrasce (programe) u podsvjesnom dijelu svojeg uma, pa ćete se zbog njih sve više otvarati prema novome i iskusiti baš ono što želite.

Obradimo jedan primjer unutarnjeg dijaloga u čijoj je pozadini podsvjesni program koji vam ne dopušta da u svoj život uvedete neku novu ispunjeniju aktivnost, te istražimo načine kako izaći iz toga (kao i uvijek, riječ je o podsvjesnom programu kojeg ste stvorili nesvjesno, a do sada ste vjerovali da je to tako zato jer je “stvarnost” takva)...

Recimo, poželjeli ste baviti se jogom, doznali ste za interesantan joga centar u blizini i odlučili ste se upisati. Krenuli ste s vježbanjem i jasno osjećate da vam to čini dobro u svim aspektima života.

Međutim, već nakon nekoliko dana vježbanja javi se unutarnji dijalog koji kaže:

“Ovo što radim (vježbanje joge) je stvarno dobro, ali ja nemam vremena za to... imam djecu i obveze... ne mogu svaki dan vježbati... možda će mi za nekoliko godina biti drukčija situacija u životu te ću moći više vremena izdvojiti za jogu... sad mi ovo nema smisla... tih sat i pol vremena dnevno bih mogao iskoristiti produktivnije... moja konkurencija u poslu za to vrijeme smišlja nove ideje, a ja ništa... jedva stignem izaći na kraj s postojećim obvezama, a kamo li ubacivati neke nove... ne mogu si to priuštiti... nemam vremena za to... lako je ovim drugim polaznicima vježbati kada oni nemaju obveze koje ja imam... ipak mi je posao veći prioritet... ne mogu ja to... možda jednom u budućnosti...”

Dopustite li vašem unutarnjem dijalogu da djeluje kao što je to u navedenom primjeru, vrlo brzo ćete odustati od joge iako ste, istodobno, svjesni njezine djelotvornosti u svim područjima života (*jer vaš podsvesni program uvijek će nadjačati vašu želju ako nije u vibracijskom skladu s njime!*).

Posve je nevažno možete li vi iznaći vremena za jogu. Naime, sve dok vama ovladava unutarnji dijalog (kao u gornjem primjeru), nema promjene.

Možda biste upravo zbog svakodnevnog bavljenja jogom postali učinkovitiji, produktivniji, fokusiraniji i s više energije. Potreba za prekomjernim spavanjem bi se smanjila, slobodnog vremena u danu bi bilo više, a ono, pak, omogućuje napredovanje u poslu kojim se bavite. No, unutarnji dijalog, za vas destruktivan, zamagljuje vam pravu sliku te vas mentalno zatočuje unutar svojih zadanih obrazaca (sjetite se uvodne priče o dresiranju slonova).

Osvrnite se oko sebe i uočit ćete mnoge ljude kako vode svakodnevne “bitke” u raznim područjima života. Oni se nadaju da će jednom ipak uspjeti nešto promijeniti i moći se opustiti te započeti uživati u životu.

Jesu li njihova očekivanja realna?

Ili, pak, smatrate da žive budni u svijetu snova?

Vjerujete li da kvaliteta njihova života raste sukladno većoj zaradi te im se, zahvaljujući novcu, smanje obveze?

Zar to nije samo još jedna stereotipna priča s poznatim krajem?

U svima nama postoji prirodni “mehanizam” koji nas stalno tjera k boljem. Što god da radimo, vjerujemo da ćemo tako unaprijediti sebe i učiniti svoj život boljim. Svakom cilju težite isključivo zato jer vjerujete da će vas on usrećiti i ispuniti – neovisno o kojem je cilju riječ.

Međutim, sreća i ispunjenje nisu na odredištu (ostvarenje cilja). *Sreća je put, a ne odredište.* Ako vaš put prema cilju nije ispunjen radošću, zasigurno nećete, jednom kada (i ako) ga ostvarite, iskusiti ono čemu ste se nadali kada ste krenuli prema cilju.

Cilj sam po sebi ne znači apsolutno ništa. Ono što je bitno jest vaše iskustvo cilja i procesa ostvarenja tog cilja!

Bez svjesne unutarnje promjene nema promjene u matrici koju nazivamo “naša stvarnost”. Naša stvarnost je odraz stanja našeg uma, i jedino vi sami možete promijeniti stanje u vlastitom umu – i to samo svjesno!

Kamo god da idete vaš um putuje s vama i sve dok ste živi, ne možete ga se riješiti. Vi možete promijeniti posao, spol, partnera, mjesto boravka, ići u mirovinu, bilo što... no znajte da sve dok ne promijenite formirane obrasce (programe) u svojemu podsvijesnom umu, vaše osnovno iskustvo života neće se promijeniti!

Možda jednom, a bez prethodne unutarnje promjene, nećete imati isti tip razloga koji vas koče da započnete živjeti život kakvog u dubini sebe želite iskusiti, no budite sigurni da je samo pitanje vremena kada će "izronuti" (čitaj: kada ćete stvoriti) neki novi razlozi, stvarni i dovoljno važni zbog kojih ponovno ne dopuštate da radost zavlada vašom stvarnošću.

Stoga, kad se idući put zatečete u komunikaciji sa samima sobom i vidite da takav način komunikacije ne podržava ono što istinski želite iskusiti, odmah prekinite s time i svjesno započnite neki drukčiji način komuniciranja.

Ako osvjestite da se tijekom komunikacije u vašem umu odvija na način kojim vam ne paše, smjesta ga zamijenite načinom komunikacije koji je *u skladu s onim što želite* ili, za početak, načinom koji je barem *neutralan*.

Možda je teže odmah pronaći poželjniju priču u vašem umu, ali zato neželjenu komunikaciju uvijek možete prekinuti nekim neutralnim pristupom razmišljanja.

Primjerice, ako osvijestite da se vaš unutarnji dijalog vrta oko toga da ne možete dobiti željeni posao, pa vam je teško i pomišljati na neku vedriju priču, onda barem sami sa sobom raspravite kako na bolje iskoristiti sve ono dobro u postojećem poslu. Takav dijalog vas vjerojatno neće odmah dovesti do željenog posla, ali će barem neutralizirati destruktivnu priču u vašoj glavi te će vam "stvoriti prostor" za novi način komunikacije.

Umijeće postavljanja pitanja

Promjena paradime događa se kada unutar postojeće paradigme postavimo pitanje na koje se jedino može odgovoriti izvan nje.

— MARILEE GOLDBERG

Promijeniti neželjeni unutarnji dijalog možete i postavljanjem pitanja, sebi, pažljivo sročeni pitanja. Naš mozak obožava tražiti odgovore na pitanja. Postavljate li si pitanja, usmjeravate vaš um na traženje rješenja. *Pitanja upravljaju smjerom i načinom našeg razmišljanja.* Smisljena pitanja potiču našu imaginaciju i (kreativno) razmišljanje... pomažu nam uzdignuti se nad ograničenjima; ona otvaraju vrata novim spoznajama.

Međutim, ne mijenja svaki način postavljanja pitanja neželjeni unutarnji dijalog. Pitanja koja mijenjaju unutarnji dijalog možemo podijeliti u dvije vrste – otvorena i zatvorena.

Zatvorena pitanja su takva da na njih možemo odgovoriti jednom riječju ili frazom. Ona, na neki način, zatvaraju naš um u traženju različitih opcija. Primjerice, ako se vratimo na primjer s jogom, tip zatvorenih pitanja bi glasilo: “Mogu li ikako naći dodatno vrijeme za jogu” – odgovor: da ili ne, “Kako to da drugi imaju vremena za to, a ja nemam” – odgovor: zato jer nemaju tako zahtjevan posao kao ja.

Dakle, zatvorena pitanja neće znatno mijenjati neželjeni unutarnji dijalog jer ne aktiviraju naše emocije i našu kreativnost, te nam ne pružaju različite mogućnosti razmišljanja. Nakon takvih pitanja slijede uvijek kratki, činjenični odgovori, a to nije ono što nam treba.

Da bi se unutarnji dijalog promijenio, nužno je postavljati “otvorena” pitanja. Takva pitanja otvaraju naš um prema novim mogućnostima. Ona potiču naše emocije, imaginaciju i kreativ-

nost. Takva pitanja traže vremena za odgovor. Otvorena pitanja otvaraju nove teme. Odgovor na njih zahtijeva vaše *razmišljanje*. Ona nas uvode u neistraženi “teritorij” svojeg uma, punog brojnih potencijala.

Primjerice, umjesto da se vaš unutarnji dijalog odvija na sljedeći način:

“Ja nemam vremena za jogu... imam djecu i obveze... ne mogu svaki dan vježbati... jedva stignem izaći na kraj s postojećim obvezama, a kamo li ubacivati neke nove... itd”,

zamijenite ga pitanjima poput:

- Kako bih mogao smanjiti neke svoje trenutne obveze da bih dobio više vremena za jogu...
- Gdje sve gubim svoje vrijeme...
- Kako bih mogao postati učinkovitiji i produktivniji u poslu, tako da mi ostane više slobodnog vremena...
- Kako bi to izgledalo kada bih delegirao neke obveze nekome tko bi to mogao čak i bolje odraditi od mene...
- Što bi bilo kada bih započeo koristiti noviju tehnologiju umjesto puste papirologije; tko bi me mogao savjetovati...
- Kako neki, baveći se sličnim poslom, uspijevaju iznaći vrijeme za svoje hobije...
- Koje bih knjige mogao pročitati o upravljanju vremenom (time management)...
- Tko bi mi mogao pomoći proanalizirati moju trenutnu situaciju i dati mi inovativne smjernice za razmišljanje...

Kad bih za sat vremena morao riješiti problem i da moj cijeli život ovisi o tom rješenju, prvih 55 minuta razmišljao bih o tome kako postaviti pravo pitanje jer znam da bih s pravim pitanjem mogao riješiti problem u manje od 5 minuta.

– ALBERT EINSTEIN

Zatvorite oči i recite samom sebi: “Ja nemam dovoljno vremena u životu!” (ostanite desetak sekundi zatvorenih očiju).

Kako se osjećate nakon takve izjave?

A sada, zatvorenih očiju, pitajte sebe: “Kako bih mogao u sljedeća tri tjedna svoj život reorganizirati tako da stvorim dodatno vrijeme za ono što volim?” (ostanite desetak sekundi zatvorenih očiju).

Kako se osjećate nakon tog pitanja?

Primjećujete li razliku u funkcioniranju vašeg uma kada izjavljujete da nemate dovoljno vremena u životu, i onda kada se pitate kako se reorganizirati da biste dobili potrebno vrijeme?

Zar se ne osjećate otvorenije i motiviranije – za nove mogućnosti – nakon postavljanja pitanja (za razliku od izjave)?

Dakle, iako krećete s postavkom da nemate vremena za ono što želite, pitanja vas otvaraju novim idejama do kojih inače ne biste došli.

Pri mijenjanju neželjenih unutarnjih dijaloga izbjegavajte pitanja koja počinju sa “Zašto?”, jer vas ona vraćaju natrag na unutarnji dijalog, a koji želite promijeniti.

Primjerice: “Zašto nemam više vremena za jogu?” - odgovor: “Zato jer imam puno obveza itd...”, “Zašto drugi polaznici mogu redovito vježbati, a ja ne?” – odgovor: “Zato jer oni nemaju toliko obveza kao ja...”.

Umjesto sa “Zašto”, pitanja radije započinite sa “Kako”, “Što”, “Kada”, “Koga”, “Gdje”, “Što ako”. Tako postavljena pitanja lakše će, tamo gdje želite, usmjeriti vaš unutarnji dijalog!

„Koji bi bio moj sljedeći korak?“

Postoji jedno pitanje koje može preusmjeriti vaš unutarnji dijalog i istodobno otvoriti mogućnost da odmah nešto i poduzmete.

Primjerice, shvatili ste da se u vama često odvija dijalog koji vas blokira da se započnete baviti nečim novim i stalno vas opominje kako sada nije vrijeme za to jer ste ionako prezauzeti. No, vi silno želite naučiti web dizajn, ali čim imalo duže mislite o tome, unutarnji “sugovornik” započinje sa svojim uobičajenim protuargumentima. Ako se upustite u raspravu sa svojim “sugovornikom”, budite sigurni da ćete, ipak, odustati od svoje zamisli. Da biste postali dobar web dizajner, potreban veliki talent i puno truda, i vremena – a njega vi nemate! No, ako si umjesto raspravljanja potavite pitanje “*Koji bi bio moj sljedeći korak?*”, te ustrajete razmišljati na tragu tog pitanja sve dok ne dobijete zadovoljavajući odgovor, shvatit ćete da uvijek postoji *barem nešto što u tom trenutku možete napraviti da biste bili korak bliže željenom cilju*. Možda, trenutno, zaista i nemate vremena da pohađate neki tečaj ili školu za web dizajn, ali zato uvijek možete pronaći neku dobru knjigu i započeti s osnovama web dizajna. Nakon što na teoretskoj razini shvatite osnove, te se i dalje nastavite pitati: “*Koji bi bio moj sljedeći korak?*”, zaista postoji velika šansa da ćete pronaći način koji će vam omogućiti da budete još bliži cilju kojeg želite. Korak po korak... cilj ostvaren!

Kvaliteta nečijeg života izravno je povezana s kvalitetom pitanja koja ta osoba sebi postavlja.

— TONY ROBBINS

Budite sigurni da sami početak procesa mijenjanja vaših neželjenih unutarnjih dijaloga neće biti jednostavan i lak, a niti ćete osjećati da se u vašem životu nešto drastično mijenja na bolje. No, nemojte zbog toga odustati. Znajte da su obrasci unutar kojih su se odvijali vaši unutarnji dijalozi stvarani godinama te je ipak potrebno uložiti neko vrijeme i angažman da biste ih promijenili. Mnogo takvih obrazaca nisu kreirani na način da podržavaju stvarnost koju želimo iskusiti, a mi toga nismo bili svjesni i često smo se čudili zašto se upravo nama događaju neka neželjena iskustva. U svakom slučaju, nikada nije kasno za promjenu!

Tijekom dana se u našoj glavi odvija na stotine (a ponekad i tisuće) unutarnjih dijaloga. Rezultati takvih dijaloga temelj su svih odluka (dobrih ili loših) koje donosimo. Pitanje je samo koliko smo toga svjesni. S obzirom da je naše razmišljanje istodobno i fokusiranje naše svijesti jer je naša svijest fokusirana u smjeru u kojem razmišljamo, kontroliranje unutarnjeg dijaloga predstavlja jedan od načina našega svjesnog fokusiranja svijesti. Čin fokusiranja svijesti je čin kreacije. Čin svjesnog fokusiranja svijesti je čin svjesne kreacije. Neka vaša svijest bude što više fokusirana na ono što vas uistinu veseli i inspirira. Takav pristup JEDINO je jamstvo sretne i ispunjene stvarnosti.

Izbacite iz svog rječnika “pozitivno” i “negativno” razmišljanje jer to su samo etikete koje ne služe ničemu. Svrha ovladavanja ovom fazom zaboravljene vještine nije postati “pozitivna” osoba ili prestati biti “negativna” osoba već razlučiti načine komu-

niciranja sa samim sobom od kojih se *osjećate* onako kako biste se željeli osjećati.

Vaš svjesni odabir komunikacije sa samim sobom na način da vam uzrokuje željene emocije, čin je svjesnog stvaranja u vašoj stvarnosti onakve okoline koja će vam takve (željene) emocije multiplicirati.

Prisjetimo se nekih ideja iz prethodnih poglavlja:

- *Vi ste energetsko biće koje živi u energetskom svemiru...*
- *Sve dok ste budni, vi stalno o nečemu mislite (bili vi svjesni toga ili ne)...*
- *Riječi koje izgovarate naglas odraz su misli koje mislite (i emocija koje pritom osjećate)...*
- *Čak i kad ništa ne izgovarate naglas, u vama se odvija neprekidni unutarnji dijalog...*
- *Bilo da se radi o govorenju naglas ili o unutarnjem dijalogu, u pozadini svega toga stoje misli koje trenutno mislite...*
- *Svaka misao koju mislite aktivira odgovarajuće vibracije u vama (jer ste vi energetsko biće)...*
- *Tijekom cijelog dana vi emitirate vibraciju koja je u vama aktivna...*
- *Vibracija koju emitirate uzrokuje okolnosti koje doživljavate...*
- *Frekvencija vibracije koju emitirate ovisi o vrsti misli koje mislite te o načinu na koji razmišljate...*
- *Što duže mislite pojedinu misao, vibracija koju takva misao aktivira postaje sve jača...*

- *Vi možete svjesno utjecati na sve svoje unutarnje dijaloge i izabrati misliti onu vrstu misli i način razmišljanja koji su u najvećem skladu s onim što želite iskusiti u životu...*
- *Vi možete kreirati željena iskustva.*

PETO POGLAVLJE

Prirodni unutarnji kompas

U ovoj fazi zaboravljene vještine želim vas podsjetiti na nešto predivno u vama. Potpuno je besplatno i ne zahtijeva ikakvo održavanje...

Svi mi imamo ugrađen prirodni kompas koji nam u svakom trenutku pokazuje kreiramo li onakvu stvarnost kakvu istinski želimo ili ne. Naš unutarnji kompas je nepogrešiv i uvijek nam pokazuje pravi put. Naš unutarnji kompas nije vidljiv. Naš unutarnji kompas nije opipljiv. Ne možemo ga izgubiti niti nam ga itko može ukrasti.

Međutim, mnogi su *zaboravili* da ga imaju te unatoč tome što se svakodnevno susreću s njim, i dalje ne uspijevaju shvatiti njegovu značenje.

O čemu je, zapravo, riječ?

To je naše *svojstvo osjećanja*.

Mi možemo *osjećati* različite emocije, a one su glavni pokazatelj vibracije koju odašiljemo u svemir. Emocije su poput “univerzalnog jezika” kojim nam svemir jasno govori što u datom trenutku kreiramo.

Drugim riječima, *mogućnost osjećanja dana nam je zato da bismo u svakom trenutku mogli znati kakvu stvarnost u tom trenutku kreiramo.*

Zar to nije predivno?

Nije li predivno što u svakom trenutku možemo znati što kreiramo u svojem iskustvu i tako potpuno nadzirati svoj život?

Već je i to dovoljan razlog da naše srce bude neprekidno ispunjeno osjećajem zahvalnosti prema svemiru!

Da biste učinkovito koristili unutarnji kompas, nužna faza zaboravljene vještine jest razvijanje *emocionalne svjesnosti*. Najbolji način razvijanja emocionalne svjesnosti jest svakodnevno voditi računa o onome što osjećamo.

No, nije potrebno odbaciti sve svoje aktivnosti da biste dobili nešto slobodnog vremena i da biste započeli razvijati emocionalnu svjesnost. Ono što jest potrebno je vaša *mentalna uključenost*, a ne neko dodatno vrijeme!

U nastavku vam navodim dva vrlo jednostavna, no vrlo moćna pitanja koja vam mogu uvelike pomoći na putu emocionalnog osvještavanja. Međutim, da bi ta pitanja bila učinkovita, treba ih često, sebi samima, postavljati – što češće to bolje:

- *Kakve emocije sada osjećam?" i*
- *Pokazuju li mi te emocije da svoju stvarnost kreiram u željenom ili neželjenom smjeru?"*

Ako su emocije koje osjećate u skladu s onime što želite kreirati u svojem iskustvu, onda jednostavno nastavite razmišljati u istom smjeru i na isti način.

Međutim, ako emocije koje osjećate nisu u skladu s onime što želite kreirati u svojem iskustvu, onda promijenite svoj trenutni način razmišljanja i započnite s novim.

Misao prethodi emociji, odnosno vaše misli *određuju* emocije koje osjećate. Vi ste slobodni i možete misliti o čemu god želite i na način na koji god želite. U skladu s time, vi ste slobodni aktivirati u svojem tijelu bilo koju emociju.

Stoga se igrajte s pojedinim emocijama. Osjetite kako vam koja pristaje te koja od njih najviše rezonira upravo s onim što želite iskusiti (sjetite se da je, u osnovi, sve energija). Možda je to samo o jedna specifična emocija ... a možda kombinacija nekoliko njih.

Neovisno o vašim životnim okolnostima, vi ste slobodni izabrati misli koje ćete misliti. Misli koje mislite i način na koji razmišljate usmjeravaju vašu svijest (u smjeru u kojem razmišljate). Samim time što o nečemu mislite, vaša je svijest usmjerena na to što mislite. Tamo gdje je vaša svijest usmjerena, "gradi" se iskustvo vaše stvarnosti jer čin fokusiranja vaše svijesti je čin kreacije. Emocije koje osjećate dok o nečemu mislite pokazuju kreirate li svoju stvarnost u željenom ili ne-željenom smjeru – neovisno o vašim željama i namjeri.

Proces korištenja unutarnjeg kompasa u početku djeluje apstraktno. Nemojte se čuditi ako vam se učini teškim osjetiti granice između pojedinih emocija kao i to da shvatite što u tom trenutku kreirate.

Međutim, što više koristite svoj unutarnji kompas to ćete postajati vještiji, jasno ćete započeti uočavati razliku između po-

jedinih emocija kao što ćete osjetiti i moguće različite varijacije unutar iste emocije.

Sve, dakle, navedeno govori o novom pristupu gledanja na život i ljude oko sebe. Umjesto oslanjanja na svoju logiku i svjesni um (koji sadrže jako malo informacija i nikad ne mogu dati potpuni savjet), započinjemo se oslanjati i računati na “mudrost svemira”.

Mi nikada nismo sami na putu kreiranja svoje stvarnosti. Sve-mir u kojem živimo polje je neograničene inteligencije i mudrosti. “Mudrost svemira” naš je stalni pratitelj i neprekidno nas savjetuje – bili mi svjesni toga ili ne – kamo se krećemo na putu kreiranja željenih iskustava.

Nije li predivno imati takvog “suradnika”?

Najveći mit o “negativnim emocijama“

Po onome što smo do sada raspravljali, možete lako zaključiti da tzv. “negativne emocije” – ne postoje. To je samo mit koji i dalje postoji jer nedovoljno poznajemo prirodu i svrhu emocija.

Svaka emocija, pa tako i one “negativne” ukazuje vam na kakvu to vibraciju emitirate u dotičnim trenutku (čitaj: kakvu stvarnost kreirate).

Ako osjećate (svojstvo osjećanja/unutarnji kompas) emociju (pokazatelj vibracije koju emitirate) koju doživljavate kao neželjenu, to znači da upravo u tome trenutku emitirate u svemir frekvenciju vibracije koja će vam kao posljedicu donijeti, u osnovi, ne-željeno iskustvo.

Dakle, emocije koje se često etiketiraju “negativnima” nisu ništa drugo nego “znak” koji nam pokazuje smjer u kojem kreiramo svoje iskustvo. Stoga, kako se može “znak” (tzv. “negativna emocija”) koji vam jasno i na vrijeme pokazuje da idete, zapravo, u neželjenom smjeru, kategorizirati “negativnim“?

Zar bismo mogli znak na kojem piše STOP – PROVALIJA nazvati negativnim samo zato jer ne želimo čuti da idemo prema provaliji?

Dakle, svaka emocija je, u biti, POZITIVNA EMOCIJA jer vam daje jasni uvid smjera u kojem idete. Budite zahvalni na svakoj emociji koju iskusite, kao što biste bili zahvalni osobi koja vas, pri vožnji, zaustavi te vam savjetuje da usporite ili da promijenite smjer jer je cesta, pred vama, previše kliska, pa tako i opasna za daljnju vožnju!

Nažalost, mnogi psiholozi i “self-help” stručnjaci napravili su cijelu znanost oko *rješavanja* “negativnih” emocija, te su time jedno od najvažnijih sredstava svjesnog kreiranja željenih iskustava – *neželjene emocije* – kategorizirali kao “negativne”.

Reklame i razvijanje emocionalne svjesnosti

Jedan on načina razvijanja emocionalne svjesnosti može biti i gledanje ili slušanje reklama – no, na osobit način.

Većina reklama pokušava svoj proizvod povezati s pojedinim emocijama te vas nekako uvjeriti da će vam upravo kupnja reklamiranog proizvoda donijeti željeno emocionalno iskustvo.

Reklama bi uvijek, ako je dobro napravljena, trebala “ciljati” na emocije potencijalnog kupca, a ne na njegovu logiku. U prodaji

je dobro poznato pravilo da kupac odlučuje emocijama, a logikom samo opravdava donesenu odluku.

Postoje reklame koje vam nekako nastoje probuditi strahove o mogućim neželjenim posljedicama ako ne kupite njihov proizvod (posebice kod lijekova, dijeta, religijskih reklama i sl.).

Ne promatrajte reklamu pasivno (jer to je, uglavnom, samo gubitak vremena), već u tih nekoliko minuta gledanja osvježujte kakve emocije vam reklama budi, i iskoristite to vrijeme reklama da usavršite emocionalno osvještavanje.

Koju to osnovnu emociju reklama nastoji aktivirati u vama i povezati je s pojedinim proizvodom? Pokušava li vas reklama “zastrašiti” neželjenim posljedicama te vas tako privoliti da kupite ponuđeni proizvod?

Tvrtke koje rade na razvoju svog branda pokušavaju reklamom povezati brand i emocije, tako da bi njihovi proizvodi stekli bolji “status” u vašoj percepciji. Igrajte se i pokušajte otkriti koje su to emocije.

Vrijeme je naprosto dragocijeno pa ga treba dok gledate ili slušate reklame, znatno produktivnije iskoristiti negoli samo pasivno slušati ili gledati. Da biste postigli veću razinu emocionalnog osvještavanja, morate se redovito baviti emocijama. Upravo je analiziranje reklama još jedan praktičan način kako usavršiti zaboravljenu vještinu.

ŠESTO POGLAVLJE

Tvornica emocija

Mi smo vibracijska bića te u svemir neprekidno šaljem (emitiramo) vibraciju kojom zračimo. Što više i duže razmišljam o nečemu, vibracija koju pritom emitiramo postaje snažnija. Što je vibracija snažnija, svemir intenzivnije odgovara.

Tvornica emocija je intenzivan proces svjesnog kreiranja željenih iskustava. Glavna mu je svrha ojačati fokusiranje vaše svijesti u željenom smjeru, što dovodi do učinkovitijeg i bržeg kreiranja željene stvarnosti.

Proces tvornice emocija možete izvoditi kad god želite i koliko god puta želite. Izvodite proces sve dok ne postignete željeni cilj.

Prije ulaska u proces dobro razmislite na kojem aspektu vaše stvarnosti želite "poraditi". Budite iskreni prema sebi te *izaberite samo one ciljeve koji vas uistinu vesele i za koje osjećate da rezoniraju s najdubljim dijelom vas samih*. Nema smisla "trošiti" život na ciljeve da bismo nekome nešto dokazivali ili, pak, zato da bismo ispunili neki društveni standard uspjeha. Pri odabiru i postavljanju ciljeva stalno imajte na umu da je važno jedino ono što vi osjećate i smatrate smislenim.

Odaberite cilj kojeg osjećate mogućim i ostvarivim jer će vam u protivnom biti teško održavati potreban emocionalni sklad*.

Poželjno je da su ciljevi na kojima planirate raditi *jasni* i *detaljno razrađeni*. Da biste u to bili sigurni, možete se poslužiti sljedećom pomoćnom metodom:

Zamislite da postoji tvornica koja može posve "proizvesti" svaki zadani cilj i to baš onako kako želite, no s takvom tvornicom možete komunicirati jedino pismenim putem. Promislite o svojem cilju i detaljno ga zapišite. Također, zapišite i emocije koje želite iskusiti u trenutku kada ostvarite svoj cilj. Nakon toga si postavite pitanje da li bi tvornički zaposlenik, koji prima narudžbe, samo po vašem opisu shvatio što vi točno želite?

Ako je vaš odgovor pozitivan, vrlo je vjerojatno da je vaš cilj jasan. U protivnom, cilj je nejasan!

Željati dobro zdravlje, više novaca, dobar posao, više slobodnog vremena, puno prijatelja, ljubavnog partnera iz snova, sreću u životu itd., sasvim je u redu, ali to *nije cilj*. Cilj mora biti jasan i konkretan, u protivnom – to nije cilj. Mnogi misle da imaju ciljeve, ali to su samo apstraktne i nejasne želje.

Zamislite što bi zaposlenik naše imaginarne tvornice pomislio kada bi mu poslali narudžbu sa sadržajem: "Želim više novaca"?

Što biste vi pomislili da ste na njegovu mjestu? Kako biste reagirali na takvu narudžbu?

* O emocionalnom skladu sa željenim ciljem, u daljnjim poglavljima.

Što to uopće znači “Želim više novaca”? Jedna kuna mjesečnog prihoda više, znači više novaca negoli prijašnji mjesec. Biste li se time zadovoljili?

Ako nakon izvođenja predložene metode za provjeravanje jasnoće ciljeva shvatite da vaš cilj nije dovoljno ili, pak, nije uopće jasan, ne brinite. Jednostavno započnite proces tvornice emocija korištenjem simbola onako kako je to u nastavku opisano.

Tijekom pojedinog procesa možete raditi ili na jednom cilju ili na više njih – ovisno o vašim prioritetima i o slobodnom vremenu. Moj savjet je da tijekom procesa barem pet minuta posvetite pojedinom cilju (možete i više ako želite).

Da bi vam proces potpuno koristio shvatite ga vrlo ozbiljno te mu i tako i pristupite. Uistinu se i radi o nečem vrlo ozbiljnom jer je u pitanju vaše životno iskustvo. *Svaki trenutak vašeg života jedinstven je i neponovljiv fenomen!*

Krenimo...

Proces se izvodi sjedeći ili ležeći, zatvorenih očiju. Savjetujem vam isključiti mobitel ili telefon.

Provedite minutu (ili duže ako osjećate potrebnim) vremena osluškajući disanje te *osjećajte* kako svakim izdahom “tonete” sve dublje i dublje...

Dopustite sebi opustiti se što više možete. Što ste opušteniji tijekom procesa, vaši rezultati će biti brži i bolji.

Nakon toga pomislite na cilj (koji želite ostvariti)...

Kad ste definirali željeni cilj, pokrenite “proizvodni proces” pitajući se:

„Kako bih se osjećao/la kad bi moj cilj već bio ostvaren?” ...

Sljedećih pet minuta (a može i više ako to osjetite prikladnim) provedite zamišljajući i osjećajući kako bi to izgledalo. Koristite sve ono što smatrate prikladnim da biste tijekom procesa mogli iskusiti kako biste se osjećali da je vaš cilj već ostvaren.

Glavna svrha “tvornice emocija” jest postići stanje *emocionalnog sklada* sa stvarnošću u kojoj je naš cilj već ostvaren, te u takvom stanju ostati nekoliko minuta.

Evo nekoliko savjeta koji vam mogu pomoći da iskustvo ostvarenog cilja doživite što jasnije...

Mentalne slike

Zamislite da živite u stvarnosti u kojoj je vaš cilj već ostvaren... osjetite koje emocije bi u vama prevladavale... kakva nova iskustva bi pritom doživjeli... kako bi vaš dan izgledao... kako bi ljudi reagirali na vas... kako bi se odnosili prema vama... kako bi komentirali vaše novo iskustvo... kakve bi promjene ostvareni cilj unio u vaš život... pokušajte što više detalja “ubaciti” u tu sliku/scenarij... ako je prikladno zamišljenoj situaciji, osjetite mirise, čujte zvukove... zamišljajte prizore i slike, koji najviše “bude” emocije koje želite osjetiti... budite kreativni što više možete... *potpuno se unesite u zamišljenu situaciju i doživite je što stvarnijom...* osjetite osjećaj zahvalnosti kojeg biste imali da ste upravo sada postigli svoj cilj...

Međutim, nemojte to raditi na način da ste vi samo promatrač zamišljene slike (scenarija) – unesite se posve u nju – *razmišljajte, gledajte, slušajte i osjećajte iz nje!*

Tijekom procesa ne postavljajte granice svojoj imaginaciji. Ništa drugo nije važno nego što „stvarnijim” doživjeti emocionalno iskustvo odgovora na pitanje: “Kako bih se osjećao/la kad bi moj cilj već bio ostvaren?” ...

Ako ne možete stvoriti jasnu mentalnu sliku, neka vas to ne brine. Sjetite se da je to proces *kreiranja emocija* i odgovor na pitanje kako bi se osjećali da je vaš cilj već ostvaren. *Važno je koristiti svoje misli da biste pokrenuli željene emocije, a ne da uspijete stvoriti savršenu mentalnu sliku ili scenarij.*

Ovdje nije riječ o klasičnoj metodi vizualizacije. Ono što je ključno u ovom procesu jest stvoriti *što jasnije* emocije koje želite iskusiti. Vjerojatno se to neće dogoditi pri prvom ulasku u proces glede pojedinog cilja, no s vremenom vaše će emocije postajati sve jasnije i određenije – a to je upravo ono što želimo postići procesom tvornice emocija!

Kada jednom uspijete iskusiti jasne i definirane emocije glede pojedinog cilja, vaša vizija će također postati jasna. Naime, pod utjecajem jasnih i definiranih emocija, ne samo da će vaša vizija cilja postati jasnija već će se sama pojaviti u vašem umu bez nekog posebno svjesnog truda.

Vizija koja nastaje pod utjecajem jasnih i definiranih emocija bit će upravo takva da najviše rezonira s emocijama koje svjesno držite aktivnima.

Valja reći, što više puta ponavljate ovaj proces, vaša sposobnost zamišljanja slika i scenarija postajat će sve bolja...

Prijašnja iskustva

Još jedan način postizanja emocionalnog sklada sa stvarnošću u kojoj je naš cilj već ostvaren jest prisjećanje nekih prijašnjih iskustava emocija, a koje želimo ponovno aktivirati.

Znamo da nema istovjetnih iskustava jer je svako naše iskustvo jedinstveno, no ako iz prošlosti pamтите barem neko slično iskustvo koje želite doživjeti, ono vam može biti *polazna emocionalna točka* koju ćete naknadno prilagođavati svojoj novoj želji.

Simboli

Ako osjećate da vas trenutne životne okolnosti ili neka ograničavajuća uvjerenja ometaju u zamišljanju o novoj stvarnosti koja uključuje vaš cilj koji je već ostvaren, zamislite simbol koji će predstavljati vaš cilj.

Simbol, također, može dobro poslužiti ako vaš cilj nije neka konkretna stvar ili događaj već se radi o *razvijanju pojedinih aspekata vaše osobnosti*.

Simbol možete koristiti ako želite promjene na pojedinom području života (primjerice posao ili karijera), *a još niste jasno odredili svoj cilj na tom polju*.

Kao simbol možete zamisliti sve ono što vam u tom trenutku padne na pamet... brojevi... slova... geometrijski oblici... slike... scene (poput zalaska sunca), itd.

Pri korištenju simbola važno je imati na umu što vam taj simbol predstavlja, odnosno *dogovorite se sa sobom da taj simbol predstavlja vaš cilj ostvaren na takav način da najviše rezonira s onim što duboko u sebi, ostvarujući takav cilj, želite iskusiti*.

Navedimo jedan primjer korištenja simbola (s dodatnim komentarima o učinkovitom korištenju simbola)...

Recimo da želite pokrenuti novi posao ili pronaći odgovarajuće zaposlenje...

Ako želite pokrenuti neki novi posao ili pronaći adekvatno zaposlenje, vrlo je moguća opcija da u početku i nemate neku jasnu viziju kako to provesti. No, posve je jasno sljedeće:

- *Želite posao u kojem možete uvelike napredovati,*
- *Posao koji će vam omogućiti da pokažete neke od svojih talenata,*
- *Dinamičan ritam,*
- *Kontakt s velikim brojem ljudi,*
- *Ugodno okruženje na poslu, te*
- *Zaradu koja može podržavati vaš željeni životni stil.*

Dakle, još ne znate kakav će to posao biti, *ali znate što želite iskusiti (emocionalno iskustvo)* i to je sasvim dovoljno da biste mogli započeti proces tvornice emocija uz pomoć simbola.

Odabrali ste, primjerice, simbol u obliku crvenog trokuta koji će u procesu tvornice emocija predstavljati vaš željeni cilj sa svim (već navedenim) emocionalnim iskustvima koja pritom želite doživjeti.

Započeli ste s procesom tvornice emocija i postavili sebi pitanje: “*Kako bih se osjećao/la kad bi mi zadani cilj već bio ostvaren?*”, a zatim ste pomislili na simbol koji predstavlja vaš cilj – crveni trokut.

Nakon toga nastojte što stvarnijim osjetiti željeno iskustvo* kao da se ono zaista već i dogodilo. Svako malo se prisjetite svog simbola i pratite kako se on ponaša. Možda je nepomičan u vašoj imaginaciji, možda se kreće, pleše, vrti se, mijenja položaj, veličinu, boju ili oblik. Što god da se događa sa simbolom je u redu. Pustite ga da se u vašoj imaginaciji slobodno kreće. Ako vam se nakon nekoliko sudjelovanja u procesu neki drugi simbol učini primjerenijim, “igrajte” se s tim drugim simbolom. Najvažnije jest to da vi znate što vam taj simbol predstavlja i da za vrijeme procesa što intenzivnije pokrenete emocije za koje smatrate da će biti u vašem tijelu kada ostvarite željeni cilj.

Što češće ponavljate proces (glede pojedinog cilja) to će vaša vizija postajati jasnijom. U početku će vam postajati jasniji samo pojedini aspekti vizije, no s vremenom će vaša vizija postajati sve potpunija. Ponavljanje procesa čini vaše emocije jasnijima i određenijima, a vi ćete postajati sposobniji prepoznati pravu ideju ili priliku kad vam se “ukaže”. Možda će to biti već postojeća prilika ili ćete dobiti ideju kako postupiti s onim što još ne postoji (primjerice, neki novi biznis).

Moguće da vam “zatitra” nešto što na prvi pogled baš i nema neke logične veze s onim što (vi smatrate da) želite, no kasnije uvidite da je to upravo bio nužan korak prema vašem cilju – primjerice, osjetili ste snažnu želju da usavršite neki strani jezik, da biste kasnije doznali da neka strana tvrtka upravo traži nekog poput vas, a jedan od njihovih glavnih uvjeta jest dobro poznavanje njihova jezika**.

U svakom slučaju, kod procesa “tvornice emocija” glavni cilj je koristiti svoj um da biste u svojem tijelu “proizveli” emocije koje želite

* To je iskustvo koje želite iskusiti ostvarenjem vašeg cilja.

** O ovome će biti više govora u dijelu knjige pod naslovom “Inspirirana akcija”.

iskusiti ostvarenjem pojedinog cilja te u takvom snažnom emocionalnom stanju provesti barem pet minuta dnevno.

Ako tijekom procesa osjetite da vam je zbog trenutnih životnih okolnosti teško zamisliti i osjetiti sebe u novoj stvarnosti, koja u sebi uključuje i vaš ostvareni cilj, *imajte stalno na umu da svemir reagira na misli koje mu nudite, a ne na situaciju u kojoj se nalazite.* Svemir vas nikada ne pita u kakvoj ste situaciji! To vas može pitati vaš susjed ili prijatelj, ali dobro zapamtite da je svemir zainteresiran samo za vibraciju koju mu nudite.

Sa stajališta svemira, vaša je trenutna situacija rezultat do sada emitirane vibracije. Svemir ne reagira na trenutnu situaciju već na vibraciju koju mu šaljete dok se nalazite u dotičnoj situaciji.

Neovisno o vašoj trenutnoj situaciji, vi možete koristiti svoju imaginaciju da biste razmišljali upravo o onakvoj stvarnosti zbog koje se osjećate upravo onako kako se želite osjećati. Nemojte dopustiti postojećoj situaciji da vas u tome blokira jer vam je imaginacija upravo i dana da biste stvarali nove željene stvarnosti.

Imaginacija je važnija od znanja.

— ALBERT EINSTEIN

Imaginacija vlada svijetom.

— NAPOLEON BONAPARTE

SEDMO POGLAVLJE

Ograničavajući pristupi

U ovom poglavlju raspravljat ćemo o nekim pristupima svjesnom kreiranju stvarnosti koji uvelike ograničavaju proces kreacije – neovisno o fazi zaboravljene vještine. Da biste ovladali zaboravljenom vještinom, nužno je osvijestiti ih tako da biste ih navrijeme mogli prepoznati i promijeniti.

To je predviđanje puta prema cilju, prerano donošenje zaključka o tome kako bi taj put trebao izgledati, te grčevito držanje da se cilj i ostvari...

Ograničavajući pristup 1 – Predviđanje puta prema cilju

Jedan od čimbenika koji kod većine ljudi, na neki način, smanjuje učinkovitost procesa tvornice emocija (ali i učinkovitost zaboravljene vještine) jest *predviđanje načina na koji će se proces manifestacije našeg cilja odvijati*.

Što više razmišljate o tome kako bi se slijed događaja u vašem životu mogao ili trebao odvijati da bi došli do svog cilja, tim više kočite učinkovitost cjelokupnog procesa.

U procesu svjesnog kreiranja željenih iskustava, taj dio nije zamišljen kao vaš posao. Vaš posao je što jasnije definirati željenu stvarnost te biti što više vibracijski usklađen s tom novom stvarnošću, i to tako da se, uz pomoć svojeg uma, dovedete (i što više boravite) u stanje u kojem se osjećate kao da je vaš cilj (ili ciljevi) već ostvaren.

Znam da to nimalo nije lak posao, stoga vam savjetujem da proces tvornice emocija, kao i primjenu zaboravljene vještine, započnete s nečim što vam predstavlja manji i lako ostvariv cilj. Tako ćete zadobiti dodatno povjerenje prema svemiru kao i prema vlastitoj sposobnosti svjesnog kreiranja stvarnosti.

Što se više budete osjećali sposobnijima svjesno kreirati svoju stvarnost, imati povjerenja u svemir, kao vašeg partnera, koji vjerno izvršava vaše instrukcije, lakše ćete mu prepustiti i dopustiti da uspješno obavlja svoj dio posla.

Nemojte biti previše kritični i strogi prema sebi ako osjetite da se u vama odvija česta unutarnja borba između “prepuštanja” i “predviđanja” ostvarenja cilja. Ako se vratimo na primjer učenja vještine sviranja gitare, jasno vam je da je ipak potrebno uložiti određenu količinu vremena i energije na vježbanje da bi, primjerice, akord kojeg ste upravo naučili svirati željno zvučao. Što više vježbate naučene akorde vaše sviranje postaje bolje i skladnije. Isto je i s ovom fazom zaboravljene vještine.

Krenete li po internetu istraživati knjige, audioprograme i slično o svjesnom kreiranju stvarnosti, učit ćete veliku ponudu proizvoda za koje vam se doslovce jamči da ćete u rekordno kratkom vremenu i bez imalo napora moći ostvariti sve svoje ciljeve – dovoljno je samo kupiti taj proizvod, poigrati se malo s predloženim metodama i rezultati su već tu.

Zadnjih desetak godina kupio sam na stotine takvih “proizvoda”, no nisam naišao na takav “sistem” koji bi mi preko noći i bez imalo angažmana postigao željene rezultate. Svoje ciljeve uspješno ostvarujem, ali iza svih njih stoji veliki angažman. Naravno, time ne želim reći da nema sjajnih i vrlo učinkovitih programa i pristupa kreiranju stvarnosti, ali oni uspijevaju samo uz vaš angažman i veliku količinu uložene energije.

Pripadate li onima koji stalno traže nove “sisteme” i programe, vjerujući da ćete jednoga dana ipak pronaći nešto što će “obaviti posao” umjesto vas uz minimalan angažman, znajte da samo gubite svoje dragocijeno vrijeme – koje ionako prebrzo leti. *Bez vašega velikog angažmana i upornosti ni jedan “sistem” neće vam donijeti ništa novo, osim frustracije jer će izostati željene promjene!*

Navedeno se ne odnosi samo na fazu zaboravljene vještine navedenoj u ovom poglavlju već na sve faze koje se spominju u ovoj knjizi.

Svjesno kreiranje stvarnosti u skladu sa svojim najdubljim željama nije za ljude koji imaju “gotovanske” stavove te žele “da im sve bude servirano” odmah čim nešto požele – i to bez ikakvog truda! Takvi profili nikada neće moći iskusiti sretan i ispunjen život te naučiti svjesno kreirati svoja iskustva. Oni će uvijek naći “dežurnog krivca” kojem bi, valjda, trebala biti čast snositi odgovornost za to što njihov život nije onakav kakav bi željeli da bude. Stalno će tražiti nove prilike i nove “krivce”.

Pogledajmo na svjesno kreiranje stvarnosti iz ove perspektive...

- *Zar bi vam bilo zanimljivo igrati tenis sa suparnikom za kojeg znate da igra vrlo loše i znate da ćete dobiti igru bez imalo napora?*
- *Zar bi vam bilo zanimljivo vježbati u teretani podižući tako lagane utege da vam gotovo i nisu naporni?*
- *Zar bi vam bilo zanimljivo učiti strani jezik iako su vam riječi, koje učite, dobro poznate?*
- *Zar bi vam bilo zanimljivo igrati kompjutorsku igricu, iako već znate slijed događaja, pa vam je, stoga, uz nimalo neizvjesnosti, poznat konačni rezultat?*

Siguran sam da je vaš odgovor negativan.

Zato nemojte odustati ako vam na samom početku ne bude išlo onako kako ste to zamislili, jer vjerojatno i neće ☺ – i to je sasvim u redu jer kreirate novu perspektivu gledanja na svijet i postajete drukčija osoba.

Ograničavajući pristup 2 – Prerano donošenje zaključka

Postoji još jedan fenomen koji se prilikom primjene zaboravljene vještine često zna pojaviti, a uvelike usporava cjelokupni proces svjesne kreacije željenih iskustava. To je prerano donošenje zaključka o uspješnosti procesa.

Primjerice, postavili ste neki cilj te koristite metode iz ove knjige kako biste ga što uspješnije ostvarili. No, *već nakon nekoliko dana započinjete uspoređivati što se promijenilo u vašoj stvarnosti u odnosu na period prije nego li ste započeli raditi na tom cilju.* Nakon što usporedite prijašnju situaciju sa trenutnom, shvatite da se baš ništa posebno i nije dogodilo te počinjete *sumnjati* u djelotvornost zaboravljene vještine kao i u svoju sposobnost svjesnog kreiranja željenih isustava.

Sumnja i ne znači išta loše, a naročito dok još postavljate (definirate) svoj cilj. No jednom kada ste svoj cilj odredili, sumnja u njegovu ostvarenje nije nimalo produktivan faktor.

U stanju sumnje fokus vaše svijesti *podijeljen* je djelomično na ono što želite, a djelomično i na ne-ostvarenje onoga što želite. Na prvi pogled, radi se o sitnom detalju koji ipak uvelike može kočiti vaše napredovanje prema željenom cilju. Uz sumnju često se javlja i zabrinutost, a to zasigurno nije poželjan faktor. Zabrinutost nije ništa drugo nego korištenje vaših misli da biste stvorili nešto što ne želite – ili kako je to rekao John Assaraf: “Zabrinutost je molitva za ono što ne želimo”.

Da bi izbjegli iskustvo takvog fenomena jednostavno nemojte upasti u zamku preranog donošenja zaključka o uspješnosti procesa. Čim osjetite da vaš um pokušava uspoređivati prijašnju situaciju s trenutnom, odmah prekinite taj tijek misli i dalje nastavite razmišljati (fokusirati svoju svijest) na *način koji vam uzrokuje da se osjećate kao da ste već ostvarili vaš cilj.*

Imajte stalno na umu da proces kreiranja stvarnosti uvijek započinje u vašem umu. Dok radite na svojem cilju na mentalnoj razini, nemojte odmah očekivati vidljive rezultate u “fizičkoj” stvarnosti, kao i jasne ideje u smislu poduzimanja praktičnih koraka. To je proces koji ima svoj redosljed i takav redosljed je važno uvažavati.

Nužan čimbenik uspješnog ostvarenja svakog cilja jest mentalna i emocionalna jasnoća! Tek onda kada ste sami sa sobom raščistili *što uistinu želite iskusiti ostvarenjem takvog cilja*, te kada ste većinu svojeg vremena u (emocionalnom) stanju u kojem se osjećate kao da je vaš cilj već ostvaren, osjetit ćete pravi trenutak da poduzmete akciju*.

Jednom kada započnete nešto poduzimati u svrhu ostvarenja svojeg cilja, započet ćete uočavati sve više “vidljivih” pokazatelja vašeg napredovanja u smjeru cilja. Međutim, dok ne dođete do te faze, *neka vam glavni pokazatelj vašeg napredovanja na putu ostvarenja cilja budu sve prisutnije emocije koje vam uzrokuju da se osjećate kao da ste cilj već ostvarili.*

U ovoj knjizi često koristim izraz “kreiranje stvarnosti” te ga namjeravam i dalje koristiti radi jednostavnosti i kontinuiteta informacija. Međutim, u osnovi, *vi ne kreirate neku novu stvar-*

* O poduzimanju akcije u svrhu ostvarenja cilja, više ćemo govoriti u dijelu knjige pod naslovom “Inspiriana akcija”.

nost koja još ne postoji, već kreirate svoje novo iskustvo jedne od već postojećih stvarnosti.

Proučavajući drevne spise koji obrađuju temu “kreiranje stvarnosti”, nekoliko puta naišao sam na analogiju stvaranja kipa. Kamen kojeg kipar odluči obraditi već sadrži neograničene mogućnosti oblika kipa. Međutim, namjera i vizija kipara određuje konačni ishod njegovog djela (čitaj: finalni oblik kipa). Dakle, važno je shvatiti da *kipar ne stvara nešto novo iz ničega*. On ispred sebe ima, nazovimo to, “potencijal” sa svim mogućim oblicima, a umjetnik samo *izabire* onaj oblik kojeg želi “kreirati” (iskusiti).

Na isti način, mi već živimo u svemiru koji je poput “potencijala” koji u sebi sadrži sve moguće stvarnosti, a naš (svjesni ili nesvjesni) izbor fokusiranja svijesti ključni je čimbenik onoga što doživljavamo u svojem iskustvu*.

Jasno mi je da u nama postoji “analitički program” koji stalno teži uspoređivati postignuto s onim prije toga, no aktiviranje takvog programa svjesno odgodite sve dok u potpunosti ne ostvarite željeni cilj, i to onako kako ste to zamislili. Nakon što ga uspijete ostvariti, aktivacija tog istog programa bit će i zabavna te vrlo produktivna u smislu razvoja vašeg samopouzdanja. Svaki novoostvareni cilj jača vaše povjerenje u sebe, kao svjesnog kreatora svoje stvarnosti.

Još jedna varijacija na ovu temu bila bi predviđanje ritma ostvarenja vašeg cilja. Međutim, *ritam ostvarenja vašeg cilja ne možete*

* Po teoriji kvantne fizike smatra se da neki događaj u subatomskom svijetu postoji u svim mogućim stanjima sve dok ga naše promatranje ili mjerenje ne “fiksira” u jednomu jedinom stanju /„kolaps valne funkcije” – o čemu smo već govorili na početku ove knjige/. Nakon što naše promatranje ili mjerenje prestaje, “subatomske čestice” vraćaju se u prvobitno stanje.

točno predvidjeti. Ponekad vam se može učiniti da se neko vrijeme ništa posebno ne događa u vašem životu, a onda odjednom krene u munjevitom ritmu. Ponekad je taj proces postupan i u skladu s vašom logikom. U svakom slučaju, imajte stalno na umu *da ritam ostvarenja cilja nije vaš dio posla.* Svaki vaš pokušaj analize navedenog ritma vraća vas korak natrag.

Postavljanje cilja je poput izabiranja vrste sjemena koje želite posaditi. Poželjno je uzeti dovoljno vremena i dobro razmisliti o tome cilju. Dok cilj još postavljate, sumnja je produktivan čimbenik jer vas "tjera" da razmišljate o različitim opcijama kao i mogućim posljedicama ostvarenja cilja o kojem razmišljate.

Međutim, jednom kada ste izabrali sjeme (postavili cilj) i odlučili ga posijati, potpuno je kontraproduktivno svako malo otkopavati zemlju da biste vidjeli što se događa sa sjemenom. Takva biljka teško da bi ikad prokljerala. Da bi ona što brže izrasla, vaš posao je izabrati kvalitetno sjeme (čitaj: definirati svoj cilj na način da on bude jasan i željen), stvoriti prikladno tlo te ga redovito zalijevati, uza sve ostalo potrebno.

Dakle, kada jednom izaberete sjeme (postavljanje svojeg cilja), vi s njim nemate više ništa osim da vodite brigu o ambijentu u kojem to sjeme raste (faze zaboravljene vještine). Vi ne morate znati kako sjeme crpi sastojke da bi se razvilo, niti morate znati koji to potencijal izgrađuje biljku. Priroda je očito taj dio posla uzela u svoje ruke, a na vama je da obavite svoj dio posla kako biste u suradnji s prirodom jednog dana iskusili sve pogodnosti koje vam takva biljka može dati.

Ako vam misli koje često mislite uzrokuju da se osjećate radosno i razigrano to znači da je samo pitanje dana kada će se u vašem životu pojaviti "biljka" čiji će plodovi ispunjavati vašu stvarnost svim onim "okusima" koji vam donose radosno i razigrano iskustvo.

Kreirati ispunjen život ne zahtijeva ništa više truda od kreiranja neispunjenog života. Mi ionako stalno nešto kreiramo. To je samo *navika* vašeg učestalog razmišljanja koja uvjetuje *smjer* fokusa vaše svijesti jer *čin fokusiranja vaše svijesti čin je kreiranja vaše stvarnosti*.

Sve dok ste budni vaša svijest je na nešto usmjerena – vi stalno mislite o nečemu – svjesno ili nesvjesno. Vi ne možete ne-razmišljati dok ste budni jer dok ste budni, vaš svjesni um je stalno aktivan. Takav se čin ne može promijeniti (barem koliko je meni poznato), ali zato vi možete utjecati na smjer i način vašeg razmišljanja i to je sasvim dovoljno da biste mogli kreirati sretan i ispunjen život.

Prisjetimo se naučenog...

- *Sve dok ste budni, vi o nečemu razmišljate (bili vi svjesni toga ili ne)...*
- *Dok razmišljate, vi kreirate svoju stvarnost u skladu s onime što osjećate dok o nečemu mislite...*
- *Čim mislite o nečemu, vaša se svijest fokusira...*
- *Fokusiranje vaše svijesti može biti više ili manje intenzivno, no ono je uvijek stvaralački čin...*
- *Emocija koju osjećate dok o nečemu mislite pokazatelj je onoga što će se uskoro pojaviti u vašoj stvarnosti ako nastavite misliti na isti način...*
- *Vi ste u svakom trenutku slobodni izabrati o čemu ćete misliti i sukladno tome imate potpunu kontrolu nad onime što ćete iskusiti...*

- *Promjenom načina svojeg razmišljanja vi možete promijeniti svoju stvarnost...*
- *Izaberite i stalno iznova izaberite misli koje vam donose najviše radosti.*

Ne postoji stvarnost izuzev one koja je u nama.

– HERMANN HESSE

Ograničavajući pristup 3 – Grčevito držanje za cilj

Jedan fenomen, kojeg često zapazim u svojem iskustvu kao i iskustvu svojih klijenata prilikom coachinga jest grčevito držanje za pojedini cilj.

To je, naime, stanje u kojem osjećamo da naš život neće biti potpun ako ne postignemo zacrtani cilj. Čini nam se da će, bez tog cilja, sve izgubiti svoj smisao. Jedna od varijacija ovog fenomena jest stanje u kojem želimo postići takav cilj kakav smo i zamislili – i nikako drukčije!

Međutim, takav pristup sadrži “opasnost” da čak i ako dobijemo upravo ono što smo zamislili dobiti, to nam neće omogućiti iskustvo koje smo očekivali iskusiti prije nego li smo odlučili ostvariti naš cilj.

Sjetite se da je emocija – koja je u vama aktivna (koju osjećate) – glavni pokazatelj vibracije koju šaljete u svemir. Ono što u svemir šaljete, to primete natrag. Ako se grčevito držite uz cilj koji želite ostvariti te vam se čini da će bez njea sve ostalo u vašem životu izgubiti smisao, onda znajte da *istodobno s vibracijom svoje želje emitirate i vibraciju izazvanu strahom da se taj cilj možda i ne ostvari*. Tako istodobno odašiljete vibraciju kojom *privlačite* ono što želite te vibraciju kojom *odbijate* ono što želite.

Velika zbrka, zar ne?

Imajte jasne i konkretne ciljeve, ali nemojte biti grčevito vezani uz njihovo ostvarenje. Uvijek ostavite slobodnog prostora svemiru da vam “dostavi” cilj koji je, u osnovi, puno bolji za vas te više rezonira s onime što istinski želite iskusiti. Takvim pristupom možete primiti upravo onaj cilj kojeg želite ostvariti ili nešto još bolje od toga. Budite vrlo otvoreni da primite upravo taj željeni cilj, no istodobno ostavite u svojem umu prostora da primite i nešto bolje.

Gledajući s trenutne perspektive često vam se može učiniti da je ostvarenje cilja kojeg imate jedina zadovoljavajuća opcija. Često smatramo da raspoložemo samo s onim što u tom trenutku vidimo i smatramo ostvarivim, te sukladno tome osmišljamo ciljeve.

Međutim, naša perspektiva je uglavnom sužena! Vi možete znati kakvo iskustvo želite iskusiti ostvarenjem pojedinog cilja, no nikada ne možete biti sigurni da je to upravo taj cilj. Možda je stan koji želite kupiti zaista idealan glede kvalitetne gradnje, organizacije prostora, lokacije, površine itd., te na prvi pogled najviše odgovara emocijama koje želite doživjeti. Međutim, tko vam može jamčiti da se neće pojaviti susjedi koji će biti toliko bučni da ćete brzo poželjeti promijeniti stan?

Ono čega smo svjesni samo je dio cjelokupne slike. Naš svjesni um je poput vrha sante leda koja viri iznad površine mora iako je više od devedeset posto u moru i nije nam vidljivo s površine. Postoje različiti aspekti našeg uma, a naš svjesni dio uma samo je jedan od tih – i to vrlo maleni aspekt!

Nije da sumnjam u vašu inteligenciju, ali na svjesnoj razini mi jako malo znamo. Rijetko tko od nas uopće koristi više od deset posto mozga. Koliko god smatrali sebe pametnima i inteligentnima, znajte da samo to, nije dovoljno da biste mogli predvidjeti apsolutno sve ono što bi se moglo pojaviti pri ostvarenju pojedinog cilja – neovisno o prirodi takvog cilja (materijalni, duhovni i sl.).

Međutim, to ne znači da smo nemoćni išta smisleno napraviti. Upravo je zato u svima nama ugrađen “unutarnji kompas” (o kojem smo govorili u prijašnjim poglavljima). Naš “unutarnji kompas” raspolaže sa svim važnim informacijama i neprekidno nam pokazuje smjer, posve usklađen sa onim što mi uistinu želimo.

Zaista je šteta gubiti vrijeme i ne koristiti potencijal i mogućnosti koje naš “unutarnji kompas” posjeduje. Zaista je šteta grčevito se držati zacrtanog cilja i tako propustiti željeno iskustvo.

Budite također svjesni da je velik broj ciljeva, koje ste si zadali, stvorila vaša okolina. Svi smo se u prošlosti suočavali sa situacijama u kojima bi nam “odrasli i pametniji od nas” nametali svoje vizije uspješnog života i s time nas usmjeravali u oblikovanju ciljeva koji su, možda, u njihovom iskustvu i djelovali.

No, može li vam itko uistinu jamčiti da će to isto funkcionirati i u vašem životu na način da vam donese upravo ona iskustva koja želite doživjeti?

Budimo realni – to nitko ne može! Nitko nam to ne može jamčiti. Međutim, mnogi nasjednu takvoj zamci pa često okrive “druge” kad im u životu ne krene onako kao što su očekivali.

Stalno imajte na umu da postoji gotovo neograničeni spektar mogućnosti unutar kojih možete iskusiti upravo ono što istinski želite iskusiti te grčevitim držanjem za pojedini cilj, samo sebe ograničavate.

Čim imate istinsku želju za određenim iskustvom, znači da ga možete i ostvariti! Nemojte dopustiti da ograničavajuća percepcija dirigira vašom životnom skladbom.

Jedna moja poznanica silno se željela zaposliti u nekoj privatnoj tvrtki koja se bavi prodajom i najmom nekretnina. Poznavala neke zaposlenike i čula njihova iskustva pa je smatrala da joj je upravo ta tvrtka idealna, a sve ostalo bio bi samo nužni kompromis. Bila bi uzbuđena pri samoj pomisli da radi u toj tvrtki i željela je samo to i ništa drugo. Čak je poslala e-mail direktoru da je voljna raditi tri mjeseca besplatno samo da bi je isprobali, pa ako im se sviđa, nastavili bi pregovarati o stalnom zaposlenju.

Nije htjela ostaviti nimalo slobodnog prostora u svojem umu da to isto željeno iskustvo poveže s nekim drugim mjestom ili s nekom drugom kombinacijom.

Međutim, istodobno je bila i vrlo zabrinuta ako se tamo ne zaposli. Često bi zamišljala da je već zaposlena u toj tvrtki i da već obavlja tekuće poslove. Zamišljala bi da putuje s klijentima i sklapa unosne poslove. Zamišljala bi, i osjećala, česte pohvale koje prima od svojih klijenata i direktora tvrtke.

No, i dalje je osjećala dozu zabrinutosti u slučaju da se to ne ostvari jer je smatrala da njezine sposobnosti i talenti ne mogu doći do izražaja ni u jednoj drugoj tvrtki u Hrvatskoj. Grozila bi se same pomisli da ne uspije. Stalna prisutnost takve zabrinutosti nikad joj ne bi dopustila da se potpuno opusti u viziji sebe kako radi u toj tvrtki sretna i opuštena.

Sve u svemu, tome nije pridavala previše pozornosti jer je vjerovala da će ta zabrinutost prestati jednom kada dobije željeni posao.

Ubrzo jedan je zaposlenik te tvrtke odlučio krenuti stopama privatnog biznisa i tako se otvorilo novo radno mjesto. Njezini poznanici su je odmah preporučili direktoru tvrtke, koji ju je odlučio zaposliti već nakon prvog razgovora. Bio je oduševljen njezinim entuzijazmom i novim idejama o povećanju produktivnosti tvrtke. Jednom joj je prilikom priznao da mu se tijekom njihova razgovora za posao učinilo da je bolje upoznata sa situacijom u tvrtki negoli bilo koji tadašnji zaposlenik.

Dobila je svoj “idealni” posao i konačno se opustila i dopustila sebi osjećati se sretnom. Uistinu je obožavala raditi taj posao i ostajala bi u uredu duže negoli se od nje tražilo. Ostali zaposlenici tvrtke često bi joj, u šali, prigovarali da će se, zbog nje, početi očekivati da i ostali ostaju duže na poslu.

U međuvremenu slijedi recesija, tržište nekretnina počinje naglo padati. “Otpuštanja” su bile riječi o kojima se često pričalo i slušalo po medijima. Pad tržišta nekretnina uvelike je utjecao na poslovanje njezine tvrtke.

Nakon vrlo kratkog vremena “sreće i opuštenosti” ponovno se zabrinula za svoj posao. “Kako da budem posve opuštena te se prepustim i uživam u poslu, kada svaki čas mogu dobiti otkaz?... Što ću onda raditi?” – jednom me upitala.

Prije se brinula da neće dobiti taj posao, a nakon što je dobila ono što je željela, opet se osjećala zabrinutom jer se lako moglo dogoditi da ostane bez njega – i dalje se nije osjećala sretnom i opuštenom.

Ona je doista ostvarila upravo onaj cilj kojeg si je zacrtala. Međutim, nije dobila iskustvo koje je očekivala iskusiti prije negoli je krenula realizirati taj cilj.

Mislim da ste shvatili bit...

TREĆI DIO

Šokantna istina o stresu

OSMO POGLAVLJE

Stressssssss... super prijatelj!

Jeste li ikada razmišljali o tome da je stres jedan od vaših najboljih prijatelja?

„Kako to misliš?“, vjerojatno se pitate i pritom mislite “ovaj je tip očito prolupao... šteta za njega ☺”!

No, prije nego donesete konačnu odluku, dopustite mi da vas malo bolje upoznam s fenomenom kojeg uglavnom nazivamo “stres”.

Googleov alat za procjenu prometa jasno pokazuje da svaki mjesec u prosjeku 6.120.000 ljudi pretražuje nešto što je vezano uz taj pojam – stres*. Očito je da je stres u zadnje vrijeme “in”. No i bez pomoći toga Googleovog alata, mislim da ćete se složiti sa mnom da se radi o riječi koju gotovo svakodnevno čujete, a naročito u poslovnim krugovima.

Unatoč tome što je vrlo “in”, ipak se na stres gleda kao da je “globalni neprijatelj” kojeg se treba što prije riješiti, jer je on jedan od glavnijih krivaca našim brojnim neuspjesima.

Međutim, problem je u tome što je stres predviđen kao “alat” zaboravljene vještine i nužno nam je potreban da bismo mogli svjesno kreirati stvarnost po svojem izboru.

Time ne želim reći da bi trebali težiti životu pod stresom, no želim naglasiti sljedeće: želite li ovladati zaboravljenom vješti-

* To su rezultati pretraživanja za 2010. godinu.

nom, potrebno bi bilo, barem neko vrijeme, odbaciti sve koncepte koje ste do sada čuli o stresu i sagledati ga iz drukčije perspektive te se u skladu s tim odnositi prema njemu.

Velik je broj ljudi koji poput pokvarene gramofonske ploče stalno ponavljaju da imaju problema sa stresom, a pritom uopće ne shvaćaju da *stres samo označava stanje u kojem osjećamo neželjene emocije*. O neželjenim emocijama smo već govorili i shvatili smo bit i svrhu njihova postojanja. *Shvatili smo da nam je svaka neželjena emocija, zapravo, vrlo POZITIVNA jer nam jasno govori da svoju stvarnost ne kreiramo onako kako istinski želimo*. Jasno nam govori da razmišljamo “krivo”. Shvatili smo da znak na kojem piše “STOP – PROVALIJA”, unatoč tome što nam može prouzročiti stres, nije naš neprijatelj kojeg se trebamo što prije riješiti zato jer nas upozorava da ćemo, nastavimo li tim putem, završiti u provaliji.

Znajte da stres nije ništa drugo nego samo kombinacija nekoliko neželjenih emocija koje osjećate u svojem tijelu i koje vas stalno upozoravaju da način na koji u tom trenutku razmišljate te misli koje pritom koristite ne privlače u vaš život one potrebne “sastojke” s kojima biste mogli kreirati željenu stvarnost i, pritom, doživjeti željena iskustva.

Stres vam nije neprijatelj i nemojte ga se nikada pokušavati riješiti. Stres je vaš mudri savjetnik koji GLASNO viče za vaše dobro – pa čak ako vam to i nije drago čuti. Stres je vaš prijatelj pa mu tako i pristupajte.

Nemojte se nikada pokušavati riješiti savršenog mehanizma kojeg je priroda stvorila da bi nam uvelike pomagao kreirati željenu stvarnost. To bi bilo kao da pokušate ukloniti receptore u

stanicama, koji vam jasno signaliziraju da sjedite na zaleđenoj površini.

Dakle, kad sljedeći put osjetite da ste pod stresom, nemojte ga se odmah poželjeti riješiti (jer stresa se nikada nećete riješiti) već zastanite na trenutak i promislite što vam vaš *mudri savjetnik* želi reći. On se nikada ne javlja uzalud, već samo onda kada ima dobar razlog! Prestanite se boriti s njim.

Sjetite se da *svemir ne reagira na situaciju (ili okolnosti) u kojoj se nalazite već na misli koje mislite dok se nalazite u toj situaciji*. Ili, drukčije rečeno, *stres nije posljedica nečega što se događa u vašem životu, već je posljedica onoga što vi mislite da se događa*. Upravo zato različiti ljudi imaju različitu emocionalnu reakciju na istu situaciju.

Sjetite se da su emocije koje osjećate univerzalni jezik komunikacije sa svemirom te vam svemir putem emocija daje do znanja kakvu vibraciju mu u tom trenutku šaljete. Ono što šaljete, to natrag i primete. Iskustvo vaše stvarnosti samo je povratna informacija zbroja svih vibracija koje ste poslali u svemir.

Stoga stres nije ništa drugo nego iznimno vrijedna povratna informacija koja sadrži poruku da u trenutku dok se osjećate "pod stresom" u vašem umu dominiraju misli koje nisu u skladu s iskustvom koje želite kreirati u svojem životu. Umjesto da se borite sa stresom, radije poslušajte poruku koju vam stres nosi te promijenite način i smjer vašeg razmišljanja. Promjenom svojeg razmišljanja vaše će se iskustvo promijeniti.

Vi uvijek možete izabrati *misli drukčije misli neovisno o zatečenoj situaciji*. Možda vam to do sada nije bio običaj, no znajte da postoji i drukčiji pristup.

Ako želite ozbiljnije ovladati zaboravljenom vještinom, ovakav pristup stresu ne samo da je poželjan nego je uistinu i nužan.

Budite sigurni da vam to u početku neće biti ni jednostavno ni lako – ali kao da je to uopće bitno!? U pitanju je *vaš život* i *vaše iskustvo*, a to je nešto najdragocjenije što imate!

Ono što je zaista bitno jest odgovor na pitanje u kakvoj vibraciji provodite većinu svojeg vremena. Stvara li vam takva vibracija radost ili, pak, nešto što je daleko od radosti. Ako vam ne stvara radost onda znajte da “krivo” mislite jer radost je sama vaša bit. Radost nije samo emocija, radost je naša prava priroda. Radost nije fikcija namijenjena samo maloj djeci ili, pak, budističkim redovnicima, već je ona nužda, budući da *život bez radosti nije život*. Življenje nije isto što i postojanje. Postojati može svatko. Radostan može biti samo onaj koji je hrabar i odvažan zakoračiti stazom osvještavanja sebe i svemira u kojem živi kao i osvještavanja razloga svojeg dolaska na ovaj planet. Radost nije neka sladunjava riječ ili neki filozofski ili metafizički koncept već temeljno stanje postojanja. Pitanje je samo koliko smo svjesni te činjenice i koliko toj radosti dopuštamo da teče kroz naš život.

U susret važnim sastancima...

Ovu teoriju sada primijenimo na jednom praktičnom primjeru (uz dodatne komentare). Navest ćemo jednu zahtjevniju stresnu situaciju, tako da biste što bolje shvatili bit...

Recimo da je pred vama dan pun stresnih sastanaka. S obzirom da su ti sastanci vama poslovno vrlo važni, ne želite ih nikako odgoditi, niti poslati nekoga drugog umjesto vas.

Međutim, sama pomisao na neki od tih sastanaka automatski vam uzrokuje grč u želucu (stres). Neovisno o tome što vam zdrav razum govori da je sasvim logično i opravdano biti u stresu u takvoj situaciji, kao ozbiljan student zaboravljene vještine

vi nećete reagirati na uobičajeni način ili, pak, potražiti tabletu za smirenje, već ćete *zastati na trenutak i dobro promisliti i osjetiti kakvu vibraciju u tome trenutku emitirate* (osvješćavanje emocija).

Nakon toga postaviti ćete si pitanje jesu emocije koje osjećate u skladu sa onakvom stvarnošću koju želite iskusiti (napomena: to je faza vještine – razvijanje emocionalne osviještenosti s pomoću pitanja: *“Kakve emocije sada osjećam?”* i *“Pokazuju li mi te emocije da svoju stvarnost kreiram u željenom ili neželjenom smjeru?”*).

Kad ste zaključili da takve emocije zasigurno nisu u skladu s onime što želite da bude sastavni dio vašega životnog iskustva, *svjesno ćete pronaći neke druge misli koje, možda, nemaju nikakve veze sa situacijom u kojoj se nalazite, ali ipak više rezoniraju s onim što želite* (svjesni ste da razmišljanje o nečemu uzrokuje fokusiranje svijesti, a fokusiranje svijesti kreira vašu stvarnost).

Odlučili ste, primjerice, pomisliti na odličan i poučan film koji ste gledali večer prije. Prisjetili ste se nekoliko dobrih scena i još jednom doživjeli osjećaj lagode, kojeg ste imali dok ste ih gledali. Nije bitno što takve misli nisu povezane sa sastancima koje imate taj dan. *Bitno je da vi znate da to radite isključivo zato da biste promijenili vibraciju kojom zračite*. Vi znate da izborom takvih misli ne bježite od neželjenog, već to radite zato jer ste upoznati sa zaboravljenom vještinom svjesnog kreiranja stvarnosti te znate da ste upravo zbog toga produktivniji i kreativniji na dnevnim sastancima. Znae i sami, čim promijenite svoj fokus te ga zadržite samo nekoliko sekundi, u vaš um započet će pristizati nove misli koje rezoniraju s onime na što ste se fokusirali. Dakle, *što više mislite o nečemu, sve više sličnih misli dolazi u vaš um*.

Zbog promijenjenog fokusa (načina na koji razmišljate i misli koje pritom koristite) vi već nakon nekoliko trenutaka započnete osjećati promjenu u emocijama koje osjećate *te se iz takvog stanja fokusirate na nešto što vam budi još željenije emocije*.

Isto ponavljate sve dok ne dođete do emocionalnog stanja koje je u skladu s onim što želite iskusiti.

Idemo dalje...

Došli ste na prvi sastanak u dobrom raspoloženju (koje ste postigli svjesnom promjenom vašeg fokusa) no već na samom početku shvaćate da ne teče sve kao što ste zamišljali. Ponuđeni su vam uvjeti koji vam nimalo ne odgovaraju te opet počinjete osjećati isti grč u želucu kojeg ste osjećali prije izlaska iz kuće. Svjesni ste da vibracija koju u tom trenutku emitirate samo privlači još više neželjenog u vaš život i crpi vam prijeko potrebnu energiju i kreativnost.

Umjesto da se prepustite takvoj vibraciji i nastavite voditi pregovore pod utjecajem neželjenih emocija, vi opet ponovite isti proces. Na trenutak svoj fokus usmjerite na bilo što, a da kao posljedicu osjetite utjecaj željenijih emocija. Razmišljanje o, primjerice, nekom pozitivnom aspektu tog sastanka, ali i o bilo čemu drugome – apsolutno o bilo čemu!

Unatoč situaciji u kojoj se u tom trenutku nalazite, vi ste svjesni da možete izabrati misliti drukčije misli u usporedbi s onima koje su reakcija na trenutnu situaciju. Vi znate da svemir reagira na vaše misli, a ne na situaciju u kojoj se nalazite.

Kao ozbiljnom studentu zaboravljene vještine vama je jasno da nije pametno samo *reagirati* na trenutnu situaciju već treba svjesno pronaći odgovarajući *vibracijski odgovor* kojeg ćete u tome trenutku ponuditi. Jasno vam je i to da je nužno biti proaktivan, a ne samo reagirati na ponuđeno. *Ako samo reagirate na trenutnu situaciju, vi se mentalno "hvatate" za vibraciju takve situacije, a to ne želite.* Ne zanima vas reakcija već želite svježekreirani odgovor na takvu situaciju da biste se svjesno održavali u željenoj vibraciji.

No, veliki grč u želucu priječi vam misliti i osjećati emociju koja vam mijenja vibraciju nabolje. U tom trenutku se prisjetite da

ste vi energetsko biće koje živi u energetskom svemiru te da je sve oko vas, u osnovi, samo energija koja vibrira na različitim frekvencijama. Znaete da je i misao energija te da svaka misao vibrira različitom frekvencijom.

Shvatili ste da zbog *prevelikog raskoraka između vibracije u kojoj se u tome trenutku nalazite i vibracije koju želite iskusiti*, niste sposobni mentalno (i emocionalno) se “zakvačiti” za neku misao čija je frekvencija prilično visoka. No, vi možete izabrati neku misao koja vam je vibracijski bliža i, pritom, “dohvatljivija”, a koja će vas postupno “izvući” iz trenutne vibracije (to je metoda stepenastog razmišljanja o kojoj ćemo govoriti kasnije). Vi znate da je dovoljno samo nekoliko sekundi usredotočiti se na takvu misao da bi se vaša vibracija promijenila. Također je poznato da će vam s promijenjenom vibracijom biti lakše fokusirati se (i osjetiti) na misli koje su vibracijski bliže vašem željenom iskustvu.

Ovo je bio samo primjer neke moguće situacije, no primjena je opća. U osnovi je to uvijek *svjesno postizanje željene vibracije i osjećanje željenih emocija* koristeći svoj um kao sredstvo kojim mijenjamo vibraciju.

Vjerojatno vam navedeni primjer dobro zvuči, ali vas muči provedba u praksi. Znajete da se potpuno slažem s vama, no isto tako znajete da uz redovito vježbanje, primjena svake vještine postaje sve lakša. Poznato vam je koliko puta čovjek (dijete) padne prije negoli nauči hodati! Koliko vam je vremena trebalo da naučite govoriti, a danas govorite bez ikakvog napora. Sjetite se koliko je truda bilo potrebno da biste naučili čitati, a sada čitate ovu knjigu s potpunom lakoćom. Sjetite se neuronskih mreža i njihovih umrežavanja (o čemu smo govorili u prvom poglavlju) i nemojte se zabrinjavati i gubiti motivaciju ako vam se ritam ovladavanja zaboravljenom vještinom učini previše sporim. Dajte si sve potrebno vrijeme i budite uporni. Ništa se ne događa preko noći pa tako ni ovladavanje zaboravljenom vještinom.

Da biste što jasnije razumijevali stres pa se tako i lakše odnosili prema njemu, krenimo još malo proučiti navedeni primjer...

Stepenasto razmišljanje

Ako ste primijetili, u primjeru sam vam predstavio i koncept razmišljanja kojeg volim nazivati “stepenasto razmišljanje”.

Stepenasto razmišljanje pretpostavlja da je svaka misao energija koja vibrira na određenoj frekvenciji. Ako ste pod utjecajem misli koje vibriraju, primjerice, na frekvenciji broj tri, a želite iskusiti emocije koje se aktiviraju kada se bavite mislima koje vibriraju na frekvenciji broj trinaest, teško da ćete svoj način razmišljanja moći samo tako “prešaltati” na frekvenciju broj trinaest. Zbog velikoga vibracijskog raskoraka vi ćete, najvjerojatnije, osjećati znatan otpor i nemogućnost usklađivanja s mislima koje rezoniraju s frekvencijom broj trinaest. No, do željene frekvencije vodi drukčiji put, a to je – metoda stepenastog razmišljanja.

Dakle, mentalno ćete se pokušati “zakvačiti” na bilo koju drugu misao s kojom se vibracijski možete uskladiti, a da vibrira na nešto višoj frekvenciji.

Nije uopće važno je li takva misao na bilo koji način povezana s onim što želite. Bitno je samo da osjećate da vas ta misao vibracijski “diže” stepenicu više – ma kakva god da ona bila. Kad osjećate da ste se popeli na tu stepenicu, opet ponovite isti proces tako što ćete izabrati misli koji vas opet dižu za frekvenciju više. Proces ponavljate do željene frekvencije.

Ako se vratimo na primjer koji govori o vašem sudjelovanju na stresnom sastanku, jasno je da ćete, posve prirodno, *reagirati*

na tu stresnu situaciju te se tako još više zaplesti u dominantnu vibraciju tog sastanka.

Takoder, počnete li razmišljati o tome da su vaši sugovornici ugodni i da se s njima jako dobro razumijete – zbog prevelikog frekventijskog raspona između trenutne i željene situacije – takvo razmišljanje ne bi bilo “sposobno” aktivirati u vama željene emocije.

Upravo se stoga, u navedenom primjeru, vi odlučujete za metodu stepenastog razmišljanja, primjerice, o ugodnoj sceni iz filma koji ste gledali večer prije, i to zato da biste se (1) mentalno odmaknuli od utjecaja trenutnih vibracija na sastanku, te da biste (2) bili korak (stepenicu) više prema željenom emocionalnom stanju. Kad ste osjetili da ste se vibracijski odmakli od trenutne situacije te se vibracijski podigli za frekvenciju više, vi krećete iznova mentalno se “zakvačiti” za neku drugu misao koja vam je vibracijski dostupna, i dalje vas diže za frekvenciju više. Primjerice, usmjerili ste se na misao da vam iskustvo sastanka pomaže da bolje upoznate tip ljudi s kojima pregovarate tako da vam idući put bude odmah jasnije s kim imate posla te da pravovremeno pripremite pametniju strategiju pregovora.

Stepenasto razmišljanje i unutarnji dijalози

Često čujem od svojih klijenata za vrijeme coachinga da im stepenasto razmišljanje “zapinje” onda kada su u izrazito “stresnim” situacijama (poput one navedene u našem primjeru) te kao da u takvim prilikama nisu motivirani mijenjati svoju vibraciju – pa čak i postupno*.

Takav fenomen mi je potpuno razumljiv, a naročito kod osobe koja tek započinje primjenjivati zaboravljenu vještinu. Međutim, stepenasto razmišljanje nije metoda namijenjena ponajprije onim situacijama u kojima *intenzivno* osjećamo neželjene

* Life coaching za osobni i unutarnji razvoj – www.tomislavtomiccocoaching.com

emocije, već je to metoda koju je poželjno primjenjivati u gotovo svim slučajevima kada osjetimo emocije koje nisu u skladu s našim željenim iskustvima.

Prisjetite se poglavlja u kojem smo govorili o unutarnjim dijalozima i važnosti njihova usklađenja s onime što želimo. Upravo u takvim situacijama primjena stepenastog razmišljanja ima najveću snagu i to zbog dva razloga.

Prvi je taj što nam je puno lakše primijeniti stepenasto razmišljanje *čim osjetimo* da naš unutarnji dijalog kreće u neželjenom smjeru. Neželjene emocije u tom trenutku nisu toliko izražene u usporedbi s primjerom o važnim sastancima, te takav započeti dijalog možemo vrlo brzo promijeniti sebi u korist. U takvim situacijama vibracijski raspon između aktivnih neželjenih emocija u usporedbi s emocijama koje želite osjećati je znatno manji te zahtijeva znatno manji napor da biste uz pomoć stepenastog razmišljanja postigli željenu vibraciju.

Drugi razlog je sljedeći: što više kontroliramo svoj unutarnji dijalog i to upravo metodom stepenastog razmišljanja, naša dominantna vibracija tijekom dana će biti sve usklađenija s našim željenim životnim iskustvima te će i situacija u kojima osjećamo snažni utjecaj neželjenih emocija biti sve manje.

Znajte da je stanje u kojem osjećamo *intenzivni* utjecaj neželjenih emocija, ili kao što se to često kaže – “stanje velikog stresa”, rijetko kada reakcija samo na jedinu situaciju. Iza takvih stanja uglavnom stoji niz unutarnjih dijaloga koji se nisu odvijali u nama željenom smjeru, te je situacija koju smatramo uzrokom “stanja velikog stresa” samo kap koja je prelila čašu.

U svakodnevnom životu, zbog raznih obveza i misli koje vam se motaju “po glavi”, nije uvijek baš jednostavno izdvojiti neko dodatno vrijeme da biste se mentalno i emocionalno mogli uskladiti sa željenom stvarnošću. Upravo zato vam metoda

stepenastog razmišljanja omogućuje da to radite u hodu i bez prevelikog napora.

Uz samo malo veći trud i s ovom metodom možete se uskladiti sa bilo kojom frekvencijom.

Iako, na prvi pogled, metoda stepenastog razmišljanja može zvučati previše jednostavno i banalno te protivno svim pravilima zdrave logike, ona je ipak vrlo snažna i učinkovita metoda, a naročito onda kada, primjenjujući je, steknete nešto više iskustva.

Vibracijski odgovor vs. reakcija

Evo još jednog fenomena u primjeru s osobom (vama) i važnim poslovnim sastancima...

Umjesto da ste *reagirali* na vibraciju koja vam se nametala, vi ste shvatili da sve što bi time dobili jest održavali sebe pod utjecajem neželjenih emocija. Prepoznali ste vibraciju koja dominira sastankom te vam je bilo jasno da vaš “mudri savjetnik” (stres u obliku neželjenih emocija) glasno upozorava da zračite vibracijom koja nije usklađena s iskustvima kojima težite. Zato ste vi odlučili, umjesto reakcije, ponuditi svoj *vibracijski odgovor* primjenjujući metodu stepenastog razmišljanja.

Glavna razlika između “vibracijskog odgovora” i “reakcije” je u tome što je osoba koja izabire vibracijski odgovor svjesna da *svemir ne reagira na situaciju u kojoj jesmo već reagira na misli koje mislimo dok smo u toj situaciji*. Svjesna je da je kreator svoje stvarnosti te da kreiranje stvarnosti započinje s mislima i da svemir *uvijek i isključivo* reagira na njezine misli o nečemu, a ne na ono što se odvija ispred nje.

Oni koji vjeruju da ne mogu utjecati na vlastitu stvarnost samo reagiraju na postojeću situaciju te tako, stalno iznova, *(re)kreiraju* svoja iskustva. Oni dopuštaju da *drugi* odlučuju o njihovim sudbinama – i krive druge za svoje neuspjehe!

Svjesni kreator nikada ne reagira na postojeće već stalno nudi svježi vibracijski odgovor. Poznato mu je da način na koji usmjera svoju pozornost fokusira svijest, a fokusiranje svijesti kreira stvarnost. On zna što želi iskusiti i ne dopušta drugima da ga u tome ometaju.

Takva svijest daje mu (svjesnom kreatoru) potrebni *odmak* od utjecaja postojeće situacije i omogućava mu da izabere svoj *vibracijski odgovor* na tu situaciju. Takva svijest daje mu istinsku slobodu izbora jer on zna da iskustvo njegove stvarnosti ovisi isključivo o njemu. Zna da su oni koji nemaju takvu svijest, “žrtve okolnosti” jer su zbog nedostatka takve svijesti “prisiljeni” reagirati na ono što im se nudi – sviđalo im se to ili ne.

Metoda racionaliziranja

Da bi učinkovitost metode stepenastog razmišljanja bila veća, a vibracijski odgovor još bolji, kao pomoćnu metodu predlažem pristup kojeg ću nazvati “metoda racionaliziranja”.

Metoda racionaliziranja temelji se na nepristranoj logičkoj analizi postojeće situacije da bi se stvorio potreban odmak od utjecaja neželjene vibracije.

Navedenoj metodi primarna je svrha *nepristrano* utvrditi trenutnu situaciju, a potom se *riješiti svih nekorisnih aspekata te iste situacije.*

Obradimo još jedan primjer, radi jasnoće, metode racionaliziranja...

Imate još samo pet dana da biste dovršili i predali neki vrlo važan projekt, a čini vam se da vam za to treba barem dvostruko više. Osjećate paniku, nervozu, bespomoćnost i ljutnju. Krivite sebe što niste pravovremeno započeli raditi na projektu i teško vam je uopće pronaći imalo motivacije u sebi da biste barem tih preostalih pet dana mogli raditi kako treba.

Svjesni ste da *reagirate* na neželjenu situaciju i da time samo privlačite još više neželjenog, ali jednostavno si ne možete pomoći i pronaći primjeren *vibracijski odgovor*. Pokušavate primijeniti metodu stepenastog razmišljanja želeći misliti o nečemu što će vašu vibraciju povisiti za korak (stepenicu) više, ali ni u tome ne uspjete. Utjecaj trenutne vibracije aktivirane u vama te jačina neželjenih emocija koje pritom osjećate, toliko su snažni da vam se čini kako ništa ne može promijeniti vašu vibraciju. Najradije biste pobjegli “iz svoje kože”, ali ne znate kako.

No, u tom se trenutku odlučite poslužiti metodom racionaliziranja. Ne pokušavate situaciji pristupiti ni pozitivno ni negativno već samo racionalno i potpuno nepristrano želite proučiti trenutnu situaciju i mogućnosti.

Započnete s pitanjima i odgovorima:

• *Pitanje:*

• Mogu li promijeniti datum do kojeg moram dovršiti i predati projekt?

• *Vaš nepristrani odgovor:*

• Ne, jer je rok fiksiran... s obzirom da je to prilika koja se ne pruža tako često, šteta bi mi bilo barem ne pokušati... ako i odustanem, znam da se neću moći opustiti u ta tri dana već ću se samo okrivljavati što nisam prije započeo raditi na projektu.

- *Pitanje:*

- Ima li smisla pozvati nekog da mi pomogne na vrijeme dovršiti projekt?

- *Vaš nepristrani odgovor:*

- Nema, jer se radi o nečem što samo ja mogu napraviti... čak i da pokušam angažirati nekog da mi pomogne, trebalo bi mi više od tri dana samo da ga uputim u projekt... dakle, takva mogućnost nije svrhovita.

- *Pitanje:*

- Ima li smisla jednostavno odustati od ovog projekta i tražiti neku drugu priliku?

- *Vaš nepristrani odgovor:*

- Mogu odustati, no to bi bila ludost. Projekt je iznimno važan za moju karijeru... postoje i druge prilike, ali mi ih sada nema smisla tražiti.

- *Pitanje:*

- Pomažu li mi nervoza, zabrinutost, bespomoćnost i ljutnja, koje trenutno osjećam, dovršiti projekt?

- *Vaš nepristrani odgovor:*

- Apsolutno ne, jer mi one samo crpe energiju, smanjuju motivaciju i koncentraciju, nužno potrebne da bih započeo učinkovito raditi.

- *Pitanje:*

- Mogu li ikako iskoristiti neželjene emocije, koje trenutno osjećam, da bih brže dovršio svoj projekt?

- *Vaš nepristrani odgovor:*
- Takve emocije mi zasigurno nikako ne pomažu, već samo odmažu.
- *Pitanje:*
- Što onda mogu napraviti da bih maksimalno iskoristio preostalo vrijeme do predaje projekta?
- *Vaš nepristrani odgovor:*
- Dakle, već sam zaključio da mi nervoza i slična stanja nikako ne pomažu... kad bi mi takva stanja pomagala dovršiti projekt u tri dana, onda bih rado postao najnervoznija ili najzabrinutija osoba na svijetu te bih čak i angažirao life coacha da mi u tome pomogne! Budući da mi takva stanja odmažu, treba ih izbjegavati jer time bespotrebno gubim i ono malo vremena što mi je preostalo i uzalud rasipam svoju energiju.
- *Pitanje:*
- Što bih onda mogao napraviti da bih što bolje iskoristio sljedećih pet dana?
- *Vaš nepristrani odgovor:*
- Sada kad mi je potpuno jasno da nerviranjem i paničenjem samo gubim vrijeme i energiju, te da od projekta ne želim odustat, a niti mogu pozvati nekoga da mi pomogne, nema mi druge nego skuhati kavu, uhvatiti se posla i dati sve od sebe pa što bude... time neću ništa izgubiti, već puno dobiti dovršim li projekt, a on bude prihvaćen... umjesto paničarenja i nervoze svoju pozornost usmjerit ću na uspješno dovršavanje projekta... isplanirat ću kako maksimalno iskoristiti svaku raspoloživu minutu... na svojem projektu radit ću brzo i promišljeno, ali neću paničariti jer znam da time ne mogu ništa dobiti, dapače, gubim vrijeme i energiju... dakle, odlučio sam... idem dalje za onim što želim...

... i tako dalje, sve dok ne osjetite da se utjecaj neželjenih emocija smanjio, te osjećate da možete započeti primjenjivati metodu stepenastog razmišljanja i dovesti sebe u željeno vibracijsko stanje.

Bit metode racionaliziranja je jednostavna: racionalna analiza vaše cjelokupne situacije te nepristrano traženje argumenata za ili protiv.

Kada neželjene emocije snažno utječu teško se mentalno zakvačiti za misao koja vibrira za frekvenciju više (stepenasto razmišljanje), no vaš racionalni dio uma i dalje djeluje po uobičajenoj logici. Unatoč snažnom utjecaju neželjenih emocija, vaš racionalni um vam neće potvrdno odgovoriti na pitanje hoće li vam takve emocije biti korisne da biste ostvarili željeni cilji. Upravo takvom racionalnom analizom vi relativizirate situaciju koja vam se činila bespomoćnom te postupno stvarate potreban *odmak* od neželjenih emocija jer se time stavljate u ulogu suca koji mora objektivno razmotriti situaciju, a presudu (odluku) odgoditi (odmak) sve dok se potpuno ne ispita činjenično stanje.

Metodu relativiziranja koristite dok ne osjetite da ste se dovoljno odmakli od neželjenog stanja, te iz takve pozicije u mogućnosti ponuditi svoj *vibracijski odgovor*.

ČETVRTI DIO

Inspirirana akcija

DEVETO POGLAVLJE

“Prisilna akcija” vs. “Inspirirana akcija”

Ništa nije toliko moćno kao ideja čije vrijeme je došlo.

—VICTOR HUGO

Do sada smo zaključili da je stvarnost u kojoj živimo odraz “virtualne” stvarnosti prethodno stvorene u našem umu. Zaključili smo da izborom misli kojima se bavimo i načina na koji razmišljamo najviše utječemo na ono što ćemo doživjeti u svojim iskustvima.

No, to istodobno i ne znači da je dovoljno samo “ispravno” misliti i vjerovati da će se sve samo po sebi posložiti. Svjesno kreiranje stvarnosti ili, bolje rečeno, svjesno kreiranje željenih iskustava je proces koji se ne sastoji samo od razmišljanja već je nužno nešto i poduzeti u tu svrhu. Međutim, *način* (kako i kada) na koji nešto poduzimamo ključan je čimbenik za ishod cjelokupnog rezultata.

U ovom vas poglavlju želim upoznati s djelovanjem, odnosno akcijom, koje ćemo nazivati “inspirirana akcija”.

Postoje dvije vrste akcija. Iako na pojavnoj razini djeluju isto-
vjetno, razlika među njima je, zapravo, velika.

Jednu od takvih akcija nazvat ću “prisilna akcija”. Bilo da je to prisila koju si namećemo sami ili nam je, pak, nameće neki autoritet (poput direktora i sl.), glavna karakteristika takve vrste akcije jest *odvijanje u duhu glagola “morati”*.

„Moram to i to obaviti, iako mi se baš i ne da” – glavno je obilježje “prisilne akcije”. U pitanju je nešto što bismo rado izbjegli na-

praviti kada nas ne bi čekale neželjene posljedice propuštanja obavljanja takve radnje. Ako ne obavimo ono što smatramo da obaviti moramo, slijede neželjene posljedice.

Za razliku od “prisilne akcije”, “inspirirana akcija” znači poduzimati (nešto), a sam čin poduzimanja uzrokovala je *inspiracija* koju smo prethodno osjetili. Kao da je iz naše dubine odaslan jasan impuls za akcijom. Takvu akciju ne poduzimamo zato jer želimo izbjeći posljedice neobavljanja te radnje već zato jer, pod dojmom inspiracije, baš to *želimo* napraviti i s radošću svjesno sudjelovati u procesu kreiranja svoje stvarnosti.

Svi smo imali iskustava u životu koja su vođena duhom inspiracije. Sjetite se samo svojih školskih dana. Sudjelovanje u različitim igrama i hobijima, a da to nitko nije tražio od nas. Nismo morali, a ni trebali – jednostavno smo željeli. Ponekad bi to trajalo satima, a mi smo bili toliko obuzeti igrom ili nekom sličnom aktivnošću da bismo zaboravili na vrijeme – čak smo zaboravljali jesti i piti za to vrijeme. Kao da je sve bilo stalo, postojala je samo igra, a naša je akcija bila spontana, bez ikakva truda.

Da bismo inspiriranu akciju (faza zaboravljene vještine) mogli što više integrirati u naš život, nužno je prvo shvatiti njezinu svrhu.

Osoba koju rukovodi duh “prisilne akcije” smatra da svoju stvarnost kreira *isključivo* pojedinim aktivnostima – neovisno o kakvoj se vrsti posla radilo (fizičkoj, intelektualnoj i sl.). Takva se osoba smatra fizičkim bićem koje živi u fizičkom svemiru i u tako koncipiranoj strukturi stvarnosti rezultati se mogu postići (jedino) određenom akcijom. Svojem *stavu* te *emocijama* koje osjeća pri pojedinim aktivnostima ne pridaje gotovo nikakvu važnost. Po njezinim shvaćanjima, jedino jamstvo uspjeha su veliki napor i težak rad.

Međutim, osoba koju rukovodi inspiracija (inspirirana akcija) shvaća da proces kreiranja stvarnosti započinje u njezinom umu. Shvaća da je njezina trenutna životna situacija samo odraz stanja u njezinom umu. Shvaća da *svakoj manifestaciji na "fizičkoj" razini prethodi manifestacija na mentalnoj razini* – ili, drugim riječima, svakoj manifestaciji na "fizičkoj" razini prethodi takva ista "virtualna" stvarnost stvorena u njezinom umu. Upravo zato, (takva) osoba će započeti nešto poduzimati tek kada postigne odgovarajući stupanj mentalne jasnoće te emocionalne usklađenosti sa željenim ciljem. Takvoj je osobi jasno da svoju stvarnost ne kreira samo djelovanjem već prvenstveno načinom na koji razmišlja i mislima koje, pritom, koristi. Način djelovanja, i to upravo "inspirirana akcija", jest sredstvo kojim se dominantna misao "prenosi" u fizičko stanje. Dakle, to je čin prenošenja "kreacije" već stvorene na mentalnoj razini, na razinu koju nazivamo "fizičkom".

Inspirirana akcija, za razliku od akcije "trebao/morao bih", je uvijek ugodna i laka, iako to ne znači da je riječ o "objektivno" lakoj razini našeg angažmana (truda). Ono o čemu je riječ jest naš *osjećaj lakoće i ispunjenosti* dok nešto poduzimamo u stanju inspirirane akcije.

Inspitirana akcija u praksi

Sada kad smo, barem okvirno, odredili granice između "prisilne" i "inspirirane" akcije, krenimo istražiti mogućnosti kako inspiriranu akciju uklopiti u praksu.

Prvenstveno treba shvatiti da je inspirirana akcija dio ostalih faza zaboravljene vještine.

Primjerice, odlučili ste ostvariti neki cilj te se držite savjeta iz ove knjige. Poradili ste na svojim stavovima, unutarnjim dijalozima i osvještavanju emocija glede tog cilja. Svakodnevno pro-

lazite kroz proces “tvornica emocija” i već ste postigli priličnu jasnoću emocija koje ostvarenim ciljem želite iskusiti. Kao studentu zaboravljene vještine jasno vam je da svoj cilj prvo stvarate na mentalnoj razini te da nema nikakve potrebe požurivati bilo kakvu aktivnost sve dok ne osjetite impuls (inspiraciju) da nešto poduzmete. Jasno vam je da raspolazete “unuarnjim kompasom” te, čim postignete mentalnu jasnoću svog cilja kao i emocionalni sklad sa željenim ciljem u toj mjeri da se već osjećate kao da ste cilj i ostvarili, vaš “unutarnji kompas” započinje signalizirati (inspiracija) i pravo vrijeme i pravo mjesto za prikladnu akciju.

Ne treba se opteretiti različitim aktivnostima samo zato da biste započeli nešto raditi na ostvarenju svojeg cilja jer vam je jasno da se najvažniji dio ostvarenja svakog cilja odvija u svijetu vašeg uma. Jasno vam je da je svaki oblik angažmana u svrhu ostvarenja nekog cilja – a bez prethodnog emocionalnog usklađenja s *temeljim iskustvom takvog cilja* – samo rasipanje vremena i energije u krivom smjeru. Vi znate da vaše dominantne misli tvore “kalupe” kroz koje teče stvaralačka energija svemira i ako takvi “kalupi” nisu prethodno “podešeni” na željeni “oblik”, svaki dodatni angažman donosi vam samo neželjena iskustva.

Međutim, nakon emocionalne usklađenosti sa željenim ciljem i s iskustvom koje želite iskusiti ostvarenim ciljem, čim osjetite vrijeme za akciju, vi se puštate inspiraciji da vas vodi i poduzimate sve ono za čim osjetite impuls u sebi. Vi znate da je vaša inspirirana akcija samo “prijenosno sredstvo” koje “vozi” inteligencija koja nadilazi shvaćanje vaše logike i svjesnog dijela uma.

Iako naizgled mogu djelovati slično, inspirirana akcija nije isto što i pasivnost. Inspirirana akcija je samo drukčiji način (pripust) poduzimanja aktivnosti u usporedbi s “prisilnom” akcijom. Nije u pitanju lijenost i okolišanje već svjesna međusobna suradnja sa svemirom. Inspirirana akcija nije način izbje-

vanja “aktivnog” sudjelovanja u procesu ostvarenja ciljeva, već *promišljena strategija kreiranja stvarnosti, a koja uzima u obzir mudrost i inteligenciju svemira u kojem živimo.*

Budite sigurni da će u stanju “inspirirane akcije” vaša produktivnost, kreativnost i fokus biti na daleko višoj razini u odnosu na angažman u duhu “prisilne akcije” te će vam znatno manje vremena trebati za željene rezultate.

U svakodnevnom životu često vidim veliki broj ljudi koji u istu košaru stavljaju “zaposlenost” i “produktivnost”. Međutim, to nije isto. Vi možete biti zaposleni tijekom cijelog dana, a opet slabo produktivni u približavanju svojim ciljevima.

Kada bi zaposlenost i trud bili jedini uvjet da se ciljevi i postignu, onda bi većina ljudi imala iza sebe veliki broj ostvarenih ciljeva jer zbog svoje zaposlenosti i ostalih obveza rijetko tko uopće ima vremena za nešto drugo.

Nedavno sam na internetu čitao članak jednog uspješnog američkog poduzetnika koji je naglasio da nema vremena previše “*raditi jer za to vrijeme ne može zarađivati*”.

Šokantna izjava, zar ne?

Kao osobi iza koje stoji veliki financijski uspjeh, očito mu je jasno da tajna stjecanja bogatstva nije u mukotrpnom radu već u, kako on to kaže, “*pametnim odlukama kojima prethodi pametan način razmišljanja*”.

Iako je u navedenom primjeru cilj postići financijski uspjeh, princip je isti za sve, neovisno o cilju samom.

Legendarna knjiga “Misli i postani bogat”, koju je 1937. godine objavio Napoleon Hill, rezultat je dvadesetogodišnjeg istraživanja i intenzivnog druženja s više od petsto osoba koje su za vrijeme svojeg života postigle visoku razinu financijskog blagostanja – počevši od “ničega”.

Glavni rezultat takvog istraživanja objavljen je u samom naslovu knjige – “Misli i postani bogat” (istaknuo autor).

Evo nekih osnovnih smjernica iz te kultne knjige:

- *Prvo dolazi misao, onda organizacija te misli, onda ideje i planovi; a tek nakon toga transformacija tih planova u stvarnost. Početak je, kao što vidite, u vašoj mašti.*
- *Vi imate APSOLUTNU KONTROLU nad samo jednom stvari, a to su vaše misli. Ovo je najznačajnija i najinspirativnija činjenica poznata čovjeku! Ona odražava čovjekovu božansku prirodu. Ovo božansko pravo je jedini način na koji možete kontrolirati vlastitu sudbinu. Ako ne uspijete kontrolirati vlastiti um, budite sigurni da nećete kontrolirati ništa drugo.*
- *Držite sliku o sebi dugo i dovoljno postojano u umu, i bit ćete privučeni njoj.*
- *Više zlata je iskopano iz rudnika ljudskih misli, nego što je iz zemlje izvađeno.*
- *Samodisciplina počinje s majstorstvom nad vašim mislima. Ako ne kontrolirate ono o čemu mislite, ne možete kontrolirati ono što činite. Jednostavno, samodisciplina vam omogućuje da prvo mislite, a tek onda djelujete...*
- *Cijenite vaše vizije i snove, jer to su djeca vaše duše; nacrti vaših konačnih dostignuća...*
- *Strahovi nisu ništa više nego stanje uma...*

- *Djelovanje je stvarna mjera inteligencije...*

Toplo vam preporučujem pročitati ovu knjigu jer po njoj jasno možete zaključiti da su vodeći američki poduzetnici toga doba shvaćali *važnost svjesnog stvaranja koje započinje u umu, a akcija tek slijedi nakon toga i u skladu s tom "mentalnom tvorevinom"*.

Jasno mi je da nije svakom cilj postati uspješni poduzetnik ili, pak, postići veliki stupanj financijskog blagostanja, no osnovni principi uspješnog ostvarenja ciljeva su isti.

Još jednom želim naglasiti da pod pojmom "uspješno ostvarenje ciljeva" ne smatram samo ostvarenje željenih ciljeva nego i (željeni) osjećaj koji nas prati zajedno s našim ostvarenim ciljem. *To je temeljno iskustvo koje smo očekivali iskusiti onda kada smo odlučili krenuti ostvariti željeni cilj.*

Osnovna ideja koja stoji iza svakog "uspješno ostvarenog cilja" jest stvaranje vizije tog cilja (već ostvarenog) u svojem umu te emocionalna usklađenost s takvim ciljem (tako da što više budemo u stanju u kojem se osjećamo kao da je naš cilj već ostvaren), a zatim poduzimanje akcije kada osjetimo da je (pravo) vrijeme za "prijenos" tog "virtualno stvorenog cilja" na "fizičku" razinu (inspirirana akcija).

Inspirirana akcija nije samo jedna od faza zaboravljene vještine već je ona i životna filozofija. Takav pristup životu sadrži u sebi svjesnost važnosti svakog trenutka. Sadrži u sebi povjerenje u svemir u kojem živimo. Sadrži u sebi svjesnost o neprekidnoj međusobnoj povezanosti čovjeka i svemira, kao i svjesnost o važnosti njihove međusobne suradnje.

Pristup životu "inspiriranom akcijom", također u sebi sadrži

svjesnost da je naša prava priroda radost te smo, u osnovi, “duhovna” bića koja su došla iskusiti određena iskustva u “fizičkome svijetu”. Sadrži u sebi svjesnost o energetskom ustroju svemira i o vibracijskoj igri energija koje stvaraju različite pojavne oblike – a jedan od tih pojavnih oblika, često nazivamo “fizičkim”.

Ažurnost i inspirirana akcija

Vratimo se sada na praktičnu primjenu inspirirane akcije...

Važan čimbenik učinkovite primjene inspirirane akcije jest *ažurnost u poduzimanju akcije*.

Inspirirana akcija ne trpi odgađanje. Ako smo osjetili inspiraciju da počnemo s nekom akcijom, to znači da postoji *važan razlog* zašto smo to osjetili upravo tada. Možda će nam razlog za akcijom u tom trenutku biti smislen i logičan, a možda i neće. No, to nije bitno. Ono što je bitno jest *odmah reagirati i pokrenuti se* sukladno inspiraciji.

Ako iz bilo kojeg razloga odgodite ili ne slijedite vašu inspiraciju, kasnije možda neće biti pravo vrijeme za to. Uvijek imajte na umu da je vaš “unutarnji kompas” svjestan šire slike vašeg života i cjelokupne situacije unutar područja u kojem djelujete.

Ako u određenom trenutku osjetite inspiraciju da nešto poduzmete, tada to i učinite! Zasiurno je važno. To znači da ste u pravo vrijeme na pravome mjestu. Prepustite se inspiraciji i dopustite joj da vas vodi.

Ponekad će se impuls (inspiracija) javljati samo povremeno, dok će nekad trajati danima (a možda i mjesecima) – ovisno o prirodi cilja.

Postoji još jedan bitan čimbenik kad je u pitanju ažurnost i inspirirana akcija. Osim što je važno odmah reagirati i pokrenuti se u smjeru u kojem nas inspiracija vodi, iznimno je važno da ono što poduzmemo *napravimo na najbolji mogući način* – bilo to i najbanalnije stvari.

Evo još nekoliko misli o pravilnom poduzimanju akcije, koje je davne 1910. g. zapisao Wallace D. Wattles*:

- *Nije u pitanju broj djela koja činite već učinkovitost svakog pojedinog djela...*
- *Svako djelo je, samo po sebi, ili uspjeh ili neuspjeh...*
- *Svako djelo je, samo po sebi, ili učinkovito ili neučinkovito...*
- *Svako neučinkovito djelo je neuspjeh, i ako provedete život radeći neučinkovita djela, vaš čitav život bit će neuspjeh...*
- *Što više djela činite, tim gore za vas, ako su vaša djela neučinkovita...*

S druge strane, svako učinkovito djelo samo je za sebe uspjeh i ako je svako vaše djelo učinkovito, vaš cijeli život MORA biti uspjeh.

Postupna primjena inspirirane akcije

Već smo spomenuli da je inspirirana akcija nužna faza zaboravljene vještine. Međutim, kad odlučite započeti s praktičnom primjenom te faze, nemojte pokušavati apsolutno sve svoje aktivnosti usklađivati s duhom inspirirane akcije.

* Citati iz knjige: *The science of getting rich*; Wallace D. Wattles

Iako na teoretskoj razini zvuči jednostavno, to je, u osnovi, *izrazito složena* faza zaboravljene vještine koju nije moguće ukolpiti u svoj život preko noći.

Uspješna primjena inspirirane akcije zahtijeva i veliku dozu vašeg osobnog uvida, a kojeg ne možete dobiti bez eksperimentiranja u vlastitom iskustvu.

Postupnom promjenom dominantne vibracije kojom zračite, nastale, neminovno, zbog redovitog prakticiranja ostalih faza zaboravljene vještine*, otvarat će vam se sve više mogućnosti za primjenu inspirirane akcije. Započet ćete sve jasnije osjećati “impulse” (inspiraciju) za poduzimanjem pojedinih aktivnosti te ćete uočiti veliku radost i ipunjenost za vrijeme poduzimanja takvih aktivnosti. Što više primjenjujete inspiriranu akciju, spoznaja o njoj će bit jasnija pa će vam s vremenom postajati sve lakše uključiti je u svoj život.

* Zajedno s redovitom meditacijom koju toplo preporučujem.

Poruka za kraj

Kud god da idete, idite cijelim svojim srcem.

— KONFUCIJE

Većina naših obrazaca razmišljanja stvara se u našem djetinjstvu. Način na koji nešto poduzimamo uvjetovan je prvenstveno načinom na koji razmišljamo.

Međutim, društvo u kojem živimo očito još nije dostiglo razinu razvoja da nas odmalena usmjerava prema stilu života koji nas najviše raduje i koji nam omogućuje da potpuno izrazimo našu jedinstvenost i talent, utkanih u našu srž.

Već od školskih dana, nameću nam se “standardi” kojima bi trebali težiti kako bi u okolini u kojoj živimo mogli dobiti status “uspješnog građanina”. Dugi niz godina pokušavamo što bolje ispuniti te standarde, a da se većina nas nikada ne zapita o njihovom smislu i o tome postoji li ikakva alternativa. Vjerujemo da će jednog dana naš trud ipak uroditi plodom te će sreća konačno pokucati na naša vrata.

Kao da se društvo “urotilo”, gušeći svaku mogućnost izražavanja vlastite individualnosti pojedinca. Nije onda čudno da većina ljudi, još u ranijoj fazi života, odustaje od kreiranja stvarnosti za koju u dubini sebe osjećaju da im pripada.

Vrijeme je napredne tehnologije i vrhunske edukacije te po nekoj “zdravoj logici” nema razloga zašto naš život ne bi bio ispunjen radošću i entuzijazmom. Međutim, većina ljudi i dalje osjeća da se život događa negdje drugdje, a ne u njihovome vlastitom iskustvu – neovisno o tome čime se bavili i kakvu razinu edukacije imali. Mnogi su već i prestali očekivati nešto “posebno”, pomirili su se s osrednjim načinom života i vjeruju da istinska sreća i ljubav postoje jedino na filmskim platnima.

Ipak, sve dok smo živi, mi možemo iskusti stvarne promjene te započeti kreirati svoju stvarnost u željenom smjeru. Ne moramo čekati “ostale” da se pokrenu jer sve potrebno da krenete svjesno kreirati svoju stvarnost postoji već sada i stalno nam je na raspolaganju.

Ako proanalizirate sve velike umove koji su hodali ovim planetom uočiti ćete velike razlike u njihovim učenjima – što je i prirodno, jer svatko od njih (kao i svatko od nas) ima svoju perspektivu gledanja na život. Međutim, svi oni se slažu u jednome:

“SVOJIM MISLIMA MI STVARAMO SVOJU STVARNOST”.

Polazna osnova ove knjige upravo je takva teza. Nadogradio sam je s nekim svojim osobnim spoznajama kao i informacijama koje sam doznao proučavajući neka druga djela.

Budite uporni i vježbajte zaboravljenu vještinu koliko god bude trebalo. Bez redovite vježbe i upornosti nemojte ni očekivati željene rezultate.

Nemojte izbjegavati angažman u smislu primjene zaboravljene vještine i tražiti prečace. Život na Zemlji nije stvoren da biste koristili prečace i izbjegavali pojedina iskustva već da ga živimo u potpunosti i uložimo cijelog sebe kreirajući ono što istinski želimo iskusiti.

Umjesto prečaca, preispitajte neke svoje ciljeve. Ako vas neki ne motiviraju dovoljno jako da biste zbog njih napravili baš sve, onda to najvjerojatnije nisu vaši istinski ciljevi. Vrlo je vjerojatno da se radi o “tuđim” ciljevima ili, pak, ciljevima koje ste sebi zadali gledajući na svijet kroz paradigme koje nisu u vibracijskom skladu s onim zbog čega ste i došli na Zemlju.

Kad su u pitanju vaši istinski ciljevi, vi nikada nećete tražiti prečace *već ćete svim svojim srcem željeti biti što više uključeni u proces njihova ostvarenja*. Pratit će vas osjećaj ushićenosti i uzbuđenja pri samoj pomisli na takve ciljeve. Htjet ćete napraviti apsolutno sve što je potrebno kako bi vizija vaših ciljeva ugledala svjetlo dana vaše stvarnosti.

Nadam se da ćete posve iskoristiti ponuđene vam informacije i da ćete ih nastaviti nadograđivati spoznajama iz vlastitog iskustva...

Poštovani čitatelju,

Volio bih čuti Vaše iskreno mišljenje o knjizi. Ako Vam nije problem izdvojiti nekoliko minuta vremena, posjetite navedeni link i ispunite obrazac. Hvala 😊

<http://zaboravljenavjestina.com/recenzije>

DODATAK “A” / dodatak (prvom poglavlju)

U nastavku navodim *dva jednostavna “alata” koja vam mogu uvelike ubrzati proces osvještavanja sebe kao energetskog bića koje živi u energetskom svemiru (prvo poglavlje).*

Igra bez granica...

Izdvojite nekoliko minuta na dan i pokušajte zamisliti kako bi se osjećali kada bi bili potpuno svjesni da ste energetsko biće koje živi u energetskom svemiru.

Kako bi to izgledalo?

Zamislite kako biste se osjećali da “fizičke” granice koje vam predstavljaju brojne prepreke uopće ne postoje te da je to samo igra frekvencija na koje vi možete utjecati kako god želite. Zamislite kako bi se osjećali kada vrijeme i prostor uopće ne bi igrali nikakvu ulogu u smislu kreiranja željene stvarnosti. Osjetite emocije koje bi prevladavale u vašoj svakodnevici; osjećaj lakoće, slobode, radosti, veća mogućnost i širina izražavanja, itd.

Igrajte se time... vježbajte svakodnevno... i ne opterećujte se što to nema nikakve veze sa “zdravim razumom”. Ovo je samo igra i tako joj i pristupite.

Glavna svrha “igre bez granica” jest učiniti fleksibilnijim svoj svjesni um i mozak tako da bi se “znanje” koje primimo “iznutra” moglo bolje i učinkovitije asimilirati na našoj svjesnoj razini.

Radi se o kreiranju novih neuronskih “postavki” u vašem mozgu i stvaranja novih misaonih obrazaca u vašem umu, a sve u svrhu kreiranja nove percepcije sebe i svemira u kojem živite.

Što se više s navedenom idejom na bilo koji način bavite, postajat će vam “logičnija” i lakša za shvatiti. S vremenom će se neuronske mreže u vašem mozgu početi prilagođavati na takav koncept i to će postati vaš gotovo prirodni način razmišljanja. Vaša vizija i shvaćanje “mogućeg” i “ostvarivog” će se sve više širiti. Tamo gdje ste vidjeli zidove, počat ćete uočavati vrata. Tamo gdje ste vidjeli granice, počat ćete uočavati obzor.

Meditacija

Još jedna vrlo važna i učinkovita (po mojemu mišljenju najvažnija) metoda osvještavanja sebe kao energetskog bića koje živi u energetskom svemiru jest redovita meditacija. Meditacija vam, među ostalim, uvelike pomaže osvijestiti sebe i svoju pravu prirodu kao i prirodu svemira u kojem živimo. Toplo vam savjetujem da izdvojite nešto vremena da biste naučili više o meditaciji te da biste izabrali sebi najprikladniju metodu.

O meditaciji i metodama meditacije nemam namjeru pisati u ovoj knjizi. Temu sam već obradio u knjizi “Drevni ključevi radosti; osvijestite izvornu sreću u sebi”, u kojoj možete naći po sve dovoljno informacija želite li naučiti meditirati*.

Ako biste više voljeli meditaciju naučiti na (grupnom ili individualnom) tečaju, možete se registrirati na tečajeve meditacije, koje redovito održavam. Za više informacija o tome, kao i o ostalim opcijama i proizvodima koje nudim, posjetite moju web stranicu: www.tomislavtomic.net

* ©2010 – u izdanju: Profil d.o.o.

DODATAK “B“

Seminari na temu knjige “Zaboravljena vještina“

Želite li sudjelovati uživo na seminaru na temu knjige “Zaboravljena vještina” i zaroniti još dublje u principe svjesnog kreiranja željenih iskustava?

Ako je Vaš odgovor pozitivan, znajte da Vam se nudi i takva mogućnost ☺

Posjetite navedeni link i prijavite se za odgovarajuću opciju...

<http://zaboravljenavjestina.com/seminari>

Life coaching & konzultacije

Za više informacija o konzultacijama s autorom ove knjige, kao i u sudjelovanju u “Tomislav Tomić Coaching” programu, posjetite autorovu web stranicu:

<http://tomislavtomic.net>