

ZABAVNA MENTALNA IGRA
KOJOM SVATKO MOŽE OSTVARITI
KONTAKT SA SVOJOM DUŠOM



SOUL
SIGNS
FINDER

IGRAJ SE I PREPOZNAJ
ZNAKOVE SVOJE DUŠE

TOMISLAV TOMIĆ

2021 © Tomislav Tomić. Sva prava pridržana.

<https://tomislavtomiccoaching.com>

Niti jedan dio ove knjige ne smije biti objavljen ili pretisnut bez prethodne pisane suglasnosti vlasnika autorskih prava. Navedeno se odnosi i na tekstualni i grafički sadržaj (ilustracije).

ISBN: 978-953-58034-2-3

Nakladnik: Coaching Zone d.o.o. / svibanj 2021.

Ova igra posvećena je Adhimeli, božici zaigranosti koja prebiva u svima nama.

OK. Priznajem. Samo se šalim. Priča s Adhimelom – božicom zaigranosti koja prebiva u svima nama – izmišljena je i ta božica uopće ne postoji. No, priznajte da zvuči jako egzotično i baš bi bilo cool da ona zaista postoji, zar ne?

Ono što sam zapravo mislio jest da igru posvećujem odraslima koji su uspjeli sačuvati iskru zaigranosti u sebi.

„Ako ikada vidiš kravu da leti... šuti i nemoj nikome reći!“ 😊

– stara irska poslovice

SADRŽAJ

UVOD ... 10

- *Na koji način se igra ova igra?*
- *Tko su igrači?*
- *Zašto nazivi igrača zvuče čudno?*
- *Što konkretno znači "prepoznati igrača"?*
- *Kako je nastala ova igra?*
- *O primjerima koji se navode u priručniku*
- *Analiziranje procesa – česti problem u praksi*
- *Filozofija o duši vs. direktno iskustvo duše*
- *Pojam "vaša duša"*
- *Igranje igre u grupi*
- *Razine igre*

PRVI DIO – UPOZNAVANJE IGRAČA I POJAŠNJENJE NJIHOVIH KLJUČNIH PORUKA ... 25

IGRAČ #1 – ŽUTI PATULJAK ... 26

- *Ključna poruka*
- *Kratki opis igrača*
- *Objašnjenje ključne poruke*
- *Dva temeljna načina izražavanja sebe*
- *Savladavanje lekcija duše*
- *Žuti patuljak, zastarjela energija i nevidljivi lanci*
- *Tri stadija savladavanja lekcija duše*
- *Žuti patuljak u akciji*
- *Prijateljska misija emocija koje vam stvaraju nelagodu*
- *Ključna stavka prepoznavanja vašeg napredovanja*
- *Analiza-paraliza – ukopavanje u problem*
- *Žuti patuljak i emocionalna svjesnost*
- *Praktični koraci (proces Ritual otpuštanja)*
- *Izdvojeni primjeri iz prakse*
- *Iva i "magnet koji na sebe kupi teške energije od ljudi s kojima razgovara"*
- *Ana i "novi voditelj zbog kojeg se osjeća frustrirano"*

IGRAČ #2 – ZAIGRANA VRATA ... 53

- *Ključna poruka*

- *Kratki opis igrača*
- *Objašnjenje ključne poruke*
- *Međukoraci koji vas pripremaju za ono što želite iskusiti*
- *Praktični koraci (proces Šarena logika)*
- *Izdvojeni primjeri iz prakse*
- *Lana i njezini "tvrđi i kruti partneri"*
- *Ante i "pravi projekti"*

IGRAČ #3 – LETEĆA KRAVA ... 66

- *Ključna poruka*
- *Kratki opis igrača*
- *Objašnjenje ključne poruke*
- *Naglasak na proces vs. naglasak na ishod*
- *Povezanost sa svojom duhovnom esencijom*
- *Praktični koraci (proces Prepoznaj fantaziju)*
- *Izdvojeni primjeri iz prakse*
- *"Svjesna Anita" i "Leteća Anita"*
- *Stipe i "lažni entuzijizam"*

IGRAČ #4 – KANTA S BLATOM ... 80

- *Ključna poruka*
- *Kratki opis igrača*
- *Pojašnjenje ključne poruke*
- *Postaviti "zamku" u svojem umu*
- *Praktični koraci (proces Ritual tišine)*
- *Izdvojeni primjeri iz prakse*
- *Irena i "borba s vjetrenjačama"*
- *Lena i "Svemir koji ne čuje njezine molitve"*

IGRAČ #5 – ZLATNI NOVČIĆ ... 96

- *Ključna poruka*
- *Kratki opis igrača*
- *Objašnjenje ključne poruke*
- *"Esencija" vs. "forma"*
- *Praktični koraci (3N proces)*
- *Izdvojeni primjeri iz prakse*
- *Miro i "plaćena putovanja"*
- *Andrea i "ulaz u novu stvarnost"*

IGRAČ #6 – OPUŠTENA FOTELJA ... 111

- *Ključna poruka*

- *Kratki opis igrača*
- *Pojašnjenje ključne poruke*
- *Redefiniranje koncepta samoga sebe*
- *Praktični koraci (Proces Svemir zna)*
- *Izdvojeni primjeri iz prakse*
- *Lucija i "unutarnje kočnice"*
- *Martina i "svijet u kojem nigdje ne pripada"*

IGRAČ #7 – RADOSNI DUPIN ... 126

- *Ključna poruka*
- *Kratki opis igrača*
- *Pojašnjenje ključne poruke*
- *Dvije temeljne vrste motivacije*
- *Važnost svjesnosti svega što je prisutno u vašem životu*
- *Razlika između "novosti" i novosti*
- *Praktični koraci (Proces Dupinov izazov)*
- *Izdvojeni primjeri iz prakse*
- *Laura i "rješenje koje joj je pred očima"*
- *"Školski primjer" iskustva sa Radosnim dupinom*

DRUGI DIO – BIJELA SOBA ... 142

- *Što je Bijela soba*
- *Pravila igre u Bijeloj sobi*
- *Kako ući u Bijelu sobu*
- *Moje iskustvo s Bijelom sobom*
- *Dodatna opcija*

TREĆI DIO – METODA SOUL ENERGY INTEGRATION ... 150

- *Čemu služi metoda Soul Energy Integration*
- *Poveznica za slušanje audioteka*

ČETVRDI DIO – OSNOVNE UPUTE ZA SUDJELOVANJE U IGRI ... 153

- *Priprema za igru i četiri ključna pripremna koraka*
- *Trenutak kada "formalno" započinje igra*
- *Presjek dnevnih praktičnih koraka igre*
- *Pet temeljnih načela za učinkovito sudjelovanje u igri*
- *Dva temeljna načela vezana uz prepoznavanje igrača*
- *Generalno pravilo za prepoznavanje igrača*
- *Uvodna i Dnevna optimizacija*

PETI DIO – DODACI ... 164

- *Upute za slušanje popratnih procesa i preuzimanje digitalnih kartica*

ŠESTI DIO – KLJUČNE IDEJE I BILJEŠKE UZ POPRATNE PROCESSE ... 166

- *Ritual otpuštanja – ključne ideje i bilješke*
- *Šarena logika – ključne ideje i bilješke*
- *Prepoznaj fantaziju – ključne ideje i bilješke*
- *Ritual tišine – ključne ideje i bilješke*
- *3N proces – ključne ideje i bilješke*
- *Svemir zna – ključne ideje i bilješke*
- *Dupinov izazov – ključne ideje i bilješke*

PORUKA ZA KRAJ ... 186

O AUTORU ... 187

UVOD

Dobrodošli u najluđu i najneobičajeniju igru koju ćete ikada igrati!

Glavna svrha igre Soul Signs Finder jest potaknuti vas da istražujete (i upoznajete) sebe na jedan neuobičajen, zabavan i interaktivan način, da razvijete svoju intuiciju, iskusite snažniju povezanost s najdubljim, najmudrijim i najautentičnijim dijelom sebe – svojom dušom – te naučite prepoznavati njezine poruke i vodstvo u raznim situacijama tijekom dana.

Često se previše oslanjamo na svoju osobnu snagu i poznate činjenice i resurse te zaboravljamo da na raspolaganju imamo "nevidljivog suradnika" koji nam stalno nudi praktične smjernice i vodstvo kako bismo mogli stvoriti život koji smo došli živjeti i iskusiti. Poanta je prepoznati takve smjernice i naučiti kako ih primijeniti u praksi – a upravo tome i služi ova igra.

Nismo sami na putu života i ne moramo stalno sami pronalaziti izlaz iz labirinta raznih izazova. Postoji snaga i mudrost u nama koja nam želi pomoći, ne samo da lakše prođemo kroz razne izazove nego i da postanemo verzija sebe za koju u svojim najluđim snovima nismo mogli niti pretpostaviti da bi mogla zaista i postojati. Najviša vizija svojeg života koju uopće možemo pojmiti svojim umom, samo je malen djelić onoga što naša duša ima spremno za nas.

Pitanje je samo do koje mjere želite tog "nevidljivog suradnika" uključiti u svoj život!

NA KOJI NAČIN SE IGRA OVA IGRA?

Suština praktičnog dijela igre svodi se na prepoznavanje tzv. igrača (likova koji su prikazani raznim ilustracijama) koji će se – uz uvjet da se držite osnovnih uputa – na jedan vrlo neuobičajen, zanimljiv i zabavan način započeti pojavljivati u vašoj percepciji u raznim situacijama tijekom dana.

Svaki igrač predstavlja određenu ideju, znak ili ključnu poruku, a vaš je zadatak povezati poruku igrača sa situacijom u kojoj ste ga uspjeli

prepoznati. Način kako povezati takvu poruku sa situacijom u kojoj ste uspjeli prepoznati pojedinog igrača detaljno je opisan u ovom priručniku. On također sadrži i razne primjere iz prakse kako biste već na samome početku igre razumjeli osnove po kojima se to sve skupa odvija te što možete očekivati u smislu prepoznavanja igrača.

Uz igrače sastavni su dio igre ilustracije koje u kontekstu ove igre spadaju u kategoriju simbola. Simboli se koriste tijekom raznih popratnih vježbi i procesa koji se spominju u igri.

U aktivno sudjelovanje u igri spada i metoda meditacije pod nazivom *Soul Energy Integration* koju se prakticira u prosjeku sedam minuta dnevno. Tu je i proces pod nazivom *Dnevna optimizacija* koji se izvodi samo prvih dvadeset dana sudjelovanja u igri i traje oko dvije minute.¹

Uz svakog igrača povezan je i kratki mentalni proces koji se primjenjuje tijekom ili neposredno nakon situacije u kojoj ga prepoznate – *Ritual otpuštanja, Šarena logika, Prepoznaj fantaziju, 3N proces, Ritual tišine, Svemir zna i Dupinov izazov*. Navedeni procesi uz jasne upute kako ih koristiti dostupni su u obliku audiozapisa i sastavni su dio ove igre.²

TKO SU IGRAČI?

Stara izreka kaže kako priče služe da uspavaju djecu, a probude odrasle. Od raznih opcija s kojima sam eksperimentirao dok sam razvijao ovu igru (geometrijski oblici, brojevi, apstraktni simboli, siluete u boji, skraćenice ključnih pojmova, asocijativne oznake itd.) ipak sam odlučio da konačna verzija igre sadrži karaktere – igrače – koji su za potrebe ove igre kreirani na način i u stilu da vas podsjećaju na likove iz dječjih priča koje ste čitali (ili koje su vam čitali) tijekom djetinjstva. Dodatni razlog za ovu igru jest i to što su je upravo moji klijenti preferirali igrati zamišljajući navedene likove.

Svi igrači nasmijano gledaju prema vama jer se raduju tome što ste ih prepoznali – sami čin njihova prepoznavanja u nekom trenutku nudi vam mogućnost novih i evolutivnijih načina gledanja na situaciju koja

¹ Oba procesa, kao i sve druge procese koje spominjem u ovom priručniku, možete slušati putem poveznice koja se nalazi u dijelu pod naslovom *Dodaci*.

² Poveznicu za slušanje uputa za navedene procese isto ćete naći u dijelu priručnika pod naslovom *Dodaci*.

se upravo odvija pred vama kao i mogućnost snažnije razine povezanosti s vlastitom dušom.

ZAŠTO NAZIVI IGRAČA ZVUČE ČUDNO?

„Ovo je genijalan koncept! Savršeno je! Samo me zanima jedna stvar. Na čemu si bio dok si smišljao nazive pojedinih igrača? :)“ – bio je komentar poznanice kojoj sam poslao jednu od radnih verzija ove igre.

Nazivi igrača (i kod osnovne i naprednije verzije ove igre) ne samo da nemaju neke posebne logike, nego čak zvuče čudno, neuobičajeno i totalno netipično. To je namjerno tako napravljeno i vezano je uz još jedan dodatni cilj ove igre.

Ideja je da čudni, neuobičajeni i netipični nazivi igrača budu dodatni stimulans koji će vas IZAZVATI da izađete iz svoje zone ugone kad je riječ o nazivima koji se općenito smatraju prikladnima za nešto što pripada kategoriji duhovnosti.

„Ideja je da čudni, neuobičajeni i netipični nazivi igrača budu dodatni stimulans koji će vas IZAZVATI da izađete iz svoje zone ugone kad je riječ o nazivima koji se općenito smatraju prikladnima za nešto što pripada kategoriji duhovnosti.“

Osobno smatram da je polje duhovnosti previše pretrpano pojmovima koji nose u sebi neko sveto ili skriveno ezoteričko značenje ili se, pak, temelje na strahopoštovanju. Stoga je zaista nužno tu cijelu priču začiniti s malo ludosti i zaigranosti te stvoriti odmak i ležernost u svojem pristupu.

Zato vas molim da ni slučajno ne pomislite da nazivi koje koristim za pojedine igrače iz ove igre, primjerice *Žuti patuljak*, *Zaigrana vrata*, *Leteća krava*, *Kanta s blatom* itd. imaju ikakva smisla. Oni ne znače ništa čak ni meni kao autoru ove igre – i upravo je u tome njihov pravi smisao. :)

Kad ste s nekim bliski, prirodno je da je vaš odnos neformalan i zaigran. Želja mi je da jedna od posljedica igranja ove igre bude veća bliskost između vas i vaše duše – ali, doslovce, a ne u nekom metaforičkom smislu! Čemu onda gubiti vrijeme na formalnosti, zar ne?

ŠTO KONKRETNO ZNAČI "PREPOZNATI" IGRAČA?

Budući da se igra temelji na "prepoznavanju" igrača koji će se pojavljivati u raznim situacijama tijekom dana, važno je definirati što taj pojam uopće znači.

"Prepoznati" igrača znači na bilo koji način postati svjestan pojedinog igrača i njegove ključne poruke u nekoj situaciji. Načini na koji ćete prepoznavati igrača mogu se mijenjati i varirati od situacije do situacije. To također ovisi i o načinu na koji općenito obrađujete razne misli, ideje i informacije koje primate iz okoline. Ponekad ćete u nekom kutku svojeg uma vidjeti jasnu ili nešto apstraktniju sliku pojedinog igrača. Ponekad ćete ga vidjeti doslovce unutar situacije u kojoj ga uspijete prepoznati. Ponekad ćete ga prepoznati tek nakon što dođete doma i započnete razmišljati o nekoj situaciji koja vam se dogodila taj dan. Ponekad nećete vidjeti nikakvu sliku, ali će vam u nekoj situaciji samo "zazvoniti" ime pojedinog igrača. Ili ćete se odjednom samo prisjetiti imena ili naziva pojedinog igrača – kao da vam je netko nježno šapnuo njegovo ime. A možda će vam samo pasti na pamet naziv popratnog procesa koji je vezan uz pojedinog igrača.

Svi su navedeni, a i razni drugi, načini prepoznavanja igrača sasvim prihvatljivi. Bitno je samo da, čim ga uspijete prepoznati, nastavite igrati igru sukladno uputama.

Premda postoje neograničeni načini prepoznavanja raznih igrača, u praksi se u većini slučajeva kod svake osobe s vremenom iskristalizira dominantan način prepoznavanja. Primjerice, kod ljudi koji su izrazito introvertni primijetio sam kako rijetko kada prepoznaju pojedine igrače dok sudjeluju u nekoj situaciji, već ih počinju prepoznavati u trenucima kada su sami sa sobom i započnu razmišljati i procesirati situacije u kojima su sudjelovali.

Kako god da bilo, samo se igrajte i vaš će se idealan način prepoznavanja pojaviti sam od sebe – doslovce to mislim – a proces *Dnevna optimizacija* pomoći će vam da se to sve skupa odvija brže, učinkovitije i zabavnije.

Konkretna informacija i detaljnije upute – "tehnički" aspekt igre – koje će vam dodatno pojasniti način sudjelovanja u igri i olakšati prepoznavanje igrača nalaze se pri kraju ovog priručnika.

KAKO JE NASTALA OVA IGRA?

Riječ koja najpreciznije i najsveobuhvatnije definira moje razumijevanje koncepta duhovnosti jest igra ili, bolje reći, zaigranost. Svaki put kad bih u meditaciji, barem i nakratko, osjetio snažnu povezanost s višim razinama svijesti, osjećaj unutarnje zaigranosti uvijek bi mi pratio takva iskustva. Nije ni čudo što su me najviše privlačile metafizičke teorije koje život prikazuju poput igre ili škole u kojoj smo (svjesno) došli sudjelovati, razvijati se, istraživati sebe i svoj potencijal te otkrivati i savladavati razne lekcije koje nam duša donosi, a sve sa svrhom kako bismo rasli, razvijali se i postali sposobni živjeti život koji smo došli iskusiti.

I upravo te lekcije koje nam duša donosi – tzv. lekcije duše – nebrojeno puta su mi predstavljale velik izazov jer bih pojedinu lekciju u većini slučajeva prepoznao *tek nakon* što bih u nekoj situaciji reagirao na svoj uobičajeni način. Drugim riječima, prepoznao bih je tek nakon što bi "proš'o voz". Naravno, lekcija duše na razne se načine (skrivena u raznim situacijama) ponavlja. Sve dok je ne savladamo, ostajemo na razini na kojoj smo bili.

Međutim, s vremenom me je počelo frustrirati što sam, u trenucima kada bih se osjećao povezano sa samim sobom, jasno znao na koji bih način trebao ispravno odgovoriti na pojedine situacije. Također sam jasno znao što bi trebalo učiniti. No čim bih se našao u konkretnoj (izazovnoj) situaciji, jednostavno bih zaboravio na to sve skupa i reagirao bih po svom starom obrascu.

Daleko od toga da nisam želio učiti i svjesno savladavati takve lekcije – moja svjesna namjera je bila neupitna. Svjesno sam želio ubrzati

proces svojeg osobnog i duhovnog razvoja. Naime, ionako sam se često osjećao kao da kasnim i bespotrebno se vrtim u krug ponavljajući stalno iste pogreške. No, u raznim konkretnim situacijama, zbog nedostatka potrebne perspektive te zbog snažnih emocija koje bih osjećao i koje bi doslovce zamaglile moju percepciju, jednostavno nisam uspijevaio prepoznati da su se takve situacije upravo pojavile da mi omoguće prepoznavanje i savladavanje lekcije duše koje su se u njima skrivale – i nudile mi priliku za razvoj i izražavanje sebe na jednoj dubljoj, autentičnijoj i višoj razini.

Kako nisam znao što učiniti po tom pitanju, a jako sam želio ubrzati taj cijeli proces, jednom prilikom palo mi je na pamet da tijekom meditacije svoju dušu zamolim za jednu vrstu igre. Kroz igru ona bi mi trebala u svakoj budućoj situaciji konkretno signalizirati ili me jasno podsjetiti na to da se u pozadini neke izazovne situacije skriva lekcija duše (ili neka druga njezina poruka). Zamolio sam je za igru – i to sam najozbiljnije mislio.

Premda nisam očekivao da će se išta senzacionalno i bombastično započeti događati nakon moje molbe, počeo sam primjećivati kako su se pojedini simboli i znakovi na čudesan način započeli pojavljivati u mojem umu ili, možda bolje reći, percepciji tijekom pojedinih izazovnih situacija. Na samome početku to mi je sve djelovalo apstraktno i nepovezano, ali nekako sam u sebi osjećao da to sve skupa vodi u nekom dobrom smjeru i odlučio sam nastaviti tu priču.

S vremenom sam primijetio kako mi se određeni znak ili simbol – koji je, primjerice, u ovoj igri predstavljen u obliku igrača pod nazivom *Žuti patuljak* – pojavljuje samo u specifičnim situacijama i kad god bih ga uspio prepoznati (biti na bilo koji način svjestan njegove prisutnosti tijekom navedenih situacija) kao da bih u sebi čuo *streaming* raznih glasnih misli koje bi se, nakon što se malo povežu i kategoriziraju, mogle svesti na sljedeću ideju:

„Sve to što ti se upravo sada događa je samo igra koju najčešće nazivaš – stvarnost. To je samo ples i interakcija raznih energija koje, ovisno o tvojoj osobnoj energiji i onome što vjeruješ dok sudjeluješ u toj igri, zadobivaju formu kakvu vidiš i ona ne postoji neovisno o tebi.

Ta igra je stvarna i ti zaista sudjeluješ u njoj, ali u suštini to je i dalje samo igra – i to je u redu i zamišljeno je da to bude tako. Ponašaj se pažljivo i odgovorno, ali često se prisjeti da je to igra i da ti se upravo pruža prilika za skok u novu razinu igre – jer, ako se malo iskrenije zagledaš u sebe, jasno ćeš shvatiti da si se već odavno zasitio igrati na postojećoj razini.

Tvoj trenutni zadatak u toj igri jest da nakratko prestaneš prosuđivati situaciju i emocije koje trenutno osjećaš te shvatiš da ti situacija u kojoj se sada nalaziš omogućuje da iz sebe OTPUŠTIŠ upravo one energije koje više ne služe svojoj svrsi i žele izaći iz tebe. To će ti omogućiti da prepoznaš nove uvide, spoznaje, jasnoću i razumijevanje koji veselo čekaju da uđu u tvoju svijest i integriraju se u tvojoj percepciji.

Svakim SVJESNIM OTPUŠTANJEM energije koja je spremna izaći iz tebe, stvorit ćeš više prostora u sebi za stvaranje sa svojom dušom te izražavanje sebe iz jedne dublje i autentičnije razine.“

Na sličan način počeli su se pojavljivati i ostali znakovi i simboli (čitaj: igrači) i svaki od njih kao da je imao svoju "specijalizaciju" na koju je posebno bio usmjeren.

Kasnije sam, također, primijetio kako nisu svi bili vezani uz izazovne situacije i otpuštanje zastarjele energije kao što je to bio slučaj sa *Žutim patuljkom*. Neki igrači predstavljali su smjernice i ukazivali na pojedine obrasce koji bi se aktivirali u mojem umu, neki bi mi ukazivali na prilike koje imam i načine na koje sam sebe kočim, a neki bi mi sugerirali kreativne ideje za osobni razvoj. Čim sam manje tražio racionalna objašnjenja te se više igrao i bio svjestan da je sve igra, sve češće sam prepoznavao pojedine igrače i njihovu poruku povezivao sa situacijom u kojoj sam ih prepoznao.

„Čim sam manje tražio racionalna objašnjenja te se više igrao i bio svjestan da je sve igra, sve češće sam prepoznavao pojedine igrače i njihovu poruku povezivao sa situacijom u kojoj sam ih prepoznao.“

Takav zaigrani pristup istraživanju sebe i osvježavanju poruka svoje duše jako mi se svidio i učinio mi se dosta korisnim pa sam ga, uz standardne coaching usluge i Mindfulness treninge, započeo sugerirati pojedinim klijentima kao neku dodatnu opciju koja je tada bila besplatna. Pojedinim klijentima to se iznimno svidjelo, a meni je to predstavljalo jedan dodatni alat s kojim mogu "začiniti" cijelu priču i klijente dodatno potaknuti na razmišljanje te istraživanje sebe i svojeg potencijala. Tada je ova igra bila još u povojima i ni na kraj pameti mi nije bilo da će se taj, u biti, eksperiment pretvoriti u pravu igru koja ima jasno definirane i razrađene igrače, simbole, načela i upute.

Igrači i simboli u ovoj su igri umjetno stvoreni mentalni alati koji će vam olakšati da do vaše svijesti lakše prodru znakovi i poruke koje vam vaša duša IONAKO ŠALJE tijekom raznih situacija. Oni će, zajedno s pravilima i načinom igre, držati vašu pozornost budnijom i usmjerenijom na jednu stvarnost koja je u vama cijelo vrijeme prisutna i pokušava pronaći put do vašeg svjesnog uma.

Što duže vremena sudjelujete u igri, znakovi i poruke koje primete postajat će vam sve više razumljivi i primjenjivi za određene situacije. Što duže vremena sudjelujete u igri, povezanost s vašom dušom postat će snažnija, dublja i cjelovitija. U svakodnevnom životu bit će vam jasnije razaznati impuls vlastite duše u odnosu na razne sumnje, strahove i ograničavajuće načine gledanja i razmišljanja s kojima se svakodnevno susrećete. I to je glavni cilj ove igre – a i da se usput malo zabavite!

O PRIMJERIMA KOJI SE NAVODE U PRIRUČNIKU

U primjerima iz prakse koji se navode u ovom priručniku opisan je samo onaj aspekt iskustva klijenata koji je usko vezan uz pojedinog igrača. Neke sam priče namjerno skratio i ubrzao im radnju tako da se zadrži jasna misao. Osnovna ideja je da vam one pruže mali uvid u to kako je nekima igra funkcionirala. Naime, mnogima na samome početku igra može djelovati apstraktno.

Dobro i detaljno proučite praktične primjere iz priručnika, ali nemojte očekivati da će se i u vašem slučaju stvari morati odvijati na isti način. Iz primjera sam izbacio sve suvišne detalje, a glavni naglasak stavljen je na različite obrasce koji su se događali pojedinim klijentima. Time ćete takve obrasce i vi moći lakše prepoznati u svojem iskustvu.

Fraze, pojmovi i rečenice koji se u primjerima navode kao citati predstavljaju riječi i fraze koje bi upravo osobe navedene u primjerima koristile (ili bi rekle nešto u tom stilu).

ANALIZIRANJE PROCESA – ČESTI PROBLEM U PRAKSI

Možda će analitičkom dijelu vašeg uma na samome početku biti teško shvatiti na koji način funkcionira ova igra. Možda će vas pratiti pitanje hoćete li moći prepoznati igrače tijekom dana. Možda ćete biti u dvojbi kako znati jeste li ih zaista prepoznali ili ste samo umislili da su oni prisutni u vašem umu kao rezultat vaše želje. No, ne brinite zbog toga – to je sasvim normalno. Uostalom, što zapravo možete izgubiti?

Možda igra može djelovati malo apstraktno na samome početku (većini tako i djeluje), ali ako joj pristupite otvorena uma te svjesni da je to igra, a jasno se budete držali uputa i svih procesa koji su sastavni dio igre, budite sigurni da ćete vrlo brzo shvatiti njezinu suštinu i kako to sve skupa funkcionira.

Već i nakon kratkog vremena shvatit ćete kako pojedini igrači odjednom "izrone" na površinu vaše svijesti ili nekako "dolutaju" u vašu percepciju u situacijama u kojima ste toliko bili usmjereni na neki izazov ili nešto slično da teoretski nema šanse da ste ih svjesno zamislili – u takvim situacijama oni su zadnja stvar o kojoj biste inače razmišljali.

Ponekad samo neočekivano "iskoče" iz nekog "ormara" poput španjolske inkvizicije iz Monty Python skeča i takve situacije vam jasno daju do znanja da se taj cijeli proces sa igračima odvija na nekoj razini koju naš svjesni um ne može niti pojmiti, a kamoli da može nešto očekivati i predviđati.

Čak i da pokušate svjesno utjecati i zamišljati pojedine igrače u nekim situacijama, s vremenom ćete vrlo jasno uočiti razliku između iskustva kada svjesno pokušavate utjecati na proces u odnosu na iskustvo kada se igrač jednostavno pojavi u vašoj percepciji i vi samo "prepoznate" da je on već tu.

Ako krenete previše filozofski pristupati igri, pokušavajući analizirati razne detalje i njezinu smislenost na logičnoj razini, time ćete samo zatvoriti one aspekte svojeg uma i mozga koji su vam potrebni za učinkovito (i zabavno) sudjelovanje. Ovo je igra i tretirajte je kao igru i budite svjesni da je sve samo igra dok je igrate jer energiju svoje duše možete iskusiti samo onim zaigranim dijelom sebe.

„Ovo je igra i tretirajte je kao igru i budite svjesni da je sve samo igra dok je igrate jer energiju svoje duše možete iskusiti samo onim zaigranim dijelom sebe.“

Možda ste zaboravili na igru i zaigranost, a možda se zbog raznih obaveza i problema dugo vremena niste bili u prilici igrati. Ne brinite se zbog toga. Dio vas nikada nije zaista zaboravio kako se igrati i jedva čeka da se na zaigrani način uključite u istraživanje sebe i prepoznavanje poruka koje vam duša šalje.

Samo se prisjetite onog razigranog impulsa u sebi i navale radoznalosti kada ste prvi put ugledali ovu igru i poželjeli saznati o čemu je riječ. Da zaigranost i dalje ne živi u vama, budite sigurni da vas ova igra ne bi privukla.

„Da zaigranost i dalje ne živi u vama, budite sigurni da vas ova igra ne bi privukla.“

FILOZOFIJA O DUŠI VS. DIREKTNO ISKUSTVO DUŠE

Filozofski i analitički dio vas sposobni su raspravljati i teoretizirati o *duši*, ali ti aspekti nisu u mogućnosti omogućiti vam *direktno iskustvo duše*. Cilj ove igre nije stvoriti neku novu znanost ili paradigmu o *duši*, već vam pomoći da *dublje iskusite energiju svoje duše i prepoznate znakove i poruke koje vam ona svakodnevno šalje*.

Ako ćemo biti realni, nebrojeno je mnogo raznih događanja koja se događaju u nama i u svijetu oko nas svaki dan koja naš analitički dio uma ionako uopće ne može shvatiti i ne može pronaći realne i činjenične referentne točke unutar kojih bi ih mogao usustaviti. Prisjetite se nekih značajnijih životnih izazova koje ste tijekom života iskusili. Koji su od njih zaista imali logike? Koliko je takvih izazova koje zaista možete shvatiti analitičkim dijelom svojeg uma, a da se ne prisilite donijeti barem nekakav zaključak samo zato da biste mogli zatvoriti to poglavlje i krenuti dalje? No unatoč tome, takvi izazovi su i dalje bili stvarni, neovisno o tome što, realno gledajući, nemate logičnog objašnjenja za njih. Tako da uopće ni nema potrebe opterećivati se pokušavajući shvatiti igru na nekoj intelektualno-analitičkoj razini.

I zato, ako na intuitivnoj razini osjećate da vam ova igra nekako "titra", onda uopće nemojte pokušavati tražiti logično pojašnjenje na koji način to sve skupa funkcionira, nego slijedite svoj intuitivni impuls i držite se pravila igre.

„Ako na intuitivnoj razini osjećate da vam ova igra nekako titra, onda uopće nemojte pokušavati tražiti logično objašnjenje na koji način to sve skupa funkcionira, nego slijedite svoj intuitivni impuls i držite se pravila igre.“

Vaša duša ionako neprekidno pokušava komunicirati s vama i izraziti se kroz vas (onim dijelom vaše svijesti za koji vjerujete da predstavlja ono što definirate pod pojmom "ja"), ali za razliku od glasa vašeg ega

i raznih sumnji i strahova te ograničavajućih stavova koje ste kroz život usvojili iz okoline, njezin glas je tih.

Impulsi i znakovi koje vam svaki dan šalje vaša duša nisu nametljive prirode i gotovo je nemoguće prepoznati ih, osim ako svjesno u sebi ne stvorite prostor za to, te ostanete budni i otvoreni za prepoznavanje takvih impulsa i znakova.

„Impulsi i znakovi koje vam svaki dan šalje vaša duša nisu nametljive prirode i gotovo je nemoguće prepoznati ih, osim ako svjesno u sebi ne stvorite prostor za to, te ostanete budni i otvoreni za prepoznavanje takvih impulsa i znakova.“

Upravo zato igrači će vam pomoći stvoriti prohodniji kanal u vašoj svijesti putem kojeg ćete lakše prepoznavati poruke koje vam vaša duša stalno šalje. I to je upravo jedan od važnijih ciljeva ove igre – pojačati vašu povezanost sa svojom dušom i stvoriti jasniji kanal za razmjenu informacija i primanje poruka.

U suštini, ovo je igra koju igrate zajedno sa svojom dušom i raznim aspektima svoje svijesti.

POJAM "VAŠA DUŠA"

Iako u ovom priručniku koristim pojam "vaša duša", u tehničkom smislu smatram da bi bilo puno ispravnije reći "vaše tijelo i osobnost", "mentalni koncept sebe" ili "slika o sebi s kojom se najviše poistovjećujete" jer mi nismo primarno fizičko biće koje u nekom zakutku svoje svijesti ili srca ima dušu, nego je stvar obrnuta. Mi nismo netko tko ima dušu pa bi izraz "moja duša" ili "vaša duša" bio prikladan. Mi JESMO duša čiji samo malen aspekt trenutačno prolazi kroz fizičko iskustvo na zemlji. Duhovna smo bića, odnosno naša prava priroda JEST duhovna. I to ćete definitivno iskusiti prakticirajući redovito meditativnu vježbu pod nazivom *Soul Energy Integration* koja je sastavni dio ove igre. Naša duša je ogromna i nadilazi sve

moguće granice naše percepcije i, neovisno o tome koliko smo napredovali na putu svojeg osobnog razvoja, pitanje je hoćemo li je, dok smo u fizičkom tijelu, ikada moći u potpunosti osvijestiti i iskusiti. No iz praktičnih razloga i da vas dodatno ne zbunjujem, u nastavku ovog priručnika i dalje ću koristiti pojam "vaša duša".

IGRANJE IGRE U GRUPI

Vaš cjelokupni angažman na polju osobnog razvoja bit će zabavniji i učinkovitiji kada sudjelujete u grupi ili barem paru s ljudima s kojima dijelite slične interese. Zbog mnoštva informacija koje stalno primamo naša pozornost je često razasuta posvuda uokolo, a ako još dodamo k tome još i svakodnevne obaveze, naš osobni razvoj i sve što radimo na tome često svrstavamo unutar kategorije "kad stignem" – a svima nam je poznato kako završi sve ono što stavimo unutar te kategorije. Osobni razvoj i sve ono što poduzimamo na tom polju jedna je od rijetkih stvari zbog koje nas nitko neće prozivati i podsjećati ako propustimo obaviti sve ono što smo odlučili da će biti naša dnevna rutina.

„Osobni razvoj i sve ono što poduzimamo glede toga jedna je od rijetkih stvari zbog koje nas nitko neće prozivati i podsjećati ako propustimo obaviti sve ono što smo odlučili da će biti naša dnevna rutina“.

Upravo zbog navedenog razloga redovita interakcija s grupom koja dijeli slične interese vezane uz osobni razvoj može biti neprocjenjiva. Stoga, uključite u ovu igru ljude za koje smatrate da mogu shvatiti o čemu se tu radi, a sudjelovanje u igri moglo bi im biti od koristi. Tako ćete podsjećati jedni druge na razne igrače i poruke, a njihova neposredna iskustva često će vam pomoći da uočite i neke stvari u svojem iskustvu.

Osim toga, imat ćete još jednu zanimljivu i kontinuiranu temu za uz kavu, a to baš i nije mala stvar, zar ne? 😊

DVIJE RAZINE IGRE

Postoje dvije razine igre Soul Signs Finder. Prva razina igre usmjerena je na istraživanje sedam lekcija duše s kojima se ljudi koji rade na svom osobnom razvoju često susreću. Druga razina uključuje četiri nove lekcije duše i namijenjena je onima koji su barem 4 – 6 tjedana igrali prvu razinu.

PRVA RAZINA IGRE

U ovom priručniku opisana je prva razina igre Soul Signs Finder. Ona uključuje sedam igrača i dva simbola. Sastoji se od priručnika, devet popratnih kartica s igračima i simbolima, metode *Soul Energy Integration* te sedam popratnih procesa koji su povezani uz pojedine igrače – *Ritual otpuštanja*, *Šarena logika*, *Prepoznaj fantaziju*, *Ritual tišine*, *3N proces*, *Svemir zna* i *Dupinov izazov*.

Glavni ciljevi prve razine igre:

- *istražiti (i upoznati sebe) iz jedne drukčije razine*
- *snažnije se povezati sa svojom dušom i prepoznati vlastite stavove i poglede koji vam pritom smetaju*
- *razvijati svoju intuiciju i naučiti prepoznavati smjernice na koje vam vaša duša želi skrenuti pozornost u raznim situacijama.*

DRUGA RAZINA IGRE

Druga razina igre također uključuje igrača pod nazivom *Žuti patuljak*, koji je uključen i u prvoj razini igre, ali ovdje je njegova uloga i zadaća nešto kompleksnija. Također su uključena i četiri nova igrača kao i popratni procesi uz te nove igrače, zatim dodatni simbol te metoda meditacije pod nazivom *Soul Energy Expansion*.

Glavni ciljevi druge razine igre:

- *osvijestiti želje koje izvire iz vaše duše (za razliku od želja nametnutih od strane okoline) i pronaći im odgovarajuću formu*
- *naučiti kako izraziti želje koje izvire iz razine vaše duše*
- *naučiti kako se osjećati sigurno pri izražavanju autentičnih dijelove sebe.*

TT MINDFULNESS™ PROGRAM

Ova igra konceptualno se oslanja na osnovne postavke i pristupe [TT Mindfulness™](#) programa. Simboli koji se koriste u igri kao i popratni procesi povezani uz pojedinog igrača također su preuzeti iz navedenog programa uz potrebne modifikacije u pogledu primjene kako bi bili praktičniji u kontekstu ove igre.

PRVI DIO

*UPOZNAVANJE IGRAČA I POJAŠNJENJE
NJIHOVIH KLJUČNIH PORUKA*

ŽUTI PATULJAK



26

„Čuda su svačije pravo, ali je prethodno potrebno pročišćavanje.“ – Tečaj čuda

KLJUČNA PORUKA

„Ako me možeš prepoznati, onda to možeš pustiti!“

KRATKI OPIS IGRAČA

Žuti patuljak jedan je od temeljnih igrača prve razine igre Soul Signs Finder. Činjenica da ste ga prepoznali u pojedinoj situaciji signalizira vam kako ta situacija, u suštini, prvenstveno služi da vam pruži priliku kako biste iz sebe otpustili zastarjelu energiju koja više ne koristi vašem osobnom rastu i razvoju te *želi izaći iz vas*.

Ta zastarjela energija, uključujući i razne energetske obrasce koji su s vremenom iz nje proizašli, služila vam je u jednom trenutku života i bila vam je potrebna. No sada vas definitivno koči u tome da se otvorite za izražavanje iz jedne dublje i autentičnije razine sebe te prepoznate izbore i opcije koji mogu donijeti puno više ljubavi, radosti i mira u vaš život.

Drugim riječima, sama činjenica da ste u nekoj situaciji uspjeli prepoznati *Žutog patuljka* ukazuje vam da je lekcija duše koja se skrivala u pozadini takve, a i brojnih sličnih situacija dovršena. No uvide, spoznaje, jasnoću i novo razumijevanje koje vam je omogućila takva lekcija još niste u stanju prepoznati i koristiti u praktičnom smislu. To je zato što ne dopuštate zastarjeloj energiji koja je obavila svoj dio posla da izađe iz vas i oslobodi prostor za novo.

„Sama činjenica da ste u nekoj situaciji uspjeli prepoznati Žutog patuljka ukazuje vam da je lekcija duše koja se skrivala u pozadini takve, a i brojnih sličnih situacija dovršena. No uvide, spoznaje, jasnoću i novo razumijevanje koje vam je omogućila takva lekcija još niste u stanju prepoznati i koristiti u praktičnom smislu. To je zato što ne dopuštate zastarjeloj energiji koja je obavila svoj dio posla da izađe iz vas i oslobodi prostor za novo.“

Žuti patuljak kao da vam poručuje kako novi uvidi i spoznaje, nova razina jasnoće i novo razumijevanje doslovce kucaju na vrata vaše svijesti, ali nisu u mogućnosti ući jer u vašoj svijesti nema prostora za njih. Poručuje vam da unatoč tome što u sebi jasno znate kakva biste iskustva željeli započeti stvarati i što biste željeli odbaciti ili otpustiti iz

svojeg života, u praktičnom smislu, i dalje tapkate na istom mjestu te se vrtite u istom začaranom krugu upravo zbog te zastarjele energije koju još čvrsto držite u sebi.

„Ako me možeš prepoznati, onda to možeš pustiti!“ – njegova je ključna poruka. Riječ "to" upravo se odnosi na tu zastarjelu energiju koja na razne načine i u raznim situacijama *pokušava izaći iz vas*, a vaš je jedini zadatak, u trenutku kada uspijete prepoznati *Žutog patuljka*, pustiti je da izađe na način kako vas vodi proces pod nazivom *Ritual otpuštanja*.

OBJAŠNJENJE KLJUČNE PORUKE

Vaša duša neprekidno želi biti uključena u vaš život – naravno, uz uvjet da joj to dopustite i da ste voljni sudjelovati s njom u zajedničkom stvaralačkom procesu. Onaj poriv u vama za cjelovitijim, autentičnijim i ispunjenijim životom te neprekidnim učenjem i razvojem, nije ništa drugo nego signal koji primete iz razine svoje duše kojim vas ona poziva da poduzmete akciju. Onaj impuls koji povremeno na razne načine osjećate i koji vas nježno podsjeća da postoji nešto puno više i ljepše od onoga što trenutačno vidite i doživljavate, tihi je šapat vaše duše koja želi usmjeriti vašu pozornost na čaroliju koja je posvuda oko vas. Potreba da život iskusite na što zaigraniji način i da se izražavate u skladu sa željama svojeg srca, nije ništa drugo nego zov vaše duše koja stalno želi stvarati razna iskustva zajedno s vama.

Neovisno o vašoj trenutačnoj životnoj situaciji, u svakom trenutku nudi vam se mogućnost da se svjesno započnete izražavati iz razine svoje duše i stvarati svoj život zajedno s njom. Pitanje je samo do koje razine ste je voljni pustiti da se uključi u vaš život.

DVA TEMELJNA NAČINA IZRAŽAVANJA SEBE

Sve dok ste živi, vi neprekidno izražavate sebe. Osim dok spavate ili ste u nesvjesnom stanju, nemoguće je ne-izražavati se jer svaki vas čin – aktivan ili pasivan – istodobno je i čin izražavanja sebe u nekom

trenutku. Međutim, u suštini, postoje samo dva temeljna načina izražavanja sebe – ili se izražavate iz razine svoje duše ili se izražavate iz razine društvenog uvjetovanja.

„Postoje samo dva temeljna načina izražavanja sebe – ili se izražavate iz razine svoje duše ili se izražavate iz razine društvenog uvjetovanja.“

Što budete više i češće dopuštali sebi izraziti se iz razine svoje duše, u sebi ćete osjećati više ljubavi, radosti i mira. Svijet oko sebe sve ćete više doživljavati kao kreativnu igraonicu koja vam, iako u njoj postoje razni nepredvidivi izazovi, pomaže istražiti sebe, svoje sposobnosti i jedinstvene talente. Također vam pomaže eksperimentirati s raznim načinima na koje te sposobnosti i talente možete podijeliti s drugima i stalno iznova upoznavati sebe na jednoj novoj razini.

Što budete manje i rjeđe – svjesno ili nesvjesno – dopuštali sebi izraziti se iz razine svoje duše te se budete prvenstveno izražavali iz razine društvenog uvjetovanja koje ste stekli tijekom života, sve više ćete se osjećati poput žrtve koja je na razne načine zakinuta za nešto što joj je bitno. Često će vas pratiti osjećaj da je život nešto što se događa u nekom apstraktnom prostoru ispred vas, a da vi samo kružite uokolo i tražite ulaz.

SAVLADAVANJE LEKCIJA DUŠE

Izražavanje sebe iz razine društvenog uvjetovanja polazišna je točka od koje svi krećemo. Na takav način najlakše nam se uklopiti u okolini u kojoj živimo, zadobiti pripadnost zajednici te stvoriti barem neki identitet. To je zadana pozicija u kojoj se osjećamo najsigurnije, a naročito u formativnim godinama.

Međutim, što više rastemo i razvijamo se u raznim aspektima svojeg osobnog razvoja sve manje nas zadovoljava i ispunjava izražavanje iz razine društvenog uvjetovanja – u poslu, odnosima, duhovnosti i općenito u stilu života – i u nama se budi i razvija poriv ili, bolje reći,

želja da se u pojedinim aspektima života započnemo sve više izražavati iz jedne dublje i autentičnije razine sebe – razine svoje duše.

Naša duša stalno nam nudi nove opcije za razvoj i izražavanje sebe iz jedne dublje i više razine, a takve opcije često su zapakirane u nešto za što se u metafizici najčešće koristi naziv lekcije duše. Što svjesnije pristupamo učenju i savladavanju raznih lekcija duše, automatski više ubrzavamo svoj razvoj i u prilici smo se češće izražavati na načine koji donose puno više ljubavi, radosti i mira u naš život.

„Što svjesnije pristupamo učenju i savladavanju raznih lekcija duše, automatski više ubrzavamo svoj razvoj i u prilici smo se češće izražavati na načine koji donose puno više ljubavi, radosti i mira u naš život.“

Lekcije duše ponekad su jednostavne i traže od nas, primjerice, samo da redovito započnemo obraćati pozornost na nešto na što nismo imali naviku obraćati pozornost, jednostavno zato što nismo znali da je to bitno – nitko nam to nije rekao do tada. Ponekad su umjereno složene i traže od nas da uključimo dodatnu razinu kreativnosti, promišljanja i preispitivanja kako bismo riješili pojedine izazove.

Međutim, ponekad su lekcije duše znatno složenije i traže od nas puno više uključenosti i aktivnog sudjelovanja te imaju *predispoziciju da vremenski duže traju*, a nerijetko nam i uzrokuju *snažan emocionalni naboj*. Takve složenije lekcije duše puno puta nisu u skladu s našom uobičajenom logikom i načinom na koji gledamo na stvari. One traže od nas da se rastegnemo u svojem razmišljanju i otvorimo se sagledati pojedina iskustva i situacije iz jedne sasvim nove i drukčije perspektive.

„Složenije lekcije duše puno puta nisu u skladu s našom uobičajenom logikom i načinom na koji gledamo na stvari. One traže od nas da se rastegnemo u svojem razmišljanju i

otvorimo se sagledati pojedina iskustva i situacije iz jedne sasvim nove i drukčije perspektive.“

Upravo takva otvorenost za nove načine razmišljanja i gledanja iz drukčije perspektive omogućuje nam da pojedine fenomene i situacije, a i sebe samog u tim situacijama, započnemo promatrati na način koji je puno evolutivniji u odnosu na naš uobičajeni način (stvaranje novog koncepta sebe), a to nam omogućuje da shvatimo i savladamo lekciju duše koja je aktualna u tom trenutku.

Onda kada savladamo pojedinu lekciju duše, na red dolaze novi izazovi i nove lekcije – nekad lakše, a nekad nešto složenije – i tom procesu nema kraja. Navedeni proces, koliko god da nije uvijek ugodan, a naročito kada su u pitanju složenije lekcije, ono je što, u suštini, život čini zanimljivim. Naime, kad bi sve bilo stalno predvidljivo i u skladu s našom postojećom logikom i načinom razmišljanja, vjerojatno bi naša jedina jutarnja molitva koju bismo izgovarali zvučala ovako: „Dragi Bože/Svemiru, molim te daj mi neki novi problem. Samo to te molim!“

ŽUTI PATULJAK, ZASTARJELA ENERGIJA I NEVIDLJIVI LANCI

I sada dolazimo do onog ključnog dijela koji je usko vezan uz *Žutog patuljka* i njegovu poruku. Ponekad, čak i nakon što shvatimo pojedinu lekciju duše, i dalje nismo u stanju prepoznati i u praktičnom smislu iskoristiti nove uvide, spoznaje, jasnoću i razumijevanje koje smo dobili tom lekcijom.

„Ponekad, čak i nakon što shvatimo pojedinu lekciju duše, i dalje nismo u stanju prepoznati i u praktičnom smislu iskoristiti nove uvide i spoznaje koje smo dobili tom lekcijom.“

Drugim riječima, ponekad, a naročito nakon nekog stresnijeg ili turbulentnijeg perioda u privatnom životu ili na poslu, kao da u sebi jasno znate da je kucnuo taj čas da započnete novo poglavlje u svojoj knjizi života, znate u kojem smjeru želite ići dalje, znate kakva iskustva želite započeti stvarati, znate što biste trebali učiniti ili prestati činiti, dok vas istodobno prati osjećaj kao da vas neki nevidljivi lanci drže vezanima u postojećoj stvarnosti i koče da zaista i napravite pomak u željenom smjeru – neovisno o tome koliko se trudite i koliko je iza vas raznih pokušaja kako biste iskusili promjenu koju želite.

Zašto se tako nešto uopće događa?

TRI STADIJA SAVLADAVANJA LEKCIJE DUŠE – SHVAĆANJE, OTPUŠTANJE I PREPOZNAVANJE

Da bismo mogli dublje zaroniti u navedeni fenomen, smatram važnim shvatiti kako se proces savladavanja lekcije duše sastoji od tri stadija.

32

PRVI STADIJ – SHVAĆANJE

Prvi stadij svodi se na shvaćanje lekcije i on nastaje u trenutku kada na intelektualnoj razini shvatite da vam se pojedina iskustva ponavljaju te započnete prepoznavati njihov zajednički obrazac.

„Prvi stadij savladavanja lekcije duše svodi se na shvaćanje lekcije i on nastaje u trenutku kada na intelektualnoj razini shvatite da vam se pojedina iskustva ponavljaju te započnete prepoznavati njihov zajednički obrazac.“

Kao da vam pojedine stvari i ponašanja, a i vaše reakcije, postanu predvidive u nekom aspektu života ili kao da jasno započnete prepoznavati obrazac ponavljanja pojedinih iskustava – unatoč tome što, na prvi pogled, ona djeluju nepovezano. Onda kada shvatite

lekciju kao da, u situacijama u kojima ste ranije imali potrebu nešto promijeniti ili nekome nešto dokazati, jednostavno gubite interes išta poduzeti i u sebi osjećate da to više nije vaša priča i da je vrijeme za sasvim nova i drukčija iskustva – iako ćete u praksi možda i dalje morati igrati igru na stari način jer ćete zaključiti da je to prikladno s obzirom na situaciju. Osjećate se kao da gledate film koji ste već nekoliko puta pogledali i već znate što će se dogoditi – *ali i dalje ne vidite način kako konkretno prestati gledati takav film.*

U metaforičkom smislu, to ponekad djeluje kao da biste htjeli promijeniti TV-program koji gledate ili se barem dignuti s kauča da ga ne morate gledati, ali vaše tijelo kao da ne prima signale vašeg uma te i dalje ostaje gdje jest – ponekad se blago trzne, no čim se u vama probudi nada da će se pomaknuti, ono se i dalje vraća u isti položaj.

Drugim riječima, sama činjenica da ste shvatili pojedine lekcije duše ne znači da će se time automatski promijeniti vaše vanjske okolnosti i da ćete sebe započeti promatrati u jednom novom svjetlu. Vrlo je vjerojatno da će vaše vanjske okolnosti barem još neko vrijeme ostati iste i da ćete se i dalje osjećati žrtvom raznih ljudi i situacija sve dok ne dovršite i ostala dva stadija savladavanja lekcija svoje duše.³

„Sama činjenica da ste shvatili pojedine lekcije duše ne znači da će se time automatski promijeniti vaše vanjske okolnosti. Vrlo je vjerojatno da će vaše vanjske okolnosti barem još neko vrijeme ostati iste sve dok ne dovršite i ostala dva stadija savladavanja lekcija svoje duše.“

DRUGI STADIJ – OTPUŠTANJE

Drugi stadij savladavanja lekcije duše svodi se na otpuštanje energije i energetskih obrazaca koji su nastali u vama i bili vam potrebni dok ste bili u stadiju shvaćanja lekcije duše. Na isti način kao što naše tijelo započne s procesom samoiscjeljenja u trenutku kada se porežete, čim shvatite pojedinu lekciju duše, vaš energetski sustav automatski

³ U praksi sam susretao mnoge ljude koji su godinama živjeli u ovoj fazi – na intelektualnoj razini su shvatili da je u pitanju lekcija koja se ponavlja, ali unatoč tome nisu pronašli način kako izaći iz okvira postojeće stvarnosti nego bi se sve više ukopavali u stvarnost iz koje su, u biti, željeli izaći. Čim bi shvatili što se događa te dobili uvid u faze savladavanja lekcije duše, stvari bi se brzo počele mijenjati.

krene izbacivati iz sebe energiju koja je postala suvišna i nepotrebna za vaš daljnji razvoj – zastarjelu energiju. Glavni razlog zašto ta zastarjela energija često puta ostane puno duže u vama negoli je to potrebno upravo je taj što je, dugo nakon shvaćanja lekcije duše, i dalje čvrsto držite i ne dopuštate joj da izađe van.

„Glavni razlog zašto ta zastarjela energija često puta ostane puno duže u vama negoli je to potrebno upravo je taj što je, dugo nakon shvaćanja lekcije duše, i dalje čvrsto držite i ne dopuštate joj da izađe van.“

TREĆI STADIJ – PREPOZNAVANJE

Treći stadij savladavanja lekcije duše započinje onda kada iz sebe otpustite kritični dio zastarjele energije i time automatski oslobodite prostor u svojoj svijesti za prepoznavanje novih uvida i spoznaja te stjecanje nove razine jasnoće i razumijevanja – koji će vam poslužiti kao temelj za stvaranje nove vizije i novog koncepta sebe u pojedinom aspektu života te poticaj za akciju u željenom smjeru. Za razliku od prva dva stadija koji traže vašu uključenost, treći stadij započne se događati automatski.

„Treći stadij savladavanja lekcije duše automatski se započne događati onda kada iz sebe otpustite kritični dio zastarjele energije.“

ŽUTI PATULJAK U AKCIJI

Kako je glavni zadatak *Žutog patuljka* podsjetiti vas i skrenuti vam pozornost upravo na ono staro što *želi izaći iz vas* kako biste mogli osloboditi u sebi prostor za novo što želi ući i integritati se u vama i vašoj percepciji, njega ćete najčešće prepoznavati upravo po

završetku ili neposredno pred završetak prvog stadija savladavanja lekcije duše – stadij shvaćanja lekcije duše.⁴

On kao da vam veselim tonom poručuje: „Hej, pusti tu energiju da izađe iz tebe! U jednom trenutku ti je bila potrebna, ali shvati da ti sada više ne treba. Shvatio si lekciju duše i to je sada iza tebe. Sada ti je ta energija samo teret koji te koči da nastaviš dalje i navodi te da se vrtiš u istom začaranom krugu. Ona je i dalje prisutna u tebi samo zato što je ti čvrsto držiš i ne dopuštaš joj da izađe van. Pusti je na način kako te vodi proces *Ritual otpuštanja* i novi svijet će se otvoriti pred tobom!“⁵

*„Hej, pusti tu energiju da izađe iz tebe! U jednom trenutku ti je bila potrebna, ali shvati da ti sada više ne treba. Shvatio si lekciju duše i to je sada iza tebe. Sada ti je ta energija samo teret koji te koči da nastaviš dalje i navodi te da se vrtiš u istom začaranom krugu. Ona je i dalje prisutna u tebi samo zato što je ti čvrsto držiš i ne dopuštaš joj da izađe van. Pusti je na način kako te vodi proces *Ritual otpuštanja* i novi svijet će se otvoriti pred tobom!“ – Žuti patuljak*

U praktičnom smislu, *Žutog patuljka* ćete u najvećem broju slučajeva prepoznati u situacijama kada se osjećate ljutito, uznemireno, zabrinuto, potišteno, frustrirano, zatočeno, zakinuto, razočarano ili bespomoćno. Međutim, krivo bi bilo kazati kako ćete gotovo uvijek u situacijama kada se osjećate ljutito, uznemireno, zabrinuto, potišteno, frustrirano, zatočeno, zakinuto, razočarano ili bespomoćno prepoznati *Žutog patuljka* jer, unatoč tome što su sve naše emocije

⁴ Moje iskustvo s klijentima u praksi jest takvo da ova igra najčešće zaintrigira ljude koji su ili dovršili prvi stadij savladavanja pojedine složenije lekcije duše – dakle, shvatili su lekciju, ili su neposredno pred kraj takvog stadija. Zato i ne čudi činjenica da, u većini slučajeva, na samome početku igre najčešće susreću *Žutog patuljka* – prvo se treba pročistiti prostor da bi se stvorile prilike za nove priče koje poručuju ostali igrači ove igre.

⁵ *Ritual otpuštanja* je proces koji je vezan uz *Žutog patuljka*. Poveznica za pristup uputama kako se izvodi navedeni proces nalazi se u dijelu ovog priručnika pod nazivom "Dodaci".

neka vrsta glasnika koji nam ukazuju na nešto, svrha pojedinih emocija može biti sasvim drukčija u različitim situacijama.

Primjerice, ako u trenucima ljutnje prepoznate *Žutog patuljka*, velika je vjerojatnost da ljutnja koju osjećate, zajedno sa snažnim nabojem koji u sebi osjećate u tom trenutku, služi samo kao glasnik kako biste mogli prepoznati i otpustiti zastarjelu energiju koja *više ne služi svojoj svrsi i želi izaći iz vas*. Međutim, ponekad vas ljutnja može ubaciti u stanje koje će vam biti od velike pomoći da se izborite za svoje granice, prestanete udovoljavati raznim ljudima samo zato što vam je teško reći NE, potaknuti vas da se pokrenete i učinite nešto konkretno itd.

Ili, primjerice, ako u trenutku dok osjećate strah prepoznate *Žutog patuljka*, velika je vjerojatnost da vam taj strah te onaj paralizirajući učinak koji često prati strah, ukazuje na zastarjelu energiju kojoj ne dopuštate da izađe iz vas. Međutim, ponekad vam upravo strah može spasiti živu glavu i zaustaviti vas da učinite neke nedovoljno promišljene korake.

Upravo zato, jedno od osnovnih načela kada je u pitanju prepoznavanje *Žutog patuljka* moglo bi se svesti na sljedeći način...

Onda kada tijekom neke situacije osjećate nelagodne ili uznemirujuće emocije te istodobno prepoznate i *Žutog patuljka*, to znači da vam emocije koje u sebi osjećate u tom trenutku ukazuju na zastarjelu energiju u vama koja VIŠE NE SLUŽI SVOJOJ SVRSI i koja kuca na vrata vaše svijesti prvenstveno zato što *ŽELI IZAĆI IZ VAS*. Vaš je glavni zadatak u takvim trenucima pustiti je (dopustiti joj) da ide svojim putem na način kako vas vodi proces *Ritual otpuštanja*.

„Onda kada tijekom neke situacije osjećate nelagodne ili uznemirujuće emocije te istodobno prepoznate i Žutog patuljka, to znači da vam emocije koje u sebi osjećate u tom trenutku ukazuju na zastarjelu energiju u vama koja VIŠE NE SLUŽI SVOJOJ SVRSI i koja kuca na vrata vaše svijesti prvenstveno zato što ŽELI IZAĆI IZ VAS. Vaš je glavni zadatak u takvim trenucima pustiti je (dopustiti joj) da ide svojim putem na način kako vas vodi proces Ritual otpuštanja.“

PRIJATELJSKA MISIJA EMOCIJA KOJE VAM STVARAJU NELAGODU

Žuti patuljak podsjeća vas kako razne emocije koje osjećate u trenutku kada ga prepoznate i koje vam stvaraju nelagodu i nelagodan naboj nisu u vama aktivne zato da bi vam napakostile ili zagorčale život. On vas podsjeća da vam one dolaze u prijateljskoj misiji s ciljem kako bi vam ukazale na to da – u trenutku kada ga prepoznate – u vama postoji zastarjela energija koja vas koči da prepoznate i primite nove uvide i spoznaje koji žele ući u vašu svijest i da je pravo vrijeme da tu energiju otpustite iz sebe. *Žuti patuljak* kaže da upravo u trenutku kada ga prepoznate vi možete pustiti tu energiju iz sebe. On želi da spoznate kako su te zastarjele energije i dalje prisutne u vama samo zato što im, zbog načina na koji ih tretirate, ne dopuštate da izađu iz vas – uključujući i način na koji tretirate i emocije koje vam ukazuju na takvu energiju.

Žuti patuljak je doslovce poput veselog glasnika koji vam signalizira da je stigao pravi trenutak da otpustite staro i stvorite prostor za ono novo što silno želi doći u vaš život.

KLJUČNA STAVKA PREPOZNAVANJA VAŠEG NAPREDOVANJA

„Kako ću znati da napredujem vezano uz poruku duše na koju me podsjeća *Žuti patuljak*?” – jedno je od čestih pitanja koje čujem od ljudi koji tek započnu igrati ovu igru.

Evo odgovora...

Što češće u svakodnevnom životu uspijete osvijestiti ili prisjetiti se kako su sve nelagodne ili uznemirujuće emocije koje osjećate u trenutku kada prepoznate *Žutog patuljka* aktivne u vama, prvenstveno zato što vam ukazuju na zastarjelu energiju koja VIŠE NE SLUŽI SVOJOJ SVRSI i koja POKUŠAVA IZAĆI IZ VAS, to znači da brže usvajate ključnu poruku duše koju vam donosi *Žuti patuljak*.

„Što češće u svakodnevnom životu uspijete osvijestiti ili prisjetiti se kako su sve nelagodne ili uznemirujuće emocije koje osjećate u trenutku kada prepoznate Žutog patuljka aktivne u vama, prvenstveno zato što vam ukazuju na zastarjelu energiju koja VIŠE NE SLUŽI SVOJOJ SVRSI i koja POKUŠAVA IZAĆI IZ VAS, to znači da brže usvajate ključnu poruku duše koju vam donosi Žuti patuljak.“

ANALIZA-PARALIZA – UKOPAVANJE U PROBLEM

U suštini, cijela priča i praktični proces povezan s trenutkom prepoznavanja *Žutog patuljka*, uključujući i izvođenje popratnog procesa – *Ritual otpuštanja* – vrlo je jednostavna. Međutim, zbog našeg pretjerano analitičkog pristupa raznim nelagodnim i uznemirujućim emocijama te ljudima i situacijama koje smatramo njihovim uzrokom, često se samo dublje ukopavamo u situaciju umjesto da je riješimo.

Nažalost, svakodnevno često dopuštamo raznim nelagodnim i uznemirujućim emocijama da uvjetuju (čitaj: uzurpiraju) našu percepciju i uzrokuju da se osjećamo loše – a to nije razlog zašto se one javljaju. Previše vremena provodimo analizirajući takve emocije, a time ništa ne rješavamo već samo multipliciramo problem.

Svako razmišljanje o problemu dok ste pod utjecajem emocija koje su svojstvene tom problemu, samo produbljuje taj problem i čini ga još složenijim – i još više blokira zastarjelu energiju koja VIŠE NE SLUŽI SVOJOJ SVRSI i koja POKUŠAVA IZAĆI IZ VAS.⁶

Žuti patuljak pomoći će vam da što brže napustite (ograničavajući) analitički pristup svojim nelagodnim ili uznemirujućim emocijama i naučite ih gledati na način kako ih vaša duša vidi – kao priliku za ulazak u dublju i višu razinu izražavanja sebe.

⁶ Naravno, ovdje ne potičem na neodgovorno ponašanje i zanemarivanje problema već nastojim istaknuti kako ista emocija nas može "pokopati", a može nam biti i ključni faktor na putu stvaranja života kakav želimo – sve ovisi o tome kako gledamo na tu emociju i o načinu na koji postupamo s njom.

ŽUTI PATULJAK I EMOCIONALNA SVJESNOST

Žuti patuljak pomaže vam da shvatite ili, bolje reći, osvijestite kako je svaka emocija koju osjećate vaša odgovornost – neovisno o tome koga ili što smatrate uzrokom te emocije. Onda kada prihvatite odgovornost za emocije koje osjećate, postat će vam lakše iz sebe otpustiti energiju na koju vam one ukazuju. U protivnom, skloni smo upravo tu energiju projicirati na druge ljude i situacije i to nam uzrokuje stalno ponavljanje iskustava koja su, u suštini, identična no samo ponekad malko promijene svoju ambalažu.

Žuti patuljak pomaže vam i stvoriti odmak, ne samo od situacije koju doživljavate kao stresnu i uznemirujuću, već i odmak u odnosu na vaše emocionalne reakcije (i popratne misli) koje vam uzrokuju takve situacije. I upravo takav odmak pruža vam mogućnost da brže savladate lekcije duše koje se nalaze u pozadini takvih situacija i na iste situacije započnete gledati na jedan sasvim drukčiji način – način koji znatno proširuje vaše izbore.

Žuti patuljak indirektno vam također ukazuje i na ograničavajuća očekivanja kojima kočite svoje izražavanje iz razine svoje duše. Takva očekivanja često su jako dobro skrivena negdje u vašoj svijesti i teško je prepoznati njihov utjecaj na vaša svakodnevna iskustva. Onda kada prepoznate *Žutog patuljka* i s pomoću procesa *Ritual otpuštanja* postupno započnete otpuštati zastarjelu energiju na koju vam on ukazuje, automatski ćete započeti otpuštati i mnoštvo svojih ograničavajućih očekivanja jer, oslobođeni od utjecaja energije (i energetskih obrazaca) koju ste otpustili, jasnije ćete uvidjeti na koji način svojim očekivanjima često sebi zagorčavate život i nanosite bol.

Žuti patuljak je spreman voditi vas duboko u istraživanje vlastite svijesti i otkrivati vam razne mogućnosti izražavanja iz razine svoje duše – naravno, uz uvjet da to želite, da mu to dopustite i da redovito surađujete s njim. Ljubav i Svjetlost predstavljaju suštinu vaše duše i što ste više voljni otvoriti se za suradnju sa svojom dušom, Ljubav i Svjetlost postajat će prisutniji u vama i vašem životu.

PRAKTIČNI KORACI

Što učiniti onda kada tijekom neke situacije uspijete prepoznati znak duše koji je prikazan u obliku *Žutog patuljka*?

Kao i kod svih ostalih igrača, ključna stvar je (1) PREPOZNATI prisutnost pojedinog igrača u svojem umu ili percepciji, (2) PRISJETITI SE njegove ključne poruke, a zatim kratko izvesti odgovarajući (3) PROCES.

Dakle, onda kada na bilo koji način prepoznate *Žutog patuljka* u nekoj situaciji, sve što je potrebno učiniti jest prisjetiti se njegove ključne poruke koja glasi: „Ako me možeš prepoznati, onda to možeš pustiti!“, a zatim izvesti proces *Ritual otpuštanja* koji traje oko 20 sekundi.⁷

Poveznica za pristup audiouputama kako izvoditi navedeni proces nalazi se pri kraju ovog priručnika u dijelu "Dodaci". Presjek ključnih stavki navedenog procesa te prostor za zapisivanje bilješki nalaze se također pri kraju ovog priručnika u dijelu "Ključne ideje i bilješke uz popratne procese".

IZDVOJENI PRIMJERI IZ PRAKSE

PRIMJER #1

IVA I "MAGNET KOJI NA SEBE KUPI TEŠKE ENERGIJE OD LJUDI S KOJIMA RAZGOVARA"

⁷ Proces pod nazivom *Dnevna optimizacija* koji se izvodi prvih dvadeset dana nakon što započnete s igrom uvelike će vam pomoći da brže zapamtite ključne poruke svih igrača te svoj mozak i um optimizirate kako biste ih mogli lakše prepoznavati u svakodnevnim situacijama.

Iva je bila tip osobe kojoj je na čelu velikim slovima pisalo da je voljna pomoći svima – i to u svako doba. Naravno, nije joj to doslovce pisalo na čelu, ali razni ljudi su joj pristupali kao da joj to zaista tako i piše. Riječ NE njezina usta nisu mogla izgovoriti.

Duboko je vjerovala da je „važan aspekt njezine životne svrhe pomagati ljudima” te bi sate i sate provodila s prijateljicama, kolegicama, poznanicama, a nekad i s potpunim strancima pomažući im rješavati njihove probleme iz raznih područja života. Ona je bila poput „besplatnog psihoterapeuta kojem se ne treba najaviti, nego ga samo pozvati na kavu ili započeti priču o svojim problemima”.

Iako su je takvi susreti i načini interakcije prilično ispunjavali i činili da se osjeća korisno i svrhovito, u sebi je često osjećala „nemir i neke apstraktne nelagodne emocije”. Bila je uvjerenjena da taj nemir i ostale nelagodne emocije osjeća zbog toga što je vrlo senzibilna osoba i na sebe poput „magneta kupi teške energije ljudi s kojima razgovara o njihovim problemima”.

Upravo zato je došla k meni i uključila se u [TT MINDFULNESS™](#) program jer je čula da joj upravo ta drevna metoda može pomoći stvoriti potreban odmak „dok razgovara s ljudima o njihovim problemima” kako bi prestala „automatski kupiti na sebe njihove energije”. Iva je pristala, među ostalim, započeti igrati ovu igru jer je željela produbiti odnos koji ima sa svojom dušom i dobiti odgovore i smjernice za neka važna pitanja.

Već isti dan kada je prošla kroz proces *Uvodna optimizacija* započela je prepoznavati *Žutog patuljka* u raznim situacijama tijekom dana kako je gleda i nježno joj se smije. Najčešće ga je prepoznavala na način da je samo nekako osjetila da je *Žuti patuljak* prisutan u njezinoj percepciji i traži nešto od nje.

Na samome početku (a to se često događa ljudima koji tek započnu igrati ovu igru) nikako nije mogla logički povezati *Žutog patuljka* sa situacijom u kojoj bi se nalazila jer bi ga uglavnom prepoznavala „onda kada je bila sama sa sobom” i to najčešće navečer kada je sama doma. I to joj je predstavljalo poprilično velik izazov.

„Zar je moguće da moja duša baš i nema neki osjećaj za *tajming*? Zašto se ovaj igrač pojavljuje sada kad sam sama dok sjedim u miru i

pijem čaj, a nije ga bilo danas za vrijeme onog iznimno iscrpljujućeg razgovora s kolegicom s posla tijekom ručka? Zašto se *Žuti patuljak* nije pojavio nakon tog razgovora, nego se u mojoj percepciji pojavila kristalno jasna slika ogromne čokolade s rižom?" – bila su samo neka od mnogih pitanja koja bi izronila iz nje kada bi ga prepoznala.

Međutim, budući da je odlučila ozbiljno pristupiti igri, onda kada bi prepoznala *Žutog patuljka*, neovisno o tome što joj trenutak kada bi ga prepoznala u velikoj većini slučajeva nije imao apsolutno nikakve logike, redovito bi primjenjivala proces *Ritual otpuštanja*.

Dani su prolazili, a njezina iskustva sa *Žutim patuljkom* nisu se puno mijenjala jer bi ga i dalje najčešće prepoznavala u trenucima kada bi bila sama doma.

„Zašto baš kad sam sama doma? Pa to je jedino mjesto na ovom planetu gdje se osjećam stvarno dobro. Što je to što ja ne vidim? U čemu je kvaka? Ovo postaje smiješno! Zašto uopće sudjelujem u igri koja mi nema nikakve logike... a opet me nešto vuče da je igram?" – također bi se ponekad zapitala.

Iako nije dobila nikakve odgovore na brojna pitanja koja je imala vezano za „neobičajeni trenutak prepoznavanja *Žutog patuljka*“, počela je uočavati kako unatoč tome što je sama doma i u miru nešto radi, dok izvodi proces *Ritual otpuštanja* gotovo svaki put osjeti barem blagu prisutnost raznih nelagodnih emocija koje bi uglavnom mogla svrstati u općenitu kategoriju pod nazivom "nemir".

„Kako je moguće da kad sam sama doma – a to mi je jedan od najljepših trenutaka u danu – i radim nešto što mi stvara ugodu, nakon što prepoznam *Žutog patuljka* i krenem primjenjivati proces *Ritual otpuštanja*, započnem osjećati neki nemir u sebi? Zar je moguće da mi upravo proces *Ritual otpuštanja* stvara taj nemir i slične emocije?" – upitala me jednom prilikom.

Ta nova iskustva „usmjerila su njezinu znatiželju u jednom drugom smjeru“ i učinila su suvišnima njezina pitanja o logičnosti trenutka kada prepozna *Žutog patuljka*.

Puno je razmišljala o „čudnim iskustvima sa svojim novim prijateljem“, a da ni sama „nije mogla uperiti prstom točno u to što joj je tu zaista čudno“. Ponekad bi već na putu prema doma promišljala o tome „hoće li se on opet pojaviti kada stigne doma“ te bi pokušavala osvijestiti emocije koje osjeća kako bi ih mogla usporediti s emocijama koje će osjećati u slučaju ako prepozna *Žutog patuljka* i krene primjenjivati proces *Ritual otpuštanja*.

Nekad bi, čisto „eksperimenta radi“, čak i pokušavala svjesno zamisliti *Žutog patuljka* u trenucima dok sa svojim poznanicama ili prijateljicama razgovara o nekim bolnim temama i pokušava im pomoći jer se nakon takvih razgovora često osjeća „kao da joj je netko isisao svu energiju“ – a takvih razgovora je bilo jako puno u njezinom životu. Međutim, jasno bi osjetila razliku „kada ga ona pokuša svjesno zamisliti“ u odnosu na trenutak kada on nekako „jednostavno uskoči u kadar njezine pozornosti i zadrži se tu, a da ona ništa svjesno ne čini“.

Taj njezin eksperiment pokazao se jako korisnim i učinkovitim. Naime, već nakon nekoliko tjedana sudjelovanja u igri počela je uočavati razliku između „teške i nelagodne energije“ koju bi ponekad „pokupila na sebe“ od neke druge osobe u odnosu na nemir koji bi osjećala u sebi u trenutku kada bi prepoznala *Žutog patuljka* i započela primjenjivati *Ritual otpuštanja*.

Počela je shvaćati kako nemir koji bi osjećala dok je sama doma ne samo da nema veze s ljudima kojima bi pomagala „rješavati probleme“ već je spoznala kako bi se često „stavljala na raspolaganje drugima upravo zato što bi se tako fokusirala na tuđe probleme i lakše bi joj bilo zanemariti emocije koje u sebi osjeća“.

S jedne strane ta spoznaja joj je djelovala prilično oslobađajuće, a s druge strane osjećala je blago razočaranje glede sebe same jer je shvatila kako je ljude kojima bi pomagala u puno slučajeva „nesvjesno koristila kao povod za bijeg od vlastitih emocija s kojima se nije željela suočiti“.

„Sada shvaćam zašto jedan dio mene navija za česte susrete s ljudima koji proživljavaju neku dramu i zašto mi je teško reći im NE onda kada osjećam da me trebaju. Shvaćam zašto takvi ljudi jednostavno vide

zeleno svjetlo da o svojim dramama mogu sa mnom razgovarati i bez imalo ustručavanja tražiti da za njih besplatno izdvajam svoje vrijeme, jer koliko god oni trebaju mene, ja sam trebala i njih te smo jedni drugima stvarali olakšanje. Oni su mi bili zahvalni jer bi se osjećali lakše nakon razgovora sa mnom, a isto tako bih se i ja osjećala – unatoč tome što bi me takvi razgovori često znali iscrpiti. Koliko god da bi me iscrpljivali takvi razgovori, oni su mi predstavljali savršenu distrakciju za bijeg od vlastitih emocija s kojima se očito nisam željela suočiti i otpustiti iz sebe energiju koja ih uzrokuje. Shvaćam kako mi je osjećaj da sam korisna – koji bi me često pratio nakon takvih razgovora – služio kao topla dekica s kojom bih privremeno prekrila sve ono što nisam željela vidjeti u sebi – sve do nekog drugog razgovora i tako u krug. Teško mi je priznati, ali, čak i na polju intimnih odnosa, kada pogledam nekoliko godina unazad, prati me osjećaj da su me privlačili samo muškarci koji su od mene tražili da im izigravam terapeuta i stalno analiziram njihove probleme.” – skraćena je verzija onoga što mi je jednom prilikom kazala tijekom telefonskog razgovora.

S vremenom je sve više uspijevala prepoznati i otpuštati zastarjelu energiju koja je željela izaći iz nje unatoč tome što joj je na intelektualnoj razini teško bilo prihvatiti koncept otpuštanja zastarjele energije jer smatrala je da bi to sve skupa trebalo biti puno kompliciranije. Međutim, što je više otpuštala tu energiju iz sebe – s pomoću procesa *Ritual otpuštanja* – osjećala se lakše i slobodnije, a to joj je predstavljalo najveću motivaciju da nastavi dalje.

I dalje je imala snažnu želju pomagati drugima i jasno je osjećala da je to „važan aspekt njezine životne svrhe”. Međutim, nakon „zanimljivih iskustava sa *Žutim patuljkom*” odlučila je radikalno promijeniti svoju dotadašnju strategiju i svemu tome pristupiti na jedan puno zreliji način.

„Znaš što, imam obaveza nakon posla pa neću moći s tobom na kolač!” – bio je sve češći odgovor kada bi je poznanice ili prijateljice zvale na kavu ili kolač (čitaj: razgovor o svojim dramama). Neke od njih su se čak i naljutile zbog njezinog novog stava i proglasile je sebičnom.

No, ona je znala da će to sve „sjesti na svoje mjesto jer će one vrlo brzo pronaći novu žrtvu koja će rado sudjelovati u njihovim dramama” – na isti način kao što je to i Iva radila sve dok nije otpustila zastarjelu energiju iz sebe i stvorila u sebi prostor za nešto novo što se želi izraziti kroz nju.⁸

KRATKA ANALIZA IVINOG PRIMJERA KROZ PRIZMU TRI STADIJA SAVLADAVANJA LEKCIJE DUŠE

(PRVI STADIJ – SHVAĆANJE)

U prvom stadiju lekcije duše – stadij shvaćanja – Iva je započela na intelektualnoj razini shvaćati da u sebi često osjeća „nemir i neke apstraktne nelagodne emocije“ i da se to često ponavlja. Budući da joj je tako bilo najlogičnije, a i najlakše razmišljati, smatrala je da se tako osjeća zato što na sebe kupi teške energije od ljudi s kojima razgovara o njihovim problemima. U svakom slučaju osvijestila je da postoji obrazac koji se redovito ponavlja, ali nije znala što učiniti s njim i kako to prekinuti.

(DRUGI STADIJ – OTPUŠTANJE)

Taj prvi stadij savladavanja lekcije duše trajao je sve dok nije počela redovito prakticirati proces Ritual otpuštanja onda kada bi prepoznala Žutog patuljka. Navedeni proces pomogao joj je "ploviti" kroz drugi stadij savladavanja lekcije duše – stadij otpuštanja.

(TREĆI STADIJ – PREPOZNAVANJE)

Tek onda kada je iz sebe uspjela otpustiti određenu količinu (zastarjele) energije koja više ne ispunjava svoju svrhu i ne služi njezinom razvoju – zastarjela energija – u

⁸ Smatram važnim iznova napomenuti da sam u ovom i svim ostalim primjerima navedenima u ovom priručniku namjerno izdvojio aspekte iskustva pojedinih klijenata vezano samo za pojedinog igrača s ciljem da dobijete jasniju sliku kako to sve skupa funkcionira u praksi. Iva nije prepoznavala samo *Žutog patuljka*, već bi prepoznavala i neke druge igrače koji bi je poticali da sebi postavlja razna druga pitanja. No, definitivno najupečatljivije iskustvo imala je sa *Žutim patuljkom*. Fraze ili dijelovi rečenica koji su u navodnim znakovima predstavljaju fraze koje bi klijenti iz primjera koristili (barem do razine do koje mi je ostalo u sjećanju).

sebi je stvorila novi prostor za primanje novih uvida i spoznaja i nove razine jasnoće i razumijevanja – stadij prepoznavanja. U njezinom primjeru to se svelo na ideju kako joj upravo osjećaj korisnosti koji je prati nakon razgovora s drugima o njihovim problemima i dramama služi kao distrakcija kako bi se izbjegla suočiti s emocijama u sebi – „nemir“ – s kojima se nije željela suočiti. Također je shvatila da i dalje želi pomagati ljudima kako bi riješili svoje životne probleme i da je to važan aspekt njezine životne svrhe, ali to želi nastaviti raditi na jedan sasvim drukčiji i puno zreliji i evolutivniji način.

PRIMJER #2

ANA I „NOVI VODITELJ ZBOG KOJEG SE OSJEĆA FRUSTRIRANO“

46

Ana je prolazila kroz vrlo stresno razdoblje na poslu jer je – zbog promjene uprave tvrtke – došlo do promjena u stilu i pristupu u načinu poslovanja i odnošenju prema klijentima. Takve promjene nimalo joj nisu odgovarale i sve skupa stvaralo joj je snažan osjećaj frustracije svaki dan. Da stvar bude još zanimljivija, slična stvar dogodila se u prijašnjoj tvrtki u kojoj je radila i zbog čega je i dala otkaz.

Za frustraciju koju je osjećala najviše je okrivljavala svojeg novog voditelja, ali i pojedine članove svojeg (starog) tima na koje je bila jako ljuta jer je znala da dijele njezino mišljenje, a „pred novim voditeljem se pretvaraju kao da im je novi sistem poslovanja sasvim u redu“.

Postala je umorna ne samo od situacije na poslu nego i od sebe i svojih misli i odlučila je započeti igrati ovu igru (tada se igra još nije zvala Soul Signs Finder). Igru je doživjela poput „hobija kojem ozbiljno pristupa“ i redovito se držala uputa.

Već nakon kratkog vremena sudjelovanja u igri, tijekom stresnih situacija na poslu sve češće bi započela uočavati *Žutog patuljka* kako „mirno stoji negdje u kutku njezine svijesti, promatra je i smije se“. Čak bi ga ponekad prepoznala kako sjedi za stolom tijekom nekog stresnog sastanka.

Na samome početku mislila je da umišlja ili je to „neka vrsta placebo efekta“ jer joj je to sve skupa djelovalo nestvarno i neuobičajeno, ali kako je znala da se uključila u jednu poprilično „ludu“ i neuobičajenu igru, odlučila je zanemariti svoje prosudbe i „najstvarnije nastaviti igrati igru“.

Nastavila je igrati igru na poprilično zaigran način, ali istodobno i posvećeno na način kao da je to njezin stvarni posao. Uostalom, ionako nije znala nešto pametnije što bi mogla učiniti da bi promijenila način kako se osjećala, a izuzev nje i mene, nitko nije niti znao da je ona uključena u igru.

I tako gotovo svaki put kada bi uspjela prepoznati svojeg „novog suradnika“ – a to bi se uglavnom događalo u trenucima kada bi osjećala snažnu frustraciju na poslu – prisjetila bi se njegove temeljne poruke, a zatim bi „u sebi“ izvela proces *Ritual otpuštanja*.

S obzirom da je prolazila kroz vrlo intenzivno životno razdoblje, često bi koristila i proces *Bijela soba* što je doživljavala kao jedno prilično oslobađajuće iskustvo.⁹

Što je ozbiljnije doživljavala svojeg „novog suradnika“ i više uvažavala njegovu prisutnost i poruku na koju je podsjeća – a naročito tijekom pojedinih stresnih situacija na poslu – počela je uočavati fenomen koji je u najmanju ruku mogla okarakterizirati kao „neobičan“.

„Događa mi se da odjednom osjetim snažnu frustraciju u svojim prsima, a tek onda razmislim u kojem smjeru bi je bilo najprikladnije i najlogičnije usmjeriti. Onda kada pronađem prikladnu situaciju i usmjerim svoju frustraciju u tom smjeru, kao da zaboravim na činjenicu da sam sama izabrala situaciju na koju ću usmjeriti svoju frustraciju i automatski se započnem ponašati kao da je upravo ta situacija kriva za moju frustraciju.“ – bio je njezin kratki opis svoje nove spoznaje.

Ukratko, počela je prepoznavati trenutak kada „započne osjećati snažnu frustraciju u svojim prsima“ bez ikakvog (njoj poznatog)

⁹ Proces *Bijela soba* je sastavni dio ove igre i opisan je u ovom priručniku.

razloga i povoda, a kako joj nije bilo jasno zašto se ta frustracija pojavljuje i što će učiniti s njom, ona bi automatski pronašla „prikladnu situaciju na poslu“ i pripisala svoju frustraciju upravo toj situaciji jer joj je to bila jedina „logična“ priča.

Kako je situacija s voditeljem bila nova situacija u nizu situacija na poslu koje joj nisu pasale, a i često bi se čula i vidjela s njim, krivnju za svoju frustraciju najčešće bi pripisivala njemu.

Da priča bude još zanimljivija, kako je vrijeme teklo, počela je osvještivati kako tu istu emociju – snažnu frustraciju – često zna osjećati i u raznim drugim „privatnim“ situacijama tijekom dana (a ne samo na poslu!), ali je postala vrlo vješta u tome kako da je sakrije od same sebe i skrene svoju pozornost na nešto sasvim drugo. Međutim, iz „razloga koji joj je potpuno nejasan“ jedino na poslu dopustila bi sebi osjetiti takvu frustraciju i biti potpuno prožeta njome.

„Zar je moguće da sam počela umišljati ovo što mi se događa? Ili sam samo pod velikim stresom? Zašto jednostavno ne bih zaključila da frustraciju osjećam zbog toga jer je novi voditelj totalni idiot... i točka? Ali zašto onda tu frustraciju osjećam i u situacijama s kojima on nema apsolutno nikakve veze? Zašto je, u biti, u zadnje vrijeme moj cijeli život jedna velika frustracija? A možda je stvar u tome da ni sama sebi ne želim priznati da me ovaj posao toliko lomi? A što ako sam zaljubljena u svojeg novog voditelja, a sebi to niti ne želim priznati? Možda mi treba odmor ili bih trebala dva tjedna otići negdje gdje me nitko ne zna? Možda mi jednostavno više nije mjesto u ovoj firmi? Što ako mi to duša jednostavno poručuje da opet promijenim posao?“ – znala bi se često zapitkivati jer nikako joj nije bilo jasno kako može osjetiti tako snažnu emociju frustracije, a da nema neki konkretni razlog za to.

Dani i tjedni su prolazili, a njezina iskustva nisu se puno mijenjala. I dalje je često osjećala snažnu frustraciju i redovito bi susretala, odnosno u kontekstu ove igre ispravnije rečeno, prepoznavala *Žutog patuljka*. Naravno, prepoznavala bi ona povremeno i neke druge igrače, ali to bi se baš događalo vrlo rijetko te su u predmetu njezina fokusa nekako najviše bile situacije u kojima bi prepoznavala *Žutog patuljka*.

Međutim, kako je postala svjesnija da se ta frustracija doslovce „sama od sebe uključi“ bez nekog konkretnog razloga (i to u bilo koja doba dana, a ne samo na poslu!), a i činjenice da je ona ta koja izabire što će učiniti s tom frustracijom – a najčešće izabire pripisati je nekoj situaciji na poslu – više nije mogla „uspješno prodavati sebi priču“ kako je za njezinu frustraciju kriv njezin novi voditelj.

Postalo joj je poprilično jasno da ni novi voditelj, a niti situacija na poslu nisu uzrok frustracije koju osjeća na dnevnoj bazi, ali i dalje nije mogla odgonetnuti zbog čega se to događa.

„Imam potpuno podijeljene osjećaje prema *Žutom patuljku*. Ponekad me živcira njegova prisutnost i djeluje mi kao da stalno prstom upire u mene te istodobno opravdava i odobrava ponašanje mojeg novog voditelja. Ponekad osjećam veliku zahvalnost što me podsjeća da je moja frustracija isključivo moja odgovornost – unatoč tome što još ne shvaćam zašto je toliko često osjećam – jer me potiče da s pomoću procesa *Ritual otpuštanja* istražujem sebe na načine na koje se sama nikada ne bi sjetila.“ – kazala mi je jednom prilikom.

„Zašto mi je teško dopustiti sebi da se osjećam frustrirano u situacijama koje nisu vezane uz moj posao? Zašto smatram da je moj posao jedini opravdani ispušni ventil za frustraciju koju osjećam? Zašto smatram da sam slaba i ranjiva ako sebi priznam da se jednostavno osjećam frustrirano bez obzira na posao... i točka?“ – počela se pitati jer to je sve skupa stvorilo veliki upitnik u njezinoj glavi.

Što bi više razmišljala o navedenim i sličnim pitanjima, sve češće bi joj se u svijesti pojavljivala slika jedne osobe koju ona duboko poštuje i voli – njezin otac. Njezin otac oduvijek je želio imati sina koji će biti iznimno poslovno uspješan i koji će na poslovnom planu ostvariti sve ono što on nije uspio.

Budući da je Ana bila jedinica, svoje želje i snove koji su bili namijenjeni za potencijalnog sina kojeg nikada nije dobio, njezin otac je preusmjeravao na Anu.

U formativnim godinama često ju je učio kako mora biti „čvrsta, snažna i odlučna“. Učio ju je kako „ne smije biti ranjiva jer će to u poslovnoj areni, koja je vrlo okrutna i puna predatora, neki odmah namirisati i započeti zloupotrebjavati“. Tumačio joj je kako su „igre koje se često igraju cure čisti gubitak vremena“ i kako je „posao koji će raditi u budućnosti, uz obitelj, jedina stvar na koju se isplati trošiti vrijeme i energiju“.

„Sve te tvoje prijateljice koje sada skupljaju postere pop-ikona jednog dana će ionako zaboraviti da su to ikada radile. Ne gubi vrijeme na takve stvari jer to je sve prolazno. Samo obitelj i posao su trajni i tu moraš biti snažna i uporna i dati svoj maksimum. Što prije to shvatiš, bit će ti lakše.“ – često bi joj tumačio.

Ana je polako počela povezivati u svojoj glavi zašto sebi dopušta osjećati frustraciju jedino na poslu i vezano za posao, a počela je i shvaćati zašto se niti tada ne bi usudila jednostavno priznati sama sebi da je „frustrirana bez stvarnog povoda“ već bi za svoje stanje okrivljavala novog voditelja ili neke druge situacije na poslu. Došlo joj je do glave kako se godinama nesvjesno trudi živjeti snove svojeg oca i kako je duboko programirana da svoju slabost i ranjivost ne smije pokazivati.

Počela je shvaćati kako nju osobno uopće ne zanima napredovati visoko na korporativnoj ljestvici i „laktariti se s raznim vrstama predatora“ te kako već „debelo kasni“ u životu isprobati razne druge stvari i iskustva koja su je silno privlačila, a nikada sebi nije dala pravo na to – jer je, u sebi, znala „da bi njezin otac smatrao da je to čisti gubitak vremena“.

Voljela je i duboko je poštovala svojeg oca. Bila je svjesna da je on uvijek bio prisutan za nju i da je silno voli. Međutim, shvatila je da „voljeti i poštovati svojeg oca istodobno i ne znači da mora živjeti viziju koju on ima za njezin život“.

Čim je osvijestila što se događa u njoj i što joj zaista uzrokuje frustraciju na poslu i u životu, odmah je odlučila prekinuti svoj dotadašnji način življenja i planiranja te započeti živjeti onako kako ona u sebi osjeća da je za nju ispravno.

„Bit će mi jako teško objasniti mu svoje nove odluke, ali ako mu jasno dam do znanja da sam godinama duboko nesretna jer ne živim svoj život, sigurna sam da će to shvatiti. Neće mu biti lako, ali znam da me voli i da mu je važnije da sam sretna negoli da nesretna i frustrirana nastavim dalje živjeti onako kako bi on to želio. Ako malo bolje promislim, nikad mu nisam dala povoda niti da nasluti da me nimalo ne veseli život koji on želi da živim... a sad shvaćam da ni sama nisam bila svjesna toga.“ – kazala mi je jednom prilikom neposredno pred Božić jer je znala da će posjetiti svoje roditelje i da će se raspravljati o njezinim novim odlukama i životnim izborima.

Nakon nekoliko tjedana življenja „u zajednici sa snažnom frustracijom“, konačno je osjetila dašak olakšanja i novu razinu povezanosti sa samom sobom i svojom dušom. Osjetila je i jednu novu razinu povjerenja u brižnu ruku koju joj Svemir stalno pruža, brine se o njoj i vodi je u smjeru življenja najviše verzije sebe – i otpuštanja svega onoga što je usvojila tijekom života, a sada joj smeta na tom putu.

Postala je svjesnija kako njezina duša vidi puno više od nje same i kako je slika „snažne i odlučne osobe“ koju ima o sebi rezultat njezinog „spartanskog odgoja“ i upravo ta slika o sebi ne dopušta joj da dopusti svojoj „pravoj ja“ da izađe na površinu. Daleko od toga da ona nije snažna i odlučna osoba, samo ovaj put je shvatila da njezina snaga i odlučnost izvire iz jednog sasvim drukčijeg „izvora“ – a isto tako je shvatila kako dopuštanje sebi da bude ranjiva, ključni preduvjet stvarne unutarnje snage.

I dalje je osjećala kako u njoj postoji još dosta zastarjele energije koju treba pustiti da izađe iz nje – a i *Žuti patuljak* bi je redovito podsjećao na to – no sve češće bi započela prepoznavati i ostale igrače kako joj se polako javljaju i s blagim osmjehom je pozivaju da im se pridruži na čarobno putovanje u svijet istraživanja sebe i energije svoje duše – a, po mojem mišljenju, to je najzanimljivije i najuzbudljivije putovanje.

KRATKA ANALIZA ANINOG PRIMJERA KROZ PRIZMU TRI
STADIJA SAVLADAVANJA LEKCIJE DUŠE

(PRVI STADIJ – SHVAĆANJE)

U prvom stadiju savladavanja lekcije duše – stadij shvaćanja – Ana je započela na intelektualnoj razini shvaćati kako emocija snažne frustracije koju je često osjećala, u suštini, nema veze s njezinim novim voditeljem ili promijenjenim okolnostima na poslu. Slična stvar događala joj se u tvrtki u kojoj je prije radila i zbog toga je dala otkaz. Postalo joj je jasnije kako i njezin voditelj i situacija na poslu služe samo kao platno na koje ona projicira svoj film – a koji se, u biti, odvija u njoj samoj neovisno o njima. No unatoč tome i dalje se jedno vrijeme vrtjela u krug i nije znala kako to promijeniti.

(DRUGI STADIJ – OTPUŠTANJE)

Taj prvi stadij savladavanja lekcije duše trajao je sve dok, s pomoću procesa Ritual otpuštanja koji bi prakticirala nakon što bi prepoznala Žutog patuljka, nije otpustila određenu razinu energije koja je ispunila svoju svrhu i više nije služila njezinom razvoju – stadij otpuštanja.

(TREĆI STADIJ – PREPOZNAVANJE)

Tek onda kada je iz sebe uspjela otpustiti kritičnu razinu energije koja više nije služila njezinom razvoju – zastarjela energija – u sebi je stvorila novi prostor za primanje novih uvida i spoznaja i nove razine jasnoće i razumijevanja – stadij prepoznavanja. U njezinom primjeru to se svelo na ideju kako je više od polovice svojeg života provela pokušavajući živjeti ideale svojeg oca. Shvatila je kako postoji velika razlika između poštovanja i ljubavi prema ocu u odnosu na to da potisne sebe i živi život kakav on smatra da bi trebala živjeti.

ZAIGRANA VRATA



53

*„Jeste li primijetili da tamo gdje je problem, tamo ste i vi?“ –
dr. Hew Len*

KLJUČNA PORUKA

„Ako me možeš prepoznati, onda radoznalo pristupi svemu što uđe kroz tvoja vrata!“

KRATKI OPIS IGRAČA

Zaigrana vrata su igrač čiji je glavni cilj pomoći vam da prestanete prosuđivati i uvjetovati (1) način, (2) vremenski okvir (*tajming*) i (2) formu na koji smatrate da bi ono što istinski želite trebalo ući u vaš život i postati sastavnim dijelom vašeg iskustva. Ona vas potiču da budete radoznali i, barem privremeno, stavite sa strane svoje predrasude vezano za pojedine ljude i situacije te kao istraživač promatrate i proučavate sve ono što uđe kroz vaša vrata (čitaj: u vaše iskustvo) – jer ono što ulazi kroz vaša vrata ulazi s razlogom.

OBJAŠNJENJE KLJUČNE PORUKE

Sve što uđe kroz naša vrata posljedica je naše namjere i vibracije kojom zračimo. Sve što uđe kroz naša vrata došlo je jer smo to, na neki način, sami pozvali – svjesno, nesvjesno ili iz razine svoje duše.

Ako je ono što uđe kroz naša vrata u skladu s onim što očekujemo i, na neki način, navijamo da se dogodi, na našem licu automatski se pojavi osmijeh i osjećamo se zadovoljno. No, onda kada kroz naša vrata uđe nešto što nije u skladu s našim očekivanjima, skloni smo okrenuti glavu i praviti se kao da nikoga nema kod kuće.

„Ako me možeš prepoznati, onda radoznalo pristupi svemu što uđe kroz tvoja vrata!“ – temeljna je poruka na koju nas stalno podsjeća ovaj igrač.

Međutim, ovo nije lekcija o prihvatanju. Ovo je lekcija o poticanju radoznalosti i radosti istraživanja otvorenim umom te otpuštanju raznih prosudbi i ograničavajućih očekivanja vezano za odvijanje stvaralačkog procesa u kojem sudjelujete.

MEĐUKORACI KOJI VAS PRIPREMAJU ZA ONO ŠTO ŽELITE ISKUSITI

Ako želite svjesno rasti, razvijati se te aktivno sudjelovati u procesu osobne transformacije, zaista je mala vjerojatnost da će se vaše

putovanje na tom putu odvijati linearno i u skladu s vašom postojećom logikom i očekivanjima. Naša logika je samo jedna vrsta programa koji nas puno puta ograničava u tome da vidimo širu sliku i prepoznamo opcije i mogućnosti koje nam stoje na raspolaganju.

Svakoj značajnijoj životnoj promjeni i pomaku na polju širenja naše svijesti često prethodi i promjena naše logike – neovisno o kojem cilju ili ishodu je riječ – jer nakon što iskusite imalo značajniju promjenu, vi nećete više biti ista osoba. Vaše razmišljanje i način gledanja na sebe i svijet oko sebe će se barem djelomično promijeniti, a nešto što vam je prije bilo logično, nakon toga vam neće biti toliko logično.

Sagledajmo to iz ove perspektive...

Čim nešto silno želite dobiti ili iskusiti, to istodobno znači i da još niste sasvim otvoreni za primanje toga što želite.

„Čim nešto silno želite dobiti ili iskusiti, to istodobno znači i da još niste sasvim otvoreni za primanje toga što želite.“

Ili, drugim riječima, čim nešto silno želite, to znači da je u vašoj svijesti trenutačno prisutan malen uzorak te nove energije koju želite dobiti ili iskusiti. Takav uzorak je dovoljno velik da ga kratko možete iskusiti i da vas motivira na poduzimanje konkretnih koraka, ali je nedovoljno velik da bi kroz vaša vrata mogla ući forma (konačni ishod/rezultat) koju takav uzorak predstavlja. Vrlo je vjerojatno da ćete, prije negoli zaista dobijete ili iskusite to nešto novo što želite, morati naučiti neke nove vještine, usvojiti nove načine razmišljanja, gledanja i postupanja u raznim situacijama i u odnosu na informacije s kojima dolazite u doticaj. Vrlo je vjerojatno da ćete, prije negoli zaista dobijete ili iskusite neki rezultat i promjenu koju želite iskusiti, morati realizirati i još neke međukorake koji će vas bolje pripremiti za ono što u konačnici želite dobiti ili iskusiti.

„Vrlo je vjerojatno da ćete, prije negoli zaista dobijete ili iskusite neki rezultat i promjenu koju želite iskusiti, morati

realizirati i još neke međukorake koji će vas bolje pripremiti za ono što u konačnici želite dobiti ili iskusiti.“

U svakom slučaju, prije nego što dobijete ili budete u mogućnosti iskusiti nešto novo što silno želite, morat ćete postati osoba koja je drukčija u odnosu na vas sada i ima drukčiju logiku temeljem koje donosi odluke te gleda na sebe i svijet oko sebe – jer, u protivnom, već biste bili ili imali to što sada želite. Morat ćete postati jedna „proširenija verzija sebe“ jer, prije vanjske promjene, mora doći do pomaka u vašoj svijesti.¹⁰

I upravo zbog navedenog, prije nego što dobijete ili iskusite ono što želite dobiti ili iskusiti – ili nešto još bolje od toga – vrlo je vjerojatno da će kroz vaša vrata ulaziti razni ljudi i situacije čija je glavna svrha upravo PRIPREMITI VAS ili vam na neki drugi način POMOĆI da postanete osoba koja je spremna i otvorena za primanje onoga što želite.

„Prije nego što dobijete ili iskusite ono što želite dobiti ili iskusiti – ili nešto još bolje od toga – vrlo je vjerojatno da će kroz vaša vrata ulaziti razni ljudi i situacije čija je glavna svrha upravo PRIPREMITI VAS ili vam na neki drugi način POMOĆI da postanete osoba koja je spremna i otvorena za primanje onoga što želite.“

¹⁰ Ljudi često žele zadržati postojeću razinu svijesti (čitaj: ostati u svojoj trenutnoj zoni ugone), a istodobno iskusiti nova iskustva ili realizirati nešto što nadilazi razinu svijesti u kojoj se trenutačno nalaze. U suštini, radi se o tome da ne žele napustiti svoju zonu ugone jer se boje nepoznatog i zato često nasjedaju na razne fiktivne i instant-programe i tečajeve koji im nude iskustvo vanjskih i vidljivih ishoda/rezultata, a da prvo oni ne postanu proširenija verzija sebe. Kad govorimo o nekom značajnome cilju, ishodu ili promjeni, treba shvatiti da nam takav cilj, ishod ili promjena spada u kategoriju "značajan" upravo zato što nam je još daleko i nismo ga u mogućnosti realizirati na uobičajen način. Pojam "značajan" je isključivo subjektivan.

I što god manje okrećete glavu onome što ulazi kroz vaša vrata, a što nije u skladu s vašim očekivanjima te s radoznalošću i poput istraživača istražujete ono što ulazi kroz vaša vrata, time ćete ne samo ugodnije i zabavnije putovati na putu svojeg osobnog razvoja, već ćete puno brže steći i naučiti sve ono što vam je potrebno da postanete osoba koja je spremna i otvorena primiti to što silno želi.

U praktičnom smislu, *Zaigrana vrata* najčešće ćete prepoznavati upravo u situacijama u kojima je nužno promijeniti logiku ili način gledanja na pojedine stavke ili aspekte tih istih situacija jer vas upravo takva logika i način gledanja sprječava da naučite nešto novo što vam je potrebno ili vas sprječava da postanete osoba koja je sposobna biti ili imati iskustvo ili rezultat koji želi.

„U praktičnom smislu, Zaigrana vrata najčešće ćete prepoznavati upravo u situacijama u kojima je nužno promijeniti logiku ili način gledanja na pojedine stavke ili aspekte tih istih situacija jer vas upravo takva logika i način gledanja sprječava da naučite nešto novo što vam je potrebno ili vas sprječava da postanete osoba koja je sposobna biti ili imati iskustvo ili rezultat koji želi.“

I zato vas ona stalno potiču da „radoznalo pristupite svemu što uđe kroz vaša vrata!“ – jer to što „ulazi kroz vaša vrata“, dolazi s razlogom.

„Sreli smo se s razlogom, bilo da ste blagoslov ili lekcija.“ – Frank Ocean.

PRAKTIČNI KORACI

Što učiniti onda kada tijekom neke situacije uspijete prepoznati znak duše koji je prikazan u obliku *Zaigranih vrata*?

Kao i kod svih ostalih igrača, ključna stvar je (1) PREPOZNATI prisutnost pojedinog igrača u svojem umu ili percepciji, (2) PRISJETITI SE njegove ključne poruke, a zatim kratko izvesti odgovarajući (3) PROCES.

Dakle, onda kada na bilo koji način prepoznate *Zaigrana vrata* u nekoj situaciji, sve što je potrebno učiniti jest prisjetiti se njegove ključne poruke koja glasi: „Ako me možeš prepoznati, onda radoznalo pristupi svemu što uđe kroz tvoja vrata!“, a zatim izvesti proces *Šarena logika* koji traje oko 20 sekundi.

Poveznica za pristup audiouputama kako izvoditi navedeni proces nalazi se pri kraju ovog priručnika u dijelu "Dodaci". Presjek ključnih stavki navedenog procesa te prostor za zapisivanje bilješki nalaze se također pri kraju ovog priručnika u dijelu "Ključne ideje i bilješke uz popratne procese".

IZDVOJENI PRIMJERI IZ PRAKSE

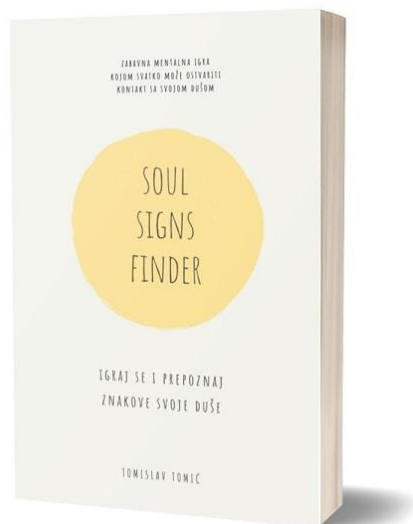
PRIMJER #1

LANA I NJEZINI „TVRDI I KRUTI PARTNERI“

Lana je prošla kroz dosta bolan proces rastave. Zbog toga je većinu svojeg vremena i energije posvetila poslu jer joj je tako bilo lakše nositi se s bolnim emocijama. S obzirom da je radila dosta zahtjevan posao, nije joj bilo teško svoje dane prepuniti raznim poslovnim aktivnostima.

*** KRAJ PRETPREGLEDA ***

ŽELITE LI NASTAVITI ČITATI E-KNJIGU SOUL SIGNES FINDER?



59

Hej,

Nadam se da vam se svidjelo ovo što ste do sada pročitali. Ako želite pročitati cijelu knjigu, kliknite na link u nastavku i dovršite kupnju. Knjigu, zajedno sa svim dodacima, možete preuzeti automatski nakon što izvršite uplatu (knjiga je dostupna u PDF formatu).

<https://tomislavtomiccoaching.com/ssf-demo>

Tomislav Tomić, autor knjige

O AUTORU

TOMISLAV TOMIĆ
Life & business coach



Tomislav Tomić – autor i coach. Njegova najveća strast je proučavati metafiziku i duhovnost, istraživati i eksperimentirati s različitim metodama u području osobnog razvoja te svoje spoznaje i iskustva dijeliti s drugima.

Diplomirao je na Pravnom fakultetu u Zagrebu, a nedugo nakon položenog pravosudnog ispita započeo je raditi kao samostalni odvjetnik. Uz pravni studij, diplomirao je također i na Sveučilištu metafizike u Sedoni (SAD).

Uz brojne edukacije certificiran je i kao Business Coach, Corporate Trainer Certified, NLP Practitioner, Mindfulness trainer, Stress Management Coach, Conflict Manager Coach te Kaizen facilitator.

S konceptom coachinga prvi put se susreo 2001. godine dok je radio u SAD-u. Iako je nedugo nakon toga započeo održavati kratke treninge i predavanja, coachingom se profesionalno počeo baviti 2009. godine, dok je mindfulness treninge započeo voditi još od studentskih dana.

Godine 2012. pokrenuo je jednogodišnju školu za razvoj coaching vještina ([TT COACHING](#)®), zatim je 2016. pokrenuo program za edukaciju mindfulness trenera ([TT MINDFULNESS](#)™), a nakon toga i program za edukaciju trenera i holističkih praktičara koji se žele

dodatno usavršiti za rad s empatima i visoko senzibilnim osobama ([EHSP COACH™](#)).

Autor je brojnih članaka i programa na temu osobnog razvoja, te tečajeva i knjiga:

- *Drevni ključevi radosti; osvijestite izvornu sreću u sebi (2009.)*
- *Zaboravljena vještina; umijeće svjesnog kreiranja željenih iskustava (2011.)*
- *Zaboravljeno iskustvo; naučite kako osvijestiti svoju životnu svrhu i prepustiti se vodstvu svoje unutarnje mudrosti (2014.)*
- *Sedam pogrešaka koje najčešće čine mali poduzetnici u početnoj fazi razvoja svojeg posla... i zbog njih plaćaju vrlo skupu cijenu u privatnom i poslovnom životu! (2016.)*
- *Mindfulness trening 2.0; oštar fokus, emocionalni balans i unutarnji mir (2019. – PDF, audio i video tečaj)*
- *Snaga kroz svjesnost; priručnik za empate i visoko senzibilne osobe (izlazi uskoro).*

Web: <https://tomislavtomiccoaching.com>

Facebook: <http://facebook.com/dobrevibre>