

---

# IZA OGLEDALA

---

MISAO JE SVE

Zoran iz Zemuna

---

---

# Sadržaj

Predgovor .....	3
<b>KO STE VI ZAISTA?</b> .....	7
Kako život funkcioniše .....	13
Smisao života .....	19
Promene .....	20
Kako da kontrolirate život .....	22
Prosvetljenje .....	23
Svest .....	24
<b>O MISLIMA</b> .....	28
Kako da uklonite stres .....	32
Kako da ostavite pušenje i druge poroke .....	33
Fokus i koncentracija .....	35
Šta je to o čemu brinete? .....	39
Snaga volje .....	40
Popravite komunikaciju .....	43
Postavite prava pitanja .....	46
<b>KAKO RADI UM?</b> .....	49
Sistem verovanja .....	52
Stvarnost i istina .....	57
<b>ŽIVOT JE ODRAZ</b> .....	60
Emocije .....	60
Šta su emocije? .....	61
Motivacija .....	63
Ja moram da .....	64
Još o emocijama .....	65
Umanjite snagu emocija .....	67
Dobro i zlo .....	69
Spoljni svet je odraz unutrašnjeg .....	72
Granice - vaša zaštita .....	75
Kršite pravila .....	78
Postanite uspešni .....	79
Odgovornost .....	83

---

Prihvatite i volite sebel! .....	87
Veze sa drugima .....	92
O ljubavnim vezama .....	96
<b>CILJEVI I AFIRMACIJE</b> .....	101
Ciljevi .....	101
Šta treba da znate o postavljanju ciljeva?.....	103
Kreirajte moćne afirmacije .....	108
Afirmacija u praksi .....	111
Šta to govorite sebi? .....	112
Zona komfora .....	114
Spoljni uticaj .....	116
Male stvari .....	117
Dve tajne za ostvarivanje svakog cilja .....	118
<b>EGO</b> .....	121
Šta je Ego? .....	122
Ego: snalažljiv, pametan, prevrtljiv .....	123
Pet načina na koje ego utiče .....	125
Kako da sprečite uticaj Ega .....	129
<b>SMISAO ŽIVOTA</b> .....	131
Izraz, svrha i cilj .....	131
Kako da rešite svaki problem .....	133
Služenje nije ružna reč .....	135
Za kraj .....	138

---

## Predgovor

Ova knjiga je napisana sa ciljem da vam pomogne u procesu koji ste započeli. To je proces koji će vam doneti mnogo pozitivnih promena u životu. Otkrićete zašto smo ovde i koja je svrha života. Tehnike koje ćete da naučite su jednostavne, ali zahtevaju vežbu da bi postale efikasne. Akcija je nužnost. Kao i većina ljudi, nalazite se u potrazi za ključevima života. Ono što je skriveno od vas je činjenica da ih već posedujete i da možete da otključate vrata kad god zaželite. Prestanite sa potragom i promenite fokus. Ključevi su duboko u vama.

Neophodno je da budete u stanju otvorenog uma. To znači da ne donosite unapred sud o stvarima koje niste probali. Sve ove tehnike rade ma šta vi pomislili o njima. Usmerite se na koncepte koji stoje u pozadini i primenite ih na vaše okruženje. Nemojte se zamarati sa detaljima.

Upoznavši velikog prijatelja i kasnije učitelja Majkla, pružila mi se mogućnost da naučim nešto o stvarima za koje nisam ni znao da postoje. On je prenosilac drevnog ezoteričnog znanja čiji se koreni gube u dubinama istorije. Njegov sistem je u suštini jednostavan i zasniva se na spoznaji putem ličnog iskustva. Taj čovek je sasvim čudan, neko bi možda rekao i lud. Svakih nekoliko godina menja ime i boravište. On veruje da promenom identiteta i životne sredine čovek najbolje pruža potporu operaciji koju on naziva „brisanje lične istorije“. Slična nekoj vrsti inicijacije, ova operacija se izvodi tako što se u pojedinim periodima života posvetite samo jednoj stvari i trudite se da u toj oblasti postanete najbolji na planeti. Iako razumem Majklove razloge i motivaciju, nikada mi nije palo na pamet da radim nešto slično. Onome čemu ljudi posvećuju svoj život, Majkl bi posvetio samo dve do tri godine i postao bi bolji od svih. Zašto? Zato što je bio FOKUSIRAN. Kada bi se usavršio, napuštao je taj način života i usmerio se na nešto

---

drugo. To je bio vid, da tako kažem, spoljne inicijacije. Majklov problem je bio taj što su ga tokom njegove obuke više zanimali ezoterični aspekti, pa je tek u ranim četrdesetim počeo da radi na osvajanju fizičkog plana, što je bio put u nazad. Po njemu, operacijom brisanja lične istorije i usavršavanjem u pojedinim oblastima čovek postaje majstor u igri života. Tačnije - majstor iluzije, jer prevareni čulima život i ne možemo nazvati drugačije do iluzijom.

Ja sam ga upoznao dok je bio u fazi sticanja bogatstva i to me je fasciniralo, s obzirom da sam došao iz zemlje u kojoj su se ljudi ubijali zbog nemaštine. Obuku nisam završio iz sledećih razloga: nije me preterano zanimalo da sve vreme lebdim u oblacima i nisam želeo da se lišim zemaljskog. Smatrao sam da dovoljno znam i da mogu da započnem novi život, koristeći stečeno znanje. Takođe mi se nije dopao njegov koncept brisanja lične istorije, i dalje mislim da je debelo pogrešio. Naoružan znanjem, čudio sam se koliko ljudi obraćaju pažnju na sasvim sporedne i nepotrebne stvari. Jasno je da je narod „isprogramiran“. Zadovoljstvo i entuzijazam je volšebno nestalo sa ovih prostora i ustupilo mesto patnji. Patnja jača duh. Malo morgen!

Ovo je izazvalo jak svrab unutar moga bića i morao sam da se oglasim. Namera mi je da animiram ljude da se trgnu, da postave ispravne životne ciljeve i da svoju energiju koriste za njihovo ostvarenje. Time čine veliku uslugu svojoj zajednici. Ova knjiga se ne bavi ezoterijom već prenošenjem malog dela stečenog znanja koje je vezano za praksu pozitivne promene ličnosti, a time i pozitivne promene životnih okolnosti. Suština tog znanja se krije u citatu Bude: „Misao je sve. Čovek postaje ono što misli“. Dugo mi je trebalo da shvatim da je to sama esencija u kojoj je sadržan čovekov put kroz život. To je zbog toga što sam bio ubeđen da je skriveno znanje koje mi je prezentovano nešto mnogo više od toga. U stvari i jeste više - dalje se pretvara u čistu filozofiju, ali mene ona nikada nije posebno zanimala.

---

Posmatrao sam čoveka kao nešto slabo i jadno, kao nemoćno biće koje je bačeno u ovu dolinu suza da se pati i da ga sudbina šiba. Naravno ovakav pogled je zasnovan na ličnom iskustvu i iskustvu naroda iz kog sam potekao. Sada više ne mislim tako. Ovo je moj lični stav: čovek je isto što i Bog. Znam da ovo zvuči kao jeres, ali takođe još bolje znam činjenicu da je sve = jedno. Čovek je moćni kreator i svojom kreacijom imitira svog tvorca. Ne postoji cilj koji ne možemo ostvariti. Potrebno je znanje koje ću vam u ovoj knjizi preneti i mnogo upornosti. To i jeste suština - kako popraviti kvalitet života? Kako postati učesnik u događajima a ne njihova žrtva?

Možda vam je čudno što nastupam iz potpune anonimnosti ali za to postoje meni bitni razlozi. Naime, slično Majklu i ja sam kasno krenuo u osvajanje fizičkog plana. Tek sada u srednjim četrdesetim menjam kompletno životno okruženje. Suviše dugo sam živio u svetu ezoterije. Mislio sam da uvek može da se nauči nešto novo o univerzalnim zakonima. I bio sam u pravu. Da nije bilo tako, ne biste ovo čitali. Znači, prvi razlog moje anonimnosti je što hoću da se posvetim samo svom životu i ne želim da me bilo šta ometa u tome. Drugi razlog je što nisam ja izmislio i otkrio znanje već ga samo prenosim. Prenosioci nisu bitni, oni samo pomažu da shvatite ono što vam je sve vreme pred očima, a vi iz raznih razloga to ne vidite. Istina je skrivena baš tako što je previše očigledna. Korelaciju između čula, svesnog i nesvesnog treba samo obrnuti i vidik se otvara pred vama.

Moram da priznam da pre nego što sam upoznao Majkla, nisam ni sanjao da je svet ustrojen na potpuno drugačiji način nego što ljudi uglavnom misle. Gledao sam u njega kao u Boga sve dok nisam shvatio da je on samo običan čovek kao vi i ja. Znanje koje poseduje nije dostupno širem krugu ljudi, ali je zato primenljivo na svakoga. I vi ćete biti iznenađeni nekim stavovima, a za neke ćete čuti prvi put. Trudio sam se da jezik bude razumljiv svima. Neke stavke se ponavljaju više puta i znajte da je to sa razlogom.

---

Ova knjiga će vam dramatično izmeniti život na bolje, ali samo ako primenite ono što ste naučili. Nemojte ni jednog momenta posumnjati u to jer sve što je ovde napisano je već mnogo puta provereno u praksi. Informacije koje su ovde sadržane nisu nove. One su zasnovane na spiritualnim principima koji su ljudima poznati oduvek. Neke od tehnika su skrivane iz raznih razloga, a neke su optimizovane da proizvedu efekat koji želimo. Većina onoga što ćete naučiti je izmenjeno tako da bude lako razumljivo svima. Problem sa ovakvim sadržajem je baš taj što je oduvek bio namenjen samo iniciranima, a slučajni čitalac se ne bi snašao u alegorijskim zamkama koje su namerno postavljene. Ali nemojte se zanositi da ćete samo čitanjem nešto da promenite. Morate nešto i da uradite - morate da delujete. Akcija je ono što određuje kako će vam budućnost izgledati. Niko drugi to ne može da uradi umesto vas.

Sadržaj ove knjige nije komplikovan ali zahteva da se uloži izvestan napor. Jednom kada to uradite, biće vam čudno kako nešto tako jednostavno može da izazove tako dramatične promene. I odmah u predgovoru upozorenje! Nemojte odmah očekivati čuda. Bitne stvari u životu se ne uče za desetak dana. Koliko dugo ste učili da pišete? I sad vam ide odlično? Tehnike koje su ovde iznete će odmah proraditi ali ne punim intenzitetom. Zaista fascinantno. A pre nego što počnete sa učenjem morate da definišete šta zaista želite. To je mnogo teže. I još jedno upozorenje! Dobićete moć, a moć podrazumeva i odgovornost. Koristite je razumno.

<mailto:zoranizemuna@yahoo.com>

---

## KO STE VI ZAISTA?

Vi ste mnogo više nego što je samo vaše fizičko telo. Verovatno ste već čuli ovaj kliše: vi ste duhovno biće koje se nalazi u fizičkom iskustvu. To je tačno, vi ste spiritualno biće i mnogo ste više od fizičkog tela. Pogledajte se u ogledalu i pogledajte se u oči, mnogo dalje od fizičkog odraza i videćete istinu.

Fizičko telo u kojem se nalazite ima limitirani životni vek. Ono će umreti, ali vi kao spiritualno biće o kome govorim, ćete nastaviti svoju egzistenciju zauvek. Kad kažem vi, mislim na vašu esenciju. Možete je nazvati dušom. Vaša duša se nalazi iza personalnosti koju pokazujete svetu. Vi niste personalnost, vi ste vaša duša. Vi ste ne-fizički entitet, biće od svetlosti koje vibrira određenom frekvencijom. Vaše postojanje nije limitirano vremenskom odrednicom sadašnjeg života. Možda ste se već nekad upitali: zašto živim baš u ovom telu, zašto sam visok ili nizak, zašto sam rođen baš ovde u Srbiji ili u Bosni? To je bio vaš hotimičan izbor. Vi ste se odlučili za takav život i okolnosti u kojima se nalazite. Vaša ličnost pripada fizičkom telu i trenutnim okolnostima i ostavlja je posle smrti, kada ostavlja i fizički svet. Identitet je vaša maska i sadrži elemente koje ste nasledili ili razvili tokom života. Ličnost je ono što se ispoljava prema van. Može biti ekstrovertna ili introvertna. Ličnost je poklopac vaše prave prirode, ona vas štiti od neprijatnosti u životu. Zato se i krijete, smatrate da je bezbednije iza maske.

Svi smo mi istovremeno jedno i isto - delovi celine. Dozvolite mi da ovo bliže pojasnim. To znači da smo vi i ja jedno, sačinjeni smo od iste stvari. Vi, ja i bilo ko drugi na ovom svetu smo sačinjeni od sveobuhvatnog energetskog izvora koji je Univerzum. I ne samo mi, nego i svako živo biće, pa čak i neživa priroda. Svi smo deo kreatora koga nazivamo Bog.



---

Ovde ne mislimo na Boga u religioznom smislu. Bog o kome ovde čitate predstavlja sve i svakoga, bez obzira na religijska i politička ubeđenja ili na boju kože. Ovde spadaju čak i ljudi koje bismo tako nazvali samo uz veliki napor.

Sve je energija. Ta energija je živa i sveobuhvatna. Izvor ili kreator je jedan veliki snop te inteligentne energije. Svi mi smo deo toga.

Pošto smo vi, ja i svi ostali jedno, sve što uradite se odražava na ostale. Čak i ono što pomislite. Naravno u proporciji sa količinom energije koja stoji iza vašeg delovanja. Ovo znači da jedna vaša negativna misao neće srušiti svet, ali će se svakako odraziti na ljude u vašoj okolini. Verovatno ste se nekad našli u prisustvu veoma negativne osobe. Šta se desilo sa atmosferom okruženja u kome ste boravili? Odgovor je - ona je postala neprijatna. Kada pozitivna osoba stigne u vaše okruženje, dešava se pozitivan energetski prenos i vi se uzdižete.

Ako smo svi jedno, pitanje je kako to da smo u različitim telima. Vaše telo, stolica na kojoj sedite, pod nožice koračate su napravljeni od energije koja čini čitav univerzum. Ova energija je gigantska količina supstance koja je organizovana da se pojavi baš tako kako je vidite. Pošto se radi o materiji to je samo privremeno. Ako se pitate kako to da ne vidite da ste samo deo jedne velike celine, za to postoje tri jaka razloga:

1. Celine je previše velika da bi je sagledali. Možete da vidite samo mali deo planete na kojoj stojite.
2. Pošto smo unutar celine naša perspektiva ne dozvoljava da je sagledamo. Ako posmatramo neku kuću iznutra, mi ne znamo kakva je ona spolja dok ne izađemo napolje. U fizičkom telu slabe su vam šanse da sagledate i delić složene strukture univerzuma.
3. Odnosi između delova celine izazivaju posledice a one imaju efekat kašnjenja u fizičkom svetu. To znači da sve što uradimo ili pomislimo izaziva posledice, ali zbog toga

---

što one dolaze sa zakašnjenjem mi nismo svesni da smo odgovorni za njihovo izazivanje. Ovaj efekat kašnjenja je neophodan jer bi u suprotnom došlo do haosa. Zamislite da se svakom ostvaruje odmah sve što pomisli.

Efekat kašnjenja je sve manji što podižete frekvencu svoje vibracije i približavate se suptilnijim svetovima. Na Astralnom planu nema efekta kašnjenja i zato se svaka vaša misao trenutno realizuje u finoj astralnoj supstanci.

Kako ste uopšte dospeli ovde? Postoji jak razlog zašto smo u različitim telima i pokušaću to da objasnim.

Bog ili sveobuhvatni energetski izvor je sve i samo jedna stvar. Drugačije rečeno on je sveukupna celina. Kada je nešto sve i samo jedno tada nema početak i kraj. Bilo šta što ima početak i kraj ne može biti sve, zato što ima granice. Sada ide logička začkoljica - ako je nešto sve i svuda, onda nema mesta gde to sve ne postoji. Zato što je svuda. Ovo izaziva dilemu, jer je jedini koncept koji je tada nemoguć - onaj o iskustvu sebe. Koncept o sebi jedino može biti razumljiv ako imate nekoga ili nešto sa čime biste se uporedili. Koncept o sebi je jedina stvar koju prvobitni izvor nije iskusio. Pošto je izvor sveobuhvatna inteligencija svakako je svestan koncepta o sebi, ali nije mogao da ga iskusi.

Razdvajanje je termin koji se često koristi da bi objasnili postanak svega. Prvobitni energetski izvor se privremeno razdvojio na dva jer tako jedino može da iskusi svoje postojanje. Razdvajanje na dva omogućava svakom delu da vidi odraz sebe u onom drugom. Rezultat su dve različite, ali istovremeno potpuno iste verzije svega. Ovo razdvajanje je samo privremeni odraz a ne stvarna podela. Privremeni je termin koji zahteva vreme. U odnosu na ogromnu veličinu svega, to se dešava trenutno.

---

Nama to izgleda kao da traje eonima vremena. Koliki je eon vremena? Mnogo više nego što bismo vi i ja uspjeli da izbrojimo.

Razdvajanje rađa ponovo dilemu. Gde je dva, trebalo bi da bude i treće. Zato što postoji praznina gde dva nisu. Ako nema praznine onda nema ni dva, tada je samo jedno. Ako imate dva onda istovremeno morate imati i tri:

1. prvi od dva
2. drugi od dva
3. prostor između njih.

Sve bolje od boljeg. Ali pazite ovo: ako je jedno sve, ono ne može biti dve stvari i treća koja je ništa. Kako nešto može biti ništa? Logika vam je jako čudna stvar, kad se jednom upletete, teško ćete se iskobeljati. Kad sam već počeo, onda da nastavim!

Ono što bi se zatim po logici desilo je da se ovi odrazi nakon razdvajanja i iskustva sebe vraćaju u celinu. Kako bi bilo lepo da je tako, ali nije! Jednom kada se prvo razdvajanje desilo - ciklus je započeo! To je krug koji se proteže onoliko daleko koliko možete da zamislite. Gledajući sa perspektive prva dva dela, svaki mora da se ponovo razdvoji na dva da bi iskusio sebe. To se dešava zato što prva dva dela i dalje čine jedno pa kao takvi ne mogu da iskuse sebe. Ovo razdvajanje se nastavlja u nedogled, a fragmenti postaju sve manji. Stanite između dva ogledala. Šta vidite? Odras svetlosti se nastavlja u beskonačnost - to je ono odakle dolazite. Vi ste deo ovog procesa samo ste na kraju skale procesa koji sada ide obrnutim smerom - nazad ka celini.

Što ste dalje od izvora svetlosti to je mračnije. Ovde u fizičkom svetu ste jako daleko od izvora. Povratak će trajati veoma dugo. Život, kakvog ga poznajemo, je mali deo puta ka spajanju sa kreatorom. Kada ste u ovoj fizičkoj formi vidite

---

samo deo sveta u kome živite i pošto ste unutar celine perspektiva vam je iskrivljena. Praznina je ono gde supstanca proizvođača nije prisutna. Bog je svetlost, a gde nema svetlosti tu je tama. Tama nije stvar po sebi, ona je samo odsustvo svetlosti. Bog je ljubav, pa tako zlo, koje je samo odsustvo ljubavi, ne postoji sama po sebi.

Vi se krećete kroz prostor energije koja je sve i ne primećujete to kretanje zbog ogromne veličine svega, baš kao što ne vidite da se Zemlja kreće kroz prostor iako svaki dan stojite na njoj. Ova knjiga je zamišljena tako da vam pokaže tehnike kako da stignete tamo gde želite. Ovo znači da prizovete lokaciju ili frekvenciju okolnosti koju priželjkujete. To već postoji i zato je moguće da umom dobijete šta god poželite. Teži deo je da pronađete gde se to tačno u prostoru nalazi. Kada želite da dobijete nešto vi počinjete da se krećete ka tome a možete i da lutate okolo bez određenog cilja. Sami odaberite.

Kao što maločas rekosmo, Bog je ljubav i svetlo. Tamo gde Bog nije, ostavljeni ste u praznini tame. Svetlost i tama su suprotnosti. Suprotnosti postoje da bi stvorile kontrast i to vam pomaže u sticanju iskustva. Koncept dualiteta čine upravo ove kontrastne suprotnosti.

Kada se prvobitni izvor podelio da bi reflektovao sebe dobili smo prvi dualitet. To je zbog toga što smo dobili kontrast - prazan prostor između. Praznina je ništa. Suprotnosti su ustvari jedno te isto samo na različitim krajevima skale iskustva. Ako iskusite temperaturu, tada ćete spoznati vruće i hladno. Kada je nešto hladno to znači odsustvo toplote. Vruće i hladno predstavljaju istu stvar - temperaturu, samo na različitim krajevima skale kojom merimo.

U odsustvu jedne od suprotnosti ne bismo mogli da iskusimo drugu. Da bi ste iskusili osećanje sitosti kada se dobro najedete, prvo morate biti gladni. Ako nikad niste bili gladni, kako ćete objasniti sitost?

---

Ovaj koncept dualiteta se takođe pojavljuje i u vama. U vama su dve suprotnosti. Nazovimo ih Niže Ja i Više Ja. Više Ja je ono što ste vi zaista. Neki ljudi ga nazivaju Kreativno nesvesno ili Božanska Iskra. Ovo je deo vas koje je ljubav.

Niže Ja je takođe poznato i kao Ego i to je deo vas koji se zasniva na strahu. Strah je suprotnost ljubavi. Da je ovo tako videćete u kasnijim izlaganjima. Ljubav je energija koja povezuje Univerzum.

Niže Ja je vakuum koji nastaje kada Više Ja ne pokazuje prisutnost. To dozvoljava neželjenoj, negativnoj energiji da, između ostalog, dominira vašom svešću.

Više Ja i Niže Ja su različiti polovi istog stanja koga nazivamo Svest. Ova dualnost vaše svesti je zapravo iluzija i ona postoji da bi ste sebe sagledali. Vaš zadatak je da stanete u tačku ravnoteže između ovih polova i tako poništite iluziju dvojnosti. Kada ste u tački ravnoteže, svetlost Izvora ili Boga počinje da sija kroz vas. Stanje ravnoteže podrazumeva da ste uklonili emocionalni pritisak koji nastaje na polovima. Emocija je ono što vas gura na jednu stranu. Ali emocije su takođe i korisne što ćemo videti kasnije.

Možete odmah da počnete da uklanjate koncept dvojnosti iz vašeg života radeći ove dve stvari:

1. **Menjajući vaše unutrašnje** - putem eliminisanja potreba i želja i njihovom transformacijom u opredeljenja.

2. **Gledajući na život sa različite perspektive.**

Gledajte ličnost umesto pola muško - žensko.

Gledajte ljude umesto crnce, belce i i žuto obojene.

Gledajte na život umesto biljke, životinje i ljude.

Gledajte našu planetu kao Zemlju a ne kao skup različitih država.

Imajte opredeljenja a ne jake emocionalne pritiske.

Gledajte obe strane argumenta.

---

## KAKO ŽIVOT FUNKCIONIŠE?

Već znate činjenicu da je sve energija. Sve što vidite u svojoj okolini je energija i to energija svetlosti. Ona omogućuje molekulima da se zgusnu i sačine vaš svet. Odeća koju nosite, zemlja po kojoj hodate i zgrada u kojoj živite su sačinjene od ove energije.

Vaše misli su energija i shodno tome grupa misli usmerena u jednom smeru ima veću snagu nego jedna misao. Emocije su takođe energija, energija je svuda i proteže se do kraja Univerzuma. Vi ste takođe energija i to ona koja ima vibraciju tačno određene frekvencije. U čoveku je ima mnogo više nego što on može da vidi fizičkim pogledom. Čovek ima sopstveno energetsko polje koje ga okružuje, ono prevazilazi veličinu fizičkog tela i kreće se svuda sa njim.

Vi živite u struji koja vas povezuje sa sveopštim univerzumom. Vaše misli tumače energiju koja vas okružuje i to tumačenje je krajnje subjektivno. Energiju koja protiče kroz vas procesirate u zavisnosti od vašeg energetskog kvaliteta. Drugačije i jasnije rečeno, što ste čistiji u energetskom smislu manje ćete izobličiti ono što kroz vas protекne.

Energija je stalna i ne može biti uništena, ona jedino može biti izmenjena ili preoblikovana. Ovo je jedan od osnovnih zakona fizike. Zbog toga, kada napustite fizičko telo vi samo menjate sredinu i pojavljujete se negde drugde. Energija koja vas sačinjava nikada ne može biti uništena ili izgubljena.

Potpuno isto se odnosi i na misli koje šalžete u spoljnu sredinu. One su takođe forma energije i zbog toga su trajne. Kada vas misli napuste, ne mogu se ničim izbrisati, one i dalje negde postoje kao misli.

Energija vibrira na različitim frekvencijama. Frekvencija je brzina vibracije.

Energija koja sporo vibrira ima nižu frekvenciju. Ovakav energetski vid doživljavate kao nešto što je čvrsto.

---

Vaš sto, komšija ili pas u dvorištu su dobar primer za takvu energiju. Njih lako možete da primetite fizičkim čulima.

Energija koja brzo vibrira ima višu frekvenciju. Ovakvu vrstu energije ne možete videti. Ona nije čvrsta. Misli, a takođe i energetsko polje oko vas, su dobar primer. Možda ste sposobni da osetite ili naslutite ova energetska dešavanja. Ako razvijete određene sposobnosti, može se desiti da i vidite ovu energiju za razliku od većine ljudi u vašoj okolini.

Živa bića imaju višu frekvenciju od nežive materije, što će reći da vaš pomenuti komšija vibrira na višim frekvencijama nego vaš radni sto.

Energija najviše frekvencije se naziva ljubav. Ova energija se observira kao bela svetlost. Ljubav je univerzalna energija.

Čista ljubav se doživljava kao sladunjava, blistava svetlost koja je neopisiva u svojoj lepoti. Kažem neopisiva jer naše telo može da sadrži samo energiju do određene vibracije. Veoma visoka vibracija čiste ljubavi bi vam bila jako neprijatna u fizičkom telu (imajte u vidu da ne govorimo o ljubavi u klasičnom smislu). Slično je i kada sretnemo adepta ili možda anđeosko biće na Astralnim planovima. Njihovo prisustvo je neizdrživo za netreniranog čoveka.

Kako se nivo vaše svesti podiže ili što više dozvoljavate Višem Ja da sija, podiže se i vaša frekvencija. Razne dimenzije svetova se razlikuju po frekvenciji energije koja ih sačinjava. Svaka dimenzija ima odgovarajuću vibraciju. Kao što već znate fizički svet se nalazi u trećoj dimenziji. Vaše duhovno saznanje egzistira u dimenzijama od četvrte do sedme. Energija sedme dimenzije ima daleko veću frekvenciju od treće. Ako zaželite da putujete u više dimenzije postojanja morate da uradite jednu od ovih stvari ili još bolje obe: ili podignite vašu vibraciju ili napustite fizičko telo.

U svakoj dimenziji važe specifična pravila. U ovoj trećoj dimenziji odnos između uzroka i posledice je izražen kašnjenjem. Uzrok i posledica je odnos koji nam pokazuje šta se

---

dešava kad se energija pokreće. Misli su energija koja izaziva posledice. U trećoj dimenziji ove posledice kasne. U višim dimenzijama ovaj efekat kašnjenja je sve manje izražen i ono što pomislite dešava se odmah. Kašnjenje je zaštitni mehanizam koji je priroda postavila zato što ljudi ne kontrolišu svoje misli.

Energija putuje kroz ljudsko telo sistemom energetskih tački koje su nazvane čakrama (termin iz Sanskrita). Energija teče kroz ove tačke i deluje na fizičko, u zavisnosti kako je procesirate. Postoji sedam glavnih tačaka i raspoređene su od vrha glave do podnožja kičme u čijoj liniji se i nalaze. Niže tri tačke vas povezuju sa zemljom i fizičkim svetom, a više tri sa Višim Ja. Što je vaš sistem čistiji to je i protok energije od vas i ka vama lakši.

Emocije i energije straha mogu da zaustave ili izobliče ovaj energetski tok i to će se svakako odraziti na vašem fizičkom telu. Sve što radite, računajući i razmišljanje, ima efekat na vašu energiju. Ono što je bitno je da možete podići frekvenciju vaše energije na sledeće načine:

1. **Kontrolišite emocije i proučavajte ih.** Emocije zamagljuju vaše energetsko polje. Emocije sprečavaju vašu suštinu da zasija i zbog njih vaša personalnost ostaje čvrsto ukorenjena u fizičkom svetu.
2. **Jedite hranu koja je sveža i zdravstveno ispravna.** Pojedine namirnice su na energetski višem nivou, a to se naročito odnosi na voće i povrće. Meso i mlečne proizvode treba unositi u umerenim količinama.
3. **Držite se podalje od negativnih energija.** Njihov izvor mogu biti negativni ljudi i prizori, duvan i razne hemikalije, računajući i prehrambene aditive.



- 
4. **Učite da kontrolirate misaoni proces** kako bi vas doveo u stanje više vibracije. Misli dolaze iz interpretacije iskustava, mogu biti pozitivne ili negativne i mogu obojiti vaše emocije.

Uzrok i posledica znače da svaka akcija izaziva odgovarajuću reakciju. Svaka akcija koju proizvedete zahteva određenu energiju, a ova energija mora da ode negde. Drugačije rečeno, ova energija ne može da bude uništena nego samo transformisana. Kad god se desi ovakvo pokretanje, energija celine se pomera i menja. Kao kada udarite rukom po površini vode a talasi pomeraju sve na svom putu. Svaka akcija, misao ili emocija imaju tendenciju da nešto pokrenu. To je uzrok a negde mora da postoji i posledica. Zakon uzroka i posledice podrazumeva da ste odgovorni za sve što dolazi od vas - uključujući vaše misli i osećanja.

Okolni svet je energija. Ta konstantna struja neprestano pokušava da teče kroz vas. Način na koji interpretirate ovu energiju stvara misli. Misli su uzrok i one uvek izazivaju odgovarajuću posledicu. Ovo ne primećujete iz nekoliko razloga:

1. **Niste svesni onoga o čemu razmišljate.**
2. **Jedna usamljena misao sadrži malo energije**
3. **Postoji efekat kašnjenja** koji je zaštitni mehanizam treće dimenzije. Kašnjenje je u procesu preobražaja misli u materiju. Mnogo je lakše da vidite posledice fizičke akcije jer nema efekta kašnjenja.

Zakon uzroka i posledice se ne može promeniti, on je prisutan dok god postojite. Možemo da odemo i malo dalje i pomenemo nešto što je poznato kao karma. Karma pomera shvatanje zakon uzroka i posledice korak dalje. Svaka akcija ima jednaku, a suprotnu reakciju. Efekat reakcije sadrži

---

potpuno jednaku količinu energije ali iz suprotnog smera. Vrlo prosto rečeno - šta god šaljete to vam se i vraća. Možda vam je teško da shvatite ovaj koncept zato što ne vidite direktno efekat onoga što šaljete. Ako pogledate unazad kroz život pažljivo i objektivno videćete odraze svega što ste činili.

Karma je način na koji su uravnoteženi uzrok i posledica. Karma je sistem koji balansira energiju koja potiče od svih živih bića. Ona zadire daleko iza ovog našeg fizičkog sveta. Ako delujete na energiju sa kojom dođete u kontakt, postoji sistem koji je vraća u prvobitni oblik - to je karma.

Karma nema ništa sa moralom, ona nije dobra ili zla - ona samo uravnotežava energiju. Fizički karmu iskusite kad god vam se vrati nešto što ste poslali. Za svaku akciju postoji jednaka reakcija iz suprotnog smera. Ako šaljete ljubav onda će ona i stići od nekuda, ako šaljete mržnju, mržnju ćete i dobiti. Često na posledice čekamo izvesni period vremena. Ovo posebno važi za misli i osećanja. Zamislite kakav bi haos nastao bez efekta kašnjenja. Setite se samo vaših snova i kako su oni haotični. U višim dimenzijama je odnos između uzroka i posledica mnogo direktniji. U astralnom nivou, gde odlazite u snovima, kada nešto pomislite to se odmah pojavi.

Kada fizičko telo umre, čovek nastavlja da živi zato što život ne zavisi od fizičkog tela. Posle smrti čovek ostaje potpuno isti. Naravno - isti u odnosu na stanje svesti, ali se oslobađa ograničenja fizičkog tela. Doduše i dalje je ograničen frekvencijom energije koju je dostigla njegova svest. Ako je vibracija svesti niska, čovek će se naći na nižim nivoima astralnog plana. Niži nivo svesti znači odsustvo kontrole fizičkih impulsa, što može izazvati akcije kao što su krađa ili ubistvo. Zbrka emocija takođe održava nizak nivo svesti i sadrži veliku količinu bola.

Niži astralni nivo je baziran na ovakvim emocijama, tako da to nije najbolje mesto gde bi se odmorili posle života na

---

zemlji. Tamo vam se čini kao da imate stalne noćne košmare. To je mesto koje većina ljudi naziva - Pakao.

Ako je čovekova svest više vibracije on ide na mesto koje ima takvu istu vibraciju. Tamo nalazi mir.

Razlog zašto se pojavljujemo u fizičkom svetu je da iskusimo i učimo. Proces učenja vam omogućava da izbistrite misli i očistite emocionalnu energiju vašeg bića. Ovo podiže vašu vibraciju i omogućava vam da napredujete kroz više dimenzije. Više dimenzije se pokoravaju drugačijim zakonima i tamo je odnos između misli i kreacije (kao njihove posledice) mnogo prisniji. Ovo podrazumeva da postajete sve bolji u životu, ali to može da bude jako teško.

Pre nego što ste se rodili, vaše suština je izabrala okolnosti u kojim ćete se roditi. Vi ste izabrali ko će vam biti roditelji, kako ćete izgledati i sve drugo što je vezano za vaš život. To ste uradili jer u takvim okolnostima najbolje možete da naučite ono što vam je potrebno. Naravno odluka je doneta bez prisustva Ega, a to znači da niste tragali za komforom, slavom i bogatstvom. Tragali ste za iskustvima koja vas mogu nečemu naučiti.

Postoje stvari koje ćete iskusiti a ja ne. Vaše telo i okolnosti koje ste izabrali su drugačije od mojih. Šta ja, rođen od mojih roditelja, mogu da naučim a vi ne?

Postoje stvari koje ste iskusili vašim unutrašnjim bićem a koje mi ostali i ne slutimo. Bez izazova u životu, nema ni napretka.

Tumačenje sveta stvara emocije. Vaše akcije u prošlim životima su pokrenule energiju i stvorile talas koji karma mora da uravnoteži. Ponekad su emocije u vama ekstremno jake baš zato što ih nosite jako dugo. Karma mora da odradi svoje. Energija u vama mora da se uravnoteži kako bi mogli da napredujete. Ravnotežu postićete ako koračate sredinom, udaljeni od polova dualiteta. Kad god skrenete vi stvarate karmu.

---

Recimo da ste iskusili previše energije sa leve strane, tada morate nešto da date i desnoj. Praktično znate kada ste otišli previše levo ili desno zato što pritisak sadrži emociju. Ako su vaši izbori u životu vođeni emocijama oni su nebalansirani jer naginju ka jednom od polova. Izbacite emocije iz odluke jer ćete to kasnije svakako platiti.

## SVRHA ŽIVOTA

Jedno od prvih pitanja na koje se mora odgovoriti je zašto ste uopšte ovde? Koja je svrha života? Vaš glavni zadatak je pridruživanje sveobuhvatnoj energetske sili koju ljudi zovu Bog. Da li verujete u Boga ili ne, uopšte nije bitno. On je inteligentni energetski izvor koji prožima sve. Vi ste već njegov deo i zadatak je da postanete ponovo jedno sa njim. Kažem ponovo zato što ste to jednom bili - odatle ste počeli.

Sa ovim energetskim izvorom postajete jedno tako što čistite energiju i podižete njenu vibraciju. Vremenom, ovo će vam omogućiti putovanje kroz dimenzije i ponovno pridruživanje.

Pre nego što uspete u tome, moraćete da savladate fizičku dimenziju u kojoj se trenutno nalazite. Na Zemlji ste rođeni sa razlogom. Fizičke okolnosti su vam date da bi mogli da uradite nešto fizičko. To bi moglo da bude čisto preživljavanje a moguće je da vam je zadatak prosvetljenje. Svi smo različiti.

Prosvetljenje je sposobnost da čujete svoju dušu i dozvolite njenoj svetlosti da zasija. Postoje različiti nivoi prosvetljenja. Kada ga potpuno dostignete više vam nije potrebno fizičko telo - možete se slobodno kretati ka višim dimenzijama. Lični razvoj je put koji vas vodi kroz fizički svet. To je bar jednostavno. Ličnim razvitkom pročišćavate energiju od koje se sastojite. To podiže vašu vibraciju i pomaže vam u kretanju kroz fizički nivo. Lični razvoj se zasniva na životu, iskustvu i učenju iz iskustva. On je svrha vašeg života, spajanje

---

sa izvorom je svrha života uopšte. Da bi lični razvoj bio uspešan neophodne su promene.

## PROMENE

Stav predstavlja naginjanje na jednu stranu u odnosu na cilj. U ovom slučaju vaš cilj je da učite. Stav nije ni dobar ni loš, on je samo stav. Kad čujete da neko koristi termin "dobar stav" to samo znači da on vodi ka nečemu i ništa više. Vi ste takođe zauzeli stav prema nečemu. To je pravac u kome idu misli. Jedini način za učenje je da imate pozitivne stavove jer pozitivno znači ići prema nečemu. Bez pozitivnih stavova nećete dosegnuti ništa, a to znači da nećete ništa ni naučiti. Znači da kad hoćete da pomerite nešto veoma teško vi ga gurate napred, a ne vučete ga u nazad. Negativni stavovi podsećaju na situaciju kad hoćete da idete napred, dok istovremeno vučete u nazad.

Skoro je nemoguće da nemate stav prema nečemu. On se kreira čak i kada ga niste svesni. To se zove shvatanje ili mišljenje. Nesvesno formira shvatanje čim dođete do neke informacije, a vi imate moć da to shvatanje izmenite.

Stav može da izazove pozitivne promene u životu. Da bi ste dobili ono što želite, morate nešto da promenite na pozitivan način.

Sve je podložno promenama. Vreme se menja svakodnevno, menjaju se godišnja doba. Menjaju se predsednici, vlade, tehnologija. Fizičko telo se menja kako čovek stari. Osećanja se menjaju veoma često.

Čak ako i ne promenite vaš posao tokom radnog veka, primetićete da se priroda tog posla promenila. Ništa ne ostaje isto a postoji i izreka koja kaže da su jedino konstantne promene.

Umesto da se opirete promenama, prihvatite ih jer su neizbežne. Često se primećuje da ljudi pružaju otpor novim tehnologijama. To ih često dovodi u situaciju da postaju

---

nepotrebni tamo gde rade. Verovatno mislite da ako ništa ne menjate, stvari ostaju iste, ali to nije tačno. Promene vidite kao dobre ili loše u zavisnosti od perspektive sa koje posmatrate. Ako volite leto, plivanje i odmor na moru, tada će vam dolazak zime biti grozan.

Sve se neprekidno menja i stvari ne ostaju iste. Kad bi bile uvek iste ne bi ni primećivali njihovo postojanje. Recimo da je vreme uvek sunčano i da je temperatura neprestano 22 stepena. Tada vreme kao takvo ne bi ni postojalo. Jednostavno ne bi ni znali za njega jer se nikada ne menja. Suprotnosti se pojavljuju baš zbog promena. Bez suprotnosti stvari ne bi ni imale svrhu. Bez dobrog ne bi postojalo zlo; bez crnog ne bi bilo belog. Promene i suprotnosti nisu uvek tako očigledne. Pogledajte se u ogledalo i recite koliko imate više bora nego pre deset godina. To nije lako. Da bi zadatak bio lakši uporedite lik u ogledalu sa fotografijom od pre deset godina. Možete li da primetite razliku između 22 i 23 stepena bez termometra.

Promena je metod koji omogućava učenje. Promena vam omogućava da nešto doživite. Jednom kada iskusite ekstremne suprotnosti dobijate mogućnost da nađete mir i tačku ravnoteže između njih. Tako stižete znanje.

Sve se kreće i to znači da su promene neizbežne. Nekad vam padaju teško jer ste čvrsto vezani za nešto. Stvar je u tome da naučite da plivate na talasu iskustva i onda jednostavno odete. Ako ste privučeni ka nečemu, iskusite to i krenite dalje inače će se energija ustajati. Ako volite čokoladu i počnete da je jedete, to će vam doneti zadovoljstvo.

Ali jednom morate da prestanete ili će vam biti muka. Ostavite je i okrenite se na drugu stranu. Ovo iskustvo možete često ponavljati, ali onda ulazite u situaciju da se nezdravo hranite. Ulazite u situaciju koja vam nikako ne odgovara ali ne želite da je promenite. Slično može da se primeni na bilo koju situaciju u životu, recimo na posao i karijeru. U slučaju da nešto

---

želite da promenite, morate prvo da spoznate šta. Da bi ste spoznali morate da učite i da stečeno znanje praktikujete.

## KAKO DA KONTROLIŠETE ŽIVOT?

Sve vam dolazi iz unutrašnjih promena. Često gledate u spoljni svet da bi pronašli rešenje, verujući da će to promeniti nešto i doneti vam sreću. Jedini način da pronađete pravo rešenje je da zavirite unutra, tačnije - odgovori su u vama. Ključ za uspešan život nosite sa sobom. Vi primete i šalžete energiju. Energija je ono što se događa oko vas. Da bi upotrebili ključ morate da razumete način na koji funkcionišete. Postoji nekoliko stvari koje morate da uradite da biste kontrolisali život u fizičkom svetu. Kad ih jednom savladate prelazite na sledeći nivo, slično kao u kompjuterskim igrama.

Niko ne kaže da ih sve morate savladati za vreme trajanja ovog života. Ali što ih više savladate, lakše ćete podnositi nedaće fizičkog sveta. Sigurno osećate izvestan pritisak koji vas gura ka prosvetljenju. To ne znači da ćete jednog jutra ustati i osetiti se čudesno prosvetljenim. To samo znači da osećate pritisak koji vas primorava da tražite odgovore. Možda ćete doći do saznanja da je rešenje u delovanju. Baš tako - sve je u akciji.

Postoje četiri stvari koje morate da uradite da bi kontrolisali život:

1. **Morate da podignete vašu svest.** To znači da dozvolite vašoj božanskoj iskri da zasija.
2. **Morate da naučite proces kreiranja uz pomoć misli.** Ovo znači da pretvorite misao u supstancu i da izrazite svoju suštinu.

- 
3. **Morate da eliminišete emocionalno breme.** Emocije vas sprečavaju da podignete nivo svesti. One vas sprečavaju da jasno vidite.
  4. **Morate da vodite računa o fizičkom telu.** Bez njega ne možete da uradite ništa od prethodno nabrojanog.

## PROSVETLJENJE

Ove četiri tačke vas vode ka prosvetljenju, što je idealno stanje bića. To je proces kojim uzdižete svest i dozvoljavate svetlu da sija kroz fizičko biće. Neki ovo nazivaju potragom za Svetim Gralom. Svakako da još niste postigli prosvetljenje jer to bi podrazumevalo da nemate poteškoća. Ove poteškoće se nalaze duboko u vama i kreirane su posredstvom misli. Da objasnimo malo drugačije. Kad ste prosvetljeni vi ste slobodni od fizičkog sveta. To naravno ne znači da ćete negde nestati ili da vam fizičko telo više nije potrebno, ova sloboda podrazumeva da vidite daleko iza svakodnevne egzistencije i emocija koje je prate.

Evo šta znači biti prosvetljen:

**Imate sposobnost da vladate misaonim procesom.** Misli kreiraju vašu budućnost. Vi se izjednačavate sa vašim mislima, živite unutar misaonog procesa i ne shvatate da su misli nešto što je odvojeno od vas. Često mislima nanosite sebi štetu.

Kada ste prosvetljeni oslobađate se zavisnosti od misaonog procesa i na taj način više nema rezultata koji nisu vaš izbor.

**Oslobođeni ste patnje.** Borba sa emocijama izaziva patnju. Ponekad ovo traje kratko a ponekad je veoma bolno i



---

dugotrajno. Kada ste oslobođeni patnje možete se samo šaliti na njen račun.

**Oslobođeni ste želja.** Želja znači da ste nezadovoljni, a ono što vas navodi da želite je emocija. Ako se oslobodite želja to ne znači da nećete ništa imati, to samo znači da ste slobodni od fizičkog sveta. I dalje volite čokoladu, a ako je nema baš vas briga.

**Vidite istinu.** Biti sposoban za poimanje istine znači videti mnogo dalje od fizičke pojavnosti. Uspevate da vidite tačno ko su ljudi sa kojima dolazite u kontakt. To znači da čitate između redova i čujete ono što vam se zaista govori. Između ljudi koji su u bilo kakvom kontaktu dolazi do prenosa energije. Kada ste prosvetljeni vaša svest je daleko iznad ljudi sa kojima komunicirate. To znači da ste u mogućnosti da prenesete vašu pozitivnu energiju na njih. Evo ja to radim pišući ove redove, ali postoji i mnogo jednostavniji način. Jednostavno sedite pored nekoga i on će imati mnogo koristi od pasivnog prenosa energije koji se tada dešava. Neću ni da nagovestim koliko bi vam ovo koristilo u životu.

## SVEST

Svest je ono što vi zaista jeste. To je božanska iskra u vama poznata i kao Više Ja, kreativna nesvesna misao, Sveti Duh, kolektivna svest i sl. Koji god izraz da upotrebite, on će opisati ovu energiju, koja je vaša prava inteligencija i koja sija kroz vas. Kada podignete nivo svesti slobodni ste od ove dve stvari: emocionalnog stanja i intelektualnog stanja - koje je zasnovano isključivo na logici. Oba ova stanja su zasnovana na sebičnosti.

---

Sebičnost je neispravan način da bilo šta radite jer blokira protok energije u vašoj okolini i uništava kvalitet života. Ne zaboravite: svi smo mi jedno i kad delujete kao da ste izdvojeni, blokirate protok energije.

Svesnost je kad ste koncentrisani i delujete bez uticaja intelekta i emocija. Onda ste sposobni da delujete sa pozicija ljubavi. Kada podignete nivo, stičete moć da jasno shvatite šta se događa oko vas. Onog momenta kad svest zasija kroz vaše biće, videćete mnogo dalje od uobičajenih okolnosti, videćete više. Ovo objašnjava kako je Isus podario vid slepcu.

Nećete doživljavati mržnju i druge negativne emocije. nego ćete prihvatiti mnogo bolja stanja. Ovo sjajno stanje vam omogućava da pobegnute iz okova materijalnog.

Kako da aktivirate i podignete nivo svesnog? To ćete uraditi putem pažnje. Kad ste pažljivi to znači da ste prisutni i da ste u sadašnjosti. Suprotno stanje je kada ste u takozvanom "dnevnom sanjarenju", u kome možda provodite većinu života.

Da bi ste bili u stanju povećane pažnje morate biti svesni svega što se događa u vama i vašoj okolini. Većina ljudi provodi dan u jednom od ova dva stanja:

1. **Nesvesni ste onoga što se dešava u vašoj okolini** jer ste fokusirani ka unutra. Ne primećujete prolaznike koji idu pokraj vas, ne čujete pevanje ptica u pozadini ili kamion koji prolazi putem. Možda ste pod stresom ili u strahu od trenutne situacije, misli su vam usmerene na nešto neprijatno što očekujete da se dogodi. Rešenje ove privremene situacije će doći ako se gurnete izvan. To radite uz pomoć svesti.
2. **Nesvesni ste onoga što se dešava iznutra** zato što ste usmereni ka spolja. Možda ne primećujete krivicu ili strah koji se javio zato što kasnite na posao, jer mislite o saobraćajnoj gužvi. Rešenje je da pogledate ka unutra.

---

Pogled na spoljni svet podrazumeva da koristite svih pet fizičkih čula. Primetite boju svih začina koje stavljate u ručak koji se kuva. Osetite ih dodirom. Čujte buku koju stvarate dok radite. Probajte ukus i osetite miris jela koje spremate. Budite u sadašnjosti i posmatrajte šta se događa. U suprotnom stanju sanjarenja, razmišljate šta je neko rekao juče i dopuštate da vam jelo zagori.

Posmatrajte vaš unutrašnji svet. Šta osećate? Možda osećate strane senzacije kad vam šef na poslu naredi da nešto uradite. Možda primećujete napetost u ramenima ili grč u licu kada se osvrnete ka unutra. Možda osećate bes dok gledate vesti na televiziji. Možda vučete neki ružan osećaj zbog događaja koji se jutros desio. Pažnja će vam pomoći da vidite šta se događa u vama.

Ne znate šta vam se događa zato što toga niste svesni. Možda ste uključili autopilota i tako se krećete kroz životna iskušenja. Misli su ono što vas sprečava da budete svesni onog što radite u ovom momentu. To što sad radite vam je potrebno da bi doživeli iskustvo. Stalni misaoni dijalog u glavi vas sprečava da vidite sadašnjost. Neprestano razmišljate o prošlosti ili budućnosti i na taj način živite život u mislima o neadekvatnom vremenu. Prošlost se već dogodila i više ne postoji, a slično važi i za budućnost.

Morate da se fokusirate na sadašnjost. Pažnja je balansirano stanje u kome možete da primetite sve što se događa. Ovo stanje često zovemo i prisutnost. Svest je ono što zasija kada ste prisutni, a vaša svest je ono što vi jeste.

Postoje izvesni znaci koji vam ukazuju kad ste u stanju povećane pažnje i potpuno svesni. Ne misli se da morate stalno biti u maksimalnom stanju svesnosti, dovoljno je da budete svesni onoliko koliko je to moguće u datom trenutku.

- 
1. Primetićete izoštravanje i jasnoću vidnog polja.
  2. Videćete stvari mnogo detaljnije.
  3. Imaćete neobjašnjiv osećaj sreće i zadovoljstva.
  4. Vreme će izgledati kao da je nestalo. To je kao kad radite nešto što apsolutno volite.

Jedan od najboljih načina da počnete sa vežbom povećane pažnje je da podelite dan na tri vremenska perioda. Tri puta dnevno sklopite oči, udahnite duboko, otvorite oči i postanite svesni svega. Kada vam ovo uđe u naviku, podelite svaki period na dva i radite ovu vežbu pet puta dnevno. Tada pokušajte da produžite stanje svesnosti što duže možete. Umesto samo par sekundi neka potraje čitav minut. Idealno bi bilo da to stanje dominira tokom dana i to bi bilo zaista veliko postignuće, ali zahteva dosta vežbe. U tom slučaju bi život počeo da se menja u pozitivnom pravcu i sve prednosti ove tehnike teško je nabrojati. Otkrijte ih sami.

---

## O MISLIMA

Sve oko vas je energija i ona je prisutna svuda. Energija koja je odgovorna za misli dolazi iz kauzalnog plana, koji pripada višim dimenzijama. Misli su zadužene za tumačenje energije koja je oko vas. One to rade tako što prizivaju prošle događaje. Ono što se desilo u prošlosti je subjektivno, jer zavisi od nivoa svesti i perspektive posmatrača. Na primer, ako ste nekad videli auto koji projuri pored vas uz glasnu buku, a sad neki drugi auto prolazi polako, isto praveći veliku buku, vi ćete misliti da je on mnogo brži. To je zato što ste buku ranije povezali sa brzinom. Ovaj primer takođe pokazuje koliko je naše tumačenje subjektivno. Ili, ako uđete u prostoriju i vidite čoveka koji udara drugog, možete svašta pomisliti. Da ste ušli deset sekundi ranije videli bi da se taj čovek u stvari brani. Pošto ste stvorili utisak da je taj čovek agresivan, gledaćete da ga se u buduće klonite. Svoj utisak o njemu ste stvorili na osnovu onoga što ste videli i sada ponovo vidite koliko je ta slika subjektivna.

Još jedan primer. Ako ste napadnuti što ste nekome prosuli vruću kafu na stopala možete odreagovati na dva načina. Ili ćete uzvratiti napad, ili ćete shvatiti da je on uzrokovan strahom i šokom pa ćete se izvinuti. Ovde vidite koliko stvarnost može da se različito tumači, zavisno od nivoa svesti koji posedujete.

Dnevno kreirate oko pedeset hiljada misli, što je prosečno dve u sekundi. Verovatno i niste svesni većine misli. Ove misli tumače energiju oko vas putem uma. Um ne samo da tumači događaje nego se ponaša kao svojevrsan filter. Kvalitet tumačenja zavisi baš od ovog filtera. Uporedimo ga sa vodom u koju ste gurnuli štap. Koliko će se jasno videti donji deo štapa zavisi od čistoće vode.

---

Možda sebe izjednačavate sa misaonim procesom. Možete da tumačite svet kako hoćete ali misli nisu vaše vlasništvo.

One ne definišu vaše istinsko biće. Danas možete misliti jedno, sutra drugo ali vi i dalje ostajete vi.

Misli se samo pojavljuju i nije važno šta su one. One nisu ni dobre ni loše, one su samo misli. Misli su samo tumačenje energije oko vas, one nisu vi. Možda verujete da imate loše misli pa bi trebalo da se na neki način kaznite. Bez obzira na njihov sadržaj, bez obzira što vam se čini da bi zapanjili okolinu sa njima, one ostaju samo misli. Ne morate nikome reći za njih. Ako postoje to znači da su već prošle kroz nečiju glavu. I najvažnije, ne morate da ih sledite.

Misli vas možda mogu pokrenuti na akciju. To se dešava ako više misli krene u jednom pravcu. Broj misli, to jest energija potrebna za akciju se razlikuje od osobe do osobe. Možete izabrati da li da sledite misli ili da ih ignorišete. Bez obzira kolika je kompozicija misli koja se uputi u jednom pravcu, niko ne kaže da morate poći za njima. Misli vas ne kontrolišu, možete ih promeniti kad poželite. Ali uvek pre neke odluke budite svesni kakve vam se misli motaju po glavi. Ako im dozvolite da vas kontrolišu one će to i raditi. Ali kad ste jednom svesni da misli nemaju uticaj na vas, tada izlazite iz zamišljenog kaveza. Misli su ono što vas drži tu gde jeste ili u situaciji u kojoj ste. Misli stvaraju zamišljeni kavez onda kada mislite "ja ne mogu.." E, pa možete.

Misli su nemoćne sve dok im ne date život ulaganjem energije u njih. Ne mogu vas odvesti nigde i naterati da radite bilo šta dok im to ne dozvolite.

Ponekad ljudi pokušavaju da se bore sa mislima koje su nepoželjne. Čuvajte se, ovo je zamka! Kada se borite sa nečim to znači da mu dajete energiju i samo ga činite jačim. Rešenje je da ignorišete nepoželjne, a da uz pomoć volje dozvolite poželjne misli. Ignorisanje znači da dopustite mislima da

---

slobodno putuju, ali da ih ne sledite. Ako ih sledite, vi se gubite u njima i odlazite ko zna gde. Stanje nedisciplinovanog uma podrazumeva da pratite mnogo misli u raznim pravcima, što izaziva stvaranje još većeg broja misli i vi se gubite.

Tada je nemoguće da izdvojite poželjne misli i pratite ih do konkretnog zaključka. Vežbom svoj um uvodite u stanje discipline. To se postiže vežbama fokusa i koncentracije, a o njima će biti reči kasnije.

Svaka misao poseduje izvesnu energiju. Čak se i nauka slaže da prisustvo ljudi u mikro-eksperimentima utiče na rezultate.

Misao sadrži veću količinu energije ako uspete da se fokusirate i koncentrišete. Ako mislima podarite više energije one teže da se materijalizuju. Ništa se na ovom svetu nije pojavilo a da neko pre toga nije razmišljao o tome. Verovatno mislite da je vaša imaginacija nešto što služi za maštanje i da nije deo realnog sveta. Greška, misli poseduju energiju i one su itekako realne, posebno kada ih dobro oživite. Vašu maštu koristite u stvaranju fizičkih okolnosti: ako nešto zamislite onda to možete da imate i iskusite. Mašta je ono gde vaša realnost počinje i u ovo morate verovati. Da bi se ostvarilo, ipak je potrebna neka snaga. Snagu mislima dajete tako što obraćate pažnju na njih, i tako se one ostvaruju.

"Um je sve; mi postajemo ono što mislimo "- Buda  
Ovu činjenicu ne primećujete iz nekoliko razloga:

- ✚ Postoji efekat kašnjenja između misli i njihovog ostvarenja.
- ✚ Često ste nesvesni onoga o čemu razmišljate
- ✚ Ne fokusirate se dovoljno na ono što želite pa nema ni dovoljno energije za ostvarenje.

Proces manifestacije radi zahvaljujući nesvesnom. Um pohranjuje sve o čemu razmišljate. Njegov posao je da restaurira u spoljnom svetu sve slike koje ste prethodno snimili

---

iznutra. Svaka slika sadrži sve misli i iskustva koje su vezane za nju.

Problem je što ste uglavnom nesvesni onoga o čemu razmišljate, jer misli ima previše. Problem je zato što ćete snimiti u nesvesnom i one slike koje ne želite. I one se podjednako uspešno pojavljuju kao forma u spoljašnjem svetu. Taj proces je vrlo uspešan. Kada ste u stanju povećane pažnje tada ste i u mogućnosti da pogledate slike koje ste pohranili u nesvesnom i da ih izmenite ako želite.

Biti pažljiv znači biti prisutan i svestan onoga što se događa oko vas i u vama. To znači i da ste svesni svojih misli i osećanja - biti svestan znači biti budan. Neki ljudi ovo nazivaju "biti u sada". Nije teško za objašnjavanje, ali je malo teže za postizanje.

Svakako imate sposobnost da posmatrate misli. Možete i otići korak dalje tako što ćete posmatrati ceo misaoni proces još u njegovom nastajanju. Ovo zahteva malo vežbe ali vam omogućuje tačku gledišta koja je mnogo bolja od postojeće. Razlika je kao kada prvo gledate kroz prozor, a onda se popnete na krov kuće da bi bolje videli. Možda se dešava da odlutate dok čitate ove redove, a onda vas nešto opomene da se vratite na sadržaj. Možda vam se često dešava da vas nešto pozove nazad u stvarnost koju ste za trenutak napustili. Ovo bi pretpostavilo da se u vama nalaze dve osobe. Prva koja odluta u dnevno sanjarenje i druga koja je poziva da se vrati.

Ona koja odluta je vaš Ego, a ona koja vas vraća je Više Ja. Pokušajte da budete izvan situacije koja vam se dešava. Kada ste u njoj, tačka gledišta vam je lošija. Ova perspektiva, kad posmatrate sebe u akciji, omogućava da bolje vidite ono što se dešava u vama i oko vas. Omogućava vam da se ne zaglupite mislima i donesete pogrešan zaključak. Ovo je perspektiva Višeg Ja.

Kada stvari gledate iz ovog ugla postaje vam jasno da možete da preuzmete kontrolu nad celokupnim bićem.



---

**Preko Višeg Ja stičete moć da utičete na vaš svet i da zagospodarite njime.** Da bi bilo jasnije o čemu se radi prikazaću jednu vežbu koju morate uraditi i koja nije jednostavna. Ova vežba donosi mnogo toga, a najvažnije, otvara vam širom vrata nedokučivog. Kada je dobro utvrdite biće vam mnogo lakše da postignete ono o čemu će tek biti reči. Evo kako se radi:

Idite i razgovarajte sa nekim. Umesto da se nalazite u samom razgovoru, zamislite da ste negde sa strane i posmatrate sebe. Uočite koliko dugo možete da se koncentrišete na sagovornika, pre nego što odlutate za svojim mislima. Uočite šta vas je navelo da odlutate. To je sve. Uradite ovo bar nekoliko puta.

## **KAKO DA UKLONITE STRES**

Stres se dešava unutar uma. To ne znači da nije realan, naprotiv. Stres nastaje kada u vašem umu pokušate da promenite ono što je teško promenljivo. Možda se stresirate kada kasnite na posao. Recimo da je gužva u saobraćaju, a vi za pet minuta treba da ste na poslu. Pogledajte misli i shvatićete da se one vrte oko tih pet minuta i oko onoga što će biti ako zakasnite. Nijedna od ovih misli vam neće pomoći da brže vozite, ali će pomoći da se osećate loše i uplašeno. Ovo se dešava zato što vam um nije u stanju discipline.

Stres ćete ukloniti najbolje ako prvo postanete svesni vaših misli i drugo, kada zamislite ishod situacije onako kako bi to bilo poželjno. Na ovaj način ćete se rešiti misli koje su nepoželjne i ne mogu se na drugi način ukloniti. Ova tehnika zvuči kao nešto što je lako. To je tačno. Posmatranjem misli možete se na lak način rešiti stresa koji vam zagorčava život.

---

Ovo naravno podrazumeva da tehniku sprovedite u delo a ne samo da čitate ove redove, jer će stres ostati prisutan.

## KAKO DA OSTAVITE PUŠENJE I DRUGE POROKE?

Ako ste pušač onda znate da je to veoma ružna navika koju ste razvijali tokom dužeg perioda. Pošto je to navika onda znači da to radite nesvesno. Ne mislim da niste svesni kad zapalite cigaretu, ali proces koji stoji u pozadini sigurno je skriven od vas. Evo šta se dešava kada zapalite, a ovo slobodno primenite i na druge poroke (pornografija, previše hrane, alkohol). Baš pre nego što zapalite cigaretu primetićete seriju misli kao što je:

"Baš bih jednu zapalio". I onda postupate tako sledeći misli. Kada rešite da ostavite duvan dešava se da vam se tek onda puši. Misli koje slede su nešto kao:

"Voleo bih cigaretu" ili "ja moram da zapalim jednu".

Ovakve misli počnu već nekoliko sekundi pošto ste rešili da prekinete. Što više mislite kako nećete pušiti, više razmišljate o pušenju i dajete energiju takvim mislima. Bolje bi bilo da tada razmišljate kako ste zdraviji. Ali želja je sve jača. I dalje se zaklinjete da nećete pušiti i time samo sebi otežavate. Zaista zanimljivo, što više razmišljate kako nećete pušiti sve vam je teže. Pušenje kao termin morate izbaciti iz svog uma, inače ništa od posla. Ako želite nešto da ostavite tada doživljavate sebe kao subjekat koji nešto - gubi.

Vi ne ostavljate pušenje, vi birate da budete zdravi! Sve je stvar izbora. Da bi napravili pravi izbor, morate da pratite misaoni tok koji mu prethodi, a da bi potpuno kontrolisali misli morate biti u stanju povećane pažnje.

---

Kada posmatrate misli nakon što ste prekinuli sa pušenjem, možda ćete primetiti ovakve misli: "ja želim da pušim". Prvog dana će se jako često javljati - verovatno na pet sekundi. Drugog dana možda na 15 sekundi. Treće nedelje na 10 minuta. Ovo je zaista tako, samo što naravno niste svesni svake misli - sagledajte samo silu protiv koje se borite. Kada pak uočite takvu misao, vrlo je važno da se ne borite protiv nje. Borba bi značila da samo još više mislite o pušenju i da uvidate kako je teško ostaviti duvan. Kada je želja za porokom jaka, pored umetanja pozitivnih misli kao što su "ja sam zdrav", morate da postanete svesni činjenice da imate izbor. Bolje od naglog ostavljanja pušenja je da radite čin odlaganja.

Ponavljajte često: " ja mogu da zapalim kad god hoću; u stvari možda ću i da popušim jednu kasnije, ali biram da **ovog trenutka** svakako ne zapalim cigaretu. Ubrzo primećujete - nije teško da se ne puši jedan sat, pa onda dva, tri itd. To je način kako gradite snagu. "Put od hiljadu kilometara počinje jednim korakom" - Lao Ce.

Svako jutro kada se probudite, slobodno primetite da niste pušili celu noć i da to uopšte nije teško. Ovo govori i koliko vam misli u budnom stanju odmažu. Ali šta ako posmatranjem misli ustanovite da vi u stvari ne želite da prestanete. E dragi moji, u tom slučaju pročitajte deo o samopoštovanju. Ako svesno sebi činite štetu to sigurno znači da sebe ne volite. O ovome ćete više čitati kasnije. Proces preduzimanja akcije u smeru koji ne želite je vođen mislima. U životu postoji mnogo situacija koje vas sprečavaju da budete u stanju pažnje. U ovakvim situacijama sanjarenja niste u mogućnosti da vidite gde su vas tačno misli preuzele.

---

## FOKUS I KONCENTRACIJA

Fokus i koncentracija su alati koji vam pomažu da dobijete sve što poželite. Verovatno ste ove reči već često koristili u životu, ali da bi ste zaista dobili sve što želite morate da budete sposobni da ove alate i koristite.

Fokus znači da usmerite pažnju ka nečemu i tako ga izdvojite od gomile drugih stvari. Na primer, sad sedite u vašoj sobi i vidite sve stvari u njoj. Sada usmerite fokus samo na jednu stvar, na primer stolicu.

Koncentracija znači da posvetite pažnju nečemu. Drugim rečima mislite o nečemu određeni period vremena. Ako ste se pažnju usmerili na stolicu, zadržite fokus neko vreme. To je koncentracija.

O čemu god da razmišljate to možete i da ostvarite. Misli su energija i ako u nešto ulijete dovoljno energije to se ostvaruje. Energiju u ono što želite ulivate na sledeći način:

### 1. Fokusirajte se na vašu želju.

Zatim:

### 2. Koncentrišite se na vašu želju.

Vaš um je nedisciplinovan sve dok ne uvežbate fokus i koncentraciju. Ako vežbate stanje povećane pažnje, tada ćete videti kako vam misli neorganizovano skaču sa teme na temu. Ovo znači da vam je sposobnost fokusiranja i koncentracije slaba pa ih morate vežbati. Ovo je veoma bitna stvar pa malo smernica za vežbanje nije na odmet.

Fokusirajte se na predmet i razmišljajte o njemu. Zadržite misli na stvarima koje su vezane za objekat ali fokus pažljivo zadržite. Znači ako je stolica od drveta, razmišljajte o njoj a ne o šumi iz koje drvo potiče. Primitite kako lako misao

---

skače sa teme na temu. Na kraju vežbe pogledajte odakle ste počeli a gde ste završili.

Ako želite da se nešto ostvari morate prvo da se fokusirate na želju. Kad se fokusirate onda se i koncentrišite i dobićete - to je neminovnost.

Ako ste pretežno u stanju sanjarenja to znači da ste ili u prošlosti ili u budućnosti. To vas sprečava da se fokusirate i skoncentrišete na sadašnje događaje i ulijete im dovoljno energije putem misli. To vam dramatično smanjuje sposobnost ostvarivanja.

Druga veoma loša navika je da mislite o stvarima koje ne želite ili o negativnoj strani želje. Ako želite da budete vitki, fokusirajte se na vitkost.

Zamislite sliku na kojoj ste vitki i razmišljajte o gubljenju težine. Nemojte razmišljati o tome koliko ste debeli ili koliko kila treba da izgubite. Razmišljajte isključivo o vitkosti.

Ako želite više novca, fokusirajte se na bogatstvo - vidite sebe kao bogatog. Nemojte misliti o tome kako nećete da budete siromašni, o tome kako nešto nemate, već mislite o tome kako ste već bogati.

Razmišljajte o divnoj vezi i zamislite sebe u njoj. Nemojte misliti kako nećete da budete sami ili šta treba da uradite pa da ne budete sami. Vidite sebe u idealnoj vezi, kao da je ona već ostvarena.

Da bi ste dobili ono što želite, nakon fokusiranja sledi koncentracija. Drugim rečima, potrošite mnogo energije misleći samo na jednu stvar. Stanje povećane pažnje vam omogućava da posmatrate misli i vidite kada odlutaju sa fokusa. Lako vam je da se tada refokusirate i započnete koncentraciju. To će reći da je kontinuirani fokus u stvari koncentracija. To je proces kojim usmeravate energiju na nešto, To je način kojim komandujete univerzumu da vam ispunjava ono što želite.

---

Brz, jednostavan ali i moćan način da ovo radite je da zapišete sve ono što želite a zatim da to pročitate.

Zapisivanje čini želju veoma jasnom i pojačava fokus. Čitanje želje kontinuirano usmerava energiju na nju. Ako je više želja na spisku dajte im neki redosled. Radite uvek samo sa jednom željom, nikako više njih istovremeno. Ne prelazite na drugu stvar ako niste ni prvu završili. Ovo je sjajan način da uvežbate i fokus i koncentraciju i da načinite um veoma, veoma moćnim. Dok ovo čitate niste ni približno svesni šta sve time dobijate. To shvatanje dolazi kasnije samo po sebi.

Evo i kratke vežbe za koncentraciju i vizuelizaciju istovremeno. Gledajte u neki objekat. To može da bude bilo šta, a preporučuje se upaljena sveća. Sada zatvorite oči i probajte da vidite taj predmet. Kada više ne možete da ga zadržite, otvorite oči pa ponovo. Ja sam kasnije radio istu vežbu sa pomorandžom, ali ona je dosta naprednija pa se zadržite na jednostavnijim stvarima. Pomorandža omogućava da zamislite i dodir njene površine, boju, miris i ukus.

Fokus znači da isključite sve stvari osim jedne, ali dok ga ne uvežbate misli će vam lutati nekontrolisano po okolini. Tako niste u stanju da pošaljete dovoljno energije objektu fokusa. Mnogo bi vam pomoglo ako bi uklonili sve ono što vam odvraća pažnju. Kad vam um nije disciplinovan, dešava se da ga svakojaki stimulansi iz okoline odvlače i zamaraju. Previše stimulacije zamara um i čini da niste u mogućnosti da se skoncentrišete na ono što želite. Da se ovo ne bi dešavalo morate da odlučite šta je to bez čega možete.

Nered u kući doprinosi i neredu u glavi. Kad prođete kroz sobu punu nepotrebnih stvari, koje je ni malo ne čine lepšom, samo ćete potrošiti mnogo energije obraćajući pažnju na tu gomilu sitnica. Probajte da radite nešto na stolu pretrpanom raznim sitnicama, a zatim ih sve do jedne uklonite. Razlika će

---

biti ogromna jer ste sad sposobni da se fokusirate na to što radite a zatim i da se koncentrišete.

Nije samo nered u kući odgovoran za to što niste u mogućnosti da se koncentrišete. Da li slučajno ne gledate satima televiziju? Da li vam je to toliko neophodno u životu i šta vam znači taj čisti gubitak vremena?

Najveći problem ljudi ovde kod nas, koliko sam video, je taj što je strah neverovatno zavladao, što su ljudi, prestrašeni za svoju egzistenciju, potpuno izokrenuli shvatanja međuljudskih odnosa kao i svih vrednosti, što je time ubijena svaka ambicija i inicijativa, što se zlo može očekivati od najbližih. Za ovo stanje veliki krivac je televizija. Šta mislite odakle otimanje za frekvencije, stvaranje nacionalnih servisa i slične gadosti ?

Ološ koji vlada ovom zemljom iz potaje to dobro zna, a evo objasniću vam o čemu se radi. Televizija je izum koji služi za kontrolu naroda, tačnije svesti naroda. Šta se dešava dok gledate tv ? Vaš misaoni tok zastaje i vi nesvesno prihvatate ono što vam se servira - drugim rečima neko misli umesto vas. To više niste vi.

Nesvesno je veoma lako obmanuti i ono prihvata sve što mu se podmetne kao slika realnosti, memoriše ga, i u skladu sa time vi se i ponašate programirano (program). Šta mislite odakle onolike reklame? Pa odatle što su veoma efikasne, jer rade na istom principu.

Osvrnite se na vaše dnevne aktivnosti. Koliko vremena provodite u fokusu na ono što zaista želite? Odgovor na ovo pitanje će vam razjasniti mnogo toga što je vezano za neuspeh.

---

## ŠTA JE TO O ČEMU BRINETE?

Briga je ekstremno razmišljanje o nečemu što ne želite. Kada brinete to znači da toliko razmišljate o nečemu što ne želite, da počinjete fizički da ga osećate - javlja se stres. Da li ste приметили nekad da se stvari o kojima neko brine baš i događaju? Sa druge strane, neko ko ne brine ni o čemu zaista i ne mora da brine. Ne zaboravite, misli su energija koja teži da se manifestuje.

Briga je slična čuvenom klišeju: da li je čaša polu-prazna ili polu-puna? Odgovor je - zavisi na šta se fokusirate. Ako prihvatimo da je nešto što je puno poželjno, tada je pozitivan fokus - polupuna. Fokus onih koji brinu je da je čaša poluprazna.

Da bi ste prestali da brinete morate da uvežbate um da se automatski fokusira na pozitivno. Neki roditelj bi odgovorio: "ne mogu da ne brinem kad mi dete izađe kasno uveče". Može. Misli u ovom slučaju lete ka negativnim događajima koji bi mogli da se dese. Tako ih samo privlačite. Prvo preduzmite pozitivnu akciju i naučite decu kako da se ponašaju u neprilici. Zatim kada izađu (ne držite ih valjda zatvorene), razmišljajte o tome kako se lepo provode i zabavljaju. Ovo je jedini ispravan način ponašanja. Još je bolji primer kada brinete da li vam je partner veran. Velike su šanse da ćete ga baš time oterati od sebe. Ljudi ne vole kada su kontrolisani; menjajte ove ružne navike i život će se prolepšati. Uvek imate slobodu izbora i to je sjajno!

Briga ne prestaje automatski zato što ste ovo pročitali. Morate da preduzmete neku akciju, da usmerite misli na nešto što želite. Kada prvi put ovo uradite primetićete da se misli brzo vraćaju na brigu. Što više vežbate to ćete duže zadržati misli na predmetu želja. Ovo je sasvim dovoljno da izmeni vaš svet na bolje!



---

## SNAGA VOLJE

Jedan od osnovnih zadataka u životu je da naučite i uvežbate usmeravanje misli ka realnosti koju bi ste želeli. Ovo radite uz pomoć volje. Volja je sposobnost da činite izbore koji će dalje uticati na događaje. To je u stvari kristalizacija misli. Volja je fokus i koncentracija na misli. Snaga volje je sposobnost da se koncentrišete na fokusirane misli. Snaga volje je proces koji vam omogućava da dobijete ono što želite. Snaga vaše volje je ujedno vaša lična snaga.

Ako ne preuzmete kontrolu nad mislima i ne zagospodarite tim procesom, neko drugi će to uraditi umesto vas. Primer za ovo su reklame. Drugi vam govore šta je atraktivno, šta je moderno ili bez čega ne možete. Na osnovu velike uspešnosti reklama zaključite koliko ljudi gospodare sobom. To je strašno!

Pošto imate potpunu slobodu izbora, možete svoju volju da usmeravate u bilo kom pravcu. Volja je hotimičan i svestan izbor aktivnosti, bez nje ne postoji kretanje i akcija. Misli su proces koji se neprestano dešava. Preko dana često napravite neki izbor a da toga i niste svesni, pošto ne posmatrate misli. Možda se posle toga i kajete.

Ako niste svesni onoga o čemu razmišljate odluke će donositi vaš Ego. O njemu će biti više reči kasnije. Nakon što postanete svesni, odluku o akciji donosite vi i usmeravate vašu volju na ono što želite. To je ono što omogućava da se nešto desi tako što usmerava energiju. To je fokus i koncentracija.

Volju jačate sa svakom misli koju pošaljete u pravcu koji želite. U ovome je rešenje.

Svaki put kada kada ne uradite ono što ste rekli - slabite volju.

Svaki put kada to uradite - jačate volju.

---

Od ovoga se ne može pobeći. Čak i ako kažete da nemate ciljeva, svaki put kad pomislite na nešto vi pokrećete proces. Ako na primer, ujutro zvoni sat, znači da ste ga iz nekog razloga navili. Ako isključite zvono i nastavite sa izležavanjem tada slabite svoju volju. Dan je ispunjen sličnim situacijama i obratite pažnju na njih jer će vam volja veoma oslabiti. Ukratko, šta god kažete ili pomislite da ćete uraditi, to i uradite.

Slabljenje volje počinje još u detinjstvu. Tada koristite imaginaciju da stvorite svet u vašoj glavi. Možda jednog dana saopštite svetu: "ja ću biti astronaut". Ljudi za koje ste vi odlučili da su autoriteti, spuštaju vas rečima: "ne budi luckast" ili "to je nemoguće". Vi ste odlučili da neki ljudi znaju o vama više od vas i šta je za vas najbolje.

Kada ste dete to je sasvim prirodno, ali što postajete stariji ovo vam baš nije u interesu. Svoju odgovornost predajete drugima a to ujedno znači da im predajete i svoju moć. Moć predajete roditeljima, nastavnicima i svim autoritetima koji vam mogu oduzeti moć ako im to dozvolite. Kada slepo prihvatite istinu onako kako je oni vide, tada te slike deponujete u svom umu.

Način da ojačate volju je da sebi obećavate manje. Tačno tako - manje! To činite tako što veće ciljeve podelite u više manjih, lakše dostižnih ciljeva. Ostvarivanjem ovih manjih ciljeva dobijate i onaj veći, prvobitni cilj. Da bi ovo bilo uspešno morate sve vreme zadržati i viziju prvog cilja, a svakodnevno aktivirati fokus i koncentraciju na manje delove cilja. Pošto ovo ne zvuči najjasnije evo kratkog primera.

Ako stavljate tri kašike šećera u kafu a morate da ga ukinete, nemojte to raditi odjednom jer ćete se samo mučiti i nećete uspeti. Par nedelja stavljajte dve kašike, pa par nedelja jednu i tako dalje. Podelite cilj na više manjih i lakše ćete ga dostići.

---

Slično je i sa novcem; sačuvajte manju svotu u roku od petnaest dana, pa je postepeno povećavajte. Tako jačate volju i dolazite do neke sume novca koju ranije niste imali. Ne možete sačuvati odmah celu platu, to je sigurno.

Ono što vam je svakako zanimljivo je da će novac početi da dolazi sa raznih strana, vi ga ovakvim fokusiranjem (gomilanjem) privlačite u svoj život. Ako samo trošite, stvarate obrnuti efekat.

Kada ste svesni onoga o čemu razmišljate, u stanju ste da primetite obećanja koja dajete sebi i izbegnete prevelika obećanja koja niste u stanju da ispunite. Ovo je način kako se volja jača do stepena kada možete da dobijete sve što poželite.

Ima još nešto. Ako glasno izgovorite svoje obećanje u nečijem prisustvu tada volju pokazujete i sebi i drugima istovremeno. Ako obećanje ne ispunite tada osim što gubite svoju ličnu moć, gubite je i u očima drugih. Obratite pažnju na ono što mislite pre nego što progovorite. Ako olako dajete obećanja samo da bi udovoljili drugima, na putu ste da izgubite volju. Čak i ako samo kažete: "nazvaću te sutra" onda to stvarno i uradite. Lekcija je slična: obećajte manje, a dajte više. Veoma uspešni trgovci ovako stižu veoma zadovoljne mušterije.

Evo sad nečeg što je jako zanimljivo. Često ispunjavate tuđe zahteve bez reči, a time istovremeno kršite obećanja koja ste dali sebi. Ovo je indikator unutrašnjih događanja - koliko sebe vrednujete i poštujete. Veoma je važno da pokažete ljudima gde su vam granice.

Jačanje volje postižete vežbanjem.

To ćete uraditi ako sledite ovih sedam tačaka:

1. Imajte jasno određene ciljeve, kratkoročne i dugoročne. Ali neka budu kristalno jasni.

- 
2. Odredite šta ćete raditi svakog dana i za početak zapišite taj plan. Bez ciljeva, dopuštate misaonom procesu da radi nekontrolisano.
  3. Povećajte moć tako što ćete uraditi ono što kažete.
  4. Nemojte se predavati drugim ljudima. Naučite se da kažete - ne! Ako je to teško, znači da se baš trudite da zadovoljite druge. Potražite razlog zašto je to tako. **Šta će se to desiti ako im kažete - ne?**
  5. Uklonite sve što vas ometa. Pobacajte sve sitnice iz okoline koje vam samo odvlače pažnju.
  6. Radite posao u malim koracima.
  7. Ponavljajte ovo svakog dana. Akcija podrazumeva uspeh.

Molim vas da se ne zadržite samo na čitanju. Posle samo par dana praktikovanja će vam postati jasno kakav ste dar dobili.

## POPRAVITE KOMUNIKACIJU

Razmišljamo pomoću slika i pojmova. Pretvoriti ih u reči nije baš jednostavno. "Slika govori više od hiljadu reči" je izreka koja ovo dobro opisuje. Reč "tenis" izaziva niz asocijacija. Vi možda pomislite na slavnog tenisera, a neko drugi misli možda o teniskom reketu koji bi kupio. Mnogo reči je potrebno da bi iskazali ono o čemu razmišljamo. Ako ste mislili na tenisera za koga ja nisam čuo, kako ćete mi ga opisati.

Možete mi reći njegovo ime, nacionalnost, visinu, boju očiju, stil igre, dužinu kose i još mnogo, mnogo toga. I posle svega mi ćemo imati različite slike o njemu. Ovo je veoma važno. **Onaj ko nešto saopštava je odgovaran za to da li je poruka pravilno shvaćena.**

Evo ja vama sve vreme nešto saopštavam i ako niste sve shvatili, onda nisam dobro uradio posao. Zato krećem iznova

---

mного puta i čak ponavljam pojedine stvari, jer mi nije cilj da uradim bezvredan posao. Zbog toga mi i stil pisanja odaje opreznost.

Kada vi komunicirate, tada je vaš zadatak da učinite vaše poruke jasnijima. Morate da posmatrate šta čini vaš sagovornik i da iz toga vidite da li vas razume.

Komunikacija je neophodna i bez nje ne možete.

Tokom dana uspostavljate mnogo različitih vrsta komunikacije: kod kuće, na poslu, sa prijateljima. U slučaju da želite da imate kvalitetnu komunikaciju i da budete pravilno shvaćeni, morate da pravilno plasirate sadržinu. Kada primenjujete povećanu pažnju, primetićete da kada govorite ne obraćate pažnju na reakciju sagovornika. To je zato što vam je um fokusiran na ono što ćete sledeće da kažete i previše je zauzet da bi primetio da li vas sagovornik razume ili uopšte sluša. Ovo ćete ispraviti ako gledate sagovornika u oči. Kada pričate sa nekim morate na neki način i da se povežete sa njim. Ako ste pažljivi i gledate sagovornika u oči, primetićete kada je prestao da vas sluša. Da bi poruka bila ispravno shvaćena morate da pročistite vaše misli i fokusirate se na njihovu prezentaciju. Ovo radite tako što se postavite u perspektivu Višeg Ja i posmatrate misli. Tada ćete primetiti da mnogo toga što ste pomislili i poželeli da kažete uopšte nije potrebno. Kada eliminišete ovo puko ćaskanje otvarate dosta prostora za ispravno razumevanje.

**Odgovornost slušaoca je da sluša, a ne samo da čuje reči.** Kada ste u ulozi slušaoca dužni ste da zaustavite unutrašnji dijalog i fokusirate se na reči vašeg sagovornika.

Komunikacija se popravljja slušanjem a ne brbljanjem. Ako umete da slušate steći ćete mnogo novih prijatelja. Ljudi vole kad ih neko sasluša i dešava se da dobijete kompliment da ste prijatan sagovornik iako niste ni reč izustili.

---

Primetio sam da kad god odem u okruženje sa dosta ljudi, oni mnogo vole da pričaju. Dođem u prostoriju punu nepoznatog sveta, a izađem filovan bezbrojnim informacijama o njihovom životu. Pri tom niko od njih nema pojma šta ja radim, da li sam možda dreser krokodila ili ludak koji je pobjegao iz psihijatrijske ustanove. Previše su zauzeti pričanjem i ispaljivanjem automatskih fraza iz glave. Oni obično ne žele da slušaju ništa drugo osim sebe jer su obično mnogo zauzeti sobom. Naravno, to i ne primećuju.

Ako već slušate, dobićete više korisnih informacija uz pomoć parafraziranja i postavljanja pitanja.

Parafraziranje znači da ponovite ono što ste upravo čuli, ali drugim rečima. To znači da sagovornik čuje vaše tumačenje onoga što je upravo rekao. Pitanja koja postavljate će vam još više poboljšati komunikaciju.

Što veći fond reči koristite komunikacija je bolja, a ovaj fond se uvećava čitanjem. Reči koje koristite formulišu misli a time i kreiraju vaš svet.

Čitanje vas dovodi u neposrednu vezu sa sjajnim ljudima koje drugačije nećete nikad sresti. Čitanje vas izlaže novim idejama i tako možete mnogo toga da naučite.

Reči će uobličiti vas i vašu sudbinu. Reči su način na koji izražavate misli, one kreiraju osećanja koja vas teraju na akciju.

Zapamtite, kada imate problem u komunikaciji on potiče iz jednog od ovih uzroka:

1. Lenji ste i ne koristite dovoljno reči da pošaljete svoju poruku.
2. Ne tražite odgovor ili ste prezauzeti mislima pa odgovor i ne primetite. Zbog toga ne vidite ni da li su vaše reči pravilno shvaćene
3. Nemate dobar rečnik kojim bi izrazili sve ono što mislite

---

Komunikacija je vaša odgovornost. Još danas učinite napor da je popravite i vaš život će se odmah promeniti na bolje.

## POSTAVITE PRAVA PITANJA

Većina misli koje koristite u unutrašnjem dijalogu su pitanja i odgovori. Um tumači energiju i primorava vas da postavljate pitanja, Više Ja daje odgovore kada je prisutno. Ako se pri tom umeša i Ego odgovori su iskrivljeni i često pogrešni. Što više podižete nivo svesti, odgovori su tačniji, naravno tačnost posmatrajte kao subjektivanu u ovom slučaju. Subjektivnu zbog toga što su odgovori tačni u odnosu na ono što je najbolje za vas.

Pitanja vode ka rezultatima. Vi samo treba da budete sigurni da su rezultati ono što zaista želite. **Pitanja vam daju informaciju a informacija je moć.**

Ljudi postavljaju malo pitanja, čak i kada su zainteresovani za temu razgovora. Verovatno ne pitate previše iz nekoliko razloga.

- ✚ Veoma ste zauzeti mislima i niste prisutni.
- ✚ Verovatno predpostavljate da će sagovornik da pomisli da ste nepristojni ili da ga molite za nešto.
- ✚ Ne želite da neko pomisli da ste glupi.

Upravo je obrnuto. Većina ljudi je srećna da pruži odgovor kad ih nešto pitate. Kada pitate tada ispoljavate veliku količinu znanja, razumevanja i poštovanja prema sagovorniku. Ako nešto ne znate, to ne znači da ste glupi već samo da ne znate sve činjenice. Niko na ovom svetu ne zna sve. Kvalitet života možemo da dovedemo u odnos sa pitanjima koje postavljamo. Pitanja odražavaju način razmišljanja i vode ka ispravnim odgovorima. Kad god krenete putevima spoznaje - krećete sa pitanjima.

---

Ako se pitate kako je neko došao do automobila koji košta više nego što ste u životu zaradili, možete se upitati - na koji način? Upitajte se i možda dobijete prave odgovore, a oni vas mogu uputiti kako da više zaradite. Jednom kad se upitate, krenućete da tražite odgovor. Možda je bolje da se upitate - "kako da i ja zaradim za takav auto?" Kopiranje uspešnih nije uopšte loša ideja, ali informacije se nalaze svuda pa i u vašem unutrašnjem svetu. Postoji nešto što je mnogo važnije od odgovora gde se nalazi novac. Pitanja koja postavite o kvalitetu života vode do odgovora koji su veoma bitni za vas. Ja sam postavljao pitanja o mojoj ličnoj sreći. Zašto ne mogu da budem srećan sve vreme? Šta treba da uradim pa da budem srećan? Zašto osećam emotivni bol? Zašto je na ovoj planeti bol u prvom planu?

Postavljao sam pitanja i dobio odgovore. Jeste da je trajalo veoma dugo, ali vi imate ovu knjigu pa će trajati mnogo kraće.

Pitanja vode do odgovora, ali postoje različiti odgovori u zavisnosti od perspektive sa koje posmatrate.

Recimo da postavite pitanje i dobijete odgovor. To vas možda zadovoljava i zaustavlja. U primeru automobila - za nekog je odgovor "sigurno se čovek bavi nečim nezakonitim" sasvim zadovoljavajuć i pošto se sam nikad neće baviti takvim poslovima, ostaje u lošoj poziciji. Neko će dok pita težiti da postigne sličan rezultat, tj. da kupi takav auto. Njega neće zadovoljiti jedan odgovor nego će ići dalje. Kako da zaradim za takav auto? Šta treba da radim pa da ga i ja kupim? Kako da ga kupim, a da sve bude po zakonu?

Čuvajte se pogrešnih odgovora. Pogrešan odgovor je kad vas zaustavlja u nastojanju da nešto dobijete. Kako da dođem do takvog auta? Odgovor - nema šanse! Pitajte "zašto ne?" i "kako da ipak dobijem?" Ova dva pitanja su veoma različita. Prvo vas vodi do odgovora - "zato što ti je plata jako bedna" i



---

kraj. Drugo pitanje vas može dovesti do rešenja. Insistirajte na pravom odgovoru jer samo vas on može pokrenuti na akciju.

Budite uvek sigurni da je pitanje usmereno ka dobijanju rezultata jer tad stvarate ispravan način razmišljanja koji će vas voditi ka uspehu. Ne postavljajte pitanja na koja se može odgovoriti sa da i ne. Bolje pitajte - kako. Kad god dobijete negativan odgovor javlja se vaš Ego. Pitanja vas vode ka stazi svetlosti a to znači da možete imati sve što poželite. Tako vaš život treba da izgleda.

---

## KAKO RADI UM ?

Vi niste isto što i vaša misao i nemojte da svoju suštinu povezujete sa mislima. Potrebno je da se distancirate od toka misli i posmatrate ih sa perspektive Višeg Ja. Um je aparat uz pomoć koga možete da radite dve stvari. Prva je tumačenje energije koja vas okružuje i protiče kroz vas. Druga je da ga koristite kao vrhunski kompjuter koji će vam rešavati probleme.

Baš tako, um je savršen alat koji možete da koristite kako vam volja. On može da obrađuje zamršene ideje i da dejstvuje na način koji će vam omogućiti da kontrolišete materijalni svet koji vas okružuje. Problem je što mu omogućavate da pokreće vaš život i kada nije pod kontrolom. Kada ga kontrolišete onda omogućavate Višem Ja da zasija. Misli su tada pod kontrolom i stvara se dosta prostora koji će obasjati vaše stvarno biće.

Um je pod kontrolom samo onda kada mu dozvolite da odluči kada i gde će da radi. Većinu vremena provodite u dnevnom sanjarenju, razmišljajući o prošlosti i zamišljajući budućnost. Istražujete događaje koji su prošli ili se nikada neće odigrati, a istovremeno propuštate da vidite i uživete u onome što je oko vas.

Sve što sada posedujete ste sami stvorili, bilo da vam se to sviđa ili ne. Ako vam se ne sviđa to što ste kreirali, znajte ovo: uvek možete da stvorite novo i bolje okruženje. Ako to zaista želite onda je sledeće neophodno:

- ✚ Pogledajte oko sebe i vidite šta ste stvorili. Ovo podrazumeva da ste u stanju povišene pažnje.
- ✚ Morate da naučite kako um radi i kako da svesno stvorite novi kvalitet.
- ✚ Osvojite kontrolu nad mislima i tako dozvolite Višem Ja da se ispolji.

---

Um se može podeliti na dve različite oblasti. To su svesno i nesvesno. Svesno ima četiri uloge:

1. **Opazanje.** Svet opazate uz pomoć pet fizičkih čula - vid, sluh, dodir, ukus i miris. Uz pomoć njih tumačite ono što verujete da je stvarnost.
2. **Asocijacija.** Sve ono što opazate čulima poredite sa prošlim doživljajima.
3. **Procena.** Kada nešto opazite vi ga odmah i procenjujete, uz pomoć asocijacija.
4. **Odlučivanje.** Kada nešto procenite, sledi akcija.

**Vaš um ima zadatak da čuva vašu verziju stvarnosti.**

Vaša verzija realnosti se sasvim sigurno razlikuje od moje verzije, a i od verzije drugih. Nesvesni um snima sve što otkrijete uz pomoć čula. On je sačuvao sva vaša iskustva pa i ono što mislite o njima. Sačuvano je sve ono što ste sebi rekli, a takođe i emocionalne reakcije na sva iskustva.

Sve ovo je krajnje subjektivno. Subjektivno je zato što su to vaše verzije događaja a ne ono što se zaista dogodilo. Zbog subjektivne prirode iskustava vaša stvarnost pripada vama i nikome više. Ako vi i ja prisustvujemo nekom događaju, tada ćemo zabeležiti potpuno različite verzije istog.

Znate li koliko policija ima problema kad sakupi više svedoka nekog zločina? Izjave mogu biti toliko različite da postaju beskorisne. Događaj se filtrira kroz subjektivne prizme svakog svedoka.

**Ono što opazite postaje vaša stvarnost**

Nesvesni um takođe sadrži i sve vaše navike. Navika je nešto što ste svesno naučili i ponavljali toliko da se to može izvesti automatski. To je ponavljanje neke aktivnosti koja je snimljena u nesvesnom i može se izvesti automatski.

---

To je dobro jer nešto možete uraditi a da ne razmišljate, kao u slučaju raznih sportova ili vožnje. Kada igrate fudbal, ne razmišljate o svakom potezu koji ćete izvesti.

Ako počnete da razmišljate gubite efikasnost. To se odnosi na sve što morate da uradite brzo i efikasno. Zahvaljujući automatizmu možete da radite dve stvari istovremeno - da vozite bicikl i razgovarate ili da jedete i čitate.

Nesvesno ne može da sudi o kvalitetu informacija koje pohranjuje. Dešava se da snimi i pogrešne informacije, koje kada ih koristite, mogu da oboje pogled na svet. Kada ste bili mali verovatno su vas nagrađivali slatkišima. Sada kada ste odrasli, verovatno se dešava da ih nesvesno jedete kada ste neraspoloženi.

Nesvesno ne može da sudi o razlozima. Možda ste pohranili činjenicu da biti mršav doprinosi trajnosti ljubavne veze. Nesvesni um ne može da analizira ovu situaciju i da pita: "kakve veze ima kilaža sa trajanjem veze?" Nesvesno jednostavno snima sve.

Više Ja je deo nesvesnog uma koji vas povezuje sa univerzumom i koji je odgovoran za sve magično u vašem životu. To je veza između drugih dimenzija i vašeg fizičkog postojanja. To je veza između čovekove suštine i fizičke stvarnosti.

**Više Ja je oblast uma koja se koristi za ostvarivanje svega.** Oblast uma koja vam daje sve što poželite. Kad naučite da je koristite kako treba i postanete jedno sa njom tada stvarate "magiju".

Kreativno nesvesno ili više ja je deo nesvesnog i ima četiri uloge:

1. Prva uloga je da održava vašu stvarnost. To znači da kakvu god sliku da imate u nesvesnom, ona teži da se ostvari u fizičkom planu.

- 
2. Druga uloga kreativnog nesvesnog je da rešava probleme. Ono pregleda banku podataka o svim iskustvima i donosi rešenje. To znači da ne morate svesno da rešavate problem. Više ja (kreativno nesvesno) vas vodi ka rešenju a da vi to i ne znate.
  3. Kreativni nesvesni um je izvor energije za vas. On pokreće energiju koja će rešiti problem.
  4. Problem znači da vaš unutrašnji i spoljašnji svet nisu u harmoniji. Ako vidite sebe kao mršavu osobu, a skala na vagi pokazuje drugačije, javlja se problem koji mora biti rešen. Kreativno nesvesno će poraditi na rešenju (ostvariće sliku koju ste zamislili).
  5. Poslednja uloga je postavljanje ciljeva. Uvek morate da imate ciljeve ili nešto ka čemu težite. Bez njih ne možete da funkcionišete. Ciljeve morate imati pa makar mislili i da ih nemate. Ako pogledate svoj život u nazad, primetićete da kad god niste imali svoje ciljeve, tada ste ostvarivali tuđe.

Postoji termin koji se naziva sistem filtriranja i vi ga stalno koristite. Sistem filtriranja je deo nesvesnog uma koji odbacuje sve što je nepotrebno i fokusira se na bitno. Pošto neprestano dobijate informacije putem čula, i pošto je njihova količina ogromna, dolazi do filtriranja. Zamislite sve kuće u vašoj ulici. Iako svakodnevno prolazite pored njih, malo toga bi rekli o njima kada bi vas neko ispitivao do detalja (npr. koliko prozora ima na svakoj ili kakve su boje vrata). To podaci vam ne trebaju pa ih um filtrira.

Ovo filtriranje radi tri stvari:

1. **Pozitivno filtriranje.** Ako ste novopečena majka, tako ste naštamani prema bebinim potrebama da čujete i odgovarate na svaki zvuk koji od nje dođe. Ako želite da se odmorite onda idete u drugu sobu inače vas svaki bebin pokret uznemiri. Vaš filter je podešen da čujete sve što

---

od bebe dolazi. Ako kupite auto, odjednom vidite koliko istih takvih ima u gradu. Filter je podešen da vidite sve takve automobile jer sad i vi imate jedan. Ove stvari su veoma važne.

2. **Negativno filtriranje.** Ako živite pored aerodroma ili prometne saobraćajnice, posle nekog vremena vi ne čujete buku aviona ili vozila. Filter odbacuje buku koja bi vam veoma smetala. Primetili ste da često ne čujete rad zidnog sata iako je dovoljno glasan da vas kljuca u mozak.
3. Treća stvar koju filter radi je da daje **individualna opažanja**. Ako vi i još nekoliko ljudi posmatrate istu scenu, imaćete potpuno različite utiske.

Kada um odluči da je nešto važno, filter vam skreće pažnju kad god se to pojavi. Ono što je nepotrebno se odbacuje, a na ono što je bitno se fokusirate. Jednom kada opazite da je naka misao, zvuk, osećaj važan za vas, proces filtriranja je obavešten. Veoma brzo postajete svesni primljene informacije.

Kako se krećete kroz život doživljavate iskustva koja su u zavisnosti od toga kako ste podesili filter. U stvari nećete iskusiti sav vaš svet nego samo jedan njegov deo. To znači da je vaša stvarnost (ili ono što vidite) jako različita od stvarnosti drugih ljudi. Drugačije rečeno - vaš svet je jedinstven.

## SISTEM VEROVANJA

Verovanje postaje samo ono što vi odlučite. Nakon što iskusite i protumačite događaje, vi odlučujete da je određena stvar istinita. Sakupite određeni broj misli o nečemu i ne čekajući dokaz postajete sigurni. Biti siguran o nečemu znači videti mnogo stvari usmerenih u jednom pravcu. Jednom kad ste

---

sigurni skup misli postaje verovanje. Verovanje je jako ubeđenje.

Sigurni ste da je zima hladna, a leto toplo. Sigurni ste da se ujutro Sunce uzdiže, a uveče spušta na horizontu.

Formirali ste verovanje o onome što možete fizički da uradite - znate dobro da li možete da trčite, skačete ili letite. Kad ste sigurni, to znači da imate iskustvo koje nešto podržava. Sigurni ste u vaše verovanje jer se ono pokazuje kao tačno.

Sigurno je da ste već tokom života, formirali verovanje o većini stvari koje ste iskusili. Ovo ste uradili putem posmatranja. Verovanje se uvek zasniva na nekoj činjenici iz prošlosti.

Život teče glatko kada je sve stabilno i u redu. Ovo je slučaj kad ste sigurni u svemu što vam se dešava. Skupovi misli koje vode ka sigurnosti čine verovanje. Nesvesno sakuplja misli o nečemu i omogućava da život teče glatko i efikasno. Dobro znate da kada voda ključa u posudi, ona je vrela i to ne morate da proveravate. Naopako kada bi svaki put proveravali. Znate dobro da je sve što stoji u frižideru hladno i da ga ne otvarate.

Ali verovanje vas takođe može učiniti i slepim. Verovanja su toliko jaka da vas u stvari sprečavaju da vidite očigledno. Um je nesposoban da istovremeno sadrži dve potpuno suprotne ideje. Suprotne ideje izazivaju napetost jer se međusobno poništavaju. Evo par jednostavnih primera.

Vaš poslodavac vas nervira do tačke ludila i želite da zbog toga napustite posao. Istovremeno, materijalno zavisite od njega i smatrate da ćete teško naći drugi. Ovo dovodi do unutrašnjeg sukoba. Deo vas bi da ode, a deo da ostane.

Verujete da je laganje krajnje nemoralno. Iznenada se pojavljuje prijatelj koji je nešto zgrešio i moli vas da slažete nešto u njegovu korist. Ovo takođe izaziva unutrašnji sukob i on se naziva kognitivna disonanca (saznajno neslaganje).

---

Možda se ponekad ponašate vrlo čudno. Kada nastupi unutrašnji sukob, možda promenite verovanje ili mišljenje zato što ste pod pritiskom da nešto uradite. Problem je što radije menjate ponašanje da bi se uskladili sa verovanjem, nego što menjate verovanje kada je ono netačno. To je u redu ako su vam verovanja tačna i ako vam služe. Ali mnoga verovanja su potekla od netačnih postavki ili su preuzeta od ljudi ili situacija kao već netačna.

Jednom kada usvojite verovanje, a ono je netačno, jako ga je teško ispraviti. To bi značilo da kada jednom nešto usvojite, tada podesite filter da zaustavi sve informacije koje bi pobile vaše mišljenje. U tome leži problem - verovanja koje ste stvorili vas sprečava da ispravno tumačite šta se dešava oko vas.

Siromaštvo je stanje uma koje podrazumeva nedostatak. Kada verujete da ste siromašni, slepi ste za mogućnosti koje vam omogućavaju bogatstvo, ali zato vrlo lepo vidite sve ono što vas održava u siromaštvu. Ako verujete da se brak završava razvodom, tada ste otvoreni za partnere koji vas neće baš usrećiti. Kada smatrate da niste zaslužni, slepi ste za bilo kakvu nagradu. Nagradu u smislu bilo čega što je dobro za vas.

Jednostavnije rečeno - vidite i čujete ono što želite da vidite i čujete. Verovanja oblikuju vaš svet. Ona oblikuju i vaš život. Možda ste mislili da događaji formiraju život, ali to nije tačno. Formira ga način na koji reagujete na događaje. Reagujete u skladu sa vašim verovanjima.

Ako usvojete verovanje da ste vitki i zdravi i da ćete to i ostati do smrti, bićete uvek u boljoj kondiciji nego mnogo mlađi od vas.

Setite se sistema za filtriranje. On postoji jednostavno zato što svakog minuta stotine informacija pokušava da dopre do uma. Nužno je da pronađe način da vas zaštiti od pretrpavanja informacijama. Način je taj što propušta samo dva tipa informacija:



- 
1. Informacije koje ocenjujete kao vredne.
  2. Informacije koje sadrže pretnju

### Baš zbog ovoga ostvarujete ciljeve!

Ako tačno znate šta želite, otvarate sistem za filtraciju. To znači da dovodite um u sklad sa vibracijom energije koja čini vašu želju.

Kada se nalazite u stanju povišene pažnje, Više Ja deluje kao čuvar kapije vašeg uma. Šta to tačno znači? Verovanja potiču iz misli. Kada čujete nečiji negativan stav moraćete da razmislite o njemu. Često se dešava da nesvesno razmišljate pa i ne primećujete misli koje se pojavljuju. To je kao da otvorite širom vrata stana i odete na posao. Ništa ne sprečava mišljenja drugih ljudi da se usele. Svaki put kada razmišljate o nečijim negativnim stavovima činite utisak sve jačim.

Izbegavajte takva razmišljanja i još bolje, odbacite takve misli. Vi ste odgovorni i niko vas ne može spustiti dok sami na to ne pristanete. Zaustavićete neželjene stavove samo ako ne prihvatite baš sve što vidite i čujete.

- ✚ Budite u stanju povišene pažnje.
- ✚ Postavljajte pitanja o novim informacijama i utvrdite odakle dolazi taj niz misli.
- ✚ Prestanite da prihvatate ono što drugi sude o vama. Imate mogućnost da odbijete da se složite sa bilo čim što čujete. Složite se samo sa onim što želite i to putem pozitivnog komentara. Na primer "ja sam inteligentan"

Delujete u skladu sa slikom koju ste stvorili o sebi. Verovanja su vaša ograničenja. Ispitajte odakle ona potiču. Ispitajte ko je odlučio u kakvim ćete okolnostima da živite. Sebe ograničavate shodno verovanjima drugih ljudi. Ograničenja su kavez koji dolazi iz vašeg uma - sami ste postavili svoja ograničenja. Možda verujete da nije moguće

---

imati odnos ispunjen ljubavlju. Pogledajte u prošlost. Sigurno ste imali veze koje se nisu slavno završile. Možda ste posmatrali roditelje i susede kako uništavaju svoj brak i sada verujete da se on uvek završava katastrofalno. Ako u to verujete tada ćete se kretati kroz seriju raskida i neuspešnih veza i nećete moći da vidite ono što je u vezi pozitivno. To će još više učvrstiti vaše verovanje. Krug je zatvoren.

Možda verujete da ćete se uvek mučiti sa finansijama zato što ste rođeni siromašni, zato što su vam prijatelji siromašni, a religija vam kaže da je bogatstvo zlo. Ne zaboravite da vam kreativno nesvesno omogućava da živite vaša verovanja. Verovanja su tako moćna da će blokirati sve što opažate. Filteri koje postavite će sve uraditi da održe vaša verovanja nedirnutima.

## STVARNOST I ISTINA

Opažanje je način na koji stičete iskustva o svetu, zavisno od toga ko ste vi i šta ste označili kao važno. Opažanje je subjektivno. To znači da ne vidite uvek stvari kako one zaista izgledaju. Čula postaju opterećena pa ste prinuđeni da filtrirate ono što vam se događa. Činite dve stvari:

1. Sudite o događajima.
2. Birate šta ćete iskusiti a šta ne.

Sud je način da se tumače događaji. Kada sudite o događajima evo šta se dešava.

U toku radnog vremena, dobili ste poruku da se hitno javite šefu. Ovo možete da tumačite na nekoliko načina:

1. Uradili ste nešto loše.
2. Možda hoće da vam da otkaz.

- 
3. Dobićete povišicu plate.
  4. Možda će da vam ponudi bolji posao.
  5. Nešto se desilo detetu u školi pa vas zato zove.

Svako od ovih tumačenja je različito i ne mora da bude istinito ili neistinito samo po sebi. Kad posmatrate misli iz perspektive Višeg Ja, tada možete jasno da vidite kakve to sudove donosite i da uključite volju kako bi ih izmenili.

Kada birate šta ćete iskusiti ili ne, dešava se sledeće. Čitate rečenicu i ne vidite štamparsku grešku. Vidite da nedostaje slovo ili je ono na pogrešnom mestu, ali automatski ga ispravljate zato što ste tu reč videli ranije i znate kako ona izgleda. Kada dvoje ljudi vidi isti događaj oni će ga tumačiti na dva različita načina. Setite se puta kojim prolazite svaki dan.

Kakve je boje predposlednja kuća sa leve strane? Vaše opažanje utiče na istinu. Imate svoju sopstvenu verziju istine. Kada vi i vaš prijatelj vidite isti događaj potpuno različito, ni jedan nije u pravu ili krivu. To znači da ono što se zaista dogodilo zavisi od vaše tačke gledišta.

To takođe znači da je veoma teško razaznati istinu. Da li je na dvadeset stepeni spoljne temperature vrućina? Jeste vrućina je. Kako znam? Pitao sam prijatelja koji radi u Sibiru. Izvinite prešao sam se - u stvari je hladno. Kako znam? Pitao sam prijatelja koji radi u Australiji, gde su temperature još više u sred zime.

Stvarnost i istina su različiti za svakoga. Svi vide stvari drugačije. Iz našeg okruženja jasno vidimo činjenicu da čovek može da bude terorista i borac za slobodu u isto vreme. Zapamtite da je iskustvo subjektivno. Iskustvo proizvodi mentalne slike koje se pohranjuju u nesvesnom, Evo još jednog primera. Vi ste u školi i trenutno niste koncentrisani na predmet koji nastavnik izlaže. On vas iznenada proziva a vi ni da beknete. On ili drug is klupe vas nazivaju glupanom. Ovo se

---

možda ponavlja nekoliko puta i vi prihvatate ovu subjektivnu ocenu i počinjete da verujete da ste glupi. U stvari vi ste veoma inteligentni samo imate slabu koncentraciju. Šta je od svega ovoga prava istina. Ako verujete da ste glupi to će i biti vaša istina.

Možda verujete da je pustinja jedno veoma vrelo mesto, jer ste tako videli u filmovima. Otidite tamo noću pa ćete saznati koliko je hladno.

Stvarnost je zanimljiva za posmatranje. I nauka i metafizika nam govore da je sve energija. Energiju razlikujemo po frekvenciji talasa kojom ona vibrira. Na primer crveno svetlo se razlikuje od zelenog po talasnoj dužini. Razlika između zvukova koje čujemo se zasniva na različitoj veličini talasa.

Osnova energije je ono što znate kao misao. To je ono od čega je sagrađen vaš svet. Vi ste energija i projektujete misli u svoju okolinu. Ta energija je sačinjena od vaših opažaja u prošlosti. Misli koje ste kristalizovali u fizičkom svetu vam se vraćaju i vi to nazivate - stvarnost. Um zatim uzima ovu stvarnost na dalju analizu. Analizirate stvari na osnovu drugih stvari. Ova analiza nije nikad potpuna. Koliko je sati? A u odnosu na koju tačku na zemaljskoj kugli mislite? Da li je vrućina? Mislite u odnosu na Sibir ili Australiju? Koliki je kilometar? Ne znam, ali neko ga je odredio i ja sam to samo prihvatio.

Stvarnost je varljiva i subjektivna. Ako želite da bude onakva kakvu želite prvo postanite svesni tako što ćete biti u sadašnjosti i stanju povećane pažnje. **Tada možete da kreirate svoju stvarnost, svet kakav se samo poželeti može.**

---

# ŽIVOT JE ODRAZ

## EMOCIJE

Ako želite da pronađete usmerenje i cilj, a time i smisao vašeg života, morate da ostvarite čvrstu vezu sa Višim Ja ili Božanskom Iskrom. Vaša iskra je deo vas tako da nikada ne možete da potpuno izgubite kontakt sa njom; taj kontakt može samo da bude delimično blokiran ili neodgovarajuć. Slično se dešava kada stavite štap u vodu. On izgleda prelomljen i izobličen u odnosu na njegov pravi oblik. Prizma prelama belo svetlo na njegove različito obojene komponente. Kada vaš um interpretira belu svetlost čiji je izvor u božanskoj iskri, on je izobličava. To se dešava zato što niste u optimalnom stanju da prihvatite ovu komunikaciju.

Optimalno stanje se naziva stanjem prosvetljenja. Nema zaista ničeg mističnog u ovome. To jednostavno znači da ste se oslobodili emocionalnog balasta i da je vaš filter koji procesira energiju čist. Vidite svet baš onakvim kakav jeste. To takođe znači da ste se oslobodili strahova. Prosvetljenje omogućava da u vaše fizičko telo primite više svetlosti, ili drugačije rečeno, energija koju primete je čista. Ovo uzvišeno stanje svesti je svima dostupno, a u ekstremnim slučajevima označava i kraj potrebe za fizičkim telom. Moram da priznam da me je u početku ova činjenica plašila, ali kako sam napredovao shvatao sam da je to ispravan put nazad ka Bogu.

Emocije blokiraju vašu komunikaciju sa božanskim. Ono što morate da razumete je kako one deluju i šta da učinite kako bi nestale iz vašeg života. Da se odmah razumemo, eliminisanje emocija ne znači da ćete biti u nekakvom zombi - stanju i da nećete ništa osećati.

---

## ŠTA SU EMOCIJE?

Emocije nisu osećanja. One su jake i nebalansirane reakcije na događaje kojima dozvoljavate da kontrolišu vaš život. Emocije uzrokuju to da imate jaka osećanja. Osećanja su način da pronađete vaš pravi put kroz život. Kada se nešto oseća ispravno to je znak koji vam šalje božanska iskra da ste na pravom putu.

Zamislite da putujete kroz dugačak tunel. Tunel je vaš put koji se zove život. Tim putem idete zaslepljeni, ali to nije važno jer kad god skrenete udarićete u zid, i to vam pomaže da ipak stignete do cilja.

Ne postoje fizičke barijere u životu. Ono što vas vodi kroz tunel su osećanja i kad god udarite u zid znači da postajete emotivni. Lako je odrediti kad ste skrenuli sa puta. Vrlo jaka i burna emotivna reakcija znači da ste svom silinom tresnuli licem o zid.

Neki ljudi jednostavno isključe svoju sposobnost da osećaju. Kada ništa ne osećate znači da je to vaš odgovor na bol. Blokiranje osećanja je jedan od načina da odstranite bol ali ne najbolji. Kada blokirate bol tako što isključite osećanja, postajete slični automobilu bez upravljača. Sposobnost da osećate je ključna na putu kroz život.

Kontrolni centar osećanja je misaoni proces. Pojedine misli vode ka iskustvu emotivnog bola. Kada ne želite da saznate nešto to je dobar indikator da znate da će vas to dovesti do bola. Ako ne osećate, primetićete zašto ako posmatrate misli. Videćete da ako iskusite događaj koji će dovesti do ispoljavanja emocija, vi jednostavno skrećete misli na drugu stranu. Drugim rečima - vi se isključujete. To možda radite uz pomoć humora ili jednostavno skretanjem pažnje na nešto drugo.

Emotivni bol je dobar. Bez bola putovaćete kroz tunel koji nema zidove. To bi ustvari bio otvoren prostor koji nema putokaze kuda treba da krenete. Ako želite da se potpuno

---

oslobodite emotivnog bola, prvo morate da ga dobro osetite. Stanje povećane pažnje vam omogućava da vidite kada ste „isključeni“ - jednostavnim posmatranjem misli. Reklo bi se da isključivanjem osećanja čovek izbegava neprijatna iskustva. To nije tačno. Energija koja je bol ostaje u vama uskladištena da se odrizi u budućnosti ili da se ispolji kao fizička bolest. Ovo se svakako odražava na vaše ponašanje i može dovesti do toga da bol širite na druge ljude, što je jedna od najodvratnijih stvari koje vam se mogu desiti. Bola se možete osloboditi tako što ćete sebi dozvoliti da ga osetite ili razrešiti situaciju koja ga je izazvala. Moje iskustvo je da dozvolim osećanje bola, da nastavim dalje sa njim a nikako da se borim protiv njega. On će sam po sebi nestati.

Ako se desi da raskinete sa partnerom možda će vaše misli biti:

„Nikada neću naći nekog tako dobrog“

„Biću sam zauvek“

„Niko me ne voli“.

Ovo su pogrešne pretpostavke i samo izazivaju još nepotrebnog bola. Jednostavno prihvatite da osećate bol i on će nestati. Pazite dobro o čemu razmišljate u tom stanju i ne dozvolite mislima da kreiraju negativnu budućnost. Ako je neophodno da se brzo rešite bola, radite što je više moguće vežbu povećane pažnje jer ona trenutno eliminiše sve emocije.

Kada putujete svojim životnim putem morate stalno da procesirate energiju. Vaš um konstantno tumači stvarnost i kao rezultat nastaju misli. Emocije nastaju kada je ovaj proces blokiran i kada postoje nagomilane misli. Ove misli su usmerene na jednu temu i onemogućavaju vas da dobijete još energije. One se vrte u krug i sprečavaju stvaranje novih misli.

Za trenutak ćemo se vratiti na koncept dualiteta. Suprotnosti postoje da bismo sticali iskustvo. Ako ne iskusimo hladno tada ne možemo znati ni za toplo. Suprotnosti su jedna ista stvar ali na suprotnim krajevima skale. Emocije nas guraju ka jednom od krajeva skale (polaritetu). Kretanje ka oba



---

polariteta tokom života znači da smo sve iskusili i da znamo šta znači biti čovek. Ako duboko u sebi shvatimo da je to neminovnost i uspemo da posmatramo stvari sa razumevanjem, tada ćemo putovati kroz život bez udaranja od zidove tunela. To takođe znači da nećemo prizivati karmu jer nema energije koju treba balansirati. Ovo ne znači da ćemo biti bez osećanja! I dalje ćemo osećati, ali nećemo biti žrtve jakog emocionalnog pritiska koji je nekada kontrolisao naš život.

## MOTIVACIJA

Misli vam omogućavaju da delujete, a emocije su gomila misli koja sadrži mnogo energije. Emocije su veoma moćne jer vam omogućavaju da delujete sa mnogo snage. Ovo je sasvim u redu izuzev činjenice da kada ste emotivni tada ste i slepi. Ako ste nekada pokušali da razgovarate sa ekstremno uznemirenom ili ljutitom osobom tada znate o čemu govorim. Prvo ste sačekali da se emocije stišaju. Energija emocija stvara oblak oko vas pošto se misli vrte u krug i sprečavaju vas da pravilno prosuđujete. Ako želite da izađete iz ove magle morate biti u stanju povišene pažnje.

Često ste kontrolisani emocijama. Možda se nađete u nekoj situaciji gde emocije kontrolišu vašu akciju. Tada niste u stanju da razmislite o toj situaciji i šta bi najbolje bilo da uradite. To znači da vi tada reagujete umesto da odgovorite. Bes vas tera da reagujete na način kakav ne biste da niste emotivno zaslepljeni. To može da izazove tragične posledice koje će možda bitno uticati na dalji tok vašeg života.

Problem sa akcijom koja proizilazi iz emocije je što ona ima veliku snagu. Kada delujete snažno sa jednog polariteta tada se krećete u pravcu drugog. Na našem primeru tunela, to bi značilo da se divljački odbijamo od zida do zida prelazeći



---

istovremeno veoma kratak put. Ovo vas gura u suprotna iskustva. Tada na vas deluje zakon karme i to znači da vam se vraća vaša energija iz suprotnog pravca kako bi se izbalansirala. Svaka akcija ima odgovarajuću reakciju ali iz suprotnog pravca. To je energija u dejstvu! Što snažnije gurate emociju u jednom pravcu to vam je univerzum snažnije vraća nazad. Iz tog razloga gubite mnogo energije u misaonom procesu i emotivnim akcijama koje iz njega slede.

Postoje samo dva pokretača koji kreiraju akciju. To su ljubav i strah, ili drugim rečima to su zadovoljstvo i bol. Sve emocije dolaze iz ljubavi ili straha. Kada vaša motivacija dolazi iz straha ona je negativna i podrazumeva da bežite od nečega. Kada dolazi iz ljubavi ona je pozitivna i znači da stremite ka nečemu. Najviše ste motivisani kada bežite od straha i stremite ka ljubavi istovremeno.

Realnost je subjektivna, tako da ako nešto asocirate sa patnjom, to ne mora da uvek bude tačno. Recimo da ste ušli u vezu sa budalom koja vam sve vreme zadaje bol. To ne znači da će i sledeća veza biti takva. Kada se u budućnosti suočite sa izborom upotrebite stanje povećane pažnje da vidite da li postoji neka pogrešna asocijacija i napravite pravi izbor.

## „JA MORAM DA ...“

Ako ste motivisani strahom to znači da radite nešto što ne želite. To radite zato što morate. Možda radite posao koji ne volite. Motivisani ste da ga radite iz straha da ne ostanete bez novca. Situacija u kojoj se nalazite izaziva da verujete da odgovornost za nju leži u rukama nekog drugog. Lako je okriviti drugog i pronaći izgovore, ali nije lako pronaći rešenje. Pošto verujete da ste pritisnuti da radite ono što ne volite, morate da nađete krivca. Obično je to šef. Da bi nekako odgovorili vi oklevate u izvršavanju radnih obaveza, odlažete poslove i ne

---

ulažete kreativnost. Šef vas zbog toga pritiska još jače, a vaše nesvesno odgovara još većim oklevanjem. To je način da vidite kako se energija rebalansira i kako se uspešno dobija otkaz.

Ovaj pritisak može doći i iz unutrašnjeg monologa. Možda želite da oslabite da bi nekoga zadovoljili. Možda vaša bolja polovina nalazi da vitki ljudi izgledaju bolje. Tada dolazi do istog procesa. Prebacujete odgovornost na partnera. Vaše nesvesno se buni i sabotira gubitak težine.

Tajna je u sledećem: ne postoje stvari kao što su „ja moram da ...” - to je proizvod vašeg uma i perspektive sa koje posmatrate. Sve, bez izuzetka, je vaš izbor. Znamo da će vaš izbor uvek izazvati posledice, možda i negativne, ali to je vaš izbor. Možete da nađete drugi posao ili možete da oslabite, ali samo ako je to vaš lični izbor a ne zadovoljavanje tuđih želja. Ne postoji „ja moram da ...” već „ja želim da ...”. Razlika je ogromna. Prihvatite novi način razmišljanja, jer drugačije reči izazivaju drugačiji sled misli. Umesto „ja moram da idem na posao” kažite „ja želim da idem na posao zato što ...” i saznaćete šta je to što hoću da kažem. Ako uvidite da nema razloga da radite nešto - nemojte to raditi.

## JOŠ O EMOCIJAMA

Emocije vam omogućavaju da vidite koliko ste uspešni u procesiranju energije. One vas guraju ka jednom od polova - zidova tunela. Sredina je ono što vas čini slobodnim. Sredina znači da možete da radite ono što hoćete zato što ste vi to izabrali između ponuđenih opcija. Takođe znači da ne radite nešto iz moranja, da ne delujete emotivno i da možete da posmatrate sa obe tačke gledišta. Svaki problem koji rađa emociju u vama je signal da se okrenete ka sebi i da tu pronađete rešenje. Čovek obično traži uzroke emotivnih stanja u svojoj okolini.

---

Prestanite da se osvrćete okolo i pogledajte unutra. Postavite pitanje: „Zašto postajem emotivan?“ Da biste ovo uradili morate da preuzmete odgovornost za vaše emocije. Pogledajmo emociju ljubomore. Tipično za ljude je da misle kako ova emocija dolazi iz razloga koji su spolja. Možda vaš partner pokazuje interes za nekog drugog. Ako posmatrate iznutra videćete da emocija potiče od misli koje vas opisuju kao neodgovarajućeg. Ona potiče iz straha da ćete izgubiti partnera ili ostati sami. Ako se bojite da će vam neko preuzeti partnera, znači da ste se prethodno uporedili sa tom osobom i izvukli zaključak da ste manje vredni. Baš sjajno! Zanimljivo je koliko možemo da pljunemo po sebi, a da to niko i ne traži od nas. Ovaj sud se donosi veoma brzo pa nam takve misli lako promaknu. Ako niste svesni šta se događa u vašem unutarnjem svetu, postajete nesposobni da se usavršavate i nastavite vlastitu evoluciju.

Zavist je još jedna emocija koju ćemo uzeti za primer i ona takođe proizilazi iz straha. Kada zavidite tada ste fokusirani na ono što nemate - mislite da neko drugi ima ono što želite. Ovakvo razmišljanje je bazirano na dve ideje:

1. Nema dovoljno za sve i niste u mogućnosti da dobijete objekat vaše zavisti.
2. Niste zadovoljni sobom i svetom koji ste stvorili

Ovo se obično završava tako što unizite osobu ili objekat zavisti. Razmišljate nešto u smislu: „ionako to nisam želeo“, „to nije dobro zato što...“, „on nije dobar zato što...“. Kad na ovaj način umanjite vrednost objekta zavisti, činite sebe vrednijim. Ovo je obmana i pokušaj da se osetite većim nego što zaista jeste.

Kada ovako razmišljate, vi ste fokusirani na ono što nemate. Kada praktikujete povećanu pažnju primetićete ovakve misaone sklopove i tada upotrebite volju da ih uklonite.

---

Usmerite misli na ono dobro koje imate. Ako konstantno razmišljate o onome što nemate, šaljete signal nesvesnom da vam nedostaje ono što želite. Na taj način trošite energiju na nepotrebne stvari i ulazite u stanje konstantnog nezadovoljstva. To je krajnji rezultat emocije zavisti. Ni u ovom slučaju vas niko nije tukao po ušima da sebi zagorčate život.

Slično je sa bilo kojom emocijom. Sve to i ne bi bilo tako loše da nije ključne činjenice: emocije pored sadašnjosti kreiraju i budućnost. Ako smo videli koliko one imaju loše dejstvo na sadašnjost, pretpostavite kakve će posledice izazvati u budućnosti.

Vreme kad preduzimamo ispravne korake ka kreaciji sopstvene budućnosti je kad počnemo da koristimo afirmacije. Ne gledajte svet oko sebe da bi dobili ocenu za ono što radite, pogledajte u svoju dušu i od nje tražite saglasnost. **Morate da budete zadovoljni sa onim što radite, a ne sa onim kako vas okolina vidi.** Kako god shvatili prethodnu rečenicu, ona je ključna.

## UMANJITE SNAGU EMOCIJA

Kada pronađete misao koja izaziva emociju, možete da je analizirate i utvrdite zašto se to događa. Kada unesete malo svetla u ovu oblast tada čistite svoj um i buduće emocije gube svoju snagu. Počecete da razmišljate drugačije i izgledaće kao da izlazite iz magle.

Nabrojaću korake koji će doneti svetlo u najmračnije područje vaše ličnosti:

1. U momentu kada osetite emociju osvrnite se ka unutra.

---

Umesto da stupite u interakciju sa onim za šta mislite da vam je izazvalo emociju, ignorišite ga i pogledajte vaše misli. Recimo da diskutujete o nečemu sa vašim partnerom i da postajete ljuti. U momentu kad počnete da osećate bes, ignorišite partnera (ali nežno) i pogledajte unutar sebe.

## **2. Pronađite misao koja se pojavila kada i emocija**

Nemojte generalizovati stvari već idite do najfinijih detalja. Recimo pronašli ste misao: „Ona umišlja da sve zna“

## **3. Izolujte tu misao**

Znači tražimo pojedinačnu misao a ne grupu. Možda su se posle nje javile i druge misli koje pojačavaju emociju, ali ova je najbitnija. Nećete uraditi posao ako pokušate da procesirate grupu misli.

## **4. Upitajte se zašto ste to pomislili**

Zašto ste pomislili: „Ona umišlja da sve zna“, a ne nešto drugo? Upitajte sebe „zašto“ i sačekajte. „Ona uvek ima odgovor na sve i to izaziva moj bes“.

## **5. Ponovite ovo dva puta**

Pokušajte da usmerite misaoni proces tako da vam otkrije strah koji uvek leži u pozadini. Na svaki odgovor nesvesnog pitajte „zašto“. „Zašto mi je neprijatno što ona uvek ima odgovor na sve?“ „Zato što ona misli da je pametnija od mene“. „Zašto je bitno da li je ona pametnija od mene?“ „Zato što možda i jeste, a ja se plašim da nisam pametan. U stvari ja mislim da sam glup“.

## **6. Testirajte**

---

Sledeći put u sličnoj situaciji posmatrajte da li postajete emotivni ili ne.

Ovo nije baš jednostavan proces, ali će vas rešiti mnogih problema i neprijatnosti u budućnosti. Počecete da stvari posmatrate u drugačijem svetlu i shvaticete da je strah samo još jedna vrsta emocije i prihaticete da on postoji u vama. To će veoma umanjiti njegovu snagu i postacete slobodni da radite ono što želite. Svet će postati mnogo prijatnije mesto za život.

## DOBRO I ZLO

Dobro i zlo su subjektivni termini. Kao i većina ljudi možda ćete sebe proglasiti lošim ako kradete. Ali krađu možemo da posmatramo kroz različit sklop okolnosti. Šta ako kradete zato što vam je novac potreban za operaciju deteta i to je jedini način da mu spasite život?

Šta ćemo sad? Da li ste dobri ili loši? Na ovom primeru vidimo koliko granica između dobra i zla može biti zamagljena. Svako ima sopstveno shvatanje dobra i zla, a vaše se sigurno razlikuje od mog.

Verovatno oružanu pljačku ili ubistvo karakterišete kao nešto što je loše (namerno izbegavam reč zlo). Takođe reč loše koristite da opišete i druge stvari koje vam se ne sviđaju. Čak i kada napravite trivijalnu grešku vi je nazivate lošom i asocirate je sa svim ostalim što je loše na svetu.

Ovo se dešava zato što je zajednica bazirana na osnovnim religioznim principima. Ovi principi nas uče da se zlo kažnjava a dobro nagrađuje. Ovo vam može biti prihvatljivo kad je u pitanju ubistvo, ali da li prihvatate da vaše dete bude kažnjeno ako u školi napravi gramatičku grešku? U sebi asocirate koncept „biti loš“ sa patnjom i kaznom. Da bi izbegli kaznu za svoje

---

postupke izbegavate odgovornost i prebacujete krivicu na druge ljude ili okolnosti.

Morate da izmenite gledište! Gledajte na stvari sa aspekta uzroka i posledice. Kad god bilo šta uradite to izaziva posledice. Ponekad ljudi o njima sude kao o dobrim ili lošim. Istovremeno drugi ljudi sude na drugačiji način, možda čak i suprotan. Nema načina da zaustavite ljude da neprestano donose sud o vama. Ali ako živite život baziran na njihovim sudovima, nikada nećete naći sreću.

**Morate da živite život koji će biti baziran na vašim težnjama i željama.** Ovo nije sebično - to je jedini ispravan način na koji treba živeti.

Svaka akcija ima odgovarajuću reakciju, što je činjenica proistekla iz zakona o održanju energije. Energija ne može biti izgubljena - samo izmenjena. Svaki put kad emitujemo neki vid energije ona pogada i menja energiju celine. Ovo izaziva efekte. Efekat ili reakcija je upravo proporcionalan količini emitovane energije i dolazi iz suprotnog pravca. Drugim rečima, šta god pošaljete to vam se i vraća, istom količinom i kvalitetom. Da budem još jasniji, ne ocenjujte postupke kao dobre i loše već činite ono što želite da vam se vrati i nećete pogrešiti. Pošto ovaj zakon oduvek postoji i uvek će postojati, nema potrebe da ga proveravate i zato pazite šta emitujete ka univerzumu.

Jedini problem je što ne možete direktno da vidite efekte misli. Ako gurnete čoveka i on padne, odmah vidite efekte te vaše fizičke aktivnosti. Misli su suptilnije i njihov efekat dolazi sa zakašnjenjem. Ovo kašnjenje je univerzum postavio kao zaštitu od opšteg haosa. Zamislite šta bi se desilo kad bi se misli svih ljudi odmah odražavale! Ljudi nažalost nemaju kontrolu nad svojim mislima i ova zaštita je neophodna.

Bacite pažljivo pogled unazad na vaš život i posmatrajte šta se desilo. Videćete da su vas misli i akcije proizašle iz njih dovele u situaciju u kojoj se nalazite. Misli, akcije i osećanja su

---

uzrok a posledice pronađite tu negde, u vašem životnom okruženju. Samo pazite, ponekad su vaše namere skrivene i od vas samih. U nameri da nekome pomognete možda se krije želja za nagradom. U tom slučaju ono što šaljete je veoma različito od onoga što prikazujete spoljnom svetu. Zakon uzroka i posledica podrazumeva da ste odgovorni za sve što dolazi od vas. To podrazumeva između ostalog, ono što mislite i ono što osećate. Zaista ponekad izgleda da je život veoma komplikovan, međutim on to nije.

Vi izbegavate da budete loši. Kada uradite nešto što se ne slaže sa vašim principima, to nazivate lošim. Loše zahteva kaznu, a vi ne želite da uz kaznu još dodatno budete označeni u društvu i kao loši. Šta radite u tom slučaju? Izbegavate da preuzmete odgovornost i osuđujete druge. Mnogo bolje bi bilo kad bi prihvatili odgovornost i učili iz vlastitih grešaka. Greške nisu zlo, one su samo greške! Sledeći put možete postupiti drugačije da bi izbegli pojavu greške i time dobiti više samopouzdanja.

Zanimljivo je da se novac često povezuje sa pojmom zla. Primere za to možemo naći u svakoj zajednici, posebno ovde kod nas. Filmovi obično prikazuju bogataše kao loše momke, a siromahe kao dobre. Religija je mogući izvor ovih stereotipa. Novac nije ni dobar ni zao, on je samo energija. Vi i novac ste dve različite stvari - vi niste količina novca koji posedujete. Biti bogat ili siromašan ne znači biti dobar ili zao, ma koliko da su ovi stereotipi snažni. Oba ova stanja imaju svoj uzrok i posledicu.

Novac je energija, pa ako ste siromašni to znači da imate stav kako za vas ničega nema dovoljno. To takođe znači da ste blokirali protok univerzalne energije. Ako ste bogati stav je obrnut - svet je izvor izobilja! Oba stanja su suprotnosti na istoj skali. Ono što možete da radite sa novcem je sjajno. U stanju ste da uživate u mnogim zadovoljstvima koje ovaj svet može da ponudi, **u stanju ste da budete slobodni!** Možete da



---

pomognete mnogim ljudima i postanete izuzetan član zajednice. Novac može da bude dar za vas i one oko vas tako što će poboljšati kvalitet vašeg života. Ono što obavezno morate izbeći je pohlepa, a to radite tako što posmatrate misli kada se govori o novcu. Putem misli možete da imate sve što želite.

Dužni ste da promenite verovanja vezana za novac ako želite da on uđe u vaš život. Nedostatak novca je sigurno znak nedostatka samopoštovanja, osećanja krivice i manje vrednosti. Ovo neka vam bude stalno na umu: **vi zaslužujete sjajan život ispunjen izobiljem!** Bez obzira ko ste ili šta ste radili u prošlosti, vi ste dete Univerzuma i on će vam dati sve što poželite. Promenite način razmišljanja i umesto o dobru i zlu razmišljajte o uzroku i posledici. Tada dobijate kontrolu nad vašim životnim putem. Prvo preuzmite kontrolu nad mislima i akcijama koje iz njih proizilaze. Uspešni kontrolišu svoje akcije i rezultate.

## SPOLJNI SVET JE ODRAZ UNUTRAŠNJEG

Ono što vidite oko vas je odraz vas samih. Naravno, ne mislim da okolina izgleda kao vaš odraz u ogledalu, nego da je život vaše ogledalo. Ono što vidite oko vas je refleksija vašeg unutrašnjeg stanja. Ovo je tako baš zbog toga što vam se vraća ono što šaljete. Vaša volja udružena sa namerom vam približava ljude i okolnosti koje su slične vama. „Slično privlači slično“ je univerzalni zakon atrakcije koji ovo potvrđuje.

Možete da napravite velika poboljšanja u vašem životu samo gledajući okolo i posmatrajući šta se događa. Ovo je slično ogromnom povratnom mehanizmu koji vam omogućava da vidite šta se dešava u vašem biću. Ako vam se ne sviđa vaš okolni svet, jedini način da ga izmenite je da radite na promeni unutrašnjeg sveta. Ako su oko vas uglavnom ljutiti ljudi to pokazuje da ima

---

skrivenog besa u vama. Vi ga projektujete okolo i on vam se vraća sa svih strana. Znamo da je bes kao i svaka negativna emocija proizvod straha. Sve je refleksija, i kad stvari oslobodimo kamuflaže vidimo da u pozadini leže ili strah ili ljubav.

Ponekad ne možete da pronađete odgovor na nešto što vas se veoma tiče. Primetili ste da ili situacija predugo traje ili vam se često ponavlja u životu, sve dok je ne rešite.

Na ovaj način vam univerzum pomaže da učite. Ponekad vam je odgovor ispred nosa i sadržan je u nekoj navici ili shvatanju, a ponekad morate da zavirite u prošlost.

Kad konačno nađete odgovor, onda možete da se menjate i usmerite život u pravcu koji želite. Taj posao samo vi možete da završite. Ja sam objasnio tehniku povećane pažnje uz pomoć koje možete da posmatrate šta se dešava u vama, a vi odradite ostalo.

Ako vam je dosadilo da vas drugi kontrolišu onda radite na vlastitoj osobini da kontrolišete druge, tj. eliminišite je. Ako vam je muka što ste okruženi ljutitim ljudima, eliminišite bes iz vašeg života. Šta će se desiti? Ti ljudi polako počinju da se udaljavaju od vas jer više nemaju razloga za ljutnju. Može se desiti i da ostanete među njima ali menja se situacija - ako nema ljutnje više ne osećate jak emotivni pritisak. Ako se promenite, šta se dešava sa vašim partnerom ili prijateljima? Ako ne žele da se menjaju lako se može desiti da promenite društvo. Ne možete ih vi promeniti, mogu samo da slede vaš primer.

Ako ste nekom primer znači da ste postali najbolji što možete biti, ali molim vas, bez serviranja vaših ideala drugima! Pokažite se svetu načinom svog života a ne nepotrebnim brbljanjem!

Zapamtite da možete da učite iz svega u vašem životu, ne samo od ljudi. Postoji razlog zašto ste rođeni baš od vaših roditelja i u datim okolnostima. Možete iz toga da naučite stvari koje neko drugi i ne sanja. Zbog toga ste jedinstveni i

---

imate jedinstven, samo vaš skup okolnosti. Vaše je da otkrijete sebe jer ste dobili sve što vam je potrebno. Okolnosti u kojima se nalazite su vaše lekcije. Lekcija se konstantno ponavlja dok je ne naučite a onda ide sledeća. To je život. Ova ponavljanja možete da vidite ako zastanete i posmatrate.

Setite se svih osoba sa kojima ste imali ljubavnu vezu. Primetićete izvesnu sličnost među njima. Sve one izgledaju različito, imale su različit život ali pokazuju slične karakteristike. Možda su svi pokušali da vas kontrolišu, prvo fizički a zatim i emotivno. Život je refleksija - pogledajte pažljivo i možda ćete pronaći sklonost ka kontrolisanju drugih u sebi. Možda kontrolišete decu ili kućne ljubimce. Upitajte se odakle potiče ta osobina u vama. Možda iz straha.

Možda imate problem sa autoritetima kao što su recimo bili vaši roditelji. Ovaj problem vas je kasnije pratio tokom školovanja, a sad kad ste odrasli, možda imate problem sa policijom ili šefovima na poslu. To se ponavlja sve dok ne prihvatite poslušnost. To naravno ne znači da morate da budete poslušni kao pas, već da morate da savladate lekciju poslušnosti. Drugim rečima, dok god poslušnost doživljavate emotivno lekcija nije savladana!

Ove situacije sami privlačite kako bi naučili stvari o sebi. Morate sami da pronađete šta je to u vama sa čime morate da se izborite. Ako ste perfekcionista, možda se nađete u vezi sa partnerom koji se oblači aljkavo. To će vam pokazati nešto o vama. Kad pogledate partnerovu garderobu i to vas razljuti, eto ključa koji treba da potražite u svom unutrašnjem svetu. Način na koji ćete saznati gde da tražite je da uvidite šta vas ljuti i koliko jako. Što jača ljutnja - više ima da se uči.

Drugim rečima, gurnuti ste sa sredine životnog tunela na jedan od zidova. Kada je to guranje prejako, onda zaista morate da zastanete i da se suočite sa nečim - inače ste u konstantnoj nevolji! Promenite svoj unutrašnji svet i vaš spoljni svet će se odmah promeniti.

---

Kako se popravljate i krećete ka prosvetljenju vi delujete na druge ljude. Ne morate da radite baš ništa, a ljudi iz okoline će dobijati male darove samo zato što su pored vas. Postaćete traženi!

## GRANICE - VAŠA ZAŠTITA

Svi imamo fizičke granice i njih je vrlo lako definisati. One su u okolini fizičkog tela. Kada vam se neko nepoznat približava, postoji tačka kad je on previše blizu. U tom slučaju se sklanjate ili preduzimate neku akciju. Ako je akcija nemoguća, kao što je u prepunom autobusu, tada počinjete da se osećate neprijatno. Granice variraju od čoveka do čoveka. One će biti dalje od tela ako ste u kontaktu sa strancem, a mnogo bliže ako ste u zagrljaju sa voljenom osobom. Postoje i drugi vidovi granica i imate ih u svim oblastima života. Personalne granice su takođe linija razdvajanja između vas i drugih ljudi. One definišu šta je prihvatljivo a šta nije u njihovom ponašanju prema vama. Takođe definišu kako vas ljudi tretiraju i šta mogu da vam kažu.

Ponekad ove granice nisu jasne jer ste nesvesni njihove funkcije ili ih niste precizno definisali. Kada ljudi pređu granicu vi postajete uznemireni i to znači da imate granice, ali možda toga niste svesni.

Za razliku od fizičkih, personalne granice su subjektivne i skrivene. Društvo je postavilo standarde koji generalno pokrivaju i personalne granice. Većina ljudi zna da je neučtivo napadati druge. Znajte da imate problem ako niste tačno odredili gde su vaše granice! A niste ih odredili zbog sledećeg:

1. **Ne znate gde su vaše granice** jer ih jednostavno još niste definisali.

---

2. **Možda još niste sigurni ko ste i šta želite.** Ovo veoma otežava postavljanje granica.

Granice možete postaviti razmišljanjem o vašem moralu, vrednostima i ciljevima. Ono što je važno za vas, definiše vam poziciju na kojoj ste. Jedan od načina da definišete svoje granice je da to uradite putem osećanja: upitajte sebe šta osećate kao dobro a šta ne. Tada ste u stanju da osetite marginu svog bića i postavite granice. Svi smo mi vrlo različiti od ljudi iz naše okoline, a to znači da ljudi možda ne znaju gde su naše granice postavljene i lako mogu da ih nesvesno pređu.

Kada se to desi vi se osećate loše a ponekad i ne znate zašto. To može da se desi kada neko kome verujete loše postupa prema vama. On je prešao granicu ali vi niste sigurni u to jer ga poštujete i smatrate da uvek čini prave stvari.

U drugom slučaju, vi dobro znate gde su vam granice ali ne činite ništa da bi zaštitili njihov integritet. Znae da je određeno ponašanje prema vama neprihvatljivo, a kada se vaš partner tako ponaša, vi ne činite ništa da ga zaustavite. Ovo potiče iz straha - nešto će se desiti ako zaštitite svoje granice! Možda ćete ostati bez partnera ili se bojite da ne povredite tuđa osećanja.

Možda činite sve za vašeg partnera i decu, stavljajući njihove potrebe iznad svojih, dok vaš sopstveni život polako gubi na važnosti. Ovo pokazuje da imate strah koji vas primorava da žrtvujete sopstvenu sreću zbog sreće nekog drugog. Ovo naravno nije svestan proces. Plašite se da ako ne postupate ovako i ne učinite partnera srećnim on će vas ostaviti. E, ovde bih imao svašta da napišem ali ću ipak da ostanem pristojan!

U svakom slučaju vaše granice su izgažene i imate osećaj koji vam ukazuje na to. U stanju povećane pažnje potražite misli koje vode do ovih osećanja.

---

Definisanje personalnih granica je dobro i zdravo za svakoga. Iz jasno definisanih granica proizilaze dve vrlo važne stvari:

1. Osećate se bezbedno i raste vaš osećaj dostojanstva. To se dešava zato što postavljate sebe na prvo mesto. Čak i kada imate decu, vaše potrebe su primarne. Ako vi niste srećni, tada će se to itekako odraziti i na decu. Ovde moram nešto da primetim. U životu nisam naišao na važniju stvar od postavljanja sebe na mesto koje vam pripada - mesto broj 1. Ali naravno, ovo podrazumeva da niste zatrovani egoizmom. Većina ljudi ovo nije učinila i otuda mnogo patnje na svetu. To znači da najmanje radite za sebe.
2. Definisanjem granica činite da se i drugi ljudi u vašoj blizini osećaju bezbedno. Time pokazujete ljudima šta želite a šta ne, i time eliminišete njihov strah (kako da postupaju sa vama). Jasno im stavljate do znanja kako mogu da se ponašaju u vašem prisustvu a kako ne.

Primetićete da neki ljudi rado prihvataju vaše granice, a neki nastavljaju da se ponašaju kao skotovi. Obratite pažnju kako ti isti skotovi reaguju kada ih opomenete. Ako im se obratite agresivnim tonom glasa spremni su na sukob. Ako im se obratite pasivnim tonom onda vas ignorišu i ne shvataju ozbiljno. Rešenje je da im se obratite neutralnim tonom. Ja takve stvari najradije rešavam šamarima ali to vam ne savetujem. Ako vam još nije jasno - granice se postavljaju kada kažete „ne”. **Što kasnije kažete "ne", to je vaš prostor koji ste ograničili manji!**

Postavljanje personalnih granica je najbolji znak da poštujete sebe. To je energija koju šaljete, a već znate da će vam se ta energija vratiti kao poštovanje od strane drugih.

---

Sa postavljenim granicama postajete kralj svog univerzuma, a kralja svi vole ili bar poštuju. Treba li vam još nešto?

## KRŠE VAM PRAVILA

Jednom kad postavite granice vi kreirate pravila i regulative oko njih. To znači da kad god vam neko uradi nešto i prekrši pravila, vi odgovarate na određeni način. Sva pravila su uglavnom postavljena prema vašim uverenjima, tj. vi postavljate pravila da bi zaštitili sopstvena uverenja. Kad ste uvereni u nešto, slepi ste za informacije koje bi mogle da vas razuvere. Svi nemiri nastaju kada ljudi ili događaji ne poštuju vaša pravila. Kada su pravila prekršena postajete nezadovoljni i to vam signaliziraju emocije. Drugim rečima, vaša uverenja su okidači za vaše emocije. Navešću par pravila koje sam čuo od ljudi koji su ih postavili.

„Žena treba da radi kućne poslove zato što je žena“. Ovo uverenje može da donese partnerima mnogo nevolja i zagorča im život, to svi znamo.

„Ja sam uspešan samo ako sam bogat. Bogat je onaj ko ima milion evra“. U našim uslovima ovakvo uverenje zvuči suludo, ali ovaj čovek je došao do sume koja je bila upola manja i opet je patio što je neuspešan. Kakav komentar možemo da damo na to? Baš ima ludog sveta!

Evo vrlo jednostavnog načina da promenite život: promenite vaša pravila. Promenite ih, ali ih prvo proverite ispravnom logikom. Šta drugo reći?

---

## POSTANITE USPEŠNI !

Uspeh je teško definisati. On dolazi u mnogo različitih oblika i može da se odnosi na sve oblasti života. Uspeh se obično dovodi u vezu sa bogatstvom i slavom. Za vas je možda uspeh ako pronađete savršenog partnera i ostvarite harmoničnu ljubavnu vezu. Za mene je ogroman uspeh ako završim ovu knjigu (posebno zato što nisam pisac). U svakom slučaju uspeh je vrlo relativan pojam. On podrazumeva da postignete zadovoljavajući rezultat nakon što ste nešto započeli. Možete da podelite život na oblasti i pokušate da postignete uspeh u svakoj. Postavljanje ciljeva u svakoj oblasti života je svakako vaša prva obaveza.

Ne možete da merite svoj uspeh tuđim merilima. Vi ste jedinstveni, a život nije takmičenje sa vašom okolinom. Posebno život nije takmičenje sa glumcima ili pevačima takozvane narodne muzike koji se ne skidaju sa televizije. Vaš cilj je podizanje kvaliteta života i lično usavršavanje. To znači da treba da pređete put od onoga što ste bili juče do nečeg mnogo boljeg, što ste danas i sutra. Na ovom putu napretka svako od nas kreće sa različite pozicije. Vi imate sasvim drugačije prepreke na putu nego ja i to je zato što živimo i radimo u samo nama svojstvenim okolnostima.

Neuspeh je samo nepostizanje zadovoljavajućeg rezultata. Neuspeh nije emocija. Kada ne dobijete željeni rezultat, možda osetite emociju razočarenja ali to i dalje samo znači da rezultat nije postignut. Ustvari, ne donosi neuspeh emociju, već to što sudite sebi. Ako sudite sebi to znači da se poredite sa nekim. Problem je u tome što ne znate u kakvim se okolnostima taj neko nalazi, kakav je njegov unutrašnji svet, kakve su mu prepreke postavljene. Ono što znate o njemu je vrlo malo. Ovakvo poređenje vas samo ponižava pa zato prestanite sa tom praksom zauvek.



---

Postoji način koji vam garantuje da nikad nećete biti neuspešni. Najlakši i najsigurniji način da se to postigne je da se nikad ne zaustavljate. Da bi bili uspešni, morate da se neprekidno krećete ka cilju koji ste zacrtali. Možda ga nećete ostvariti u prvom satu prvog pokušaja, ali zar je to razlog da odustanete? Uporni pobeđuju! Svi uspešni ljudi pokušavaju mnogo puta dok ne postignu cilj. Mi vidimo samo njihov krajnji rezultat i divimo se uspehu. Oni jedini znaju šta su sve progutali na tom putu. Zanimljiv je primer Edisona, koji je izumeo električnu sijalicu. To mu je uspelo tačno iz hiljaditog pokušaja. Kad ga je novinar pitao kako to da je toliko uporan odgovorio je: „Mladi gospodine, ja sam prvo otkrio 999 načina kako se sijalica ne pravi“. Eto šta znači biti genije!

Ako stanete pre nego što ste postigli cilj - vi ste neuspešni. **Ako se ne zaustavite, bićete apsolutno uspešni.** Postoji li išta jednostavnije.

Postoji nekoliko razloga koji vas sprečavaju da uspete:

### 1. Nedostatak fokusa.

Niste pravilno fokusirani na željeni rezultat. Možda želite da uradite više stvari odjednom? To će vam teško uspeti. Možda ste rasejani ili zbunjeni? Jedini način da sigurno uspete je da radite samo jednu stvar, sve do ostvarenja.

### 2. Možda projektujete negativne misli.

Misli su energija. Mnogo misli u jednom pravcu ima težinu. Ako stalno šalžete negativne misli u pravcu vašeg cilja, tada ustvari energiju odvlačite od onoga što želite.

Verovatno je uzrok neki raniji neuspešni pokušaj. Na ovaj način vi ste takođe uspešni - ali u promašajima.

### 3. Ne želite ostvarenje dovoljno snažno.

---

Šta god je to što želite, ono zahteva da šaljete energiju ka njemu. Možda ne želite nešto baš toliko da bi žrtvovali previše energije. Ovo ću najbolje objasniti na primeru zarade. Zarađujete recimo - 200.000 godišnje i želite 300.000. Možda ste lako došli do posla koji donosi 250.000 a posao koji donosi 300.000 zahteva da radite i prekovremeno. Ako ne prihvatite dodatni rad znači da vam želja i nije bila toliko jaka. U svakom slučaju cilj nije ostvaren.

Evo kruga koji vodi do uspeha:

1. Prvo morate da odlučite šta želite da postignete.
2. Morate da planirate šta ćete uraditi po tom pitanju. Plan čini život lakšim jer daje putanju koja vas usmerava ka nečemu. Napišite taj plan.
3. Radite po planu koji ste stvorili. Bez akcije nema ničega. Fizički nivo zahteva da uložite fizičku energiju.
4. Pogledajte rezultate. Da li na kraju ovog kruga imate ono što želite? Ako imate zaustavite se, ako ne idemo dalje.
5. Analizirajte rezultate i uporedite sa planom. Možda ste omanuli u planiranju pa onda ispravite neke greške.
6. Planirajte kako ćete dalje. Da li je potreban novi plan ili je ispravljanje starog dovoljno.
7. Radite po planu koji ste stvorili ..... i tako dalje.

Ovo verovatno zvuči kao previše složeno, ali nije. Ovaj krug se primenjuje u svim oblastima života, primenjuju ga kako uspešni ljudi tako i uspešna preduzeća. Primetili ste da nema stajanja, što je osnovni princip uspeha. Ko stane može samo da

---

ide kući i da tuguje. Krug će vam olakšati život i nećete lutati u magli. Ako napravite grešku uradite sledećeg puta nešto potpuno drugačije. Evo šta ljudi uglavnom rade u životu. Ponavljaju stalno jednu istu stvar, a očekuju različite rezultate. To je ujedno i jedna od definicija ludila.

Prestanite da razmišljate u terminima dobra i zla - razmišljajte o uzrocima i posledicama.

Možda mislite da je greška zlo, a društvo kažnjava greške. Ovo je naopako razmišljanje - greška nije zlo, ona je samo greška. Štaviše, na greškama učimo. Kad god pogrešimo tada znamo šta ne treba da činimo sledeći put (setite se Edisona) i sve smo bliži uspehu. Postoji i jedna alternativa kako da uspete. Iskopirajte nečiji sistem uspeha i primenite ga u svom slučaju, da vam služi kao model. Ovo uopšte nije loša ideja ali je problem što nećete znati šta ne treba da radite (greške) pa će vaše iskustvo za budućnost biti mnogo siromašnije.

Kada ne postignete uspeh nemojte se smatrati neuspešnim, nemojte se smatrati poniženim jer to i niste. Neuspeh znači samo da niste postigli nešto. To nešto i vi ste potpuno odvojeni. Smatrajte samo da niste uložili dovoljno energije, a mogli ste. Ne zaboravite - nemoguće je ne uspeti, i zato kažite: „ja sam uspešan“, jer to je sva istina!

Evo i jedne vežbe koju bi obavezno trebali da uradite:

1. Napišite pet stvari koje ste uspehli da ostvarite jer ste bili uporni.
  2. Napišite pet stvari u kojima niste uspehli zbog nedostatka upornosti.
- Kada ovo uradite sve će vam biti jasnije.

---

## ODGOVORNOST

Često se dešava da od drugih očekujete da urade ono što bi vi trebalo da uradite. Time im prepuštate i vašu odgovornost. A odgovornost je faktor koji će osigurati uspeh u svemu što preduzimate.

Bez preuzimanja odgovornosti garantovano idete ka neuspehu.

Odgovornost znači da kontrolišete vaš život, u suprotnom bićete kao list na vetru. Kada stvari krenu loše znači da se javila greška. Vi ne preuzimate odgovornost za vaš život baš zbog toga da bi mogli nekoga ili nešto da okrivite za tu grešku. Ovo smanjuje patnju koja nastaje kad se pogreši.

Vaš sud čini da grešku smatrate nečim lošim. To je zato što razmišljate sa aspekta dobra i zla ili zato što sebe ne poštujete dovoljno. Već smo rekli da bez grešaka nema ni napretka. Greške vas uče šta ne treba da radite i otvaraju nove opcije. Ako greške posmatrate iz dualiteta dobro - zlo, smanjujete šanse da postignete eventualni uspeh. Ova navika vas tera da se fokusirate na grešku umesto na novi put, i tera vas da se sami kažnjavate. Posmatrate uspeh drugih i sebe doživljavate kao nekog ko ništa ne može da uradi a da ne pogreši. Ono što je skriveno od vas je činjenica da i drugi pokušavaju mnogo puta pre nego što uspeju.

Prepuštate odgovornost drugim ljudima ili događajima zato što tada možete da izgradite iluziju da ste nepogrešivi i da ne snosite nikakvu krivicu za ono što vam se desilo. Ovo radite zbog straha od neuspeha. Obično se odgovornost prepušta partneru, šefovima na poslu ili čak vlastima, što je kompletno ludilo! Posle toga ih je lako okriviti ako nešto krene loše.

---

Postoji dobar razlog zašto treba preuzeti sopstvenu odgovornost. **Ako je prepuštate drugima ujedno gubite i vašu moć!**

Bacanje krivice na druge vam možda izgleda kao dobra stvar. Često ćete tako prevariti nekoga da vi niste krivi ni za šta. Problem je samo u tome što gubite moć. Gubite je zato što ne prihvatate učešće u događajima. Vašu moć upravo predajete ljudima koje okrivljujete.

Da bi bili moćni morate da preuzmete odgovornost za vaš život i sve u njemu. To znači da su rezultati svega što radite samo vaši. Biti odgovoran znači biti sposoban za odgovor. Sama reč kaže.

Ovo su četiri pojma koja signaliziraju da niste preuzeli odgovornost:

### **1. Pravdanje.**

Pravdate se kada nešto niste uradili. Recimo da želite da izgubite na težini i odlučili ste da dosta šetate. Ali napolju pada kiša ili je previše vruće. Pa ko sad da pokisne ili da se oznoji. E, ovo su zaista sjajna opravdanja, ali šta bi sa gubitkom težine? Pravdanje vodi direktno u neuspeh.

Pronađite momente kada se pravdate, odlučite šta je najbolje da uradite i šta vam je stvarni cilj.

### **2. Krivica je na drugima.**

Kažete da je neko drugi odgovoran. Ovo baš nije pametno jer tada drugome dajete vašu moć. Da li je to ono što želite? Da idete okolo i druge krivite za vaš neuspešan život.

### **3. Krivica je na okolnostima ili događajima.**

---

Ovo je opravdanje koje je potpuno nepotrebno. Ako treba nešto da uradite a recimo pada kiša, vi kažete „neću da pokisnem“. Vreme ne možemo kontrolisati pa tako ono nije odgovorno ni za naše postupke.

#### 4. Krivica je na objektima.

Etiketirate predmete kao dobre ili loše. Televizija, oružje, automobili, alat nisu dobri ili zli, već aktivnosti koje su rezultat njihove upotrebe.

Obično mislite kad krivica padne na vas da ste vi loši. Ponovo razmišljate u terminima dobro - zlo i bežite od lošeg. Menjajte takvo razmišljanje!

Ako mislite da bi u budućnosti mogli da omanete, onda već sad prebacujete krivicu na nekoga. Znači unapred ste se spremili za beg od odgovornosti. Takođe vam ta činjenica omogućava da budete lenji. Možete da lepo prilegnete i kažete: „Pa, ne mogu ništa da uradim u vezi toga zato što...“. Problem sa prebacivanjem krivice na druge je taj što to izgleda kao korisna stvar. Ljudi u vašoj okolini vas razumeju i prihvataju vašu opravdanja zato što su i oni takvi, vaša okolina je uvek vaš odraz.

I oni sigurno prebacuju krivicu na druge pa se odlično razumete. Kada ste preneli odgovornost na druge, oni od tog momenta upravljaju vašim životom. Tako se može desiti da se upravljate prema svom komšiji ili horoskopu. Možda vam prođe ceo život a da ne shvatite da ste pod kontrolom. Krećete se u ritmu energije drugih ljudi. Ovo je mnogo gore nego što izgleda dok čitate.

Pomenuo sam horoskop. Zvezde zaista poseduju energiju. Ovo znači da neki ljudi mogu da nacrtaju mapu vaših tipičnih karakteristika i vašeg potencijalnog puta. Ali ovo ne znači da ćete živeti život prema horoskopu. Vi ste odgovorni za vašu

---

sudbinu. Kada radite na svom ličnom razvoju, menjaju se vaše karakteristike i vaš put. Od tog momenta više se ne upravljate po zvezdama već radite ono što želite.

Da bih ovo proverio dao sam nekim veoma poznatim astrolozima da urade moj horoskop. Toliko su omanuli da nisam mogao da im prećutim. Nekada sam mislio da je život borba protiv horoskopa - da vam je nebo dalo karakteristike koje morate da izmenite u njihovu suprotnost, jer sam ih shvatao kao mane. Sada mislim sasvim drugačije: čitanje horoskopa je čisto gubljenje vremena. I još nešto - ako se horoskop baš poklapa sa vašim životom nemojte biti presrećni zbog toga. To samo znači da nemate slobodne volje ni u tragovima. Baš nezgodno! Gde je tu izazov? Šta uopšte hoćete od života?

Isto važi za vidovnjake. Sreo sam par njih koji su zaista znali posao (nisu iz naše zemlje). Vrlo dobro su pogađali stvari iz moje prošlosti. Ali sadašnjost i budućnost u mom slučaju je za njih bila tajna. To je zato što sam već stvorio mehanizam koji kreira budućnost po mojoj volji. Problem svih vidovnjaka je što oni vide samo jednu od verzija budućnosti.

Kad god donosite odluku vi kreirate budućnost. Ako kažete „da“ ili kažete „ne“, to je vrlo različito. Put se tu razilazi na dve strane i budućnost može da se mnogo izmeni - u zavisnosti šta ste izabrali. Takvih raskrsnica ima bezbroj u životu i pošto vam je Bog dao slobodnu volju, sami birate put. Koji je taj vidoviti genije koji će da vidi sve te raskrsnice i petlje - vašu slobodnu volju na delu? Sad vam je možda i jasnije zašto morate da preuzmete odgovornost za vaše postupke. Na taj način vi kreirate vašu sopstvenu budućnost a ne neko drugi. Budućnost kreirate tako što pruzimate odgovornost nad onim što dolazi iz vas. Vaša personalna snaga dolazi iz činjenice da sami kreirate svoj svet. U sledećim poglavljima ću vam pokazati kako da kreirate svoj svet i svoju budućnost ali molim vas, nikada nemojte okriviti nikoga za ono što vam se događa.

---

Odgovornost znači da možete da pogledate u ogledalo života i naučite vaše lekcije. Bez ovoga vaš svet je crn!

## **PRIHVATITE I VOLITE SEBE!**

Ova knjiga je bazirana na tehnici praćenja sopstvenih misli i konceptu povećane pažnje. Ovo su tehnike koje će vam pomoći da funkcionišete optimalno. Međutim, postoji posebna oblast iz koje potiču svi vaši problemi. Bez obzira koji je pojavni oblik vašeg problema, taj problem kao i sve negativne situacije potiču iz činjenice da slabo volite sebe. Zvuči jednostavno, ali moraćemo da se veoma ozbiljno pozabavimo ovom temom.

Prihvatanje je prvi korak da sebe zavolite.

Postoji neki razlog zašto vi jeste baš vi. Već smo razmatrali da ste vi jedinstveni i da postoje lekcije i okolnosti koje su namenjene samo vama i nikome više. Vi ste zaista nešto posebno. Ne pomislite da vam podilazim, ali vi ste kao i svako živo biće nešto posebno.

Činjenica je da sebe prvo morate da prihvatite da bi ste mogli da se zavolite.

Prihvatanje sebe podrazumeva da prihvatite i upoznate svoju suštinu, svoje jastvo. Takođe podrazumeva da prestanete da ignorišete svoju individualnost. Pre nego što ste rođeni, sami ste prihvatili svoje telo i okolnosti, a sad je došlo vreme da živite u njima. Odmah nešto vrlo bitno! U svakodnevnoj komunikaciji morate da koristite svoje ime a ne nadimak. Vaše ime je rezonator vaše energije. Kad koristite nadimak udaljavate se od sebe. Korišćenje vašeg imena je prvi korak u



---

prihvatanju svoje individue. Potrudite se da svojoj okolini nametnete pravilo da vam se obraća po imenu.

Čovekov izgled - njegova fizička pojava, je vrlo subjektivna stvar. Postoje standardi fizičke lepote koje je zajednica prihvatila i kojima ste i vi podređeni. Ko to odlučuje da je mršavo in? Ono što je sigurno je da se standardi lepog tela menjaju vremenom i oni su takođe subjektivni. Kada se poredite sa nekim nikada se nećete uklopiti u standarde. Vi ste jedinstveni i nikada ne možete izgledati kao neko drugi. Kada donesete sud da se ne uklapate u standarde lepote, vi ustvari kažete: „ona je mršavija od mene i ona je verovatno bolja od mene“.

Ko postavlja pravilo da je mršavo najbolje ili da je oblik nečijeg nosa lepši od vašeg? Kada razmišljate ovako, znači da neko pokušava da vas natera da igrate njegovu igru. U stvarnosti ne postoji bolji. Vi ste upravo vi.

Morate da prihvatite vaš izgled. Vaše telo i pojava su fizičke manifestacije vašeg duha. Ako menjate vaš izgled, to vam neće pomoći da uklonite osećaj koji leži u osnovi. Kada prihvatite vaš izgled i drugi će vas prihvatiti. To nikako ne znači da ne treba da učinite napor da izgledate najbolje što možete.

Pored fizičkog tela, svakako da imate i još neke jedinstvene karakteristike. Imate sigurno i neka posebna znanja i veštine koje mogu da odrede vaš životni put. Kad vas talenat vuče da budete automehaničar a ne turbo - folk - grand - prdakšn zvezda, tada je to znak da prihvatite a ne odbijete. To je vaša srž koja se sama ispoljava.

Kad prihvatite ko ste zaista, vaš stav se menja i postaje pozitivan. Jednom kad se priklonite pravcu koji je izabrala vaša individualnost, vaš život postaje lak. Dešavaju se pozitivne stvari. To nije magija; to ste samo vi koji sebe ostvarujete na pravom putu. Sa ovim na umu uočite i talente kod vaše dece. Jednom kad sebe prihvatite možete početi i da se volite.

---

Prihvatiti sebe ne znači da ne treba da se menjate. Kad prihvatite svoju individualnost bićete u mogućnosti i da se promenite, ali bez emocionalnog naboja. Ako ste debeli, još uvek možete da smršate. Ako ste siromašni, možete da poboljšate materijalnu situaciju. Kad prihvatite sebe, videćete da biti debeo znači samo da imate višak kilograma i ništa više. Tada ste u mogućnosti da lako oslabite, jer niste pokretani strahom da vas niko ne voli.

Ljubav prema sebi vam daje ono što želite, tj. daje vam ono što mislite da zaslužujete. Kada volite nekog vi dajete. Kada ne volite - vi uskraćujete. Kada volite sebe vaše nesvesno vam dozvoljava da primete, a kada ne volite, onda mislite da ništa ne zaslužujete.

Svet oko vas je vaše ogledalo i u slučaju ljubavi. Pogledajte na koji način volite druge, ako ih uopšte volite. Ovo je odraz onoga što se dešava u vama.

Možda uslovljavate druge i prihvatate ih samo ako su idealni. Ako uslovljavate druge i ne prihvatate ih zbog njihovih specifičnosti, onda isto radite i sebi. Ne volite neku osobu zato što ima tamniji ten ili veliki nos. Ne volite je ako ima različite ideje i shvatanja ili zato što nosi smešnu odeću. Ovo je snažan signal o tome šta mislite o sebi. Treba da prihvatite sebe baš takve kakvi jeste, bez izuzetka.

Svako ima i tamnu stranu. Možda imate izvesne misli ili ste radili izvesne stvari za koje zaključujete da su loše.

Ovo vam donosi osećaj krivice ili srama. Opet poredite sebe po nečijim standardima i opet igrate nečiju igru. Zar ne vidite da i drugi čine isto i da su standardi imaginarne kategorije koje trenutno možete da izmenite u vašim mislima? Prihvatite da imate tamnu stranu i da tu nema ničeg lošeg. Ako imate misli kojih se stidite ili mislite da su loše, shvatite da su to samo misli. To ste vi i jednako ste dobri kao i svako drugi na svetu. Ako ste u prošlosti radili stvari kojih se sad stidite (a ko nije), prihvatite da prošlost više **ne postoji** i da je bitno ono što

---

radite u sadašnjosti ili što ćete raditi ubuduće. Molim vas da tamnu stranu ovde ne mešate sa pojmom Senke koja je sve ono što ljudsko biće ne bi trebalo da bude i od koje vas podilazi jeza.

Da bi bili u stanju da volite sebe morate da uradite dve stvari:

1. **Recite to sebi. To se zove afirmacija.**
2. **Odagnajte misli koje vas sprečavaju u tome.**

Pokušaću da objasnim ove dve tačke. Prvu afirmaciju sam pre mnogo godina pronašao u jednoj knjizi. Zadatak je bio da svaki dan bez izuzetka odem pred ogledalo, pogledam se pravo u oči i duboko u dušu, i kažem: „Zorane, volim te i prihvatam baš takvog kakav jesi“. Čim sam to pročitao odjurio sam do ogledala da isprobam. Bio sam veoma iznenađen jer mi je bilo teško da sebi kažem nešto tako jednostavno. Dok sam se spremao da izgovorim afirmaciju, u meni su se uzburkale emocije i odmah sam ustanovio da ne volim samog sebe. Da ne pričam kako sam posle „zaboravio“ na zadatak desetak dana. To me je istinski zabrinulo! Ponekad, kad nema nikoga, prošapućem sebi nešto. Ono što kažete sebi određuje vašu budućnost. **Svojim mislima gradite svoj svet.** Pozitivna afirmacija je prvi korak.

Jednom kad krenete sa pozitivnim afirmacijama, morate da obratite pažnju na misli koje se javljaju i protive se.

Sigurno imate dosta misli koje naginju u drugom pravcu. Te misli će vam reći sve razloge zbog kojih niste srećni i voljeni. Kada izgovarate afirmaciju morate da se izborite sa mislima koje se odmah jave.

„Zorane, volim te i prihvatam baš takvog kakav jesi“.

„Da, a jel' se sećaš onoga kad si...“

„Kad si toliko dobar, kako to da...“

---

„Ti si brate, beznadežan slučaj...”

Izgleda smešno, ali morate da sebe prihvatite uključujući i ove zamišljene falinke. Ono što je u prošlosti to ne postoji. Sada ste samo vi. Nema više nikog ko će vas kazniti za ono što ste nekad uradili. Odgovorite ovim mislima sa „pa šta” i nastavite sa afirmacijom. Volite sebe! Ljubav ne postavlja uslove!

Kada volite nekog, volite ga bez obzira šta se dešava ili šta on radi. Ako postavljate uslove u ljubavi onda to nije ljubav nego poslovni aranžman.

Kad kažete: „voleću te sve dok mi kuvaš, pereš i ideš na pijacu”, pravite aranžman koji se bazira na razmeni. To sa ljubavi nema veze.

Slično je i kad je u pitanju ljubav prema sebi. Vi ste vi, večno biće. Vi niste fizičko telo sa bubuljicama i otromboljenim stomakom. To je samo fizičko telo.

Vi ste to što jeste i bilo koja misao koja vas ponižava je samo sud koji ste doneli upoređujući se sa drugima.

Ne postoji osoba koja mora da vas voli osim vas samih. Kad zavolite sebe, zavoleće vas i drugi. Znajte da vas Bog već voli i prihvata! Vi ste deo njega i zbog toga ste savršeni.

Pogledajte okolo; ljudi koji sebe izrazito vole i poštuju su veoma interesantni u društvu, oni su raspoloženi da probaju razne stvari i što je najvažnije njihovo prisustvo povećava samo-poštovanje kod drugih. Za razliku od njih, ljudi koji sebe ne poštuju ne vole promene. Oni konstantno ponižavaju druge i to uglavnom rade izvodeći neslane šale na tuđ račun. Takvi ljudi unižavaju druge da bi sebe istakli. Ljudi koji sebe poštuju nikada se ne rugaju ni sebi ni drugima. Budite takvi i nagrada stiže.

---

Sad predlažem da uradite vežbu sa ogledalom. Zabeležite šta ste osetili i kakve su se misli javljale. Ovo ponavljajte redovno, svakog dana i zavolećete sebe.

## VEZE SA DRUGIMA

Veze sa drugim ljudima su nešto što radite a ne nešto što imate. Veza je odnos koji zahteva ulaganje. To je takođe odraz unutrašnjeg, što će reći da je osoba pored vas vaše ogledalo. Kada vas ta osoba ne poštuje, budite sigurni da ni sami sebe ne poštujete. To se ogleda u činjenici da dozvoljavate da se tako odnose prema vama.

Pokušaću da izdvojim nekoliko osnovnih problema u odnosima. Sve ostale nevolje proističu iz njih.

### 1. Ne želite vezu u potpunosti.

Ponekad ostajete u vezi iz raznih pogrešnih razloga. Ako je veza ljubavna, možda ostajete u njoj iz straha da ne budete sami. Možda se plašite da povredite partnera ako ga napustite. Ako je u pitanju poslovna veza između poslodavca i zaposlenog, možda zaposleni nastavlja da radi samo iz straha da će ostati bez novca. Ili, šef ne sme da ga otpusti zato jer nema odgovarajuću zamenu. Sve dok ne preuzmete odgovornost i ne budete sigurni u ono što radite, vi ćete kriviti drugu stranu za sve nevolje. A to znači da smatrate da ste prinuđeni da ostanete u vezi.

Kada se ovo desi vaše nesvesno počinje da gura unazad i da sabotira odnos. Ovo se manifestuje na razne načine. Povlačenje ili prevara u ljubavnim i oklevanje ili nezalaganje u poslovnim vezama su uobičajeni rezultati. Jedina veza u kojoj bi trebalo da budete je ona koju zaista želite.

---

## 2. Ozlojeđenost ili mržnja

U svakoj vezi morate u potpunosti da se ispoljite. To znači da radite ono što osećate da vam je potrebno i da iskažete sve ono što osećate. Bez ovoga niste u stanju da pravilno funkcionišete. Ako ste propustili da preuzmete odgovornost onda ćete okriviti drugu stranu za vaš položaj. Ako je to prebacivanje krivice redovna pojava, tada može da se pojavi mržnja među vama. Mržnja predstavlja zbir svih pritužbi koje ste uputili partneru. Jednom, kada se čaša prepuni onda morate da je ispraznite. Na raspolaganju imate eksploziju besa ili tiho podbadaње.

Ozlojeđenost se akumulira iz dva razloga:

- a. Svaki put kad se osetite potlačenim vi zaustite da kažete nešto a onda to ipak ne uradite.
- b. Svaki put kad izgleda da partner ima nešto da kaže, vi mu to ne dozvolite.

Nepravda mora da izađe na videlo i da se reši tako što će oba partnera biti zadovoljna. Ako se ovo ne desi ozlojeđenost ostaje prisutna. Situacija se rešava tako što ćete biti otvoreni. Pošto ste vi u ovom slučaju jači, jer znate za povećanu pažnju, preduzmite prvi korak. Ovo omogućava drugoj strani da vas sledi. Možda vam nije lako da razgovarate o svakoj nepravdi kada se pojavi, ali sigurno je lakše nego da spašavate vezu koja je godinama filovana raznim sranjima.

## 3. Nedostatak komunikacije.

Komunikacija mora da postoji u vezi i podrazumeva se da je otvorena i poštena. Morate da kažete tačno ono što mislite i da budete sigurni da je vaša poruka ispravno shvaćena. Sa druge

---

strane i vi morate da saslušate partnera i da se potrudite da ga razumete. Ako izostane komunikacija, odnos se gasi.

#### **4. Izostanak zajedničkih ciljeva.**

Nije važno kakvi su ciljevi, ali neki zajednički smer morate imati. Smer proizilazi iz komunikacije. Bez ovoga rizikujete da se vaši putevi kompletno razdvoje i da nikad niste na zajedničkom terenu. Razgovarajte o tome kuda idete i šta bi svako želeo da radi na tom putu.

#### **5. Čak i kada ste na zajedničkom terenu svako mora da zadrži svoju individualnost.**

Budite svesni činjenice da svako mora da iskaže svoju suštinu i da radi nešto što samo njega zanima, inače veza počinje da zamara. I vi i partner morate da se u potpunosti izrazite i na individualnim poljima i na taj način ćete se najbolje osećati.

Važno je da zapamtite da niste u mogućnosti da menjate druge. Ono što treba uraditi je da promenite sebe. Slično privlači slično, i kada se promenite počecete da privlačite sasvim različite ljude nego što ste do sada. Šta mislite, zašto niste bili privlačni osobi koja vam se nekada veoma sviđala? Niste posedovali njene kvalitete u sebi!

Ako poželite da promenite neku partnerovu osobinu koja vam se ne dopada, budite sigurni da je ona i u vama. Ta osobina je vaš odraz u ogledalu i znate gde da tražite.

Da biste imali uspešnu vezu prvo morate da je ostvarite sa sobom. Kada ispravite u sebi ono što ne valja istog momenta idealan partner kuca na vrata. Veza je odraz vašeg unutrašnjeg stanja pa prestanite da krivite druge. Kada volite sebe vi privlačite ljubav. Vidite li kako je istina uvek jednostavna?

---

Obratite pažnju! Kada osetite veliku privlačnost prema nekoj osobi to znači da niste sreli vašeg idealnog životnog partnera. To samo znači da postoji jak emocionalni pritisak prema nekom ko vam je sličan. Ovaj pritisak je siguran znak da vam se pruža prilika da nešto naučite. Što je pritisak jači to je i lekcija važnija. Naravno ovo ne važi kada se ložite na javne ličnosti zbog njihovog atraktivnog izgleda.

Verovatno ste uvek u potrazi za savršenim partnerom. Svi vaši dosadašnji partneri su bili vaš odraz, pa ako veza nije uspela zapitajte se zbog čega? Kada ne možete da pronađete savršenstvo u sebi, tada ne možete ni u drugim ljudskim bićima.

Siguran sam da čeznete da pronađete ljubav vašeg života ali moram da vas razočaram: ovo je iluzija. Ona nestaje onog momenta kada pronađete savršene kvalitete u sebi. Ovo podrazumeva samo dve stvari:

- 1. Izbacivanje emocionalnog balasta.**
- 2. Prihvatanje sebe i ljubav prema sebi.**

Kada prestanete da tražite u spoljnom okruženju, naći ćete idealnog partnera. On stiže onog momenta kada sklopite mir sa sobom. Ako vam se ne dopada sadašnji partner to znači da ste u takvoj vezi i sami sa sobom.

Kada zavolite sebe bezuslovno, vaš sadašnji partner ili neko sledeći, na čudesan način dobija kvalitete koji će vas očarati i veza postaje izuzetna. Čudo čiji ste svedok govori da ste postigli ono što se činilo nemogućim: da prihvatite sami sebe. Tražeći idealnog tako što ćete raditi na sebi je najbrži put da ga nađete i da dostignete ljubavnu nirvanu. Ne znam šta bih više rekao o ovome. Ovo je jasno kao Sunce!



---

Ovo zapamtite. Pogledajte oko sebe i jasno sagledajte svoj svet. Ako vam se ne dopada ono što vidite, potražite odgovarajući odraz u sebi. Emocije će vas dovesti do onoga što morate da promenite. Radite na sebi i menjajte svoj unutrašnji svet a spoljni svet će ga slediti. Život je refleksija.

## O LJUBAVNIM VEZAMA

Kako bi ova teorija mogla da se upotrebi u ljubavnoj praksi? Ne mogu da odolim a da ne uputim par kratkih saveta muškarcima, jer mi je muka da gledam šta rade. Nadam se da se dame neće mnogo ljutiti jer je to i za njihovo dobro. Postoje tri tipa muškarca (po Majklovoj klasifikaciji): fini dečko, kreten i pravi mužjak.

Fini dečko je neko ko stavlja ženu na pijedestal i ispunjava joj sve želje i to je posledica vaspitanja. Taj retko dođe do kreveta i obično završi kao drug (jeziva kategorija). On je nesiguran i to se vidi iz aviona - po njegovoj priči, pogledu i pokretima. Nema šanse da će izazvati nešto drugo osim sažaljenja u očima žene. Ovo je najniži tip muškarca i čini ga 90% populacije, na veliku žalost žena.

Kreten je neko ko izaziva emocije u ženi (uglavnom negativne). Ali to su ipak emocije i on ima dobre šanse da završi u krevetu kod većine žena. Taj čovek je neviđeni egoista i sebe uvek stavlja na prvo mesto. On je toliki izazov za ženu da će većina njih pogaziti sve svoje principe samo da bi se oprobala u igri sa njim. Sve bi bilo lepo da nema te njegove negativne strane koja često radi protiv njega. Ne bi bilo loše da se ponekad oprobamo i u toj ulozi jer bi to veoma poboljšalo naše samopoštovanje. Osnova njegovog uspeha je što ga je baš briga

---

ako veza ne uspe. Sve bi to bilo lepo da taj čovek u suštini nije prazan. Toliko o kretenima.

Pravi mužjak se takav rodi, ali ta veština može i da se lako nauči. To je čovek koji je siguran u sebe, voli sebe i zna šta hoće u životu. Njegova priča, pogled i pokreti privlače ženu kao da je omađijana. On je na prvom mestu džentlmen i samo se po tome razlikuje od kretena. Njegova tajna je u tome što je sebe postavio na pijedestal i dozvoljava da mu priđe samo ona žena koja to zaslužuje. Posmatrajte Breda Pita ili Džordža Klunija i saznaćete o čemu pričamo. Ovde nema prostora da razglabamo previše o tipovima muškaraca i njihovim osobinama pa ću izneti samo par saveta koji pomažu u igri zavodjenja.

1. Kad ste sa ženom svu vašu pažnju samo njoj posvetite i budite pozitivni. Mnogo osmeha se podrazumeva. Ne plašite se da je nežno dodirnete.

2. Slušajte je pažljivo šta priča i složite se sa njom ali nemojte biti gospodin „da, tako je“ jer onda nemate identitet. Nemojte joj deliti savete. Ona samo traži da je pažljivo saslušate. Ovde se krije i najveća zamka - ako ona oseti da može da vam otvori dušu, tada postajete drugarica i to je kraj! Nikada ne pričajte o muškim temama i svoj život naćinite tajanstvenim. **Pokušajte da izazovete emociju.**

To se najbolje postiže zadirkivanjem. Gledajte je u oči što je više moguće, ali da se to ne pretvori u buljenje. Ne spuštajte pogled već pogledajte u stranu ili na gore. Budite veoma opušteni ili ste gotovi.

3. Ženu posmatrajte sa zabavne strane, ne shvatajte je previše ozbiljno i stavite sebe na prvo mesto. Kada dođe do veze, neka je ona održava a vi nemojte izgubiti identitet. Najvažnije je da naućite da kažete ne, ali

---

nežno. Time postavljate granice i izazivate poštovanje. Ne budite ni slučajno ljubomorni jer je to odlika jadnika.

Ovo je smešno mali deo iz muškog arsenala ali će vam drastično povećati šanse kod žene pa makar ona bila i glumica iz Holivuda. Jedno uvek imajte na umu: sve žene su različite pa možete i omanuti. Ali hrabro napred u nove pobjede, ne zadovoljavajte se olako!

Da se dame ne bi osetile zapostavljenim pokušaću da objasnim četiri principa koja donose srećan i dugotrajan ljubavni odnos. Ovi principi su zasnovani na univerzalnom zakonu i nepromenljivi su. Pomoći će vam da umesto žrtve postanete kreator ljubavi. Sada ćete i bolje shvatiti šta znači preuzimanje odgovornosti i ljubav prema sebi.

1. **Prestanite da kontrolišete partnera** i da upravljate njime.
2. **Pronađite svoj cilj i stavite ga na prvo mesto**, mnogo ispred ljubavi.
3. **Praktikujte odvajanje**. Ovo znači da vam je um smiren i da se ponašate kao da vam partner nije potreban.
4. **Praktikujte odsutnost i ravnodušnost**. Ovo znači da postavite zamišljenu emocionalnu distancu.

Ovi principi su siguran način da ostvarite trajnu i uspešnu vezu, da ne postanete njena žrtva i da vas partner voli zauvek. Zašto? Odgovor je vrlo jednostavan:

1. **Ljudi vole samo ono što nemaju.**
2. **Ljudi se opiru svemu što ih kontroliše ili ograničava.**
3. **Ljudi će više voleti sebe nego vas ako su prinuđeni na izbor.**

---

Radi se o tome da ćete na ovaj način „osećati“ ljubav prema nekome a ne imati emociju ljubavi. Problem je što emocija ljubavi u većini slučajeva proizvodi strah od gubitka, a time je ljubav završena. Nećete se previše mešati u život partnera ili „sve činiti za njega“ (što izaziva odvratnost kod ljudi). Osećanje ljubavi potiče iz Višeg Ja, a emocija ljubavi iz ega, što uvek i obavezno donosi samo nevolje. Osećanje vam omogućava da kreirate ljubav, a emocija da postanete njena žrtva. Shvatate razliku?

Nažalost, svi znamo da je ovo lakše reći nego izvesti. Postoji samo jedan način: morate da shvatite šta leži u osnovi. Sledeće rečenice ugradite u um i neka vam budu putokaz u životu. **Vi ste rođeni kao apsolutno kompletna ličnost.** Svi ljubavni problemi potiču iz činjenice da ljudi misle da su kompletni samo kad nekoga vole i primaju ono što im „nedostaje“. Ovo je tragična zablude! Kada shvatite da ste kompletni i bez partnera strah od gubitka će nestati. Ljubav shvatite samo kao jedno od zadovoljstava koje vam univerzum pruža, i dok god osećate radost a ne strah - na pravom ste putu.

Ovo je veoma opširna tema i ideja za još jednu knjigu. Posmatram šta ljudi čine. Čitam savete stručnjaka ostavljenima i poniženima. Ne mogu a da se ne začudim odakle tolika količina gluposti u ljudima. Ali znam odakle glupost potiče. Radi se o tome da čovek svoja svakodnevna iskustva filtrira i slike snima na unutrašnji „film“. Svesni deo uma donosi sudove o filmu i skladišti ih u nesvesnom. Time se dozvoljava da spoljni svet upravlja čovekom. Kao i obično stvari stoje upravo obrnuto. Stvorite sliku i izbacite je u spoljni svet. Na taj način upravljate svojom sudbinom. Život je refleksija. Ne radite vi za svet - svet radi za vas! Zna li da postoje „reči moći“ koje mogu da vas učine gospodarom? Ljubav nije među njima.

---

Znate li da postoje tehnike koje mogu začas da donesu ljubav u vaš život ili čak da vam povrate „odbeglog“ partnera, ako i dalje mislite da je on za vas? Ne znate? Pa šta se to uči u školama? Kakvo je to znanje koje učitelji prenose našoj deci, a koje im neće ni malo pomoći kad ih život ošine svom silinom? Kakvo je to znanje koje roditelji prenose svojoj deci? Očigledno je da će ljudska vrsta morati da menja mnoge stavove iz korena na putu ka sledećoj evolutivnoj inicijaciji. Istina je obično tu pred očima, samo ne želimo da je vidimo jer ponekad ume da zaboli.

---

# CILJEVI I AFIRMACIJE

## CILJEVI

Cilj je meta koju treba pogoditi. Svi ljudi ovog sveta konstantno imaju ciljeve. Možda planirate nešto za vikend. Možda planirate godišnji odmor. Eto vam ciljeva. Neprekidno razmišljanje o nečemu kreira cilj, pa makar to i ne bilo nešto naročito poželjno. Ako sami svesno ne kreirate vlastite ciljeve tada ćete ispunjavati tuđe ili svoje nehotice kreirane ciljeve. Primer za nehotične ciljeve je kada brinete o nečemu, ili jednostavno kada mnogo razmišljate o nečemu. Obično je tu umešana i jaka emocija i njen predznak će obojiti cilj. Ako je u pitanju negativna emocija ne bih vam bio u koži.

Poželjno je da ciljevi budu vaša kreacija jer u suprotnom će drugi ljudi ili okolnosti izabrati ciljeve za vas. Čovek se kreće prema onom što je oslikao. Ako niste čvrsto usadili sliku u umu, bićete pod uticajem tuđih. Nehotično prihvatate njihove ciljeve i usvajate ih kao vaše. Ponekad to i nije tako loše, na primer kad se radi o zajedničkom poslu, ali uglavnom će vas to odvesti na pogrešnu stranu. Ovo se često dešava u mladosti, kada klinici nemajući svoje ciljeve rado prihvataju tuđe i često odu na stranputicu.

Postavljanje ciljeva će uvek dovesti do nekih promena - ma kolike one bile. Pre nego što budete u mogućnosti da postavite cilj morate prvo da odlučite i prihvatite da želite promenu. Čovek je dizajniran da rešava probleme. To je uloga nesvesnog dela uma. U stvari, um najbolje funkcioniše baš onda kada se pojavi izazov. Problem ili izazov otvaraju vrata kreativnosti, kako bi se harmonija ponovo uspostavila.

---

Kao ljudsko biće, posedujete ugrađen sistem koji voli red i harmoniju. Postavljanje ciljeva nije ništa drugo nego uspostavljanje nereda. Nered se javlja kada u svoj um ugradite sliku koja je snažnija od vaše stvarnosti. Um upoređuje ove slike i to stvara konflikt, a sa konfliktom dolazi i energija koja će ga razrešiti.

Podrazumeva se da će slika koju ugradite biti nešto što želite, u suprotnom eto nevolje.

Suština nije u tome da ostvarujemo želje ega već Višeg Ja, što je ogromna razlika. Zato ćemo govoriti o ciljevima, ciljevi i želje nisu isto.

Uspeh dolazi onda kada ste orijentisani ka rezultatu. Uspešni ljudi započinju posao sa krajnjim rešenjem na umu. Oni polaze od pretpostavke da ne mogu da planiraju ceo tok budućnosti, zato što smatraju da budućnost ne postoji. To je tačno. Ono u šta vi treba da budete sigurni je da možete da kreirate svoju budućnost. Jedino je važno da vaša vizija budućnosti mora da bude dovoljno snažna kako bi mogli da se uputite ka njoj. A šta je čini snažnom? Emocije i vaša čula. Drugim rečima, učinite sliku što realnijom.

Evo i zbog čega. Ako je snaga ili pritisak vaše trenutne stvarnosti veća od snage vašeg cilja, onda će tenzija koja se stvori biti previše za vaše nesvesno. U tom slučaju će nesvesno da troši energiju da bi se rešilo pritiska umesto da vam ostvaruje cilj. Ovo se rezultuje tako što obično promenite cilj ili ga učinite bližim vašoj stvarnosti (lakšim). Kad radite ovo tada šalžete signal nesvesnom da niste previše ozbiljni u vezi cilja, i ono vam odgovara da je tenzija smanjena. To umanjuje šanse da postignete bilo koji cilj.

Zapamtite da se ciljevi postavljaju pre nego što uopšte znate kako ćete ih postići. Samo vi uspostavite nered, a energija koja pristigne će znati kako. Naravno da ćete prvo preuzeti odgovornost za vaše ciljeve, to se valjda podrazumeva

---

iz dosadašnjeg izlaganja. Pa da ponovimo pravilo, ne može da škodi, a ako ne škodi onda može da koristi:

U slučaju da hoćete dobitak morate da namerno dovedete vaš sistem u nered!

Ovo radi zato što ste programirani da ili bežite, ili da rešavate probleme. U ovom slučaju rešavate jer imate čvrstu nameru iskazanu slikom. Kao ljudsko biće vi volite red. Kada iskusite nered, što je drugo ime za problem, vaša kreativnost je stimulisana da ponovo dovede stvari u harmoniju. Problem ne mora da bude nešto što je loše. Problem može da bude potreba za nečim što je dobro za vas. Kada ste nezadovoljni onim što imate danas, to proizvodi želju i energiju koje vode ka promenama.

## ŠTA TREBA DA ZNATE O POSTAVLJANJU CILJEVA?

Postavljanje ciljeva znači da treba da se menjate. Da bi kreirali ono što želite, potrebno je da koristite imaginaciju. Prvo dizajnirate završnu sliku pa iz nje postavljajte ciljeve. Promena započinje u vašoj imaginaciji, a zatim i u vašoj stvarnosti. Pošto razmišljate u slikama, koja vam slika dominira u umu ka njoj se i krećete. Zato se kaže da ste ono što mislite.

Sliku postavljate u um tako da bude u prvom licu i u sadašnjem vremenu. Na ovaj način izmišljate budućnost. Kada pravite sliku, zamislite sebe u njoj kao da ste obavili zadatak uspešno. Osetite tačno ono što bi osećali u toj situaciji. Osećaj čini sliku živom i zavarava nesvesno da se radi o sadašnjosti. Ciljeve možete pojačati na sledeće načine:



---

1. Razmislite o cilju koji postavljajte i raščistite sve nesuglasice.

Recimo da imate porodicu i da radite na poslu tajnog agenta 008 koji nikad nije kod kuće. Vaši ciljevi su da provedete više vremena sa porodicom i da budete uspešni u poslu. Pa gde to može? Upadate u nesuglasicu i otvarate mogućnost da omanete u oba cilja.

2. Budite precizni. Tražite tačno šta hoćete.

Ako želite bogatstvo, šta to uopšte znači? To je subjektivan termin. Ako želite 356.000 evra onda to i recite. Ako želite 83, 5 miliona, takođe baš to i recite. Biti precizan znači dati veliku dozu realnosti vašem cilju i usmeriti ga baš na ono što želite. Ne recite „želim više ljubavi u svom životu“ ako nećete da vas mama češće posećuje. Ako to želite sa sadašnjim partnerom ili želite novu i romantičnu vezu onda baš tako i recite.

3. Razmislite o dubljem značenju cilja. Nekad ciljevi moraju da se preispitaju.

Ako želite da postanete slavni to ne da znači da morate da postanete zvezda u „Grandu“ (daleko bilo). Ako vam je želja da iskažete neki talenat, možda ste rođeni da budete vođa ili vozač formule. Ne zaboravite da ćete možda skupo platiti ako se ostvari nešto što nije adekvatno vašem talentu.

4. Postavite ciljeve koji zadovoljavaju vas, ne nekog drugog.

Ako želite da postanete inženjer ili pravnik da bi zadovoljili roditelje, ili želite da zaradite novac da bi zadovoljili partnera, onda istražite motivaciju koja leži u pozadini. Možda

---

ćete i ostvariti cilj, ali nećete biti srećni. Ne možete da budete srećni ako živite za drugoga - to dobro utuvite u glavu.

Da pitam drugačije: „ da li stvarno želite cilj koji imate na umu?“ Nema ničeg goreg nego kad radite nešto što ne želite.

## 5. Zapišite vaše ciljeve.

Ovo je veoma zanemarena faza u postavljanju ciljeva. Pisanje ciljeva predstavlja jako stanje namere. Ako se ne zapiše cilj ne postoji. Ciljevi u glavi se nazivaju željama. Beleženje cilja i još bolje malog plana, vas približava ostvarenju. Ako želite da oslabite onda to i napišite. Možete dodati: „šetaću 40 minuta svakog dana“. Zapisivanje je prvi korak ka materijalizaciji.

## 6. Pogledajte celinu. Pogledajte ceo vaš život.

Veoma je važno da postavite ciljeve u svim oblastima života. Postavite lične, duhovne, zdravstvene, porodične, poslovne ili rekreativne ciljeve. Ono što je najvažnije je da nikada, ali nikada ne pokušate da ostvarite više ciljeva odjednom. To će samo bespotrebno rasplinuti vašu energiju i fokus na više strana. Kada sve ciljeve zapišete dobićete plan iz koga ćete videti u kakvoj se neželjenoj situaciji nalazite i koliko tek treba da se menjate. Kada sam prvi put napravio takav plan i pročitao ga, učinilo mi se da se radi o nekoj novoj i mnogo kvalitetnijoj osobi, čiji život bi mi se mnogo dopao. Čudio sam se koliko sam do tad bio promašen.

## 7. Postavite vremenska ograničenja.

Morate da postavite vremensko ograničenje do postizanja cilja. To će postaviti još jedan manji cilj u okviru primarnog: ciljani datum. Ako to ne uradite cilj se raspline u vremenu i možda ćete predugo čekati. U slučaju onog „šetaću 40 minuta

---

svakog dana", možda počnete sa šetnjom i za trideset godina (što opet nije loše). Potrudite se da vremensko ograničenje bude realno. Nije realno da se sve ostvari za par dana, jer nemate toliko energije. Radi se o tome da vreme treba da sabijemo ali ne preterujemo u tome.

## 8. Koristite isključivo pozitivne slike.

Ne slikajte ono što ne želite. Ako vam je želja da se preselite iz neke stračare u veliku kuću, onda zamislite sebe da ste u velikoj kući. Ni za živu glavu ne zamišljajte kako napuštate staru, jer ćete onda i bez nje ostati. Nesvesno ostvaruje samo ono što tražite, nije odgovorno za posledice.

## 9. Koristite pozitivne emocije da pojačate sliku cilja.

Ako niste u stanju da povežete sliku cilja sa odgovarajućom emocijom evo ključa. Zamislite bilo koju situaciju gde se osećate veoma prijatno. Zamislite to toliko jako da se osećaj pretvori u emociju. Zatim samo zamenite tu sliku sa slikom ostvarenog cilja i to je sve. Ne zaboravite, emocije su toliko jaka osećanja da vas preplave i osećate ih fizički.

## 10. Držite vaše ciljeve u tajnosti

To jest, kažite ih samo ljudima koji sigurno mogu da vam pomognu. Ako pričate svima okolo javlja se osećaj „ja moram da..." a znate kako to završava.

Još ako počnu da vam objašnjavaju zašto je to nemoguće... Verovatno znate da će ljudi i nesvesno početi da vas sabotiraju.

## 11. Ako je cilj nerealno visok podelite ga u etape.

---

Jasno vam je da ne možete odmah postati menadžer velike firme ako ste u njoj samo prodavac. Jednostavno, ne znate taj posao. Možete za sad da postanete najbolji prodavac, a to vas već vodi negde. Možda pokažete sjajne ideje i tada ste već na dobrom putu. Možda pohvatate veze pa postanete menadžer vlastite firme. Ovo vam objašnjavam da naučite u kom smeru da razmišljate. Možda ovo nije dobar primer jer živimo u okruženju gde zakoni ekonomije ne važe. Ali u takvoj situaciji i svaka budala može da postane poslanik ili čak ministar, što uopšte nije loše.

## 12. Kreirajte afirmacije.

Afirmacije su stavovi koji podržavaju vaše ciljeve. Postoje mnoge tehnike za ostvarenje koje koriste samo afirmaciju, ali to je slabo. Afirmacije bi trebale da budu pozitivne i u sadašnjem vremenu, ali o njima nešto kasnije.

Znam da ima previše ovih tačaka ali to je neminovnost. Vi sada učite nešto što niste do sad radili, pa nemojte da budete lenji. Ako hoćete da promenite život onda ovih par strana nije ništa. Znam da ima ljudi koji vole samo da čitaju i da se duboko slažu sa napisanim, ali ovo je udžbenik iz prakse pa ga zato naučite napamet i radite na vašoj sreći.

Na kraju bih dao jedno vrlo važno zapažanje o ciljevima i trebalo bi ga zapamtiti.

Nije mnogo bitno ako ne postignete cilj baš 100% kao što ste ga naslikali. Znam da ovo zvuči kontradiktorno, ali pogledajmo na stvari iz drugog ugla.

Ono što je najvažnije kod postavljanja ciljeva je da vas oni odvedu van okvira vaših granica i da vas vode korektnim putem. Recimo da ste zacrtali sumu od 100.000 evra za godinu dana. Ako po isteku tog roka imate 50.000 budite srećni i zadovoljni. O čemu se radi? Vaš primarni cilj vas je doveo u situaciju da počnete lepo da zarađujete, što ranije nije bio slučaj. Izašli ste

---

iz vaših skučenih granica i svet se otvorio prema vama. Što je najvažnije odblokirali ste protok novca. Ko vam sad brani da postavite za cilj i milion evra.

Postavljanje ciljeva ima ulogu da vas pokrene. Kad se uverite kako to lepo radi dobićete i dodatnu stimulaciju pa više niko neće moći da vas zaustavi. Dobićete osećaj da sve možete. U tome je suština.

## KREIRAJTE MOĆNE AFIRMACIJE

Uloga afirmacija je da sjedine cilj i vašu unutrašnju realnost. Rekli smo već da promene počinju unutar vašeg bića i zatim traže način da se ispolje u spoljašnjem svetu. To i jeste značenje svetih reči da je čovek ono što misli. Kreativno nesvesno vas vodi ka najsnažnijoj slici koju ste kreirali. Ovo je zgodno zato što možete da koristite vaš um kao simulator i da isprobate bilo koju situaciju bez stresa. Iz tog razloga ciljeve zapisujemo kao afirmacije. Reči koje koristite iniciraju sliku a ona će se utisnuti u vaše nesvesno.

Imaginaciju ste već izvežbali tokom života tako da možete odmah da je koristite. Ko od nas nije sanjario i fantazirao? Možda biste postavili pitanje zašto vam imaginacija nije dosad ostvarivala ciljeve. Prvo, ko kaže da nije? Ako ste pretežno imali negativne misli, tada živite u okruženju koje vas sigurno ne čini srećnim. Ako ste previše brinuli, možda ste time pokrenuli stvari u neželjenom pravcu. Pazite dobro o čemu razmišljate!

Da bi oblikovali svet po vašem ukusu, sad ćete morati da naučite kako da programirate vašu imaginaciju sa onim što želite. Ovo radite uz pomoć volje. Tehnika povećane pažnje će vam pomoći da prethodno počistite slike koje ne želite.

Molim vas da me shvatite veoma ozbiljno! Radi se o stvarima koje nisu dostupne širokom krugu ljudi. To što ste kupili ovu knjigu znači nešto. Odluka da se promenite neće vam

---

automatski doneti promene. Vaša odluka je prvi korak, međutim potrebna je i akcija. Znae već da akcija izaziva reakciju. Ako ste lenji niko vam ne može pomoći.

Jednom kad postavite cilj, koristite ga u slici onoga što želite. Onda zapišite taj cilj i iskoristite ga za programiranje nesvesnog. Tada se on pretvara u afirmaciju. Afirmacija je izlaganje onog u šta verujete. Afirmaciju zapišite u sadašnjem vremenu i kao da je već ostvarena.

„Ja sam vitak i zdrav“,

„Ja sam snažan“,

„Ja sam milioner“.

Ne kreirajte afirmacije u koje apsolutno ne verujete. Ako znate da niste milioner i osećate se kao lažov, izložite vaš stav ovako: „ja imam mnogo para“. Zatim pogledajte koliko novca stvarno imate. Ako imate samo hiljadu dinara promenite vaš stav o hiljadu dinara. To uradite tako što ćete izbaciti reč SAMO. Budite zahvalni na toj sumi zato što je to 100% više novca nego što je 500 dinara. 100% više je zaista mного. Nadam se da me pratite. To će promeniti vaše verovanje da je uvek malo, u verovanje da imate mnogo. Onda mного istog trenutka počinje da vam stiže. Ako ovo niste razumeli onda pročitajte mnogo puta. To su osnove promena.

Zapisivanje afirmacije na papiru je čini moćnijom nego kad ostane u mislima. Ako ste uzeli olovku i papir da je napišete to svedoči da imate NAMERU. Afirmacija se može odnositi isključivo na vas. Promena koju napravite u životu mora da bude željena. Nikada nemojte upoređivati vaše ciljeve i afirmacije sa tuđim. Vi se takmičite samo sa sobom, želite bolju situaciju od one u kojoj ste bili juče. Ne želite da budete u boljoj situaciji nego što je neko drugi. To se ne može upoređivati jer ljudi imaju potpuno različite živote.

Evo pet načina kako da napravite moćnu afirmaciju:

## 1. Reči izazivaju emocije. Koristite opisne reči.



---

Opisne reči su: „ja sam savršena slika zdravlja“, „ja sam voljeni otac“, „imam ramena kao bilder“.

## 2. Koristite reči koje teraju u akciju.

„Ja uživam u...“ ili „ja volim da...“. Ove reči kreiraju pozitivne predstave u svesti. Jedno važno zapažanje: uvek koristite isključivo reč „ja“. Jednom sam se lepo prešao i napravio sam ovakvu afirmaciju: „ona uživa u ljubavi“. Ne mogu da opišem koliko sam se glupo osećao kad sam shvatio da sam kreirao afirmaciju za nju. Da sam rekao „ja uživam u ljubavi sa njom“ bila bi druga priča, ali sad je kasno. Ona uživa u ljubavi ali sa kim? Sad možda mislite da vaše afirmacije deluju na druge. Zabluda! Čim sam to tražio, znači da nije uživala, nije me volela. I kraj!

## 3. Opišite nešto pozitivno.

Ne opisujte negativne stvari od kojih bežite jer je tada koren afirmacije u strahu. Upotrebite princip ljubavi. Kažite „ja sam vitak“ umesto „ja nisam debeo“. To je logično. Ako kažete „ja nisam debeo“ slikaćete sebe kao debelog i vaše nesvesno će vam to rado i ostvariti. Tako trošite energiju da postanete nešto što ne želite.

## 4. Sve se mora izraziti u sadašnjem vremenu.

Biti u sadašnjem vremenu znači da morate da izrazite stanje kao da ste ga već postigli. Kažite „ja sam“ a nikako „ja želim da...“ ili „ja ću biti“. Ove je ekstremno važno. Zašto? Kad kažete „ja ću biti“ to podrazumeva da sada niste. „Ja želim da...“ podrazumeva da će se to tek dogoditi u budućnosti. U oba slučaja šalžete signal nesvesnom da vi niste sada ono što želite. Nesvesno shvata samo sadašnjost i nećete ga prevariti ako mu podmećete ružičastu budućnost, a prethodno mu objasnite da vi

---

niste. Uostalom, tako ne možete da dovedete vaš sistem u nered. Sve je u redu ako se vaša afirmacija slaže sa vašom trenutnom situacijom.

## 5. Ponavljanje.

Kontinuirano ponavljanje vaše afirmacije čini vašu sliku jačom i moćnijom nego što je to vaša stvarnost. Zamislite sebe kako radite baš ono što želite, ali u sadašnjosti. Sad se prisetite vežbe povišene pažnje. Znamo da ona trenutno oslobađa od emocija. Radite je što češće i vaša stvarnost će biti energetski još slabija od vaše slike, jer cilj sadrži veoma jaku emociju. Što više ponavljate i vežbu i afirmaciju pre ćete dobiti. Valjda je ovo jasno!

## AFIRMACIJA U PRAKSI

Ako ste napisali afirmacije preostaje vam samo da im date život. Osnovno bi bilo da ih pročitate nekoliko puta dnevno. Ovo izaziva pojavu slike cilja u vašem umu. Najbolje vreme da ovo radite bi bilo kada ste potpuno relaksirani. Posebno bi odgovarao momenat čim se probudite ili uveče, neposredno pre nego što vas uhvati san.

Bilo bi odlično da afirmacije izgovarate za vreme meditacije (naravno ako je praktikujete). U svakom slučaju ono što je važno je ponavljanje.

Kada ste opušteni vaše nesvesni um postaje veoma prijemčiv. Ovo je i razlog zašto televizija usađuje slike u vaše nesvesno. Za vreme dok čitate afirmaciju dužni ste da sebe živo zamislite, kao da ste već ostvarili cilj. Za još jače dejstvo bi trebalo da osetite i emociju koja dolazi uz ostvarenje cilja. Čitanje afirmacije i zamišljanje slike daje pet puta jači efekat



---

nego samo čitanje. Za maksimalnu snagu je potrebno osetiti emociju.

Vizualizacija je važna zato što vam pomaže da prevaziđete snagu vaše realne stvarnosti. Pokušajte da svojim aktivnostima date potporu ostvarenju.

Ako želite veću kuću u određenom kraju onda se odvezite tamo. Razgledajte kuće i upamtite ulice. Šetajte okolo dok se ne osetite prijatno. Time pokazujete jaku nameru. Ako je u pitanju nov auto, idite do dilera i razgovarajte sa prodavcem o kvalitetima tog automobila. Kada vidite isti model na ulici kažite „to je moj auto“. Slično se može raditi sa svakim ciljem. Ako želite uspešnu ljubavnu vezu družite se sa ljudima koji je već imaju. Ako želite da budete srećni pronađite srećne ljude. Ovo ćete raditi da bi se osećali prijatno i da bi prizvali slično i za sebe.

## ŠTA TO GOVORITE SEBI?

Setite se da imate desetine hiljada misli dnevno. To je ogromna količina podataka koju vaše nesvesno snima. Da bi ste opisali sve te misli koristite reči. Reči koje izaberete mogu da izokrenu značenje misli i shodno tome drugačije da se odraze na život.

Zamislimo situaciju kada ste umorni. Možete pomisliti „danas sam mrtav“ ili „danas sam pomalo umoran“. Reči koje ste upotrebili mogu drastično da utiču na ostatak dana i na vaše nesvesno.

Recimo da ste nešto zaboravili ili ste zakasnili na sastanak. Nemojte koristiti fraze kao što su: „ja uvek...“ ili „to liči na mene“. Radije recite: „ovo baš ne liči na mene, ja sam uvek tačan“. Morate da gurate pozitivno a ne negativno!

Ako praktikujete povišenu pažnju, često ćete uhvatiti sebe da koristite ove negativne fraze pa se potrudite da ih izmenite. Reči koje koristite da opišete vaš svet su navika. Uvek

---

se možete uveriti da često ponavljate jedne te iste reči. Ponekad ćete prihvatiti i reči koje koriste drugi ljudi kada žele da nešto izraze. Budite oprezni i radije koristite svoje reči i izaberite one najbolje.

Povišena pažnja vam takođe omogućava da primetite još nešto. Kada izgovorite afirmaciju ili neko pozitivno stanje često dobijate negativan odgovor. Najverovatnije je da odgovor potiče od blokera. Ako ste debeli i kažete: „ja sam mršav“, odgovor može biti: „ne, ti si svinja“. Ne raspravljajte se sa sobom jer tako negativnom dajete energiju. To bi značilo da zaista ne verujete da ste mršavi. Postoje dve stvari koje možete da uradite da bi sebi pomogli:

1. Ponavljajte afirmaciju sve dok u nju ne poverujete. Ponavljajte je u toaletu, u kolima, za vreme jela, pre spavanja i kad se probudite. Radite to svakodnevno. Slikajte sebe u stanju kao da je ostvareno. U zavisnosti od veličine želje to može potrajati i duže.
2. Dodajte afirmaciju koja podržava vaš cilj. Ako ste fiksirali veliku sumu novca dodajte i afirmaciju zahvalnosti za trenutno stanje.

„Ja sam zahvalan za lepotu i izobilje u svom životu“. Ova tvrdnja znači da već imate sve što vam je potrebno za život. Dokaz je to što ste živi. Ta tvrdnja je istinita i dozvoljava nesvesnom da ukapira da ste u stanju izobilja. Bez stanja izobilja nemoguće je imati još novca jer u suprotnom ste prihvatili stav o siromaštvu. Kada trošite novac neka to bude sa stanovišta da ga imate mnogo. Time šaljete poruku nesvesnom da imate mnogo i tako će i biti. Ako dajete sa idejom da ćete zbog toga i dobijati, to je potpuno pogrešan pristup i to se neće desiti.

---

Ono što sebi kažete gradi sliku o vama u nesvesnom. Kako ta slika izgleda takvi ćete i biti. Shvatili ste da nesvesno gradi vaš svet upravo po slikama koje ste stvorili. Šta to zaista znači? Znači da imate mogućnost izbora. Slika koju ste izgradili o sebi se naziva predstava o sebi i ona govori o načinu na koji kontrolišete energiju. Zato se potrudite da izgradite najpozitivniju predstavu o sebi.

## ZONA KOMFORA

Zona komfora je kolosek po kom se krećete. To su stvari koje često ponavljate i dešavaju se u svim oblastima života. Na primer to je vrsta hrane koju uglavnom jedete. To je vrsta posla od kog živite. Mesta koja često posećujete zbog zabave. Način na koji razmišljate o stvarima, ljudi sa kojima se poredite. To je kolosek koji vas vodi kroz oblasti koje su vam bliske. Zona komfora je povezana sa predstavom koju imate o sebi. Ova predstava je promenljiva i zavisi od onoga što mislite o sebi. Recimo da mislite da ste pametni, a onda shvatite da je to nebitno ako učestvujete u sportskom takmičenju. Kakva god bila vaša predstava, ona je uvek samo relativna.

Ako ste radnik na građevini možda se ne osećate udobno na prijemu za bogataše. Ako ste vrhunski biznismen možda ne želite da idete na roditeljske sastanke. Ako vam predstava o sebi govori da morate biti lepo obučeni, onda se ne osećate komforno u izbledelom džinsu. Što ste dalje od utvrđenog šablona to se osećate neudobnije.

Ljudi obično imaju više zona komfora za različite situacije jer se predstava o sebi menja. Kad postupate shodno predstavi o sebi tada ste u zoni komfora. Ako izađete iz nje javljaju se strahovi i stres. Ta predstava kontroliše vaše ponašanje i to radi prizivajući stres.

---

Zamislite na primer da ste voditelj nekog programa, prvi put u životu. Izašli ste iz zone komfora i strah koji se javlja čini da izmenite glas ili zaboravite tekst. Uporedite se sa nekim ko dugo radi taj posao i pritom se oseća udobno. Ovaj ekstremni stres vas tera da se vratite tamo gde mislite da pripadate. Čuli ste za ljude koji veliki dobitak na lutriji brzo potroše i ostanu bez novca. Vraćaju se u siromaštvo jer misle da im je tamo mesto.

Ljudi koji su pušteni iz zatvora se uvek tamo i vraćaju pošto se jedino na tom mestu osećaju udobno. Vraćaju se među svoje prijatelje i u okolnosti gde se odlično snalaze.

Za ovo automatsko održavanje zone komfora je odgovorna nesvesna kreativna misao. I to negativne predstave o sebi: „znam da nisam za to„ i sl. Verovatno zbog ovog koncepta ne napredujete na finansijskom planu. Možda trošite više nego što zarađujete. Ovo se verovatno uklapa u tačno određen nivo izobilja koji ste prihvatili kao zonu komfora. Ako se slučajno desi novčani dobitak, vi „morate“ hitno da ga potrošite kupujući plazma televizor ili odlaskom na egzotična putovanja. Dobro razmislite o ovome jer se jako često dešava.

To znači da ljudi ne žele bogatstvo ili ga se boje, što je još verovatnije. Tako ulazite u krug koji vas sprečava da iskažete svoje potencijale. Taj proces vas uvek vraća na polaznu poziciju. Prihvatajući ono što sebi kažete, dolazite tamo gde mislite da pripadate.

Bekstvo iz takve zone komfora nije toliko teško. Ako se osećate neudobno to ne treba da vas spreči da radite nešto. Posmatrajte emocije koje se javljaju. Ako je to strah treba da shvatite da niste ni u kakvoj realnoj opasnosti i korišćenjem povećane pažnje on će nestati. Strah vas neće sprečiti da uradite nešto ako mu to ne dozvolite. Kreirajte predstavu o sebi korišćenjem pozitivnih misli. Ovo podrazumeva i prizivanje volje.

---

## SPOLJNI UTICAJ

Svet okolo je energija koju vaš um procesira. Sebi ćete olakšati ako se okružite pozitivnom energijom. Pozitivna energija će imati pozitivan uticaj na vaš životni put. Pogledajte bilo šta u životu. Sve ima nekakav uticaj na vas. Pogledajte kakav. Ne mislim da se ovog momenta drastično promenite, već samo pogledajte koliko pozitivne a koliko negativne energije dolazi u vaš život. Možda radite u okruženju koje veoma negativno utiče na vas. Zamislite policajca koji svakodnevno sreće žrtve zločina i kriminalce. Ovo se sigurno neće pozitivno odraziti na njegov život. Da li rad u hitnoj pomoći ili urgentnom centru donosi pozitivnu energiju u život zaposlenih? Naprotiv. Još je gore kada znamo za koji novac ovi ljudi rade.

Evo nekih sugestija gde još da gledate ako tražite pozitivan ili negativan uticaj:

1. Vaši prijatelji i porodica. Okružite se ljudima kakvi bi i sami voleli da budete. Ovo može da bude teško jer zahteva napor da ih pronađete. Okružite se ljudima koji su pozitivni. Nemojte se družiti sa porodicom ili prijateljima koji stalno jadikuju. U slučaju da se već nađete u tako glupoj situaciji, pokušajte da stvari preokrenete u pozitivnom smeru. Ako želite da budete vitki, onda se družite sa vitkim ljudima. Posmatrajte šta oni rade, šta misle i govore i kako se hrane. Ako tražite ljubav nemojte je tražiti u društvu takođe usamljenih prijatelja.

2. Mediji imaju jak uticaj na narod. Televizija razmišlja umesto vas. Ona umeće vlatite slike u vaš um i utiče na vaše stavove i ponašanje. Zato pazite šta gledate. Ako gledate ubistva i povrede, horor i porno filmove, onda trpite jako negativan uticaj.

---

Novine su ista priča. Primetili ste da su stranice novina uglavnom ispunjene crnom hronikom i depresivnim pričama. Čuli ste za izreku novinara „samo loša vest je dobra vest“. To ih i ubija. Probajte da bar nedelju dana ne slušate i ne čitate vesti. Videćete da život ide dalje i da baš ništa niste propustili. Kao da je bitno šta je rekao predsednik ili ko je krao glasove u skupštini. Šta vi imate od toga?

3. I sami imate jak uticaj na sebe. Reči koje koristite da opišete sebe imaju jak uticaj na vas. Budite ljubazni prema sebi. Šta jedete i kako se hranite može biti indikator vašeg stava prema sopstvenom biću. Takođe i vaš stil oblačenja, urednost i čistoća. Šta tek reći o pušenju, alkoholu i drogama. Ako usvojite da okolina utiče na vas, okružite se lepotom i održavajte je.

## MALE STVARI

Nameru i afirmacije koristite da popločate put prema svakom, pa i najsitnijem detalju života. Pre nego što bilo šta uradite, zamislite rešenje unapred i uložite energiju u njega. Ovo bi se moglo nazvati i prizivanjem trajne sreće u život. Sreću čine male stvari ali uz uslov da se konstantno povoljno rešavaju. Recimo da vam treba mesto za parking tamo gde ga obično nema. Pre nego što krenete zamislite prazno parking mesto baš ispred objekta gde idete. Uz malo vežbe ovo će početi redovno da se ostvaruje. Redovna vežba projektuje nameru. Vi tražite nešto i to vam se daje. Ovo piše i u svetim knjigama. Život vam uvek daje odgovor na zahtev.

Ljudi na nesreću dobijaju i ono što ne žele. To je zato što nisu svesni svojih misli, a misaoni mehanizam im je zatrovan negativnim. Teško je izaći iz ovog začaranog kruga. Rešenje ponavljam: pogledajte šta ste stvorili oko sebe i biće vam jasno kuda idu vaše misli. Pokušajte da prostrete ispred sebe crveni tepih kuda kod da krenete. Pokušajte da zamislite uspeh u

---

svemu pre nego što se on stvarno desi. Zamislite povoljno rešenje sastanka sa šefovima. Napunite se pozitivnom energijom pre nego što negde izađete. Recite sebi da ćete noćas sjajno spavati. Koristite ovaj princip preko celog dana i ništa osim lepih stvari vam se neće dešavati. Ja bih to nazvao srećom!

## DVE TAJNE ZA OSTVARIVANJE SVAKOG CILJA

Da biste nešto ostvarili prvo morate da postavite cilj. Ovo vam daje jasno usmerenje. Ali postoje i dva koncepta koji će vam omogućiti da sigurno ostvarite svaki cilj.

1. **Nezainteresovanost.** Ako želite da nešto ostvarite morate da budete nezainteresovani za krajnji rezultat. Drugim rečima, baš vas briga šta će biti na kraju. "Baš vas briga" - znači da niste emocionalno vezani za cilj. Ovo je izuzetno važno. Ako brinete za ostvarenje to znači da imate nešto da izgubite. Ako posmatrate sa tog aspekta onda pružate priliku strahu da vam podmetne nogu. Strah je snažan motivator i lako će srušiti kreaciju vašeg nesvesnog. Kad se strah javi onda počinjete da brinete i da previše analizirate situaciju. To vam je kao kad hoćete da komad mokrog sapuna zadržite u ruci tako što ćete ga jako stisnuti. Ako hoćete da ga zadržite u ruci onda postupajte nežno.

Biti nežan sa svojim ciljevima znači:

1. Izaberite ih.
2. Zapišite ih.
3. Napravite afirmacije i ponavljajte ih.
4. Analizirajte korake koje bi mogli preduzeti da ostanete na pravom putu.
5. Sledite te korake.



---

To je sve što je potrebno. Ako stalno analizirate šta se dešava znači da brinete, a to nije dobro. Prestanite da brinete. Ako se bojite da bi neostvarenjem cilja nešto izgubili onda vam je fokus usmeren ka negativnom. Povećajte pažnju i posmatrajte koliko energije ulažete u brigu. Zatim preokrenite stvari. Umesto o tome šta ćete izgubiti, razmišljajte o tome šta će te dobiti ako ostvarite cilj. Uostalom, kako možete da izgubite nešto što nemate?

2. **Misli moraju da podrže cilj.** Dok se cilj ne ostvari ne smete da dopustite negativnim mislima da se pojave. Blokeri mogu da budu vrlo uporni pa se potrudite. Ne smete se ni slučajno boriti protiv negativnih misli nego ih samo jednostavno zamenite pozitivnim. Ovo zaista nije teško. Teže je da neprijatelja uočite i zato vežbajte povećanu pažnju. Podrška cilju putem misli je operacija od velike pomoći - ali to nisu nove afirmacije. Vratićemo se na gubitak težine. Recimo da vam je cilj da pretrčite četiri kilometra svakog dana. Podržite cilj ovakvim mislima:

„Ja sam dobar sportista“.

„Ja se opuštam dok trčim“.

„Ja prosto letim dok trčim“.

Pomislite da mnogo ljudi takođe trči svakog dana, pa zašto ne biste i vi. Ove misli koristite da zamenite one negativne ako se jave. U suprotnom nisu neophodne.

Zapamtite da su afirmacije način da tražite nešto što želite. Kad tražite onda i dobijate. Neki ljudi kažu da vam to Bog odgovara. Kako god ga nazvali - ovaj sistem radi. Kada imate jasan cilj vi ste posadili seme koje će proklijati. Ništa pod kapom nebeskom ne može da spreči realizaciju, jer se ništa ne može odupreti Univerzalnom zakonu. Možete samo da sabotirate sami sebe, iz ko zna kojih razloga. Ako se desi da ne dobijete to što ste tražili onda zavirite u vaš misaoni proces i izbacite misli koje vas odvlače od cilja. Nemoguće je ne dobiti



---

ono što tražite! Možda samo niste svesni šta stvarno želite.  
Promenite to odmah.

---

## EGO

Energiju koja nas okružuje bi mogli da podelimo na pozitivnu i negativnu. Privlačite samo onu energiju koja vam je slična, što će reći da što ste pozitivniji, više ćete privući pozitivne energije. Slično privlači slično. Negativna energija je ona koja nije zasnovana na ljubavi, tačnije - predstavlja odsustvo ljubavi. Ako ste i vi možda u ovakvom stanju, tada ćete je itekako privući. U ovom stanju ste kada Više Ja ne pokazuje prisustvo.

Kada pričamo o pozitivnoj energiji, to podrazumeva viši nivo svesti. Kada dozvolite Višem Ja da poseti fizičko telo, ujedno povećavate nivo svesti. Tada se vaša energija usmerava ka pozitivnom. Više Ja je ljubav, i kao takvo se manifestuje kroz događaje koje ocenjujete kao lepe i srećne.

Ako Više Ja nije prisutno tada govorimo o nižem nivou svesti, a to stanje je rupa kroz koju prodire negativna energija. U tom slučaju ne samo da dolazite u kontakt sa negativnim, već dozvoljavate da vas ono inficira i zamrača vaš svet. To je kao da odete na odmor i ostavite otvorena vrata, pa svako ko prođe ima slobodan pristup. Negativna energija koju spominjemo se sastoji od negativnih misli i emocija koje ste sami kreirali, ili dobili na poklon od drugih. Ova energija egzistira na astralnom planu i izgleda kao nešto što je živo. Privlači je sve što je slične vibracije, pa ako ste to vi, čuvajte se.

Kada vam je kuća puna, onda nema mesta za vas. Ovo je slučaj kad Ego gospodari.

---

## ŠTA JE EGO?

Ego je zajednički termin za sve negativne aspekte ličnosti. Ego je skup negativnih energija i uticaja koje se manifestuju kada Više Ja nije, ili je samo delimično prisutno u vašem telu. On dozvoljava drugim negativnim energijama sa kojima dolazite u dodir da utiču na vas. Ego drži otvorena vrata vašeg doma.

On predstavlja suprotnost Višem Ja. On je način na koji delujete nesvesno. To je vaša osnova koja je vezana samo za svoje lične potrebe. Ego je čuvar vaših osnovnih potreba i on misli da je zadužen za vaš opstanak.

Više Ja radi sa pozicije ljubavi, a ljubav je materija koja sačinjava univerzum.

Ego deluje sa pozicije straha i on ne poznaje ljubav. On ne ume da voli zato što kada je ljubav prisutna, Ego je odsutan. Deluje sa pozicije straha zato što ništa drugo i ne poznaje. On pokušava da vas zaštititi od spoljnog sveta, ali jedino što radi je da štiti vaše negativne karakteristike i energije od uništenja. Jednostavno ne ume bolje.

Svako stanje koje ne podrazumeva potpunu svesnost znači da vas je Ego okupirao. To radi tako što privlači negativnu energiju iz vaše okoline. Ako se u vama nalazi nešto što mu pogoduje on će to iskoristiti da privuče negativno. To liči kao da vas neko napada.

---

## EGO: SNALAŽLJIV, PAMETAN I PREVRTLJIV

Ego se često izjednačava sa onim što znamo kao - ličnost. Ličnost je skup svih vaših obeležja i stvari koje radite da bi vas okolina spoznala. Ličnost formira vaš identitet i to radi nesvesno. Ako ste domaćica verovatno se tako oblačite i provodite dane radeći ono što smatrate da domaćice rade.

Ako ste šef onda se verovatno oblačite i ponašate na način na koji smatrate da se šefovi ponašaju. Verovatno vozite i odgovarajući automobil. To je vaš identitet.

Ali vi niste vaš identitet. Niste ni vaša preokupacija, ni zanimanje. Ako promenite zanimanje opet vi ostajete - vi. Ako ste direktor firme, a sutra čistite ulice, ništa se neće promeniti po tom pitanju. To su samo odlike vašeg identiteta i one nisu vi. Ako promenite odlike, možda ćete izgledati drugačije vašim prijateljima, međutim vaša suština ostaje nepromenjena. Vaši stavovi idu sa vašim odlikama.

Nema potrebe da diskutujete sa drugima o bilo čemu. Ako se vaše i mišljenje vašeg prijatelja razlikuju, neka bude tako. Kad se raspravljate onda pokušavate da promenite nečije mišljenje. To radite zbog toga što vaš Ego ima osobinu da druge izjednačava sa vama. Ako je svet kao vi, onda lažni veo kojim vas je Ego prekrpio ne može da bude probijen. Nema suprotnosti. Ali ima ih ako ste spremni da čujete i tuđe mišljenje.

Kada previše učvrstite stavove oni postaju deo vas. U tom slučaju osećate potrebu da ih branite. Ali nema tu šta da se brani. Stavovi su samo grupa misli usmeranih u jednom pravcu. I ništa više. Ako promenite stav vi i dalje ostajete isti. Kada se raspravljate, borite se za stavove i pokušavate da nametnete nekom svoj način razmišljanja. Samo nepotrebno trošite energiju uz blagoslov Ega. Ovo radite da biste potvrdili da je ono što mislite tačno, jer ni sami niste sigurni u to.

---

Kakva god bila vaša ličnost ili stav, uvek ih možete po želji promeniti. Ego je ono što vas povezuje sa identitetom i sprečava bilo kakvu promenu. On je motivisan strahom i kao takav ne može da vidi ništa osim praznine kad identitet nije prisutan. On ne poznaje i ne može da upozna Više Ja i uslove koje ono donosi. Iz straha Ego se bori da vas zadrži tamo gde jeste. Strah koji on oseća je strah da nećete biti uspešni ako promenite zanimanje, da ste ranjivi ako se ne ponašate nasilnički, da nećete biti poželjni ako se ne ponašate seksi.

Ako se poistovetite sa vašim identitetom onda imate ograničen pogled na svet - kao da posmatrate sa prozora vaše kuće. Ako želite da ispravno sagledate morate da posmatrate sa pozicija Višeg Ja. Tada ste se popeli na krov i vidik se dramatično proširuje - vidite sve ono što se dešava oko vas.

Možda vas je obuzela žudnja ili nezasita pohlepa. To je osećaj praznine koju ne možete ničim da popunite, osećaj velikog nezadovoljstva. Pohlepu možete da doživite i kao osećaj da niste kompletni. To je potraga za celinom i manifestuje se kao potraga za uspehom, slavom, pažnjom, potvrđivanjem od strane drugih. Možda tragate za sudbinskom vezom, uspešnijom karijerom ili kupujete nove igračke. U svakom slučaju to što pokušavate nikad neće doneti zadovoljavajuće rezultate. Ako opet pokušate, možda kupite drugi auto jer mislite da je bolji, možda promenite partnera jer mislite da vas sadašnji nije dostojan. Ova potraga je beskonačna i postoji samo jedno rešenje.

Žudnja i pohlepa nastaju samo onda kad vas je Ego obuzeo i kad ste odsečeni od Višeg Ja. Uredu je što tražite, ali nikada nećete naći rešenje osim u sebi. Okrenite se ka unutra, vaš put je blokiran Egom. On onemogućava jasnu viziju i treba ga odstraniti ako želite da budete kompletni. Kompletni ste samo kada ste povezani sa Višim Ja. Ova veza je korak dalje na putu ka Bogu. Jedina ljubav i potvrda za kojima tragate dolaze iznutra. Kada ih pronađete u sebi imaćete ih i spolja.

---

Ego ima čitav arsenal alata kojim vas sprečava da stupite u kontakt sa Višim Ja. On prebacuje odgovornost na druge tako da vi izgledate nepogrešivi. Ako ne grešite, nema šta da se ispravlja i stvari ostaju iste.

Ometa vas u unutrašnjoj komunikaciji. To radi na milion načina. Čini vas zauzetim i omogućava da potpuno ispunite svo vreme koje imate na raspolaganju. Te aktivnosti predstavlja kao životno važne. Možda previše radite. Možda imate potrebu da ste stalno u nečijem društvu. Možda ne možete da sedite u tišini pa puštate muziku dok vas ne ošamuti.

Ego vam odvlači pažnju pomoću televizije ili jednostavno tračevima. Blokira vas emocijom i požudom.

## PET NAČINA NA KOJE EGO UTIČE

Kada tumačite energiju koja vas okružuje radite to pod uticajem Višeg Ja - ljubavi ili pod uticajem Ega - straha. U svakom momentu možete da promenite način tumačenja, tako što ćete promeniti vrstu uticaja. Kada se energija tumači ona se i menja, u zavisnosti od predznaka koji vas karakteriše. Vi ste energija koja vibrira na određenoj frekvenciji. Što je frekvencija viša, lakše je i Višem Ja da utiče na vas. Ako je niža onda na scenu stupa Ego.

Kada privlačite više energiju nižeg tipa to se odražava na vaše energetsko stanje i snižava vašu vibraciju. I tako u krug, slično privlači slično.

Kada ste ljuti tada privlačite bes iz okoline. Kada ste ljuti, i osoba u vašoj okolini postaje ljuta. To izaziva još više besa u vama i dodatno vam smanjuje vibraciju. Sada imate nezgodnu situaciju sa mnogo besa. Ovaj bes može da ostane u vama danima i da izazove nove nevolje.

Ego može da utiče na vaše tumačenje događaja i tako da izmeni energiju, snižavajući joj vibraciju. Može i da privuče

---

energiju koja je već niske vibracije. Energija ne mora da bude striktno povezana sa ljudima. Ima energije koja jednostavno postoji iz više razloga, ponekad je vezana za fizičko mesto a ponekad jednostavno postoji sama po sebi.

Sve vaše misli ostaju žive kao energija. Neke od misli ostaju aktivne tako što vas uznemiravaju. Misli ostaju stalne jer su energetska tvorevina. One se ne mogu uništiti, imaju svoj vlastiti život i on se odvija na astralnom planu. Astralni plan je svuda oko nas ali na različitoj frekvenciji i zbog toga nismo svesni njegovog postojanja.

Energija misli obično sakuplja energiju koja je slična po svojoj prirodi i stvara misaone oblake koji povećavaju svoju veličinu i zapreminu, sve dok ne naiđe vetar i oduva ih. Vetar u ovom slučaju su energije drugačije prirode. Muzika i zvuk su odličan način da promenite energiju okruženja. Na primer zvona u crkvama su jedan od najboljih načina da se energija pročisti. Kad snižavate svoju vibraciju besom, ovi oblaci mogu da uđu u vaše energetske polje i da bes dodatno pojačaju. Ego drži vrata otvorenim.

Ego ima pet različitih načina da vam snizi frekvenciju. Ego privlači energiju koja je negativna i ona se može kategorizovati kao:

1. Intelektualna.
2. Emocionalna.
3. Seksualna
4. Energija vezana za pokrete.
5. Energija instinkta.

### **Intelektualna energija**

Ego vas napada energijom intelekta i to radi u vašem umu. Napada vas na veoma jednostavan način. Izaziva to da previše razmišljate i analizirate. Umesto da bude neometan i smiren,

---

vaš um bruji od misli. Ne zastaje da se odmori ni za momenat i ovaj neprekidni roj misli vam ne dozvoljava da dođete u kontakt sa Višim Ja. U stanju povećane pažnje možete da primetite ovaj proces i činjenicu da volja slabo utiče na uobičajeni tok misli. Ali um je vaš i možete ga koristiti kao alat. Možete da analizirate vaše želje i da uz pomoć volje usmerite misli u određenom pravcu.

Kada vas Ego napada intelektualno, tada misli rade prekovremeno. Sve sa čime dođete u kontakt postaje predmet razmišljanja i analize. Um ne uspeva da se odmori.

Kad ste napadnuti na ovaj način vi previše analizirate. Bezbroj puta pokušavate da dođete do zaključaka ali oni su uvek isti. Analizirate stvari iz raznih uglova da biste bili sigurni. Ovo može da potraje nedeljama i uvek da vodi do istog zaključka, ali i dalje niste sigurni u odluci.

Kada niste inficirani uticajem Ega, zaključke i odluke donosite odmah, ali ipak ponovite par puta jer ste možda nešto propustili. Ovo možda potraje i čitav sat, ali tada ste slobodni par nedelja da uživate u životu.

## **Emocionalna energija**

Energija emocija je veoma moćna. Ona vodi u akciju jer predstavlja skup misli koje su grupisane. Kad vas Ego napadne emocionalnom energijom to možete da osetite u tri energetske tačke ili čakre: srčana, čakra solarnog pleksusa i sakralna (krsta, niži abdomen). Srčana čakra je locirana u sredini grudi, solarni pleksus iznad pupka i sakralna čakra ispod pupka.

U ovim tačkama možete da osetite energiju emocija. Emocije deluju kao oblak i blokiraju kontakt sa Višim Ja. Njihova energija je veoma jaka i može ostati u vama zauvek, privlačeći slične energije.

Kad ste emotivni ova energija vas osvaja bez svesnog uticaja. Izaziva provale besa ili uzbuđenja bez mogućnosti da kontrolišete događaje. Omogućava vam da budete tužni i u



---

najsrećnije vreme, izaziva nerazumno ponašanje koje je vezano za ljubomoru.

## **Seksualna energija**

Seksualna energija je najjača. To je vrsta životne snage koja protiče kroz svako živo biće. Ego vas napada tako što izaziva požudu. Požuda je seksualna aktivnost koju možete da osetite u predelu prepona. Ego privlači energiju ovog tipa i kao u slučaju emocija, zaokuplja vas i onemogućava kontakt sa Višim Ja. Ova sirova seksualna energija hrani požudu. Ona ne zavisi od ljubavi i privlačnosti. Požuda potiče iz spoljnog izvora i ona vas zaslepljuje i kontroliše. Ljubav potiče iznutra i ona je seksualna energija koja je jača od požude, ali vam dozvoljava da vidite i razmišljate. Ljubav dolazi kada izražavate osećanja prema nekome.

Požuda je energija koja vas tera da imate odnos sa nekim na poslu. To je energija koja pokreće pornografsku industriju. Ako ste muško i gledate žene na ulici sa požudom to znači da vas je Ego napao. Ako ste žensko i hvatate muške poglede, Ego vas napada uz pomoć požude.

## **Energija pokreta**

Kada Ego napada centar za kretanje, on animira delove tela da se nehotično pokreću, na primer kada lupkate prstima ili zviždućete. Ego ispunjava mentalnu prazninu terajući vas da nešto radite i da ne stupite u kontakt sa Višim Ja. Kod nekih ljudi se to primećuje kao nemir ili nemogućnost da mirno sede.

## **Energija instinkta**

Instinkt je ono što daje automatski odgovor kada se nađete u opasnosti, kao begstvo ili vrištanje. Kad ste u ovom stanju, energija vas tera da uradite nešto što možda i nije

---

najbolji izbor. Možda nekog udarite ili povredite. Ako delujete svesno možete nekog da obuzdate a da ga ne povredite. Kad ste u opasnosti možda ćete da vrištite i tako iskoristite energiju koja bi mogla i bolje da se upotrebi. Ako delujete svesno tada ćete da razmislite o situaciji i da odgovorite na način koji će vas odvesti na bezbedno. Kada vas Ego snabdeva sa energijom niste u stanju da delujete svesno. Delujete instinktivno.

## KAKO DA SPREČITE UTICAJ EGA

U svakodnevnom životu Ego neprestano utiče na vas. Neke od energija koje Ego izaziva ne izgledaju kao problem. Ne sekirate se ako nedeljama razmišljate koji auto da kupite. Ne brine vas ako trideset puta dnevno imate misli o seksu sa nekim iz okruženja. Imate pedeset hiljada misli dnevno pa nekoliko zabludelih neće uticati na život.

Pogrešno!

Svaki put kada dozvolite Egu da vam privremeno snizi vibraciju, dozvoljavate mu da vlada, što će se vremenom samo pojačati. On blokira svest i to vremenom dovodi do toga da vam kontakt sa Višim Ja sve više slabi. A Više Ja je ono što vas usmerava na životnom putu. Ego vas konstantno bombarduje sa mislima, emocijama ili požudom i onemogućava vas da vidite šta se stvarno događa.

Vi ne vidite ako prespavate život u mislima o onom što je bilo ili što će biti. To je uloga Ega, da sakrije istinu o postojanju Višeg Ja. Zaustaviti uticaj Ega podrazumeva da ga oslabite. To znači da će sve što preduzmete biti vaša svesna akcija.

Kada praktikujete tehniku povećane pažnje možete da primetite uticaje Ega. Videćete da je svaki uticaj nezavistan. Ovi događaji sadrže energiju u iskrivljenoj formi i oni su u stanju da potpuno zamagle stvarnost. Kada podignete svaku od ovih niskih energija, tada poništavate njihov uticaj. U tome je ključ: umesto da utičete na Ego u celini, utičite na njegove pojedine komponente. Povećana pažnja vam omogućava da

---

podelite događaj na sastavne komponente i da ih onda poništite. Takođe ste u stanju da vidite energiju koja vas napada. Drugačije rečeno, vidite misli i emocije koje nadiru u telo neposredno pre nego što se pojave i možete da ih zaustavite. Tako zaustavljate Ego.

Upotrebite volju. Volja ili svest moraju da se usmere ka onom što ste приметili. Nemojte da analizirate energiju koja vas napada niti da razmišljate odakle potiče jer ćete joj tako uliti više snage. Samo se usmerite na njeno zaustavljanje. Uzviknite "stop" u umu. Možda ćete morati ovo da ponovite nekoliko puta. Dok ovo radite zamislite ljubičasti plamen koji sagoreva ono što hoćete da zaustavite i pretvara ga u energiju ljubavi. Ljubičasti plamen je spiritualni simbol koji se koristi u izmeni energije. To je alat koji ćete da koristite za podizanje vibraciju energije koja vas obuzima.

Što više ovo praktikujete to će delovati brže. Nije potrebno da žmurite. Tehnika se može izvesti i dok razgovarate ili vozite.

Na ovaj način vam se izoštrava pogled na svet i stvari postaju jasnije. To znači da primećujete mnogo više, vidite šta stvarno stoji u pozadini onoga što ljudi govore i rade. Zavirićete i u skrivene slojeve vaše ličnosti i saznaćete šta je to što vas motiviše da radite neke stvari.

Primena ljubičastog plamena je ponekad neophodna svakog minuta, kad god zalutate u mislima ili osetite emociju. Ovu tehniku možete da iskoristite i da se oslobodite neželjenih seksualnih misli. Uz to iskoristite i volju da misli uzdignete. Što više to radite, volja će biti snažnija a Ego slabiji. Slabljenje pritiska koji Ego vrši doprinosi čišćenju vaše energije. To znači da će svest zasijati i da ćete živeti život kakav on treba da bude. Tako ćete pronaći istinsko zadovoljstvo i pravi životni put vam se otvara.

---

# SMISAO ŽIVOTA

## IZRAZ, SVRHA I CILJ

Jedna od osnovnih potreba je da izrazite svoju suštinu. Ovo ispunjava život zadovoljstvom. Da se izrazite znači da budete načisto sa onim što ste u sadašnjem momentu. Morate da odvojite energiju i da kreirate nešto što će vas predstavljati. Ovo se može promeniti već sledeće nedelje ili godine, zadatak je da izrazite ono što ste danas.

Možete se izraziti na različite načine. Možete da budete sportista ili slikar. Možete da budete pisac ili da pomažete deci ometenoj u razvoju. Možda želite da budete dizajner, a možda da gajite voće. Možda želite da se izrazite kroz hobi ili posao, a možda kroz oba. Da biste se izrazili i bili zadovoljni morate da radite ono što volite. Kada trošite energiju da radite ono što ne volite, tada postajete nezadovoljni životom.

Radite posao koji vam se ne dopada. Veče provodite gledajući televiziju. Ako ne odvojite vreme za ono što volite, život vam se sve manje sviđa. Imate osećaj da mora da postoji još nešto.

Sa jedne strane uzimate energiju a sa druge je šaljete u svet. Sve što prođe kroz vas želite da podelite sa okolinom, ali je neophodno da ovo radite na pozitivan način. To je vaš izraz. Uzimate energiju na koju ste usmereni i kreirate nešto. U stanju ste da kreirate baš sve što poželite.

Što više energije uzmete, više toga morate da izrazite. Mora da postoji balans između dolazeće i energije koju izražavate. Ovaj balans u životu pronalazite kada posmatrate šta se događa.

---

Kada prestanete sa izražavanjem prestaju i događaji. Što više energije, više i događaja. Kada se pronadete u stanju zastoja i ništa se ne događa, morate nešto da preduzmete. Pokrenite se.

Kada se dešavaju pogrešne stvari to znači da predajete previše energije u pogrešnom pravcu. Ovo je najčešće emocionalna i seksualna energija. Ili jednostavno svakodnevno radite posao koji vam se ne sviđa.

Ako želite da se pravilno izrazite i budete zadovoljni morate prethodno da pronadete vaše usmerenje. Životno usmerenje je lična stvar svakog pojedinca i možete ga pronaći jedino u kontaktu sa Višim Ja. Niko drugi ne može da vam kaže šta je dobro za vas.

Usmerenje možete da pronadete na prilično jednostavan način. Pogledajte u čemu ste dobri i šta volite da radite. Ako nešto volite onda je to sa razlogom i kada se tome posvetite postajete majstor. Ali to nije isto kao kada nešto vežbate godinama pa ste postali majstor zbog ogromnog broja ponavljanja. Potražite ono u čemu ste prirodno nadareni. Pritom nemojte da se takmičite sa drugima jer drugi možda imaju bolje uslove, a samim tim i izvesnu prednost. Ne radi se o takmičenju. Jednostavno pogledajte šta vam se sviđa i šta je to što vam ide lako. I pogledajte malo dublje.

Ako volite automobile i mehaniku uopšte, to ne znači automatski da ste dobri za auto-mehaničara. Možda će vas više zadovoljiti da završite mašinstvo pa da date svoj doprinos u razvoju motora. Možda ste kao stvoreni za prodavca automobila ili za novinara u nekoj auto reviji.

Glavno je da pronadete ono što volite i da saznate koliko vam to znači i zašto. To ne znači da odmah morate da promenite posao. Samo vi otkrijte vaše sklonosti i počnite amaterski da ih usavršavate, a priroda će se postarati za ostalo.

Kada ste u stanju povećane pažnje lako ćete otkriti nove mogućnosti u životu. Pogledajte šta je to što radite i na šta

---

trošite svoje vreme. Zatim pogledajte misli i otkrijte da li to zaista volite, a ako ne, šta je to što bi vas usrećilo.

Drugi način je da napravite listu onoga što trpите u životu, onoga što vas čini nezadovoljnima. Izmenite sve sa liste ali redom, jedno po jedno. Učinite život savršenim. Kada eliminišete sve što je nepoželjno, stvorili ste prostor za ono što želite.

## KAKO DA REŠITE SVAKI PROBLEM?

Sa onim što ste do sad naučili u stanju ste da rešite bilo koji problem ako se pojavi. To znači i da možete da dobijete sve što poželite.

Ali postoji izvesna zamka. Ponekad dok stremite ka cilju, a cilj nije u saglasju sa vašim usmerenjem, može da dođe do poteškoća. Kada ste dobili fizičko telo, dobili ste i neko životno usmerenje. To ne znači da postoji samo jedan put i da su sve vaše akcije unapred određene. Pravi cilj je da nešto naučite u životu. Postoji mnogo načina da se to ostvari.

Kada postavite cilj koji nije u skladu sa životnim usmerenjem, Više Ja to može da shvati kao sabotazu na putu. To je znak da menjate putanju. To je kao da sebi nesvesno kažete "sad malo zastranjuješ".

Život u pažnji vam omogućava da uvidite kad ste u ovakvom položaju. Teškoće se ispoljavaju tako što kad idete prema cilju, stvari se odvijaju pogrešno i usmeravaju vas u drugom pravcu. Budite pažljivi i primetite kad vam stigne pogrešan rezultat, vidite kako bi to moglo da se ispravi.

Kada ste na pravom putu sve se odvija neobično lako. Stvari zauzimaju svoje mesto, jedna po jedna. Ovo naravno ne znači da ne treba da se trudite, morate da razlikujete zdrav i naporan rad od probijanja glavom kroz zid.

---

Kada vam se čini da je sve u redu i da ste dovoljno uporni, a ipak se pojavljuje ono što nazivate lošom srećom, ispitajte da ipak niste na pogrešnom putu. Ovo ćete saznati samo ako pogledate iznutra, nikako u okolinu.

Kad ste na pogrešnom putu, ulažete veliki napor u ostvarenje cilja ali pojavljuju se velike prepreke koje vas neprestano usmeravaju na drugu stranu. Ispitajte i ove druge putanje i u dubini svoga bića se zapitajte da li su one dobre za vas. Morate da budete otvoreni i za mogućnost da promenite pravac, ali i spremni da pritom ostanete pri svojim ciljevima. Ovo je akt uravnoteženja. Jasnoća u ovoj oblasti dolazi iz poznavanja sebe.

Pogledajmo korake koje bi trebalo preduzeti u prevazilaženju problema. Kada se pojavi problem, dolazi do blokade koja vas tera da se zaustavite i predate. Sve probleme ćete rešiti ako se pridržavate sledećih koraka:

1. Morate da postavite cilj. Drugim rečima vaša meta je ono što predstavlja rešenje problema. Zamislite sliku onoga što želite, zamislite rezultat.
2. Napravite afirmaciju. Afirmacija je pozitivna konstatacija vaše namere, izražena u prvom licu i u sadašnjem vremenu. Nemojte opisivati problem.
3. Fokusirajte i koncentrišite misli na rešenje. Ovo radite tako što ponavljate afirmaciju.
4. Planirajte početnu akciju u ostvarivanju cilja. To je prvi korak za koji znate da možete da ga ostvarite i kako. Nikako ne razmišljajte kako ćete dostići kompletan cilj.
5. Budite svesni misli koje vas ometaju u ostvarenju. Nemojte se fokusirati na njih.

---

6. Imenujte misli i energije koje vas guraju suprotno od cilja i upotrebite volju da ih zaustavite. Primenite ljubičasti plamen i pretvorite ih u pozitivnu energiju.

7. Radite ovo dok ne dobijete rezultat. Rezultat je bilo kakva promena. Pogledajte rezultat i uporedite ga sa ciljem. Ako postoji razlika proverite tačke od 1 do 5. Počnite proces ponovo dok ne ostvarite cilj.

Vežba čini čuda i ovaj proces postaje sve delotvorniji što ga više ponavljate. Možete da dobijete sve što želite.

## SLUŽENJE NIJE RUŽNA REČ

Smisao života je jednostavan i ja ću vam dati odgovor na to pitanje. To otkriće vam neće značiti baš ništa ako ga praktično ne primenite. Bolje reći, daću vam putanju a vi sami pronađite smisao.

Pa dobro šta je smisao života?

Nema ga, još ste ovde da učite i razvijate se. Kroz unutrašnji razvoj i podizanje vibracije u mogućnosti ste da izrazite Više Ja u fizičkom svetu. Ovde ste da potpuno izrazite ono što jeste i da naučite da stvarate savršeno. Drugim rečima - da znate šta radite. To znači da date smisao VAŠEM životu. Kada ovladate ovim, dužni ste da svoje stvaralaštvo upotrebite pružajući pomoć drugima. To se zove služenje. Dužni ste da dajete kako bi se energija uravnotežila.

Opšti smisao vašeg života je da učite i ovladate unutrašnjim svetom, da evoluirate. Jednom kad zagospodarite tim procesom imaćete ono što želite. Onda izbacite nešto energije napolje i služite. Služenje drugima će vam dati smisao života.

Nemojte samo da me pogrešno razumete. To ne znači da stvarno nešto radite kako bi pomogli bolesnima, napuštenima i



---

ugroženima. Ne morate da spašavate svet ako vam to nije posao. Služenje znači da upotrebite vašu ljubav i talenat, neki jedinstven dar da pomognete drugima.

To znači da ako ste umetnik stvorite neko delo u kome će drugi uživati. Ako ste konobar, uslužite ljude tako da budu presrećni što su došli u vaš restoran.

Svako ima mogućnost da služi svetu. Kada ste u autobusu nasmešite se osobi koja sedi do vas. To je služenje. Vaš svet je vaša sfera uticaja. Ako sedite u kancelariji, energija koju projektujete utiče na druge. Vi kreirate mislima tokom celog dana tako da i na taj način služite drugima. Ali obratite pažnju kakve vas misli (vrsta energije) napuštaju u svakom trenutku. Imate i izbor kako da odgovorite na ono što vam se događa. Služite svetu tako što ćete zračiti pozitivno.

Upozorenje! Ako ste praktikovali tehnike iz ove knjige onda znate način kako da izmenite život na bolje. Samim tim preuzimate i odgovornost za vašu novu moć. Da, vi imate moć, drugi ljudi i njihove akcije su sada vrlo slabi. Nije vaš zadatak da utvrdite u čemu je njihov problem i kako da ga reše, sve dok vas ne zamole za pomoć. Čak i tada budite oprezni - većina ljudi ne želi ni da čuje ono što vi znate. Nisu svi spremni za promene niti mogu da se bore sa njima.

Što se prirodnije i originalnije izrazite to će količina energije koju emitujete biti veća. To ne znači da sad treba da se trudite da budete originalni, budite ono što jeste.

Možda mislite da će vam naporan i težak život doneti duhovni razvoj. Ovo je velika zabluda. Duhovni napredak vam može doneti i lagodan život ispunjen bogatstvom i izobiljem. Samo radite ono što želite i sve će biti kako treba. Sledite vaše želje i snove. Ne morate da imate prevelike aspiracije niti morate da spašavate bilo koga osim sebe. Još važnije, ne morate da budete neko drugi. Budite ono što jeste.

---

Budite živi - živite život svesno i budite što je moguće bolji.

I to je to. Imate sve odgovore, krenite ka iskušenjima.

## ZA KRAJ

Iskustvo se stiče radeći. Ako ste samo čitali ovu knjigu, a ništa niste primenili, propustili ste veliku priliku da se izmenite. Morate da prizovete hrabrost, prevaziđete sve svoje strahove i krenete napred. Ovo će vas učiniti majstorom. Pravo znanje dolazi kroz primenu i bićete majstor samo ako nešto radite. Čak i ako još niste svesni, imate u rukama oruđe koje će vam prizvati moć. Moć podrazumeva odgovornost. Možda ćete biti u prilici da koristite ovu moć na bilo koji način. Gledajte da to bude nešto pozitivno.

Možete da usmerite svoj život gde god poželite. Ovo radite tako što koračate malim koracima.

Rad na ličnom razvoju zahteva određenu količinu napora, a mnogi ljudi se zaustave i pre nego što stigne nagrada. Vi ćete pobediti.

Sad kada ste na kraju knjige možda osećate izvesno razočarenje. Možda očekujete nešto od mene. U tome i jeste stvar.

Sve dolazi upravo od vas!

Šta god posebno treba da dođe, doći će od vas!

Počnite odmah tako što ćete odlučiti da nešto uradite.

Pročitajte ovu knjigu ponovo i onda vežbajte. Pogledajte šta ste pronašli u sebi i zagospodarite time. Uradite baš tako.