

# Neuropsihologija uspaha i izvorni NLP



**Biljana Spirić**

Neuropsiholog, Klinički  
hipnoterapeut, Predavač  
hipnoterapije i NLP Trener

## **RECENZIJA**

Ovo je jedna od onih knjiga koju ne možete prestati da čitate, a kad dovršite, već želite da počnete ponovno. Ja sam je tri puta čitala. Zašto?

Zato što sa ushićenjem otkrivате da ste pročitali nešto veoma bitno i korisno za vas same, toliko prosvetljujuće i isceljujuće, da poželite da se još jednom izložite svemu pročitanom, ne bi li se nekako sve to iz teksta ulilo u vas i postalo vodič vašeg ličnog rasta i razvoja.

Biljana Spirić, autorka knjige “Neuronauka, Neuropsihologija i Neurolingvističko programiranje”, vođena snagom naboja svog radoznalog i istraživačkog duha i nepogrešive intuicije, napustila je prevodilački rad i otisnula se u svet NLP-a i hipnoterapije, gde se na briljantan, provokativan i znalački način dokazala kao NLP terapeut, hipnoterapeut i NLP trener, sa bogatim znanjem i razumevanjem neslućenih moći ljudskog uma, Neuronauke stečenim na Harvardu i Neuropsihologije.

Srećom, lično sam se uverila u čaroliju njenih grandioznih umeća: terapeutskog, trenerskog, predavačkog, supervizijskog, liderskog i pre svega, ljudskog, kojima me toplo, mudro, inspirativno, na svoj način lekovito, uvek dostupno i posvećeno vodila kroz proces učenja, kreirajući atmosferu dubokog poverenja, poštovanja i kontinuiranog ličnog i profesionalnog rasta u kojoj sam brusila svoje profesionalne veštine i otkrivala i uklanjala lične prepreke.

Ovom knjigom, autorka Biljana Spirić, ide korak dalje i vodi nas kroz fascinanta otkrića i lične i profesionalne benefite ljudi, koji se vezuju za model NLP, za primenu njegovih tehnika i veština, objašnjavajući njegovo jasno i čvrsto uporište u dostignućima Neuronauke i Neuropsihologije. Ona svoj fokus, sa kritičkih rasprava baziranim na, kako kaže, “nepotpunim i potpuno pogrešnim definicijama NLP-a”, pomera na “primenu i naučne dokaze koji govore u prilog činjenici da NLP jeste napredna neuropsihologija, metodologija i tehnologija ljudske izuzetnosti i ima duboke korene u onome, sa čime neuronauka izlazi u javnost poslednjih godina sa otkrićima”. Na sebi svojstven način, uz bogatu ponudu prikaza naučnih dokaza, potkrepljenih primerima sopstvene dobre, ja bih rekla, odlične i vrlo efikasne prakse u radu sa pacijentima, ona u knjizi, pravi značajan iskorak u pravcu potpunog razbijanja pogrešnih i površnih tumačenja NLP-a i otvara velika vrata za njegovu validaciju kao naučnog i praktičnog pristupa koji ima dokumentovanu potporu i efikasnost u teoriji i praksi.

Pisana vrlo pitkim I pragmatičnim jezikom, prilagođenim I onima koji su upoznati sa ovom materijom, kao I onima koji se prvi put sreću sa njom, knjiga jasno približava NLP svima nama kao put ka kreiranju najbolje verzije nas samih, naše lične izvrsnosti I pokretanju nove energije u nama ka postizanju uspešnog I ispunjenog života.

Suzana Stanković-Ilić,  
dipl. Psiholog i psihoterapeut  
NLP Master

# **NEUROPSIHOLOGIJA USPEHA I IZVORNI NLP**

Univezitet Kolorado Boulder u Americi i Laboratorija za kognitivnu neuronauku vršili su istraživanja i uradili obimnu studiju kod ljudi sa posttraumatskim sindromom, napadima panike i anksioznosti.

Rezultati koje su dobili uz upotrebu funkcionalne magnetne rezonance su zaista ohrabrujući i za mnoge potpuno iznenađujući: skener mozga je pokazao da zamišljanje opasnosti aktivira skoro iste regije u mozgu kao i kada doživljavamo tu opasnost pod stvarnim okolnostima, što dalje ukazuje da imaginacija može da bude moćan alat u prevazilaženju fobija, post-traumatskog stresa i anksioznosti.

Ovo istraživanje je potvrdilo da je imaginacija zapravo neurološka realnost koja utiče na naše mozgove i tela na načine koji su bitni za naše zdravlje, rekao je Tor Wager, direktor laboratorije za kognitivnu i afektivnu neuronauku.

Naučnici su merili aktivnost mozga uz upotrebu funkcionalne magnetne rezonance. Nova studija je pokazala da je imaginacija mnogo moćniji alat za preradu i obradu negativnih sećanja i proživljenih događaja, nego što se ranije verovalo.

“Ako imate neko sećanje koje vam više nije od koristi, već vas samo onesposobljava da živite i funkcionišete, možete da uz pravilnu i adekvatnu upotrebu imaginacije da pristupite tom sećanju, da ga preradite, uredite i napravite malu pormenu, a opet dovoljno veliku da vas to sećanje više ne sputava, menjajući tako i sam način na koji ćete ga se sećati kada u budućnosti budete mislili o tome, i samim tim način na koji ćete se osećati u vezi toga. Vi možete da upotrebite svoju imaginaciju konstruktivno, da u potpunosti oblikujete šta je vaš um naučio iz tog iskustva”, rekao je Tor Wager direktor laboratorije za kognitivnu i afektivnu neuronauku.

Ova knjiga je sa namerom započeta naučnim dokazom o moći i dejstvima imaginacije. Kognitivne tehnike iz Neuro-lingivističkog progrmairanja za disasocijaciju traume i napada panike i anksioznosti su najistraženije polje NLP-a.

Grupa psihijatarata iz Sarajeva je prošla ovu obuku za rad sa ljudima koji su patili od postraumatskog sindroma nakon rata u Bosni, pokazavši se kao

najefikasniji način terapije, jer su se pacijenti oslobađali traume nakon samo jedne do dve sesije sa terapeutaom.

Tokom poslednjih godina u svom ličnom iskustvu rada sa ljudima videla sam i svedočila tome šta sve ljudi mogu da prevaziđu i kako mogu da transformišu sebe uz upotrebu pravog, izvornog NLP-a, neuropsihologije, kao i kliničke hipnoterapije. Sve ove tehnike se koriste kako bismo pomogli osobi da prevaziđe i nikada više ne doživi napad panike, anksioznosti, straha od neuspeha, straha od uspeha, depresije, noćnih mora, paralize sna, nedostatka motivacije, odsustva ili nedostatka samopouzdanja, pa sve do unapređenja na poslu, pokretanje novog biznisa, pisanja knjige, do potpune transformacije života na skoro svim planovima, ono što se u NLP-u naziva ostvarenjem ciljeva. Ove iste tehnike koriste i svi vodeći svetski terapeuti u svojim praksama.

Život bez cilja je lutanje, slični smo čamcu koji je prepušten vodenoj struji, a ako pored svog cilja ne stavimo datum, već govorimo: jednog lepog dana, tada, govrio je Dr Milton Erikson, kojeg svetska naučna zajednica smatra najboljim psihijatrom i kliničkim hipnoterapeutom svih vremena, vi samo halucinirate.

Ako ste spremni za izuzetno putovanje na kome ćete sigurno proširiti granice svog uma i dosta vam je više ograničenja koja vas sputavaju, znajući da možete i više i bolje, onda je ovo prava knjiga za vas ( na stranicama koje slede dobićete i više nego dovoljno naučnih dokaza da vi nemate ograničenja u pogledu onoga što možete da uradite, imate ili ko želite da budete), ali ukoliko ste potpuno zadovoljni načinom na koji živite, kako reagujete na okolinu, kako organizujete i gde usmeravate svoje misli, ili ste retko frustrirani i sve vam ide od ruke, onda je ova knjiga greškom došla do vas i zato je slobodno je dajte nekome za koga smatrate da će imati koristi od ove knjige.

Ovo je vaša šansa da se dobro zabavite dok čitate ovu knjigu, kao i da dobijete nove ideje i steknete novo znanje, a još važnije, ovo je prilika da promenite percepciju u vezi toga šta je to što je za vas moguće, ili za vašu decu, partnera, prijatelje, nekog člana porodice, i zato sada krenite da čitate knjigu i uživajte.

*“Ja ću radije prevazići druge ljude u poznavanju onoga što je izuzetno, nego u obimu moje moći i vlasti.” Aleksandar Veliki*

Mnogo je nepotpunih i potpuno pogrešnih definicija NLP-a i lično se ne bih previše zadržavala na definicijama, već na primeni i naučnim dokazima, koji govore u prilog činjenici da izvorni NLP jeste napredna neuropsihologija, metodologija i tehnologija ljudske izuzetnosti, sa dubokim korenima u teorijama koje neuronauka poslednjih godina potvrđuje naučnim istraživanjima. Više od 90% celokupnog znanja o ljudskom mozgu imamo zahvaljujući doprinosu neuronauke i neuropsihologije u poslednjih 10 godina.

Izvorni NLP je rezultat duboke studije o ljudskom mozgu, uz upotrebu napredne psihologije, bihevioralne psihologije i pomoću rada najboljih terapeuta svih vremena: Virdžnije Satir porodičnog terapeuta, Fric Perls-a psihijatra i psihoterapeuta koji je osnivač poznate Geštalt terapije i za koga je poznato da je u svom radu koristio hipnoterapiju, i Dr Milтона Eriksona, psihijatra i najboljeg kliničkog hipnoterapeuta svih vremena, čije knjige i način rada i dan danas proučavaju i primenjuju najbolji terapeuti u svetu. Izvorni NLP je takođe i najbolja metodologija za ljudsku izuzetnost i najbolji agent za pozitivnu promenu.

Ugledni časopis "Psihologija danas" redovno objavljuje članke o benefitima Neuro-lingvističkog Programiranja i hipnoterapije, kao i o njihovoj upotrebi u terapeutskoj ili coaching praksi. Nedavno je objavljen članak u istoimenom časopisu u kome se preporučuje da ukoliko želite da dugotrajno osnažite svoje samopuzdanje, najbolji recept za to je hipnoterapija sa NLP-om jer, kako u časopisu navodi dr Medicine Metju B. Džejms, pravo i istinsko samopozudanje ne dolazi iz onoga čime se bavimo ili šta radimo, već leži u našem identitu i onome ko smo mi, odnosno kako doživljavamo sebe. A to ko smo mi je u potpunosti određeno našim uverenjima o sebi i našim sistemom vrednosti, ne bilo kakvom spoljašnjem faktoru ili uticaju, a to je upravo polje gde hipnoterapija i NLP daju fantastične rezultate, naveo je dalje dr Metju B. Džejms.

Sa fascinantnim benefitima koji se vezuju za NLP, nije uopšte iznenađujuće da su neke od najprominentnijih figura iz različitih profesija u svetu zapravo trenirani NLP praktičari i masteri: Toni Robins, Opra Vinfri, Ser Ričard Brenson, Barak Obama, Bernard Rasel, Lili Alen, Donald Tramp, Alister Kempbel savetnik i PR Tonija Blera, Geri Halivel, Leonardo Di Kaprio, Serena Vilijams, kao i ljudi koji predsednicima u svetu pišu govore i mnogi drugi. Ne znam da li ste znali da holivudski glumci uzimaju časove NLP-a kako bi savladali ubedljivost, kao i izazivanje emocionalnih stanja neophodnih za velike uloge na filmu. Dovoljna je možda činjenica da je Leonardo di Kaprio osvojio oskara tek nakon rada sa

Tonijem Robinsom, što je bio razlog zašto je nakon toga i završio NLP. Takođe i mnogi vrhunski sportisti danas, čija se imena mogu naći na naslovnim stranama magazina i internetu, od kojih je prvi Tajger Vuds, svetski šampion u golfu, javno priznao da sve svoje pobeđe duguje hipnoterapiji. NLP se drugačije naziva “hipnozom u budnom stanju”, zbog činjenice da se izvorni NLP i hipnoterapija međusobno stalno prepliću.

Izvorni NLP je u Velikoj Britaniji zvanično ušao na fakultete i svi vodeći univerziteti, od Oksforda, preko Kembridža, kao i Harvarda u Americi imaju obavezne NLP treninge, ali i NLP kao predmet u okviru obrazovnih programa kao što su ljudski resursi na primer, jer Menadžer za ljudske resurse koji je dobar NLP praktičar ili master je nešto što sve velike i uspešne kompanije traže danas. Zašto je to tako? Zato što ni jedna smisljena i uspešna komunikacija ne može da se zamisli bez NLP-a. Bilo da je to prodaja, poslovna efektivna komunikacija, javni govor, prezentacija, pregovaranja ili u svakodnevnom životu gde redovno nailazimo na izazove u komunikaciji sa različitim ljudima.

U svetu je trenutno sve veći broj advokata koji idu na kurseve NLP-a kako bi unapredili svoju komunikaciju prilikom zastupanja svojih klijenata na sudu. Ako znamo koliko su reči i sve ono što se izgovori na sudu bitno, nama je lakše da razumemo zašto je sve veći broj advokata, ali ujedno i inspektora i vodećih figura službi bezbednosti koji imaju redovne treninge pravog, izvornog NLP-a. Bezbroj puta se desilo da mi na seminarima kažu da postoji neko u kompaniji kome posao bas ide od ruke, ili da su prisustvovali nečijoj prezentaciji i da je bila zaista odlična, da bi kasnije otkrili da je ta osoba završila NLP Practitioner ili Master nivo, ili neko ko sa ljudima baš ume. Ta činjenica uopšte nije iznenađujuća znajući koliko su NLP i hipnoterapija, i pre svega mentori koje sam izabrala: od Dr Stiv Dži Džonsa, Dr Ričarda Bendlera, preko Marise Pir i Tonija Robinsa, učinili da se moj život promeni na najbolji mogući način. Ono što svi vešti i uspešni pregovarači i komunikatori odlično znaju, jeste činjenica da mozak nema odbrambeni sistem, ili kako to kompjuteraši kažu nema *firewall* i isto se dešava sa jezikom kojim govorimo i koji u poređenju sa ostalim sistemima, ima najmanju odbranu, jer se odvija potpuno nesvesno.

Ljudi generalno nemaju pojma kako su naučili da razumeju maternji jezik, jer su ga naučili kad su bili mali. Ko god uspešno vlada jezikom, jednako vlada svetom i to je dobro poznata izreka u svetu. Sve duhovne i naučne knjige danas prenose istu poruku na svoj način i svojom terminologijom: “*U početku beše reč i*

*reč beše u Boga i Bog bi reč.”. “Abrakadabra” na staroaramejskim jezikom kojim je govorio Isus, znači: “Dok govorim, stvaram”.*

Nauka dokazuje da od dana kada se rodimo, do 7. godine života naš mozak radi na Teta talasima, a takvi moždani talasi se razvijaju kada smo u dubokom snu ili u stanju duboke hipnoze. Sama reč “hipnoza” dolazi od grčke reči “Hypnos”, što znači “san”. Dolazimo do zaključka da mi jezik zapravo učimo nesvesno i on ostaje u delu podsvesnog uma, jer nikada ne bismo mogli da brzo govorimo, pišemo i čitamo, ako bismo logički svesno počeli da objašnjavamo i razmišljamo koju reč da upotrebimo, koje slovo na kompjuteru da pritisnemo ili koju liniju da povučemo dok pišemo. Baš kao što jezik učimo nesvesno, isto tako učimo ponašanje, hodanje, vožnju biciklom i kasnije vožnju automobila, putem ponavljanja i iz delova.

Sećate se kad smo učili pesmice ili matematičke formule u školi putem ponavljanja? Ili kada smo išli na časove vožnje, pa prvo sednemo, podesimo retrovizor, pritisnemo kvačilo, onda gas, pa zatim polako otpuštamo kvačilo i dodajemo gas i krećemo. Zanimljivo je da sada kada uđemo u auto, više ne razmišljamo ni jednog sekunda koju papučicu treba da pritisnemo, nego sve radimo automatski. Postavlja se pitanje, kako je to moguće? Podsvesni um je preuzeo program, putem ponavljanja i zato se ta radnja i obavlja automatski. Isto je sa bilo čim što želite da ugradite u sebe, bilo kojom osobinom ili bilo kojom veštinom ili sposobnošću. Mozak uči putem ponavljanja i to svi odlično znamo.

Međutim isto važi i za negativne misli, misli ispunjene strahom ili besom, kajanjem ili nezadovoljstvom; što više puta ponovite tu misao u glavi, to će lakše vaš podsvesni um to prihvatiti i te misli će ubrzo postati način na koji razmišljate svakodnevno. U zavisnosti od načina na koji razmišljate i toga kako se osećate, formiraćete i određeno ponašanje koje će biti u potpunom skladu sa vašim dominantnim mislima, što će na kraju znatno oblikovati vaš život - događaje koji će sa matematičkom preciznošću biti refleksija vaših dominantnih misli. Dominantne misli su programi koji se vrte 24 sata, sedam dana nedeljno u našem podsvesnom umu i nisu misli kojih smo svesni. One su kao programa koji se non stop vrte.

*Odmah da se razumemo, pozitivne misli neće delovati ako ste emocionalno i dalje vezani za negativne događaje iz prošlosti, ili još gore, ako ste stavili znak jednakosti između nečeg lošeg, ružnog ili bolnog iz prošlosti i sebe. Ne možete da mislite pozitivno dok se osećate loše. Ne dozvolite da vas iko laže da “je dovoljno*



samo da mislite pozitivno i pozitivne stvari će vam se dešavati”. Na žalost, neće. Zahvaljujući toj izmišljotini i polu-istini je mnogo ljudi završilo u još većoj depresiji i očaju, verujući da sa njima nešto ozbiljno nije u redu, kad uz pomoć afirmacija ili pukog pozitivnog razmišljanja ili meditacije nisu uspjeli da ostvare pozitivne rezultate ili život kakav žele. Ukoliko ste emotivno vezani za prošlost na negativan način i prečesto je “posećujete” u svojim sećanjima, misleći da ste tu gde jeste zbog neke nepravde koja vam je učinjena ili nečeg drugog što vam se dešavalo, moram da vam saopštim da samo pozitivno razmišljanje neće delovati. Možete da mislite sve najbolje o sebi i onome što želite da ostvarite, slobodno da ponavljate te čuvene afirmacije u nedogled, ali konkretnih i trajnih promena neće biti.

*“Pozitivno razmišljanje deluje i daje fantastične rezultate kada ga praktikuje osoba koja je većim delom pozitivna u vezi sebe na svesnom i nesvesnom nivou”. Dr Ričard Bandler*

Mnogo ljudi želi dobar život, ali duboko u sebi *ne osećaju* da ga zaslužuju, a emocija će uvek, uvek, nadvladati misao. Jasno je da uopšte nisam proponent pozitivnog razmišljanja bez sveukupnog razumevanja ljudskog uma i ta cela priča o afirmacijama, pozitivnom razmišljanju je pravim znalcima već duži niz godina potpuno degutantna i smešna.

Sada, samo zamislite sledeći scenario: Ako se svakog jutra budite i ustajete iz kreveta na isti način kao što ste ustali juče ili prekjuče, i odete do toaleta na isti način kao i svakog jutra, tuširate se ili umivate, kuvate sebi kafu ili čaj, uključujete TV (što je najgora moguća navika, jer je podsvesni um otvoren prvih 15-20 minuta nakon buđenja; to je ujedno i razlog zašto se pesma koju ujutru čujete kasnije čitav dan vrti po glavi, ali isto tako i sav strah i negativnost kojim nas obasipaju putem TV-a), oblačite se onako kako svi očekuju da budete obučeni na poslu, vozite do posla istom rutom (ili ukoliko ne radite, nakon kafe, imate druge obaveze po kući koje su svakog dana iste), na poslu radite iste stvari koje radite svakog dana, vidate iste ljude u koji u vama okidaju iste emocionalne okidače... Zatim kraj radnog vremena i idete kući istim putem, da biste radili iste stvari koje inače radite kad se vratite s posla, možda gledate TV ili provodite vreme na društvenim mrežama, posle ponovo ležite u krevet uveče, da biste sve ovo prethodno ponovili sledećeg

jutra i tako svakog dana i večeri. Postavlja se pitanje: Da li se je vaš mozak promenio imalo u toku jednog dana?

Imate iste misli, viđate iste ljude, obavljate iste aktivnosti koje u vama izazivaju iste emocije, potajno se nadajući da će se u vašem životu nešto promeniti. Možda da vaša veza postane bolja, da konačno počnu da vas više cene na poslu, možda da imate bolji odnos sa decom ili da se prosto rešite neke loše navike, položite ispit koji nikako da položite, da zarađujete više novca, možda da konačno obavite razgovor koji nikako da obavite iz kog god razloga, da neko krene da obraća pažnju na vas, možda da nađete bolji posao...

Naučno potvrđena činjenica kaže sledeće: Dokle god imate iste misli, radite iste stvari, viđate iste ljude, idete istim putem do posla, škole, univerziteta, slušate iste stvari, vi ste zapravo u određenoj vrsti transa, u kojoj spoljašnje okruženje uzrokuje da se ispaljuju isti neuroni u mozgu, uslovaljavajući vas da razmišljate jednako svemu što već znate. Ako razmišljate jednako svemu što već znate i što vam je poznato, šta je to novo, drugačije i bolje što ćete moći da ostvarite u svom životu? Koja je to pozitivna promena koja može da vam se desi? Mislim da se odgovor nameće sam po sebi. Ni jedna. Imaćete samo još više onog istog što već imate, jer ćete nastaviti da posmatrate i razmišljate jednako svemu što već znate, što će usloviti da se osećate kako se inače osećate i zato ćete i nastaviti da imate jednako svemu što već imate u životu.

Neuronauka kaže da do 35. godine života mi postajemo skup memorizovanog ponašanja, reakcija, nesvesnih navika, uverenja i stavova koje funkcionišu kao kompjuterski program.

Uslov da biste se promenili i da bi se ovaj život odvijao u vašu korist, jeste da morate da mislite bolje, snažnije i hrabrije od vaše okoline. Svi ljudi koji su uspeli i postigli velike stvari u životu to znaju. Jedinu sastojak koji će vam omogućiti da imate bolji, srećniji i uspešniji život je novo znanje i nove informacije, jer mi sebe formiramo i oblikujemo od informacija koje dobijemo ili sakupimo i odnosa koji prema njima stvorimo. Sama reč "informacija" iliti na engleskom "information" = in + formation, znači da stavljamo sebe u određenu formaciju, da se oblikujemo i modifikujemo preko informacija kojima se izlažemo.

Mi stalno utičemo na nas same i svoj mozak putem informacija kojima se izlažemo non-stop, jer postoji nešto što se zove neuroplastičnost ljudskog mozga. Da li ste znali da svaki put kada nešto novo naučimo, u našem mozgu se formiraju nove konekcije između neurona. Edvard Kendal je dobio Nobelovu nagradu za to

otkriće iz fiziologije i medicine. Svakom novom informacijom u našem mozgu se dupliraju neuronske konekcije od 1300 do 2600 novih neuro konekcija, ali ako tu informaciju ne obnovimo u roku od nekoliko dana, te konekcije će nestati.

Koliko vas sada veruje da način na koji razmišljate i kako se osećate ima veze i itekako utiče na vaš život?

Dr Milton Erikson je govorio svojim pacijentima: “ Ti se ne osećaš loše zato što si takav, već ti jesi takav zato što se osećaš tako loše”.

## ***Pravila vašeg uma***

Ja duboko verujem da nikako ne možemo da popravimo nešto što ne razumemo. Kada bi mi neko dovezao veš mašinu da je popravim, garantujem da bi napravila mnogo veći kvar nego što je bio i to iz prostog razloga jer ništa ne znam o radu motora u veš mašini, osim da koristim programe koji već postoje ili auto da nekome popravim, definitivno bi bila tragi-komedija. Mnogi od mojih klijenata su upravo to pokušavali da rade sa svojim umom da ga poprave ili vode bitku protiv svog uma koristeći silu ili snagu volje da bi naveli sopstveni um na promenu, pokušavajući da na silu izgledaju ili se ponašaju drugačije i na neki način kažnjavali svoje telo i vršili vrstu nasilja nad sobom. Pokušavali su na silu da menjaju osobine, navike, uverenja, članove svoje porodice ili svoju decu, koristeći podmićivanje ili sistem nagrade i kazne i sve to sa veoma malo uspeha i mnogo frustracije.

Ne možemo da se borimo protiv nečega što ne razumemo, niti možemo na najbolji mogući način da upotrebimo što ne razumemo. Međutim, kada shvatimo način na koji naš ljudski um radi i kako možemo pravilno da ga stimulišemo, jer sada kada imamo dovoljno naučnih dokaza i primera iz prakse, možemo da uspostavimo dugotrajnu i uspešnu saradnju sa njim i um može da radi za nas. Samim tim, mnogo lakše možemo da ostvarimo sve što poželimo. Lakše je ići s vetrom u leđa nego pokušavajući da ga kanapom vežete i vučete kuda vi želite, Don Kihot je probao slično sa vetrenjačama i nije mu uspelo.

Dok budete čitali pravila vašeg uma, shvatićete, kako možete da upregnete um da vam postane najbolji prijatelj i saveznik u životu, a ne najveći neprijatelj i mučitelj.

Svaka misao prolazi kroz niz procesa kako bi je uspešno verbalizovali u artikulisanu reč ili skup reči, koje učesvuju u stvaranju nacrtu ideje po kojoj će se vaš um i telo voditi kako bi je učinili vašom realnošću.

I naučno, a i u praksi je potvrđeno da je najjača sila u ljudskoj prirodi, da mi moramo da se ponašamo i komuniciramo na način koji je u potpunom skladu sa načinom na koji razmišljamo. Savka naša komunikacija, pa i interakcija sa drugima i svetom oko sebe je u potpunosti uslovljena načinom na koji razmišljamo i na koji se osećamo.

Svaka misao koju imate uzrokuje fizičku, emocionalnu i biohemijsku reakciju u vama.

Imaginacija je moćnija od logike i znanja. Dozvolite da objasnim: ako bih vam prosto rekla da se sada uplašite i da ubrzate otkucaje svog srca, vi biste se možda zbunili ili biste možda pitali: zašto da se plašim sada, ali ukoliko bih vam ispričala strašnu priču, punu užasa i emotivnog naboja, otkucaji vašeg srca bi se ubrzali i strah bi počeo da se širi umom i telom. Reči i slike jesu način da se pobudi imaginacija, ili emotivno iskustvo koje doživite čitajući knjigu ili gledajući film, prateći glavnog lika kroz sve nevolje, gotovo razvijete prijateljski odnos sa istim, navijate za njega, slavite njegove uspehe, saosećate sa njegovim porazima, uživate u njegovoj sreći.

U bitci između logike i imaginacije, imaginacija uvek pobeđuje. To je razlog zašto čak i kada nam zdrav razum daje sve razloge da nešto nije dobro za nas, ako mi i dalje u svom umu zamišljamo neke druge slike, mi ćemo na kraju postupiti shodno slikama koje smo zamišljali, a ne shodno zdravom razumu. To je naše veliko “zašto” i kako nekad uradimo nešto, vođeni često idealizovanim verzijama mogućih ishoda, što je u potpunom sukobu sa zdravim razumom i logičkim zaključivanjem o više nego očiglednim činjenicama

Vaš um uvek radi samo ono što misli da vi zapravo želite. Kako naš um odlučuje šta je to što mi želimo? Preko načina na koji komuniciramo sami sa sobom i preko slika koje zamišljamo u svom umu.

Vaš um uvek radi da vas skloni od svega što za vas predstavlja bol ili opasnost.

Vaš um će uvek instiktivno odbijati sve što mu nije poznato, ili na šta nije navikao, a vraćaće vas uvek, na ono što vam je poznato ili na šta ste navikli.

Strah je univerzalna emocija koju iskuse i nauče sva živa bića na planeti. Strah od bola, od nečeg nepoznatog, egzistencijalni strah o sopstvenom postojanju, strah od neuspeha, strah kao primarna emocija koja nas drži na oprezu od moguće opasnosti. Ljudska bića su kroz evoluciju uspela da razumeju koncept prolaznosti

vremena i nesigurnosti koja dolazi s tim, što uz pomoć straha u opakom koktelu sa imaginacijom neretko stvara scenarije strave i užasa. Jedina smo bića na planeti koja se plaše zamišljenih, (ne)mogućih dešavanja u budućnosti zbog usađenog / naučenog straha iz prošlosti. Iz tog razloga će vaš um instinktivno uraditi sve da vas skloni i sačuva svega što za vas predstavlja bol i opasnost. Odbijaće sve što mu nije poznato i na šta nije navikao, vraćajući vas uvek na ono što vam je poznato unutar vaše zone komfora.

Vaš um reaguje na svaku reč koju izgovorite i svaku sliku koju zamislite.

Um ne može da obradjuje konfliktna i kontradiktorna uverenja ili misli, ona potiru jedna druge.

Vaš um razume samo sadašnje vreme i samo u sadašnjem trenutku radi i stvarai postoji.

Vaš um ne prepoznaje neutralne reči: možda, ne, kasnije, sutra, uskoro..

Vas um uvek reaguje na reči koje uzrokuju slike u umu i što je življa, detaljnija, sa što više detalja,što je više čula uključeno u slici koju zamišljamo, to je moćniji odgovor uma.

Vaš um mnogo bolje odgovara na pozitivne reči i specifične dinamične reči i instrukcijeiliti komande, kao što su Idemo, javi se, odmori, ustani, pokreni se...

Um uči putem ponavljanja.

Ono što se očekuje, obično se realizuje, a ne ono čemu se nadamo.

Na šta god da ste fokusirani, jos više ćete toga imati.

## ***Kako promeniti način razmišljanja i kako prevazići emocionalna stanja?***

Da li ste znali da vi niste ni vaše misli, niti vaše emocije. Vi ste onaj koji primećuje misli i koji primećuje način na koji se osećate. Kao posmatrač barske tuče ili saobraćajnog sudara, gotovo nemoćni da skrenete pogled. Kondukter koji cepa karte svim emocionalnim stanjima koja se ukrcavaju na rolerkoster. Vi posedujete uređaj za generisanje tj. reprodukciju misli, baš kao što muzički CD reprodukuje muziku koja je na njemu snimljena ili zapisana. U ovom slučaju, taj uređaj je vaš mozak, ali vi niste vaše misli. Poistovećivanje nas sa našim mislima bi bilo isto kada bismo verovali da smo mi ustvari naš televizor i program koji trenutno gledamo. Ili još gore, osoba koju trenutno gledate na TV-u. To se u psihijatriji zove šizofrenija.

Međutim hajde da se pozabavimo time zašto i kako je moguće da se poistovećujemo i identifikujemo sa svojim mislima, šta se to dešava u mozgu zbog čega mi verujemo da mi jesmo naše misli, naš osećaj niže vrednosti ili nedostatak samopouzdanja, da smo sve ono što drugi misle o nama i zasto danas imamo generacije koje su zavisnici društvenih mreža i čija vrednost zavisi od reakcija drugih ljudi na njihove objave ili na njih same u fizičkoj realnosti.

Mozak ne može da napravi razliku između zamišljenog i stvarno doživljenog. Ne postoji filter između fikcije i stvarnosti koji uspešno razvrstava jedno od drugog u korist logike i zdravog razuma.

Naučnih istraživanja i dokaza na ovu temu je i previše, čak je i ova knjiga započeta jednim od takvih dokaza, a ja ću se ovde potruditi da bolje objasnim datu tvrdnju uz par primera koje svi odlično poznajemo kao što su noćne more, seksualne fantazije i limun. Možda se pitate šta bi ova tri pojma mogli da imaju zajedničko, ili ste preduhitрили pitanje vizualizacijom neke uvrnute seksualne fantazije koja uključuje limun i prerasta u noću moru. Dozvolite da vam razrešim misteriju: noćne more i seksualne fantazije su u svojoj suštini produkt-plodnesvesnog uma i imaginacije, ništa se ne dešava u stvarnosti, ali vrše uticaj na naše emotivno stanje koje utiče na stvaranje raznih biohemijskih reakcija u telu kao što su strah ili uzbuđenost i ubrzani otkucaji srca. Limun, zbog svoje specifične kiselosti, pojačava lučenje pljuvačnih žlezda u našim ustima na samu pomisao ili fizički prikaz osobe koja ga jede. Isto se dešava i kada neko živopisno

opisuje hranu kada ste gladni, vaš osećaj gladi će se samo povećati, pa ćete verovatno biti primorani da pitate sagovornika da promeni temu.

Dakle, biohemija u mozgu i telu uslovljena je slikama koje zamišljamo u našem umu, uključujući misli koje imamo i reči koje izgovaramo. Neuronauka je potvrdila da svaka misao učestvuje u stvaranju slike koja je savršena instrukcija koju mozak razume, dok su emocije način putem koga telo komunicira. NLP je još 80-tih godina to tvrdio, doduše samo kroz iskustvo prakse terapeuta, usled nedostatka adekvatne tehnologije za ispitivanje i dokazivanje neuro-naučnih tvrdnji i teorija koje imamo danas.

Neurološka istraživanja su početkom 90-ih godina dovela do otkrića takozvanih empatičnih “ogledalo- neurona”. Otkrio ih je italijanski neuropsihijatar Giacomo Rizzolatti uz pomoć svog naučnog tima, ispitujući deo mozga u životinskom korteksu na reakcije u interakcijama sa hranom i objektima. Naučnici su shvatili da područje mozga ne svetli samo nakon što majmun uspešno uhvati kikiriki i pojede ga, već i kada posmatra nekog drugog kako obavlja istu ili sličnu radnju.

Suštinska razlika između ljudi i majmuna, kao i drugih živih bića, jeste ta što čoveku nije nužno neophodna efikasna fizička interakcija, naši neuroni ogledala se aktiviraju čak i kada je akcija jednostavno oponašana ili u potpunosti zamišljena.

Svaki put kada doživimo neku emociju ili radimo neku radnju, u mozgu se ispaljuju neuroni u određenim zonama mozga u zavisnosti od toga koju radnju radimo i zanimljivo je da se većina tih neurona (oko 90%) ispaljuje i kada samo zamišljamo nešto, ili kada samo gledamo nekoga ko preduzima neku akciju ili obavlja neku radnju. Ti empatični ogledalo neuroni nas povezuju sa drugim ljudima i omogućavaju nam da se saosećamo sa njima. Budući da su usko povezani sa našom imaginacijom, mi usled intenziteta i senzibilnosti emotivnih stanja možemo da doživimo dato iskustvo kao jednako stvarno i prisvojimo kao lično I pošto oni uvek odgovaraju na našu imaginaciju, mi možemo da doživimo emocionalnu povratnu spregu kao da se je nešto stvarno desilo, ili da smo stvarno prošli kroz neko iskustvo”, tvrdi neuronauka, a potvrđuje i svakodnevni život. To je razlog zašto kada prisustvujemo činu ljubaznosti i neke istinske dobrote, mi se potpuno istopimo, naježimo ili nam se oči napune suzama, ali takođe objašnjava zašto kada samo posmatramo čin agresije ili neljubaznosti, mi odreagujemo burno



ili se vidno uzbudimo, bilo da je sve samo na filmu ili da se zaista dešava u našem životu.

Ogledalo neuroni ne mogu da naprave razliku između nas i drugih ljudi, što je razlog zašto su neki ljudi toliko zavisni od tuđeg mišljenja i načina na koji ih drugi ljudi vide iliti socijalne validacije. Na žalost, današnje mlađe generacije su bukvalno postale žrtve toga, jer često svoju vrednost mere brojem lajkova ili brojem pratioca profila koji su napravili na mreži, poistovećujući se sa kreiranom, virtuelnom reprezentacijom sebe koju predstavljaju javnosti. Lajkovi imaju još jedan efekat, a to je hormon nagrade, dopamin, koji se razvija u mozgu svaki put kada ljudi prihvataju naše ideje. Tu je međutim i hormon norepinefrin, koji se luči u mozgu kada smo u životnoj opasnosti ili osećamo pretnju, što se međuljudskim odnosima dešava kada ljudi ne prihvataju naše ideje, mišljenje ili stavove. To je između ostalog i razlog zašto ljudi burno reaguju ukoliko ne mogu da se uspešno dogovore ili ubede sa nekim, ili ako krenu da pričaju o većitim temama kao što su sport ili politika, gde prvobitno civilizovana diskusija neretko kulminira u uzaludno vikanje imena Božijeg i batine. I na kraju se neretko i pobiju.

Svako odbijanje i neprihvatanje naš mozak doživljava i *projektuje* kao životnu opasnost jer je to prvi utisak i instinktivna reakcija ljudskog mozga. Uprkos činjenici da nije najefikasniji mehanizam odbrane, isti je kod svih ljudi jer vuče korene iz primitivnog i primalnog straha od odbijanja, odnosno iz potrebe da budemo socijalno prihvaćeni. Ako neko ne prihvata naše ideje, to sigurno ne znači da ćemo umreti. Ako ih ne prihvati danas, možda ih vrlo rado prihvati nekom drugom prilikom. Shvatite, ljudi koji ne nauče da vladaju svojim-sopstvenim mislima, u potpunosti u uslovljeni njima i često zaglavljani u određenim emocionalnim stanjima kao rezultat toga. A to je većina ljudi koje svakodnevno srećete.

Nakon što savladate tehnike komunikacije i naučite šta je neophodno da biste sagovornike u komunikaciji stavili u emotivno stanje prijema poruke koju želite da prenesete, vi prestajete da budete žrtva i preuzimate ulogu naratora biohemijskih procesa u mozgu i sveobuhvatnog načina doživljaja vas i vaše poruke. Kada savladamo tehnike komunikacije i naučimo šta je potrebno da uradimo kako bismo uspešno komunicirali i kako da drugu osobu ili osobe u komunikaciji, stavimo u stanje prijema poruke koju želimo da prenesemo, mi prestajemo da budemo žrtva biohemijskih procesa u svom mozgu, ali i žrtva tuđeg načina doživljaja nas i naše poruke.

Prva tehnika koju učimo u NLP-u u okviru Rapor-a jeste “Mirroring” iliti “Ogledavanje” i ona rezultira na način da druga osoba može da se *ogleda* u nama, odnosno da prepozna i uspešno identifikuje određene delove sopstvene ličnosti naspram naše, što dovodi do većeg stepena poverenja, ali i dopadljivosti. “*Sličan se sličnom raduje*”, kaže stara poslovice, ali još važnije, sličan **uživa** u društvu sličnog.

Odupiranje osobi koja nam se dopada i za koju verujemo da smo slični, mozak doživljava kao da se odupiremo sami sebi. Drugim rečima: nemoguća misija.

Svi smo mi zavisni od našeg sopstvenog, sebi jedinstvenog načina razmišljanja i mi ne možemo da odolimo svojim mislima. Zbog sklonosti mozga da generališe i spaja informacije, često kada se nađemo u društvu osobe za koju verujemo da nam je slična, mozak će gotovo intuitivno ustanoviti i sve ostalo u vezi te osobe kao nešto dopadljivo i poznato. I ova NLP tehnika je potvrđena od neuronauke. Neuronaučnici su posmatrali obrasce aktiviranja regija mozga dve osobe koje postaju slične kada se povežu tokom konverzacije i nazvali ovaj fenomen neuronskim sinhronicitetom. Kao rezultat-posledica dešavanja ovog fenomena, mi impulsivno formiramo mišljenje o ljudima koje upoznajemo na osnovu samo nekoliko crta lica.

Odlučujemo da li nas neko koga upravo upoznajemo podseća na neku osobu iz prošlosti, i u zavisnosti od toga kako je ta osoba kod nas upamćena, kao dobra ili loša, donosimo konačnu pre(dra)sudu o osobi koju po prvi put upoznajemo u datom trenutku. Ogledavanje i sam rapor imaju više nivoa i mnogo je više od pukog oponašanja govora tela kako neki veruju. Postoji viši nivo rapora koji se uspostavlja veoma brzo, bez da morate da kopirate nečije pokrete tela, a uči se na Master nivou izvornog NLP-a i zove se *hipnotički rapor*. Možda se pitate zašto je rapor tako važan. Pravilo rapora glasi: *Za sve što želimo, postoje ljudi koji imaju mrežu, kontakte, finasije, mogućnosti da nam daju to što želimo ili učine mogućim, ali nam neće dati dok mi prvo ne damo njima ono što oni žele. Nećemo saznati šta je to što oni stvarno žele dok ne uđemo sa njima u rapor.*

Šta mislite, da li je slučajnost to što FBI, CIA, vodeće figure velikih svetskih korporacija, neki predsednici država, diplomate i ljudi koji se bave politikom koriste izvorni NLP već 30 godina i pritom plaćaju milionske iznose na godišnjem nivou za obuku stručnih kadrova, članova kongresa, vrhunskih operativaca, vodećih ljudi na ključnim mestima.... Na vama je da prosudite.

*“Mi smo u konstantnoj dualnosti između toga kako nas drugi doživljavaju i kako mi doživljavamo sebe,”* kažu naučnici sa Harvarda. *“To može da izazove konfuziju u smislu našeg identiteta i samopoštovanja. Skeneri mozga su pokazali da mi doživljavamo te negativne emocije i pre nego smo ih svesni”*.

Šta je onda to što će napraviti fundamentalnu i korenitu razliku, odnosno promenu, što će ujedno uticati na to da prestanemo da budemo žrtve biohemijских procesa u našem mozgu i načina na koji mozak automatski obrađuje misli i slike koje imamo u glavi? Ako očekujete da rešenje bude doživljaj iskustva pravljenja veganskog kolača bez veštačkog šećera ili nešto nesvakidašnje kao što je prah ručno usitnjenog vrha roga jednoroga u svitanje, bojim se da ću vas rešenje iznenaditi svojom jednostavnošću: to je *samosvest!* Kada razvijemo samosvest, mi možemo da menjamo emocije zato što kontrolišemo misli koje ih uzrokuju

*“Samoposmatranje duboko utiče i menja način na koji mozak radi. Samoposmatranje aktivira samoregulišuće zone neokorteksa, i daje nam neverovatnu kontrolu nad našim osećanjima”*, kažu neuro naučnici sa Harvarda.

Nedavno sam prisustvovala seminaru koji su organizovali profesori psihologije sa Harvarda, sa posebnim akcentom na samosvest jer najnovija istraživanja dokazuju da što je veća samosvest, to osoba živi bogatiji i ispunjeniji život, pa čak i sporije stari.

Zanimljiva činjenica je da u proseku na svakih 60 sekundi neko, negde u svetu postavi pitanje šta je to samosvest, jer se samosvest provlači kroz sve treninge ličnog rasta i razvoja uspešne ličnosti i kroz predmete na svetski uglednim univerzitetima.

*“Samosvest”* ili *“svest o sebi”* bi ukratko bila način na koji individua koristi svoju svesnost da bi bolje razumela svoj karakter, osećanja, želje, emocije, motive i svoje potrebe. Samosvest je takođe glavni i samim tim neophodni korak ka ostvarenju velikih, pozitivnih promena u životu kako bi mogli da uspešno prevaziđemo prepreke i na najbolji način iskoristimo prilike koje nam se ukazuju zarad potpunog samoostvarenja (što je pored sigurnosti, ljubavi, prisnosti i razvoja, jedna od ključnih ljudskih potreba). Sve što radimo, radimo da bismo što bolje zadovoljili svoje potrebe jer se iza svakog ljudskog ponašanja se uvek krije dobra namera za samoočuvanjem. Što više razumemo i upoznamo sebe i svoje jače i slabije strane, to ćemo više razumeti i druge ljude, a to donosi veliko oslobađanje

od etiketiranja: ovaj čovek je loš, ovaj je zao, glup, dobar, pametan, sposoban ili nesposoban, lep, ružan, itd.

U NLP-u se stalno ponavlja činjenica, koju takođe nauka potvrđuje, a to je da su svi ljudi na ovaj svet došli sa bezgraničnim potencijalom. Jedina razlika je u tome kako taj potencijal koristimo, odnosno u tome čemu pridajemo pažnju i na šta je usmeren naš fokus, što automatski određuje kako raspolažemo i koristimo naše resurse: sposobnosti, veštine, znanje, iskustvo. Neuropsihologija kaže da će naša neurologija uvek nadmašiti našu psihologiju. To znači da možemo biti pametni, super inteligentni, visoko obrazovani ili možemo imati najrazličitije veštine i sposobnosti, ali ukoliko nas naša neurologija ili emocije nadvladaju, onda svo naše psihološko naoružanje pada u vodu. Svi smo barem jednom imali to nemilo iskustvo prilikom polaganja nekog ispita da, iako smo odlično informisani i potkovani znanjem o datom predmetu, ukoliko nas je obuzela trema, naše znanje nije moglo da dođe do izražaja.

Da li stalno razmišljate o tome kako biste mogli bolje i uspešnije da radite i zarađujete, da se bolje ponašate, da lepše komunicirate i bogatije živite ili ste češće usmereni na to što ne funkcioniše, ko je glavni krivac i na koga ste najviše ljuti, kao i prebacivanje ili izbegavanje odgovornosti.

Navešću vam primer iz ličnog iskustva: kada smo pisali rad na temu samosvesti, između ostalog, Dr Stiv me je savetovao da bi bilo dobro da identifikujem i opišem ono šta smartam svojom najvećom preprekom, odnosno da dam odgovor na pitanje zašto ranije nisam počela da se bavim ovim. Ne poznajem reči koje bi objasnile količinu zadovoljstva kojim sam bila ispunjena povodom činjenice da napokon dobijam, na neki način zvaničan prostor gde ću navesti sve razloge za koje sam smatrala svojim najvećim preprekama. Drugim rečima, bilo je zadovoljstvo dobiti dozvolu za izražavanje sopstvenog nezadovoljstva u svrhe naučnog istraživanja sa namerom da učinim svoj život boljim. Provela sam mnogo godina radeći kao prevodilac, iako me je posao većim delom činio nesrećnom zbog neprestanih angažovanja i obimnih prevoda čiji je poslednji datum završetka juče. Imala sam ogromne bolove u kičmi, kasnije i spondilozu. Bila sam mentalno i fizički iscrpljena zbog (često iznenadnih) poslovnih putovanja radi zvaničnih sastanaka sa inostranim diplomatama, visokim zvaničnicima Ujedinjenih Nacija,

preko USAID-a OSCE programa do konferencija sa političarima, konzulima, ambasadorima, vojnim atašesima... Moj život se odvijao u konstantnom stanju stresa.

Gledajući iz ove perspektive, mislim da u eseju samo još vanzemaljce nisam navela kao razlog koji je uticao na to da godinama živim u tihom nezadovoljstvu i ne bas tako tihom stresu. Ipak, verovala sam da je bilo neophodno da tačno identifikujem i temeljito opišem prepreke iz svog iskustva, očekujući da kasnije uz pomoć i stručnu analizu doktora psihologije napokon saznam koja je moja glavna prepreka.

Dan kada su nam ocenjivani radovi, ujedno je i dan kada sam naučila razliku između sopstvene odgovornosti i krivice. Suočavanje sa sobom i prihvatanje činjenice da sam sama generalni urednik naracije sopstvenog života. Pri razgovoru sa mentorom, ukazao mi je na to da na mojoj listi prepreka nedostaje samo jedna stvar: moje ime i prezime. “Dobrodošla u svet odraslih i zrelih ljudi”, pomislila sam.

Od toga dana naučila sam da nema drugih, već smo jedino sami sebi odgovorni za svoje reakcije u svakom trenutku. Sopstvena odgovornost za ono što radimo ili ne radimo, način na koji se ponašamo, komuniciramo i način na koji percipiramo naš život iliti našu subjektivnu realnost. Dr Džo Dispenca, istraživač i naučnik kaže: *”Your personality equals your personal reality”*. Tvoja ličnost jednači se sa tvojom ličnom realnošću. I to je nešto što se u praksi i životu potvrdilo bezbroj puta do sada, i nastavlja da se potvrđuje svakog dana. Jedno potpuno fascinantno otkriće je postigla grupa naučnika sa Harvarda, koji su ustanovili da je potencijal ljudskog mozga jednak globalnoj digitalnoj mreži iz 2014. godine.

*“Kada bismo pokušali da stavimo sve informacije i procese koje svakodnevno obavlja jedan ljudski mozak u jedan kompjuter, bio bi nam potreban poseban kompjuter sa 2 miliona petabajta memorije, što je jednako sveukupnoj svetskoj digitalnoj mreži iz 2014. godine”*.

Možete li da zamislite sada koliko je ljudski um moćan bio-kompjuter? Ujedno dobijate i razlog zašto u NLP-u i neuropsihologiji tvrdimo da su ljudi na ovaj svet došli sa bezganičnim potencijalom, u potpunosti opremljeni da stvore i vode život kakav žele. Verujem da sada razumete, da kada jednu takvu, moćnu bio-mašinu koristite na pogrešan način, zamišljajući najgori mogući scenario, predajući se negativnom programu vraćanja na bolne i mučne trenutke iz prošlosti, kakve

mogu biti posledice sa kojima će se suočiti vaše telo i vaš život. Iste misli će uvek voditi ka istim izborima i odlukama, što će za rezultat imati isto ponašanje, koje će uticati na to da doživljavamo ista iskustva i ponovo prolazimo kroz ista emotivna stanja. Nas ljudi oblikuju naše misli, mi uvek postajemo ono o čemu razmišljamo.

Kako razmišljate i kako se osećate povodom onoga o čemu razmišljate, kreira nešto što u NLP zovemo fiziologija ili stanje (uma), a u neuropsihologiji zovemo neurologijom. Vaša ličnost i to *ko* ste vi, sačinjena je od tri glavna činioca: kako razmišljate, o sebi pre svega, na šta je usmerena vaša pažnja i kako se osećate zbog onoga o čemu razmišljate, jer će to za uzvrat uticati na to kako se ponašate.

Zapamtite, vi uvek doživljavate ono na šta ste fokusirani.

Ako ste stalno fokusirani na to šta može da krene po zlu, šta je to što neće uspeti ili neće dati nikakve rezultate, vi razmišljate: A šta ako ne uspem? A šta ako će mi se ljudi smeјati ili osuđivati? Na taj način, vi automatski krećete da se osećate shodno slikama koje zamišljate, što znači da nećete imati samopouzdanja, niti bilo kakvu pokretačku snagu da napokon preduzmete sve neophodne korake da biste ostvarili plan ili cilj koji želite. Sigurno je da ništa nećete uraditi, dokle god razmišljate na negativan način. (Shodno tome, predstavljamo prokrastinaciju kao veliki problem kod ljudi danas. Promenite način razmišljanja osobe koja sve odlaže za neko drugo sutra i vi više nećete imati osobu koja prokrastinira).

Dakle, ako razmišljate na negativan način, osetićete emocionalnu bol dok prolazite kroz taj scenario u glavi (setite se da mozak ne pravi razliku između zamišljenog i doživljenog), osetićete ogromnu sumnju u sebe zbog koje ćete na kraju i odustati.

Zastaćemo ovde i hoću da zamislite nešto što biste želeli da imate ili doživite u svom životu, i želim da se samo nadate da će se to desiti. Samo se nadajte, ako je potrebno, slobodno zatvorite oči.

Zatim izađite iz tog scenarija i prestanite da se nadate.

Sada, zamišljajte tu istu stvar koju biste želeli da imate, ali ovog puta hoću da znate i očekujete da će se to desiti, ostvariti. Baš kao što znate da je sutra novi dan i da će sunce ponovo izaći. Dajte slobodno sebi dovoljno vremena da uradite ovu vežbu, u skladu sa sopstvenim ritmom i tempom.

Pitanje za vas je sledeće: Da li ste primetili razliku u vašem telu po tome kako se osećate?

Ono što najčešće ljudi prvo zapaze je razlika u slikama koje se pojavljuju u njihovom umu, gde je zamisao iz prvog scenarija često mutna ili crno-bela, čini da se osećaju pasivno i bespomoćno, dok je zamisao iz drugog scenarija učinila da se osećaju živahno i puni energije. Kada sa sigurnošću znate da će se nešto desiti i kada to očekujete, vaš um tačno zna šta treba da radi i u kom pravcu da se kreće. Zapamtite: nada nikada nije bila, ne može i neće biti uspešna strategija, jer je nada konvertovani, prekriveni strah. Postavlja se pitanje: kakvu dobru i uspešnu strategiju možete da stvorite kada se plašite? Ili : kada se bolje osećate i imate dobre rezultate: Onda kada ste sigurni u sebe ili kada ste ispunjeni sumnjom i strahom?

Zastanite ovde za trenutak. Potrebno je da se zapitate, pre nego što nastavite dalje, da li ste osoba koja želi da se ostvari u životu i postigne neke rezultate, ili ste osoba koja bi radije da ide kroz život sa izgovorima, igrajući ulogu žrtve?

Preporučujem da uradite test. Posvetite samo 15-20 minuta vremena svog života da date odgovore na pitanje: Kako bi vaš život izgledao za 3-5 godina od sada, kada biste se postarali o sebi kao što se starate o onima do kojih vam je stalo? Napišite na koji način mislite da bi vaš život bio dobar ili bolji kada biste nešto preduzeli po pitanju sebe. Svi uvek znamo šta je to što kod sebe želimo da promenimo ili čega želimo da se rešimo.

Zatim, napišite sve loše stvari koje bi mogle da se dese ukoliko ništa ne preduzmete. Za to isto odvojite 15-20 minuta.

Nemojte dozvoliti da strah od onoga što vi *pretpostavljate* da bi *moglo* da se desi, učini da se zapravo ništa ne desi. Ni danas. Ni sutra. I tako u nedogled. Ništavilo bez prepreka u dalj.

Zapamtite, vi sami uvek prvo reagujete na reči koje upotrebljavate da biste sebi objasnili šta se dešava i na slike koje zamišljate u svojoj glavi, ne nužno na samu realnost kakva jeste. Svaka misao koju imate i svaka reč koju izgovorite, je plan za svaku vašu sledeću reakciju. U bitci između logike i imaginacije, imaginacija uvek, pobeđuje.

Sada dolazi još jedno otkriće NLP-a: Um nije stvoren da daje krajnje rezultate, već da se *kreće* u određenim pravcima. Pravac određujete vi, preko načina na koji zamišljate da će se život odigrati za vas i preko reči koje koristite da to što zamišljate sebi i objasnite: Abrakadabra! Mozak je običan GPS kada je u pitanju postavljanje ciljeva, destinaciju unosite i birate vi. Imajte na umu da ni nabolji GPS ne vredi ništa, ako ne znate gde ste sada, na kojoj tački svog života se trenutno nalazite. Neki ljudi su kao slepci za volanom sa odvrnutom muzikom do daske, jer kao što bi reko Bajaga: “Niko ne mora da zna kad muzika svira šta osećam ja”. Pod muzikom ovde mislim na mehanizme odbrane, poricanje i negiranje da je slepa osoba za volanom svog automobila ili autobusa, što je još gore. Pravac možete da krenete da određujete samim postavljanjem pitanja, što će ujedno dovesti i do potpunog preusmeravanja vaše pažnje: *Kako bih najbolje mogao/mogla ovo da uradim ili završim ili ostvarim?*

Gore opcije su: “O bože, nadam se da će ovo uspeti”, uglavnom znači da barem na neki način znate ili verujete da ima razloga da ne uspe. “Nadam se da će sve biti dobro”, dobro je najveći neprijatelj odličnog, obzirom na to da je nedovoljno definisano samo po sebi bez jasnih ograničenja i pravila o primeni. “Nadam se da se neće desiti ništa loše” je poput nuklearne opcije, iz razloga što ljudski mozak ne može da obradi negaciju. Svima je dobro poznat čuveni primer iz škole, ako ste ikad došli nespremni na čas. “Samo da me profesor ne pita, samo da me profesor ne pita”, ponavljaš kao mantru u nemirnom ritmu klackanja na stolici, često pokušavajući da ublažiš sudbinu lažnim obećanjima o učenju na vreme, u zavisnosti od jačine uzaludnog nadanja neretko praćeno rečima “nikad više”, mada se posle svake strofe nadanja vratiš na refren.

U 99,99% slučajeva, profesor je baš nas prozvao da odgovaramo. Naš mozak je čuo: Samo da me profesor pita, samo da me profesor pita i profesor nas je pitao. Ili koliko puta se desilo da nekome kažemo: “Nemoj da zaboraviš da poneseš ključeve ili da kupiš mleko”. Ono šta se desilo u ogromnoj većini slučajeva jeste da je osoba, kojoj smo dali takvu komandu, zaboravila da to uradi. “Seti se da kupiš mleko”, “seti se da poneseš ključeve ili nešto drugo”, je način na koji ima znatno veće šanse da će se osoba *zaista* setiti da to i uradi.

*Kako ćete to uraditi?*

Prvo: odvojite mišljenje od sećanja. Na prethodnim stranicama sam objasnila da neuronauka tvrdi da je mozak običan dosije prošlosti. Međutim, niko



od nas nije svestan da se veći deo vremena mi samo (*pri*)sećamo i da smo na osnovu sećanja izgradili mišljenje. Mi treba da da učimo iz iskustva i da nam to služi kao lekcija kako da ne ponavljamo iste greške, ali ne i da dozvolimo da nam greška ili bol iz prošlosti, postanu mišljenje ili predrasuda.

Sećanje za koje se emotivno vežete i time dozvolite da utiče na vas, vremenom postaje vaše mišljenje, a mišljenje koje sebi u glavi ponovite dovoljno puta postaje vaše uverenje. Sa takvim stanjem uma, čak i kada naiđe neka bolja prilika, mi ćemo se samo sećati prethodno negativnog iskustva i uslovljeni tim negativnim emocijama nećemo sebi dozvoliti da zgrabimo bolju priliku.

Dokle god ste u strahu, bilo od odbacivanja, kritikovanja, od neuspeha, od uspeha ili nekoj drugoj vrsti straha, vi ćete donositi pogrešne odluke. A život nije ništa drugo, nego skup odluka koje smo doneli u određenom trenutku. To je razlog zbog čega imamo ogorčene i nezadovoljne ljude kojima je događaj iz prošlosti vremenom postao mišljenje, a mišljenje ponovljeno više puta preraslo je u uverenje.

Postavlja se pitanje, ko je onda odgovoran za uverenje kao takvo? Vaša prošlost je stvarna/postoji za vas jedino u vašoj glavi, ali nikada nemojte dozvoliti prošlosti da predviđa vašu budućnost.

*Vaša prošlost nije jednaka vašoj budućnosti.*

Načini na koje možete da predvidite svoju budućnost je da nastavite da se ponašate i mislite isto kao u prošlosti i onda će vaša prošlost biti jednaka vašoj budućnosti. Ili možete da bacite stare obrasce i da sami stvarate svoju budućnost preko novih, produktivnijih obrazaca razmišljanja i novog ponašanja.

*“Ne možemo rešiti probleme sa istim načinom razmišljanja sa kojim smo ih stvorili”. - Albert Ajnstajn*

Dakle, ako želite da živite ispunjeni život, morate da menjate stare navike i ustajali način razmišljanja koji nije dao rezultate, već je samo kreirao probleme, ili naprosto nije doveo do potpunog ostvarenja ciljeva.

*Drugo: Promenite fokus.*

Ono na šta je usmerena vaša pažnja i čemu pridajete važnost će uvek uticati na vaše emocionalno stanje. Vaše emocionalno stanje jednako je psihološkom i emocionalnom kvalitetu života koji vodite, a to je jednako kvalitetu veza međuljudskih odnosa, poslovnih i privatnih. Ne možete da idete okolo besni, uznemireni, frustrirani, nezadovoljni, a da za uzvrat očekujete kvalitetan život i da vas ljudi poštuju, vole i uvažavaju. Ne ide to jedno s drugim, nikada.

Da li ste više fokusirani na ono što već imate u životu, ili na ono što nedostaje?

Kako uopšte očekujete da uspete u bilo čemu ako ste stalno fokusirani na ono čega trenutno nema u vašem životu? Ako ste fokusirani na ono čega nema, bićete podlegnuti proživljavanju iste predstave u kojoj nastpaju samo dve emocije: strah i bes. Dve emocije za koje Toni Robins kaže da su uništile i živote i velike biznise. Iz ličnog iskustva kao konsultant znam koliko kod ljudi na čelu kompanija, šefova ili menadžera odeljenja, strah i bes mogu da unište njihove živote, živote zaposlenih i samu kompaniju na kraju. Svi dobri koučevi znaju: menadžer i šef koji se plaše, pored straha imaju još jednu zajedničku osobinu: savršen recept za propast odseka kojim upravljaju i sebe lično.

Da li ste više fokusirani na ono što ne možete da kontrolišete, ili na ono što možete da kontrolišete? Naučite sebe, trenirajte fokus svakog dana na ono što možete da kontrolišete, na šta možete da utičete: to su na prvom mestu vaše misli i način na koji ćete da se osećate i samim tim, kako reagujete. Vremenske prilike, saobraćaj, nestanak struje, vode, razmišljanje i reakcije drugih ljudi, njihovu pamet ili nedostatak iste, ne možete da kontrolišete. Jedina konstantna kontrola, jeste ona koju imate nad sopstvenim mislima. Da bi se stvari u vašem životu promenile na bolje, vi morate prvi da se promenite. Sadašnji trenutak je jedini na koji treba da bude usmerena sva vaša pažnja. Vi ne doživljavate život, vi doživljavate navike fokusa ili pažnje koje imate o životu.

*“Ljudi su stvorenja koja su u potpunoj kontroli nad svojim navikama. Prvo vi stvorite svoje navike, a onda vaše navike stvaraju i oblikuju vas”. - Marisa Pir*

Svaki put kada usmerite svoju pažnju na nešto, sledeća stvar koju će vaš mozak uraditi jeste: dati joj značenje ili smisao. Vaš mozak će pitati: Šta tačno ovo

znači? Značenje ili smisao koje dajete stvarima, ljudima i događajima je SVE. Mozak je gotovo programiran da stalno traži i da projektuje smisao u svemu. Ukoliko pak dozvoljavate drugim ljudima, da vam iz svoje vizure interpretiraju šta nešto znači, platićete previsoku cenu, a to nije nešto što želite, zar ne?

Daću vrlo jednostavan primer kako značenje menja sve, na primer: ne ponašate se isto kada tek počnete da radite na nekom poslu ili kada sebi kažete da ćete napustiti taj posao i da tu nemate više šta da tražite, zar ne? Ne ponašamo se isto kada je početak veze, braka, zajednice ili kada sebi kažemo da je to kraj veze, ili kada sebi kažemo da naša veza, brak, zajednica, funkcioniše dobro. Ne ponašate se i ne osećate isto, kada mislite da vam nešto donosi sreću, ili kada kažete da je nešto baksuz ili loš znak itd.

Vaša odluka o tome šta nešto znači, vaša interpretacija onoga što se događa, utiče na vaše psihološko i emocionalno stanje, a ono na vaše ponašanje, a vaše ponašanje uslovljava krajnji rezultat koji ćete dobiti.

Ne savetujem vas da obmanjete sebe onda kada stvari ne idu onako kako biste želeli, niti da lažete sebe, već da promenite smisao koji dajete događajima i ljudima. U našim najtežim trenucima, skriveni su naši blagoslovi. Život se ne dešava nama, dešava se zbog nas. Svi mi to koristimo u svakodnevnom govoru, najčešće kada naiđu teški trenuci, kažemo da posle kiše uvek dođe sunce, da oluje ne traju dugo, da posle noći dolazi svitanje, itd. Ne znam da li primećujete da uglavnom koristimo pojave iz prirode da bismo objasnili kako se sve menja. U tome i jeste poenta, sve u prirodi raste od iznutra ka spolja i sve u prirodi se menja. Mi jesmo sastavni deo prirode i ovog Univerzuma u kome živimo i promena je jedina konstanta. Zašto uopšte očekujemo da naš život bude izuzetak?

Evo još jednog naučnog dokaza: mozak ne može da napravi razliku između uzbuđenja i straha, čeka našu svesnost, odnosno našu komandu da mu kažemo šta se u stvari dešava. Razlika između straha i uzbuđenja je samo oko 2-3 cm u telu, tvrde naučnici, a u mozgu je znatno manja. Mi strah i uzbuđenje doživljavamo u stomaku, koji je središte emocija, zato i imamo izraze: okrenulo mi se u stomaku, leptirići u stomaku, imam čvor u stomaku itd, itd.

Mozak je kao osoba koja stoji na zemlji i posmatra ljude koji se voze na roler koaster-u i vrište i uzvikuju, međutim, ta osoba koja odozdo sve to posmatra, ne može da zna da li su ljudi uplašeni ili uzbuđeni, dok ne čuje zapomaganje, ili primeti govor tela koji jasno upućuje na strah ili uzbuđenje.

Obzirom na to da su emocije samo biohemijske reakcije u našem telu, one su nerazdvojno povezane sa našim fizičkim iskustvom. Kada smo veseli ili kada nas muzika ponese, mi igramo, plešemo i osećamo se dobro, jer svaki put kada podignete ruke na gore (a to pevači koriste: "Idemo, rukice gore!") vaš mozak preko govora tela dobija poruku o tome šta se dešava i ispusta odgovarajuću biohemiju u vašem telu. Komunikacija između tela i uma je dvosmerna ulica.

Najjača sila u ljudskom telu je da telo mora da kopira ono što se dešava u umu, i baš kao što preko uma utičemo na telo, takođe možemo i preko tela da utičemo na um. To je svima poznato iz više primera poput odlaska na relaksacione masaže kada se posle masaže osećamo toliko relaksirano, kao da smo zbacili sa sebe sav teret, ili nakon maženja sa voljenom osobom, igranja uz muziku, ali isto tako, ako je dodir neprijatan i grub, mi postajemo uznemireni, uplašeni ili ljuti.

Probajte ovu jednostavnu vežbu: Raširite ruke, zabacite glavu unazad i pogledajte na gore, kao u nebo, i razvucite najveći osmeh na lice i ostanite u tom položaju 30-tak sekundi. Dok ste u tom položaju, pokušajte da budete negativni i da imate loše misli.

Spustite knjigu i uradite ovu vežbu slobodno. Teško da će vam uspeti da budete uplašeni, anksiozni ili depresivni. Takođe, ako ostanete duže u ovoj pozi makar 2 minuta, nivo holesterola će se spustiti.

Neuropsihologija je nakon obimne studije i istraživanja dokazala da svaka pozitura ima odgovarajuće psiho-emocionalno stanje i svaka pozitura menja i utiče na balans hormona. Tako da kada utičemo na endokrinologiju, mi utičemo i menjamo fiziologiju, što dovodi do promene psihologije. Kada stojite u pozi sa rukama podignutim u vis (poznatija kao poza pobjednika) i razvučete osmeh na lice, nivo prirodnog testosterona se povećava za 28-30%, dok u isto vreme nivo kortizola, hormona stresa, za isto toliko opada. Iako se testosteron vezuje za muškarce isključivo, nama ženama je potreban, jer je to hormon dostignuća i ostvarenja. Iako se život nas žena bazira na estrogenu, testosteron nam je potreban ukoliko želimo da budemo uspešne. Iako je razlika između jedinjenja testosterona i estrogena samo u nekoliko molekula, jedan će nas pretvoriti u uspešne zene, a drugi u otirač za cipele.

Ako sve što budete radili, bude samo to da svakog jutra stojite u pozi pobjednika makar dva minuta, bićete odmah 25-40% relaksiraniji i mnogo više asertivniji i dominantniji. Neuropsihologija se posebno pozabavila ovim

fenomenom i otkriveno je da je našoj neurologiji posebno svega dva minuta da krene da se menja, ili da kopira nečju tuđu neurologiju.

Emocije su takođe povezane sa govorom tela. Kada vam naiđu misli ispunjene strahom ili ljutnjom, promenite položaj tela. Ako ste sedeli - ustanite, podignite ramena, prošetajte malo ili trčite ako ste besni, ili pustite muziku i igrajte (naravno ako ste kod kuće, jer na poslu nije baš preporučljivo). Primetićete da što više ovo praktikujete, to ćete sve brže i lakše moći da prevaziđete ove emocije.

Za kraj ovog dela, jedno pitanje: Da li ste znali, da 15 minuta bilo koje fizičke aktivnosti, ima ista svojstva kao da ste uzeli antidepresiv?

## ***Znaci su svuda oko nas***

Davno sam prestala da verujem u slučajnosti, jer sam sticajem okolnosti shvatila da slučajnosti nema. Stiv Džobs je to mnogo bolje rekao: *“Tačkice nećeš spojiti dok gledaš unapred, već samo kad se osvrneš unazad.”* Krajem 80-tih u vozu do Soluna sam upoznala predivnog grčkog svetenika, koji je bio najbolji saputnik koga sam mogla da poželim. U jednom trenutku u toku razgovora mi je rekao: *“Sve što se desi, ja krštavam srećom: U ime oca i sina i svetoga duha, neka bude sreća, i preporučujem da to isto krenete da radite”*, rekao mi je, *“jer će na kraju zaista biti sreće.”* U datom trenutku mi baš nije bilo potpuno jasno, osim što sam smatrala da je veoma simpatičan i pun one dobrote i mudrosti koju uvek osetimo u prisustvu istinski produhovljenih ljudi. Danas, posle mnogo godina rada i učenja, kao i životnog iskustva, kako ličnog tako i iz iskustva drugih ljudi, znam da je to istina. Smisao i značaj menjaju sve. Lekcije su na svakom koraku i ako nam je um otvoren, mi ćemo biti spremniji da ih prepoznamo. Što se bolje osećamo, to ćemo bolje i ispravnije odluke donositi, a što bolje odluke donosimo, to će bolji biti i naš život.

## ***Život je skup odluka***

Da li znate koja je jedina moć koja kontroliše kvalitet vašeg života? Koja je to moć, tajna veština, koju vi imate upravo sada, ovog trenutka, koja može sve da promeni i svi je mi posedujemo? Ja znam da znate odgovor, a odgovor je: *moć izbora*. Moć da izaberete svoje misli, pre nego što dozvolite mislima da izaberu vas. Ponoviću: Mi ne možemo da kontrolišemo događaje, vreme, saobraćaj, tuđe rekacije, ali možemo da kontrolišemo ono na šta ćemo usmeriti pažnju i možemo da izaberemo šta ćemo uraditi, kao i koji smisao ćemo dati događajima. To su tri izbora, tri odluke koje kontrolišu naš život.

Ne činiti ništa po pitanju sopstvenog nezadovoljstva, takođe je izbor.

Odluke koje donosite jednake su vašoj sudbini ili vašem životu. Svaka odluka mora da krene sa promenom u vašoj percepciji i psihologiji, ili stanju uma.

Naučnici tvrde da je uspeh u životu rezultat 80% naše psihologije, načina na koji organizujemo svoje misli i 20% rada. Zamislite, 80% je potpuno način kako organizujemo stvari u svojoj glavi i samo 20% način na koji ćemo odraditi te stvari.

Da li ste se ikada zapitali, zašto uspešni ljudi koji su top u svetu, od političara, diplomata, glumaca, pevača, motivacionih govornika, sportista, voditelja, blogera, pa sve do pisaca obavezno imaju mentore, ljude sa kojima rade na psiholoskim pripremama ili psihofizičkim treninzima da bi opstali tu gde jesu, ili ostvarili još veće i bolje rezultate?

Upravo zato što znaju ovu istinu da je *“um taj koji caruje, a snaga klade valja,”* kako je to mudro napisao Njegoš. Takođe postoji izreka koja kaže: *“Priča koja nas je izvela iz Egipatskog ropstva nije priča koja će nam pomoći da uđemo u Obećanu zemlju”* i ta izreka se potvrđuje kroz karijere i živote svih ljudi na kugli zemaljskoj.

Život i okolnosti se stalno menjaju, jer je promena jedina konstanta koja postoji u ovom Univerzumu i mi nikada ne možemo previše da znamo, zato je potrebno da redovno unapređujemo i nadograđujemo svoja znanja i veštine, i da samim tim unapredimo kvalitet priče koju pričamo sebi. Na žalost, neki ljudi se ponašaju tako što bi sa mapom iz 1980-te da putuju u 2020-oj ili da sa Nokia telefonom iz 2000-te, prave kvalitetne fotografije u 2020-oj ili šalju i primaju

mejllove preko te iste Nokie i kada to nije moguće, onda završavaju u frustraciji, pitajući se zašto ništa nije kao pre i zašto se sve samo njima desava, umesto da provere stanje uređaja sa kojim žele da obave željenu radnju.

U ovom slučaju, taj uređaj je vaš um, jedini koji imate u ovom životu, i zato morate dobro da vodite računa o njemu, jer niste u mogućnosti da ga prosto zamenite novim modelom koji ćete kupiti, možete samo da ga nadograđujete (zbog neuroplastičnosti koja to dozvoljava) novim informacijama, novim načinom sagledavanja sebe i svog života i novim znanjem.



## ***Odluke donosimo emocionalno i sa podsvesnog nivoa***

Deo mozga koji je zadužen za donošenje odluka, nije u vlasti jezika, niti logike, nego emocija. Zapamtite to. Marketinški stručnjaci i neki drugi to odlično znaju i uspešno primenjuju. Zato i prodaju sladoled, ili neku drugu stvar koja nema nikakve veze sa erotikom, uz muziku i boje koje bude erotiku, jer seksualna energija je jedna od najjačih energija u ljudskom telu. Isto tako, kada prodaju porodični auto, obavezno vidimo devojčicu sa medom, srećnu porodicu koja se pakuje na put, a sve je to začinjeno laganom muzikom, dok kada prodaju sportski auto, tu je mačo muskarac, sa lepim ženama koje ga čekaju na svakom koraku, ali je i muzika mnogo dinamičnija i da ne navodim druge reklame, koje vešto pakuju svoje poruke preko pobuđivanja emocija. Kada se probudi emocija kod odgovarajuće ciljne grupe ili kod sagovornika, lako je primorati na akciju i uticati na ponašanje. Strah je takođe odličan alat za manipulaciju, jer je poznata činjenica da će mozak sve učiniti da skloni osobu od onoga što je za nju opasnost, ili što joj neko drugi sugeriše da je opasnost. Ali ta vrsta navođenja na odluku kao i hipnotički jezik koji se koristi, sada nisu naša tema.

Doktor psihologije, profesor na Univerzitetu u Kanadi i klinički psihoterapeut, Džordan Piterson, za koga se smatra da je jedan od najvećih intelektualaca i psihoterapeuta našeg savremenog doba kaže:

*“Vaše JA je sve što biste mogli da budete tokom života. Zamislite sada, postojite vi i postoji taj potencijal unutar vas. I potencijal je vrlo zanimljiva ideja, zato što predstavlja nešto što je neopipljivo, a ipak nekako vidljivo, jer svi umemo da prepoznamo ljude koji imaju potencijala i svi se ponašamo kao da je potencijal potpuno stvaran, jer ljudi nam stalno govore da iskoristimo svoje potencijale.*

*Sada, potencijal je delimično ono što biste mogli da budete, ukoliko stupite u interakciju sa svetom na način koji će vam omogućiti da prikupite što više informacija, jer vi sebe izgrađujete od informacija, ali je još više od toga, jer znamo da ako sebe izlozite novom i drugačijem okruženju, bilo da su to knjige, seminari, fakultet, novi krug ljudi sa kojima s družite, nova zivotna sredina, novi geni se aktiviraju i kodiraju nove proteine, tako da ste puni biološkog potencijala koji se neće realizovati, ukoliko ne krenete u interakciju sa svetom u različitim izazovnim situacijama.*

*Ne samo da usvajate nove informacije na konstruktivan način iz spoljašnjeg sveta, već izlažući sebe drugačijem okruženju, vi imate drugačije psihološke zahteve u pogledu sebe skroz dole do genetskog nivoa i to manifestuje nove strane i elemente vaše ličnosti.”*

Dakle, da biste razvili svoj potencijal, potrebno je ipak da donesete odluku o promeni na određenim nivoima vašeg života i da skrenete u akciju. Da se izložite novoj sredini, za to nije nužno da otputujete, nova sredina mogu biti knjige, seminari, vebinari, kao i ljudi koji su već ostvarili ono što vi želite. Zapamtite, nećete naučiti da plivate na stolici na klavir, već samo ako uđete u vodu.

Da bismo bolje objasnili koliko odluke utiču na naš život, sada za trenutak samo razmislite o odlukama koje ste donosili u svom životu do ovog momenta.

Upisali ste se u neku školu i tu ste sreli najboljeg druga ili drugaricu, ili možda svoju veliku ljubav ili profesora koji je uticao na vas ili vas je inspirisao da još više otkrivajte o životu ili nekoj oblasti. Odlučili ste da odete u neki restoran i tu ste sreli nekog prijatelja vašeg prijatelja i neka vrata koja su do tog trenutka bila zatvorena za vas, su se otvorila. Upisali ste određeni fakultet i tamo ste upoznali neke nove ljude koji su vam i danas prijatelji ili ste možda, tek nakon upisa tog fakulteta, shvatili da to nije za vas i promenili fakultet i učite ono što volite i osećate se dobro u vezi sebe. Nekada i najmanje odluke mogu potpuno da promene tok našeg života, na bolje ili na gore.

Samo razmislite i nabrojite neke tri važne odluke koje ste doneli u životu, a svi ih imamo i kako su one uticale na vaš život i da ste doneli drugačije odluke, imali biste potpuno drugačiji život. Ne tražim od vas da ocenjujete te odluke, je li bilo pamento ili nije, samo tražim da shvatite moć odluke. Kako je vaš život postao bolji zbog odluka koje ste doneli pre nekoliko godina? Ili: kako nije postao bolji zbog nemogućnosti da donesete odluku?

Čovek koji se dvoumi da li da napravi korak ili ne, provešće život na jednoj nozi, kaže jedna stara mudrost.

Sve vreme pričamo o odluci, pa nije loše da objasnimo šta je odluka? Odluka je kada odsećete bilo kakvu drugu mogućnost i posvetite se nečemu celim bicom i svime što imate i krenete to da sporovodite u delo. Velike odluke, kreću sa malim odlukama kao što je: na šta ću danas da usmerim svoju pažnju, čemu ću danas pridavati značaj? U životu gde je smrt večiti lovac, nemamo mnogo vremena za kajanje i sumnju i žaljenje, imamo samo vremena za odluke.

Odluke koje donosimo, mnogo više govore o nama od naših sposobnosti. Najzanimljivije su svakako odluke onih ljudi, koji su odlučili da žive i to nakon što im je dijagnostikovana neka teška bolest. Skoro svi oni izgovaraju identičnu rečenicu: *odlučio sam da živim* ili ljudi koji su ostavili cigarete, ili alkohol obično kažu: *odlučio sam da nikada više ne pušim ili nikada više alkohol i odlično se osećam*. Kada ovako postavimo stvari, sa lakoćom uviđamo da je naša odluka zaista moćna sila koja može da nam poptuno promeni i u izvesnim slučajevima produži život.

Pitanja koja možete postaviti sebi kada treba da donesete neku odluku:

1. Ako ne promenim situaciju koja me muči, koliko će me to koštati na duže staze?
2. Kako mogu da rešim problem tako da to više nikada ne bude problem za mene?
3. Da nisam uplašen/a, šta bih uradio/la?
4. Da li stojim u centru svoje moći ili samo zadovoljavam ljude oko sebe?
5. Ako bih ovoj situaciji koja me muči, pristupio/la hrabro, koliko bi se moj život promenio?
6. Da li sam stvarno odlučio/ la da donesem bolje i ispravnije odluke ili se samo nadam da ću to uraditi jednog dana?
7. Šta je najbolji scenario koji mogu da zamislim?
8. Kakav/ kakva treba da postanem da bi to ostvario/la?
9. Šta ću danas uraditi da bi se se približio/la svom željenom cilju?
10. Šta me trenutno pokreće i motiviše u životu?

Ukoliko odvojite vreme i na papiru ispišete svoje odgovore, što toplo preporučujem da uradite, možete potpuno iznenaditi sebe nekim odgovorima i to je sasvim u redu. Zato što, kada verbalizujemo (na papiru ili izgovorimo na glas), što ja uvek tražim od mojih klijenata da urade, tek tada možemo postati još svesniji nekih stvari koje nas ograničavaju ili sprečavaju da donesemo zdrave i ispravne odluke.

Istina je da vi zaslužujete ispunjen i srećan život, istina je takođe da sve to možete da imate i ja moram da vam kažem da vi imate sav mogući potencijal i resurse koji su vam prirodno dati rođenjem, da to ili mnogo više od toga i ostvarite. Vi ste bukvalno neko ko je rođenjem dobio rudnik s blagom, koji niko ne može da vam oduzme, ali nikako da odvojite vremena da proverite šta ima u tom rudniku, jer je previše distrakcija oko vas ili ste previše zauzeti?

Većina ljudi živi u stanju tihog očajanja, što je poražavajuće i veruju da je njihov život, takav kakav jeste usled nekih spoljašnjih faktora, poput rasporeda zvezda na nebu, genetskih predispozicija, loše karme ( to baš često čujem) boga koji ih kažnjava, itd. Ne kažnjava vas niko, osim vi sami sebe svojim načinom razmišljanja. Što se tiče gena, naučnici kažu, da su geni samo biblioteka potencijala, samo to i ništa više. Na nama je šta ćemo sa tim potencijalom uraditi. (Pročitati ponovo citat Dr Džordana Pitersona).

Pitanje br 8, u setu gore navedenih pitanja, je veoma bitno i to ćemo sada i objasniti. *Ko treba da postanem da bih ostvario/la svoj cilj ili kakav treba da postanem?*

Svi mi iskusimo bol u životu, i velika je verovatnoća da imate neku bol koja proizilazi iz situacije u kojoj ste trenutno. Da li je to ostvarenje nečega, promena na bolje, prevazilaženje nekih stvari ili naprosto nesrećni splet datih okolnosti, nebitno je. Bol je uvek vezan za sadašnjost i uzrokovan je trenutnom načinu razmišljanja o toj određenoj stvari koju bismo želeli da imamo, ili da prevaziđemo. Većina ljudi pokušava da zgrabi sreću, hrleći za njom kao osoba kakvom sebe površno vide da jesu i onda bivaju rastrgnuti na sitne komade u pokušaju da ostvare neki cilj, plan, san, ne znajući da da bi to ostvarili, neophodno je da se promene i prošire svoju viziju, što će im omogućiti da postanu bolji, jači i drugačiji i da uspešno ostvare taj san ili dostignu cilj koji žele. Kada pokušavamo da ostvarimo neke veće ciljeve kao stara verzija sebe, to se skoro uvek završi internim konfliktom i samo-sabotiražom. To je najčešća prepreka na putu ka ostvarenju mnogih ljudi sa kojima sam radila, od dece, studenata, doktora, biznismena, glumaca, ljudi sa pozicijama na vrhu državnih ustanova itd. To je duboki ponor, koji kada se popuni psihološki uz novo znanje i veštine, menja sve i postaje zlatni most do rudnika sa blagom.

## ***Značaj slike koju imamo o sebi ili naš identitet***

*“Ne sputava čoveka ono što on jeste i ko jeste u stvari, nego ono što veruje da nije.” Denis Vitli*

1988. godine na Zimskim Olimpijskim igrama, Sovjetski takmičari su odneli 56 medalja, dok su Američki takmičari osvojili samo 6. U knjizi Crveno Zlato (Red Gold) otkrivene su tehnike koje tada još uvek nisu bile naučno dokazane, ali kojima su Sovjetski treneri podvrgli olimpijce i pokazale su se kao veoma uspešne. Neke od tih tehnika imate u ovoj knjizi, jer su one sastavni deo NLP tehnika i hipnoterpije danas. Dok neke poput Neuro psihosomatske modulacije koja u roku od samo 5 minuta omogućava osobi da potpuno prevaziđe napad panike, anksioznosti, ili nedostatak samopuzdanja, učim i obučavam ljude na seminarima i edukacionom programu.

Slika koju imamo o sebi iliti self image, je predominantno nesvesna. I baš zato što je u vlasti nesvesnog dela, mnogo je moćnija i potpuno odlučujuća po pitanju uspeha i kvaliteta našeg života, jer je podsvest, moćnija 300.000 puta od svesnog uma, kaže nauka. Preduga je lista ličnosti iz sveta poznatih, uspešnih ali i moćnih koji su sa promenom self image-a iliti slike koju imaju o sebi, eksponencijalno promenili svoj život, ne samo na bolje, nego na nivo sa koga sami sebe više ne mogu da prepoznaju.

Self image iliti sliku koju imamo o sebi, u terapiji kao i izvornom NLP-u, nazivamo identitetom. On ne podrazumeva vaša dokumenta, niti bilo koji fizički dokument, on je vaš psihološki dokument i ono što ste mentalno i emocionalno ispisali na njemu, vi živite. Identitet je način na koji vi sebe doživljavate iznutra, način na koji definišete sebe i kako se osećate u vezi sebe.

Identitet nema veze sa tim kako bismo mi voleli da nas drugi ljudi doživljavaju, ili kako bismo voleli da drugi ljudi misle o nama. Identitet definitivno nisu bezbrojni selfiji na društvenim mrežama. To je kako bi osoba želela da je drugi doživljavaju, a kako se ona stvarno oseća u vezi sebe je nešto sasvim drugo.

Self image se prvi put pominje u knjizi Psihokibernetika, koju je napisao dr medicinskih nauka, Maksvel Malc još davne 1960. To je knjiga koja je milionima ljudi transformisala živote, koju većina današnjih top gurua i vrhunskih

terapeuta imaju u malom prstu, a Maksvela učinila najtraženijim motivacionim govornikom tokom 60-tih i 70-tih godina, ali i doktorom koji je svoje tehnike uspešno primenjivao na vrhunskim sportistima, prodavcima, glumcima, terapeutima itd.

Šta je navelo dr Malca da se pozabavi slikom koju ljudi imaju o sebi? Dr Malc je bio plastični hirurg i tokom svojih godina rada primetio je da kod nekih pacijenata, čak i nakon potpune transformacije putem plastične hirurgije i apsolutne promene ličnog opisa, većina pacijenata se i dalje osećalo loše u vezi sopstvenog izgleda. Gotovo da nisu imali nikakvog samopozudanja, dok je kod dugih bilo dovoljno da izvrši samo male zahvate na nosu ili ukloni neku bradavicu i osoba se odmah osećala drugačije i bolje i samopozudanije.

To ga je zaintrigiralo i navelo da počne da istražuje i proučava, šta je to u ljudskoj psihologiji, što ne dozvoljava ljudima da postanu samopouzdaniji ni nakon potpune transformacije fizičkog izgleda. Odakle svo to nezadovoljstvo kada su tokom konsultacije pacijent i sam doktor bili ubeđeni da će ih lice za kakvim su oduvek žudili učiniti srećnima i samopouzdanima. U svom dugogodišnjem istraživačkom radu, shvatio je da su unutrašnji ožiljci ili nepravilnosti, one koje trebaju biti tretirane, a ne spoljašnje.

Slika koju mi ljudska bića imamo o sebi je ključ za razumevanje ljudske ličnosti i ljudskog ponašanja. Promenite self image i promeniće se i ličnost i ponašanje. Vaš self image (slika koju imate o sebi) i vaše navike, idu zajedno ruku pod ruku. Promenite jedno i vi ćete automatski promeniti drugo.

Ljudski identitet jeste skup osećanja, ponašanja, uverenja i sposobnosti. Sve ove karakteristike ličnosti su uvek dosledne sa vašim identitetom.

Identitet je koncepcija koju ljudi imaju o sebi i mnogi naučnici kažu da je ovo najznačajnije otkriće u terapiji i koučingu u 20-tom veku. Bilo da smo kao individue toga svesni ili ne, svako od nas nosi sebi jedinstven nacrt ili psiholšku ličnu kartu. Gde god da idemo i šta god da radimo, čime god da se bavimo, taj nacrt ide sa nama. U svemu što kao ljudska bića radimo, u načinu na koji se ponašamo i na koji komuniciramo, mi nesvesno šaljemo drugim ljudima poruku o tome ko smo i šta verujemo u vezi sebe. Shodno tome, *uvek* ćemo se ponašati, raditi i živeti na način na koji smo definisali sebe.

Vidite, svaki deo života jedne osobe bilo privatni, poslovni, prijatelji, porodica, je refleksija samo jedne stvari: identiteta, pa čak i naše fizičko telo. Evo primera: ako ste sebe definisali kao sportskog tipa ili sportistu, onda mora da

postoji određena snaga, tonus mišića, fizički izgled i energija koju imate svakog dana, jer to je ko ste vi: sportista ili sportski tip. Vi ćete činiti sve što je potrebno od ishrane, preko redovnog vežbanja ili treninga ako ste profesionalac, pa čak i garderobe, da biste održali taj identitet. Jednom kada izaberete i prihvatite za sebe određeni identitet, vaš um, odnosno intelekt, će učiniti sve da vas tu i održi. Sve se svodi na unutrašnju igru koju igramo sami sa sobom, na našu ličnu psihologiju.

Savet: ne mešajte vaš identitet sa vašom profesijom, jer ste mnogo više od toga. Ako sebe poistovećujete sa onim čime se bavite, ko ste onda vi kada niste na poslu i kada to ne radite? Pozicije na kojima se nalazimo se menjaju, ponekad i preko noći usled uticaja raznih faktora, za razliku od mentalne snage i stanja uma kojim kao svesna bića vladamo. To je nešto što je sa nama 24 časa, sedam dana u nedelji i to niko ne može da nam oduzme.

Percepcija je uvek uslovljena identitetom i vaš identitet organizuje vaše sposobnosti, uverenja i ponašanje u jedinstveni sistem. *Vas identitet ili slika koju imate o sebi je proročanstvo koje se ispunjava samo po sebi.* Drugim rečima, ne možete biti uspešni ako pre svega, vi sami sebe ne doživljavate kao uspešnu osobu. Svaki od mentora sa kojima sam radila mi je tu istu rečenicu ponovio mnogo puta. U trenutku kada identifikujete sebe, vaš intelekt će učiniti sve što je u njegovoj moći da zaštiti taj identitet na bilo koji način.

Identitet između ostalog izgrađujemo preko unutrašnjih monologa ili dijaloga koje vodimo sami sa sobom i to onih koje *stalno ponavljamo u svojoj glavi*, ali i preko iskustava koje doživljavamo. Što je iskustvo emocionalnije, to ima veći uticaj na nas, obzirom na to da mi sve prošle događaje pamtimo samo preko načina na koji smo se osećali u vezi istih, zato nam je i teško da napravimo razliku u sećanju između pranja zuba juče ili prekjuče, ili pre mesec dana ili godinu dana i tuširanja, juče, prekjuče, pre mesec ili godinu i deset godina, jer te radnje nemaju nikakav emocionalni značaj za nas.

Mozak uči putem ponavljanja. Ako ste naučili da budete negativni prema sebi, kao posledica vaših unutrašnjih monologa koje ste ponavljali iznova i iznova, ili vam je u detinjstvu, tokom odrastanja dosta puta rečeno da niste dovoljno dobri, da niste vredni nečega, da ništa ne znate, da ste glupi, ružni, mršavi, debeli, previše ovakvi ili premalo onakvi, lista nedostataka može biti beskrajna. Isto tako možete da naučite i krenete da ponavljate pozitivnije izjave u vezi sebe. Potrebno je samo malo pažnje i da umirite svoj um i zapitate se: *“Hoću li ja i dalje da verujem u nešto što mi je rečeno u prošlosti ili ću sada kao odrasla osoba sam da izaberem*

*šta je to što ću verovati u vezi sebe?*” I obavezno se kritički osvrnite na ljude koji su vas povredili načinom na koji su vas definisali, ukoliko je to slučaj.

Jesu li dovoljno kalifikovani da vas ocenjuju ili etiketiraju? Jesu li postigli više od prosečog u životu, kao i kakav odnos su imali sa sopstvenim roditeljima?

Nije mi namera da ovde kritikujem ili još gore, omalovažavam naše roditelje. Radili su najbolje što su umeli i znali i što su verovali da će biti najbolje za nas. Tako su naučili od svojih roditelja, a njihovi roditelji od svojih roditelja itd. Na kraju shvatamo, da mi svi jesmo na određeni način, žrtve žrtava od žrtvi.

Zapamtite, dozvoljeno vam je da pravite greške, jer mi ljudska bića učimo putem iskustava, ali nije vam dozvoljeno da kritikujete sebe i da to postane deo vaše svakodnevne komunikacije koju vodite sami sa sobom. Stručnjaci kažu da je svakodnevna negativna samokritika uništila više života i snova nego svi ratovi u istoriji čovečanstva. Ako je kritika deo vašeg svakodnevnog života, prestanite odmah to da radite. Donesite odluku sada da ćete to prestati da radite i zapišite to u nekoj svesci i držite se toga.

Ljudi se uvek iznenade koliko toga postignu kada prestanu da kritikuju sebe. Još više kada usled promene načina na koji razgovaraju sa sobom i uz upotrebu moćnih tehnika, promene i sliku o sebi, pa im se samim tim i život promeni. To doživljavam kao najveću nagadu koju sam mogla da zamislim za svoj rad, a to je njihovo uzbuđenje i sreća koju dele u porukama ili mejlovima sa mnom. Kada napisu: vi ste mi život transformisali ili ja ne mogu da verujem da ja sada ovako živim i mislim, uvek odgovaram da sam samo bila vodič, a svi komplimenti isključivo pripadaju moći njihovog uma. Um je sve, to što misliš i kako se osećaš u vezi sebe, to ćeš i biti.



## ***Kako zvuči negativna identifikacija?***

Ja sam neuspešan, ja sam depresivan, ja sam anksiozan, ja sam trapav, ja sam gubitnik, ja sam neko koga ljudi iskorišćavaju, ja sam baksuz, ja sam siromašan, ja sam nesposoban, ja nisam dovoljno dobar, visok, nizak, mršav, snažan, obrazovan, lep, sposoban, bogat, ukratko: ja ne vredim. Ovo su samo neki od načina na koji su ljudi negativno i potpuno pogrešno izgradili svoj identitet i ideju o tome ko su. Vi niste ništa od toga.

Rekli smo ranije da, ako verujete da ste vi vaše misli, to bi bilo isto kao da verujete da ste vi vaš televizor i program koji trenutno gledate na njemu. Prestanite da stavljate znak jednakosti između onoga što vam se dešava i vas samih, između onoga što doživljavate dok prolazite kroz neku izazovnu ili tešku situaciju u životu. Vi ste onaj koji primećuje sve to, jer ste ljudsko bće koje ima svesnost o onome što se dešava. Da ste vazna ili lampa, ne biste sigurno imali svest o tome šta vam se dešava. Zar ne mislite da je tako?

Vi niste vaše trenutno stanje. Vi niste vaše godine, vi niste vaša visina, težina i crte lica, vi niste vaše detinjstvo, vi niste vaši bolni i teški trenuci iz vašeg života. Vi niste vaša profesija, ni vaša karijera, niti ste odsustvo istih. Vi ste predivni izraz života koji je želeo da se izrazi kroz vas, zato ste došli na ovaj svet. Vi ste pobedili u trci između 100 miliona spermatozoida i *vi ste taj jedan koji je imao potencijala da nastavi život i došli ste na ovaj svet kao pobednik.*

Kao beba niste imali ideju o tome da niste dovoljno dobri ili da ne vredite zbog ovoga ili onoga, imali ste ogromno samopouzdanje. Kada ste bili gladni ili mokri, znala je vaša majka, ali vrlo često i ceo komšiluk, kada ste bili srećni, osmehom ste ozarivali svet, jer nije bilo te lažne slike da vi niste dovoljno dobri. Tokom odrastanja ste naučili da niste dovoljno dobri, jer mi naš identitet uglavnom izgrađujemo između druge i sedme godine života, to je period života kada se vrši programiranje.

Pre nego što deca napune treću godinu života, njihov mozak kreira po jedan milion novih neuro veza svakog minuta. Te veze postaju sistem mapiranja mozga i uz načan na koji prvi autoriteti u našem životu reaguju na nas, postaju arhitektura mozga, kažu stručnjaci sa Harvard Univerziteta. Od druge do osme godine, mozak deteta proizvodi Alfa i Teta talase, što je stanje identično dubokoj

meditaciji ili hipnozi. Tada smo u stanju koje je potpuno otvoreno za sugestije, kako sami kažemo: deca upijaju kao sunderi. Kao deca mi sve brzo učimo, kao i to da li vredimo ili ne, jesmo li dovoljno dobri ili nismo, preko načina na koji odrasli reaguju na nas. “*Ja ne vredim ili nisam dovoljno dobar,*” je rečenica koju svi koučevi i terapeuti najčešće čuju u radu sa klijentima. Nekad u malo drugačijem aranžmanu: “*Od mene ništa neće biti*”, i tu rečenicu možete da počnete već sada da menjate sa: “*Ja vredim*” ili “*Ja sam dovoljno dobar*”.

O da, u početku će možda biti čudno i neprijatno, možda čak dođe i do otpora tela u vidu neprijatnosti u stomaku, jer naše telo uvek zna kada slažemo. Ali samo nastavite, jer ako ste zbog samo jednog događaja koji imao veliki emocionalni uticaj na vas uspešno uspeli da ubedite sebe da ne vredite, isto tako možete da “*odučite*” staro i naučite i suprotno. Eksperti kažu da spermatozoid kako bi stigao do jajne ćelije mora da prođe kroz težak put, i da su ubeđeni da je to način na koji je priroda ili Bog, Univerzum, Viša Sila, zovite to kako hoćete, uredila ili uredio, da bi samo najjači materijal opstao i mogao da oplodi jajnu ćeliju. Zato ste se i rodili, jer ste vi taj najjači potencijal.

Uradite sledeću vežbu:

Izvojite parče papira i olovku. Zapišite neke od negativnih misli ili poruka koje se vrte u vašoj glavi, za koje verujete da umanjuju vašu sposobnost da postignete i ostvarite ono što želite.

Budite precizni i ukoliko vam je lakše napišite i puno ime osobe koja vas je tako okarakterisala, da ste vi vremenom i sami poverovali u to ili ste nakon nekog događaja sebe ubedili da vi *jeste* to vaše negativno iskustvo, odnosno poistovetili se sa istim.

Sada, dajte sebi vremena da napišete pozitivne istine o sebi i situacije u kojima ste reagovali suprotno toj negativnoj definiciji vas. Ne odustajte dok ih ne pronađete ili ih se setite. Za svaku negativnu poruku koju smo dobili od drugih, postoji pozitivna istina koja to može da negira i poništi. Te paralelne istine uvek postoje, razmislite i napišite.

Možda imate negativne misli koje se vrte u vašoj glavi svaki put kada napravite grešku. Možda su vam u detinjstvu govorili: “*Od tebe nikad ništa neće biti*” ili “*Ti ništa ne umeš da uradiš kako treba*” ili “*Druga deca su bolja od tebe*” ili “*Ti ništa ne zaslužuješ, jer nisi dobar*”.

Kada napišete te negativne misli, prešvrlijajte ih olovkom i napišite istinu: *“Dok se razvijam i menjam slobodan sam da učim iz svojih grešaka i tako postajem bolja osoba”* ili *“Biram da prihvatim da mogu da učim iz svojih grešaka. Nije smak sveta ako pogrešim. Uvek imam mogućnost novog izbora i da primenim naučeno iz prethodnog iskustva”*, ili svojim rečima napišite svoju pozitivnu istinu i čitajte to što ste napisali što češće.

Ukoliko vas je neka osoba povredila, napišite pismo toj osobi za koju verujete da vas je najviše povredila. Ne brinite o pravopisu, zaboravite na znake interpunkcije, samo pišite i pišite, izbacite sve iz sebe, a zatim pocepajte ili spalite to pismo. Olakšanje koje ćete doživeti je nemerljivo.

Svi smo mi napravili greške u životu i još nismo završili sa pravljenjem grešaka, jer smo ljudska bića. Međutim, nikada ne treba da dozvolite da vas greške definišu, vi niste vaše greške, niti ste greška. Nikako ne smete dozvoliti da nečija tuđa negativna kritika o vama postane vaša realnost, ili još gore, da vaše greške, umesto da budu vaši učitelji, postanu vaši pogrebniči.

Dovoljno je možda i da shvatimo istinu da veliki ljudi i jake ličnosti, takođe prave greške i prepoznaju ih i priznaju, dok se mali ljudi plaše da naprave grešku i da priznaju da nisu bili u pravu.

“Grešio sam mnogo, i sad mi je žao  
i što nisam više, i što nisam luđe  
jer, samo će gresi, kada budem pao  
biti samo moji – sve je drugo tuđe”.  
Dusko Trifunovic u pesmi Greh

Na žalost, dok svaki neuspeh koji osoba doživi, još više ojačava negativnu stranu njenog identiteta, ili slike koju ima o sebi, sve što postigne na spoljašnjem nivou u životu retko će promeniti identitet na bolje. Bez obzira koliko neko ima u životu novca, nekretnina, jahti, aviona i kamiona, te stvari nikada ne čine da se osoba psihološki i emocionalno oseća bolje u vezi sebe, ukoliko se već i pre toga nije osećala pozitivno u vezi sebe.

Mnogi od mojih klijenata su bili jako bogati ljudi, neki od njih iz svetskog džet seta i svaki put se isto pravilo potvrđivalo u radu sa takvim ljudima. Sve što je postojalo na spoljašnjem nivou, nije uspelo da učini da imaju jak i moćan identitet,

odnosno nisu se dobro osećali u vezi sebe. Sve što su imali na spoljašnjem nivou nije doprinelo da vole i vrednuju sebe. U trenutku kada smo počeli da radimo, slika koju su imali o sebi bila je u potpunom neskladu sa onim što su imali u životu.

Na klinici gde radim, mnogo puta se začude kada vide neke od mojih klijenata, pitajući me: “Šta bi uopste moglo njemu ili njoj da fali u životu?” To što se vidi spolja, vrlo često ili skoro nikada, nije ono što se nalazi iznutra. Nekim ljudima je jako teško da prihvate da imati novac ili slavu, ne znači imati sve. Novac donosi veliku slobodu, ali ne može nikada da nam kupi ono što sami sebi na prvom mestu možemo i *moramo* da poklonimo: prihvatanje sebe, ljubav, nežnost, samoohrabrenje, podršku, samopouzdanje, veru u sebe i spoznaja da niko nije savršen. Savršenstvo nije odlika ljudskog roda, čak i kad napravimo neku grešku, sve što je potrebno jeste da budemo svesni toga i da sledećeg puta pravimo bolje izbore ili reagujemo pažljivije. Zato često čujemo slavne i bogate koji kažu: “*Mislilo sam da je novac sve*”, ili “*Voleo bih da svi budu slavni i bogati, kako bi shvatili da novcem i slavom ne može sve da se kupi*”.

Zanimljivo je da se svi ponašamo fenomenalno kada su naši prijatelji u pitanju i kada su oni ti koji prolaze kroz teške trenutke u životu. Kako tešite svoje prijatelje kad im je teško? Kako se ponašate prema svojim prijateljima kada im ne ide u životu? Da li se isto tako ophodite i prema sebi? Kako razgovarate sa sobom u trenucima kada ne ide baš sve po planu? Šta kažete sebi i čije reči koristite u tim trenucima?

Razmislite samo malo, pre nego što nastavite sa čitanjem.

*“Govor je slika uma i da bi čovek promenio stanje uma, on mora da menja svoj govor. Pod govorom mislim na mentalne konverzacije koje mi vodimo sa sobom u glavi.” Dr Denis Weitli*

## ***Vi ste neko već sada!***

Vi ste NEKO već SADA, bez obzira na put kojim ste prošli, bez obzira na to šta verujete o sebi i vašim okolnostima. Bez obzira na to kako ste koristili svoje vreme i svoj um do sada, šta ste uradili, a šta niste, VI STE NEKO POSEBAN već SADA. Zapamtite to!

Bezbroj naučnih dokaza govori u prilog ovome, da ljudsko biće nema granica kada je u pitanju njegov potencijal, jer jedine granice koje postoje su one koje ste postavili u svojoj glavi, preko načina na koji ste definisali sebe.

Podeliću sa vama par priča iz ličnog iskustva rada sa ljudima na raznim poljima.

### *Danijel*

Danijel je predivan mlad momak od 15 godina, koga je majka dovela kod mene, jer je bila očajna nakon što su kao rezultat nekog psihološkog testa u školi, rekli da je on na granici autizma. Kada me je pozvala, bila sam oprezna jer je rad sa decom izuzetno odgovoran i iziskuje drugačiji pristup od odraslih. Savetovala sam je da sa sinom dođe na konsultaciju pre nego što donesem bilo kakvu presudu. Nisam videla nikakve znake autizma, videla sam samo jedno nadasve inteligentno mlado ljudsko biće koje je bilo zbunjeno i u potpunom neznanju da li je sa njim sve u redu ili nije.

Dogovorili smo se da radimo. Ja uvek klijentima dozvoljavam da nakon razgovora sa mnom odluče da li žele da rade sa mnom ili ne, jer verujem da ljudi imaju pravo na lični izbor pre svega.

Danijel je za otprilike dva meseca ne samo popravio ocene, nego je imao sve odlične ocene. U školi nisu mogli da veruju kako je on to uspeo da promeni ponašanje i rezultate u tako kratkom vremenskom periodu. Ne pada mi na pamet da prisvajam njegov uspeh kao svoju zaslugu, već prevashodno svi komplimenti idu ljudskom umu. Kada smo promenili sliku koju ima o sebi i kada je prestao da veruje u tuđe negativno kategorisanje sebe, sve se promenilo: ponašanje i uspeh u školi. Ovog leta je bez prijemnog, a zahvaljujući uspehu koji je ostvario, upisao na najprestižniji koledž.

Postavlja se pitanje: Da li bi se upisao na najprestižniji koledž, da je poverovao da je on na granici autizma i da će teško moći da ostvari neki veći uspeh? Naravno da ne bi. Da bi bilo ko od nas bio uspešan, moramo prvo sebe da vidimo, ili još bolje, doživljavamo kao već uspešnu osobu i da vredno radimo na onome što za nas predstavlja uspeh.

### *Kloi*

Kloi je dovela prijateljica sa kojom sam prethodno radila. Kloi je imala strahovit strah od letenja sa većim napadima panike pre samog leta i u toku leta. Kompanija u kojoj je radila se selila na Kipar i trebalo je preživeti let od nekih sat ipo vremena. Pričala je o tome kako joj je muka više i od sebe i od napada panike i od toga da njen dečko uvek mora da bude pored, daje joj lekove, smiruje je i tera je da diše duboko, dok svi putnici u avionu gledaju u nju.

Njen let je bio za dva dana od dana kada je prvi put došla na klinici kod mene. Rekla sam joj da ćemo onda morati da intenziviramo sesije i da će sve biti u redu. Tako je i bilo, odradili smo tehnike i jednu dužu hipno-terapeutsku sesiju i zamolila sam je da mi se javi porukom kada sleti. Pustila mi je poruku u kojoj je napisala: “Deset godina sam provela idući od jednog psihijatra i psihoterapeuta do drugog, a Vi ste mi u dve sesije objasnili gde je problem i čak ste mi pomogli i da ga rešim. Let je protekao potpuno mirno, po prvi put u mom životu nakon 10 godina mučenja i straha i panike i svega. Nisam mogla da verujem da je mozak toliko moćna sprava. Hvala Vam beskrajno”.

### *Mina*

Mina je jedno čudo od mlade devojke, beskrajno šarmantna i pametna, kreativna i sa sjajnim smislom za humor. Njena mama me je pozvala da me pita je li moguće da nešto uradimo jer je Mina već dva puta pala ispit na fakultetu i ima poslednju šansu, inače joj amerikanci neće produžiti studentsku vizu. Pitala sam kad je ispit, rekla je prekosutra. Počela sam da se smejem i pristala sam da radimo. Ja znam šta govorim i o čemu pričam, ali ljudi ponekad prosto imaju nevericu i meni je to potpuno razumljivo.

Javila se Mina i odradile smo tehniku koju dr Džozef Marfi naziva mentalnim filmom i naravno, Mina je položila i produžena joj je studentska viza. Još jednom, moć ljudskog uma na delu!

Nakon toga se javila da pita kad bismo mogle da radimo na samopozudanju, jer je osećala da joj to nedostaje, pisala je knjigu i nikako da je završi. Nikako da ta knjiga ugleda svetlost dana, jer kad bi trebalo da nastavi rad na knjizi, ona je sebi govorila: *“A što bih pisala, ko bi to uopšte čitao?”*

Odradile smo i to i knjiga je ugledala svetlost dana, ona zaista ima dara za pisanje i ume sve svoje misli da pretoči u divne rečenice. I još nešto, jer um uvek daje bonuse: postala je najbolji student i ostala je kao asistent na univerzitetu. Ja sam dobila knjigu sa divnom posvetom. Zar to nije predivno?

### *Džesika*

Džesika radi kao anesteziolog u bolnici i spremala je poslednji ispit na specijalizaciji kada je došla kod mene. Sva uplakana i rastrojena, jer je posle toliko godina učenja i rada osetila da sada kada je na pragu da završi specijalizaciju, to neće moći da uradi. Naime, u razgovoru sa mentorkom (koji je trebalo da bude konsultacija pre specijalizacije), mentorka joj je rekla da će morati da pokaže mnogo više znanja i spremnosti ili neće položiti. Objasnila mi je da je ta mentorka jako stroga i hladna žena, na šta sam joj odgovorila, kao i svakom mom klijentu do sada: *“Ne interesuje me tvoja mentorka, interesuješ me ti. Hoćeš li ti da specijaliziraš ili nećeš?”*. Pristala je.

Radile smo samo dva do tri puta i Džesika je specijalizirala. Pozvala me je i bila je vidno uzbuđena od sreće i kazala da je sve na ispitu bilo kao na sesijama koje smo odradile. Bila sam presrećna. Ona je kasnije upisala NLP edukaciju po programu američkog univerziteta koji organizujem redovno i sada primenjuje naučeno, posebno u sali kada radi sa decom i trdunicama.

### *Samjuel*

Samjuel je došao sa željom da se reši napada panike koje je imao poslednjih 11 godina, koji su usledili kao posledica nakon teške saobraćajne nezgode koju je imao sa motorom. Rekao mi je da su njemu motori sve i da mu je

žena rekla da pošto nije uspeo da prevaziđe napade panike, da je vreme da proda motore i jednostavno zaboravi na sve.

Promenio je više terapeuta, i ništa nije dalo rezultate. Bio je umoran od svega, jedino što ga je još držalo bila je želja da ponovo vozi svoje motore i uživa, kako je sam rekao “*u osećaju slobode koji ima kada je na motoru*”. Činjenica da treba da proda motore je za njega bila jako teška i nezamisliva.

Posle samo 4 terpaije, Samjuel je počeo ponovo da vozi motor i da uživa u vožnji. Prvo je krenuo sa kraćim destinacijama, po komšiluku, pa po gradu, pa do drugog grada i vožnje su proticale bez napada panike i u uživanju u vožnji i osećaju koji on ima dok je na motoru. Poslao mi je poruku i kojoj se zahvalio na svemu, govoreći da se nikada u životu, ni pre udesa, nije osećao tako dobro i kako su i na poslu primetili njegovo samopozudanje i da je unutrašnji mir koji oseća, neverovatan.

### *Sofi*

Sofi je došla sa željom da ako može uz pomoć hipnoterapije promeni mentalni sklop svog partnera, jer je zbog njega, kako je rekla, počela da uzima antidepresive i da se oseća anksiozno veći deo vremena. Zbog anksioznosti nije mogla da se posveti svom privatnom biznisu i počela je da gubi klijente. Njihova veza je bila u stalnim izazovima koji bi mogli da posluže za jedan fenomenalan tragi-komično-avanturistički film. Sigurna sam da bi bio jako popularan. Pitala sam je da li je nekada pokušala da menja nešto u vezi sebe. Rekla je da jeste. “I kako je bilo?”, pitala sam zatim. Priznala je da nije uspela. To je uvek zanimljivo kada ljudi žele da se neko drugi promeni da bi njima bilo bolje, a taj drugi obično ne smatra da on treba da se promeni i u takvoj situaciji uvek ima mesta za frustraciju i stres. Jedina osoba na koju možete da utičete da se promeni na bolje ili gore, ste vi sami.

Dogovorile smo se da radimo, za početak, kako je ona rekla: “Naučite me da zavolim sebe.” Naravno da nije volela, niti vrednovala sebe dovoljno, kada je bila u takvoj vezi. Partner je samo bio tu da joj pokaže na čemu treba da radi u vezi sebe i sav njen bes koji je usmerila prema njemu, je bio besmislen i bespotreban.

Nakon samo meseca dana njena anksioznost je nestala, vratila se nazad svom poslu gde su svi njeni klijenti primetili promenu i kao rezultat promene koja se desila, Sofi i njen partner su se veoma mirno razišli, bez drame i bez buke, dva



meseca nakon sto smo počele da radimo. Kazala mi je sa osmehom: “Znate, mislim da nam je oboma laknulo. Ja po prvi put, čini mi se, uživam u zivotu i u svom poslu i mislim da nikada više klijenata nisam imala. Svi kažu da je kod mene fantastična atmosfera i to je istina, jer se ja iznutra osećam fantastično!

Kada me pitaju šta je to što ja radim, ja uvek odgovoram da samo učim ljude da zavole i prihvate sebe, jer kada to učine, oni postaju samopozudani, a onda za njih nema prepreke u životu, jer sve možete zaustaviti, osim samopozudanu osobu sa zdravim i pozitivnim stavom. I kada padne, ona ce ustati i promenti strategiju i primeniće naučeno iz pada i nastaviti dalje dok ne ostvari ono što je naumila.

Samopozudanje nije ništa drugo, nego koliko volimo sebe, koliko prihvatamo sebe, koliko verujemo sebi i koliko se dobro osećamo u sopstvenoj koži. Samopouzdanje je i koliko se dobro osecamo u vezi svojih sposobnosti. Verujemo li u sebe?

Prošle godine sam radila seminar u jednoj firmi sa agentima za prodaju. Pitala sam ih, *da li biste se kladili na sebe i kolko biste ulozili u tu opkladu?* Da li biste uspeali da sebe, prodate sebi za neki veliki iznos. Reakcije su bile poražavajuće. Možete li sebe da prodate sebi, odatle kreće svaka prodaja, bilo da prodajemo iglu, uslugu ili avion.

Zamislite da sada dođe neko i kaže vam da želi da vam napiše ček na iznos koliko vi vrednujete sebe? Ne koliko biste želeli da imate novca, nego *koliko vi verujete da vredite*. Koliko bi cifara bilo na tom čeku?

U životu se upravo to dešava, da mi želimo nešto, a život nam uvek isporučuje samo onoliko koliko mi vrednujemo i volimo sebe. To funkcioniše sa gotovo matematičkom preciznošću. Život nam ne daje uvek ono što želimo, nego ono što mi verujemo da jesmo. Zato je prvi i glavni zadatak za svakog od nas da radi na sebi, a pod radom na sebi podrazumeva se da je zavoleti i prihvatiti sebe.

*Dobro je poznata istina u svetu da oni koji poznaju sebe, vole sebe.*

Kada se usudite da otkrijete ko ste vi stvarno kao ljudsko biće, onda nikada više nećete imati razloga da budete ogorčeni na život ili ljude, niti da ikada sebe nipodaštavate ili umanjujete sebi pravo na sreću. Učinite prioritetom ljubav prema sebi, ne i nikako u nekom egositičnom smislu, već u smislu svega onoga što je prethodno rečeno na ovim stranicama, a to je da vi vredite kao ljudsko biće, da ste

vi NEKO već sada, jer vas je priroda, Bog, Univerzum, zovite to kakogod hoćete, učinio da takvi budete.

Jedinstveni, baš kao i vaši otisci prstiju, vaš DNK lanac i vaš glas. Priroda vam je već na svoj način potpisala i pečatirala vašu jedinstvenost. I čak i ako vas ljudi etiketiraju, ili pokušavaju da umanje vašu vrednost, neće vas nikada više toliko doticati, onda kada spoznate koliko vredite. Vi ste izraz života! Od mitologije, pa sve preko Kurana i Biblije provlači se jedna te ista stvar. *Voli samog sebe.*

Na vratima proročišta u Delfima gde su i kraljevi i bogovi dolazili da postavljaju pitanje proročici Pitiji pisalo je: *“Čoveče, spoznaj samoga sebe.”* Na unutrašnjem delu tih vrata, pisalo je: *“i spoznaćeš svet i Boga.”* U Kuranu piše: *“Voleti sebe znači voleti Alaha. Pa koju od usluga vašeg Gospoda biste poricali? Vaše srce i vaše telesno ja spadaju u bezbroj Allahovih balgodati prema nama. Ipak, to je najzanemarenija od njegovih blagodati”.* U Bibliji stoji rečenica u 10 božijih zapovesti: *“Voli bližnjeg svog, kao samog sebe”.*

Dakle, preduslov da volimo bližnjeg svog je da volimo sami sebe. Ponavljam, ne na narcisoidno-patološki način, već na jedan zdrav način koji će nam omogućiti dobar život u sopstvenoj koži. Kako uopšte možemo da volimo nekoga ako ne volimo sebe? Ne možete da date ono što nemate. To onda nije ljubav, nego zavisnost od druge osobe, od koje očekujete da vas učini kompletnim, što je naravno nemoguće, ili trgovina: ja tebi lajk, ti meni lajk.

Nedavno u razgovoru sa dr psihijatrije, Markom Xurebom sa kojim saradjujem nekoliko godina, pričali smo o tome šta je najprisutnije među ljudima, koja osobina i kao iz topa je odogovorio: Mržnja prema sebi, ljudi nesvesno sebe mrze zbog nečega i čujem ih stalno kako govore: *“Znate, ja mrzim sebe kada mi se to dešava”*, ili *“mrzim sebe kada imam trenutke slabosti”* itd

Postoji jedna stara izreka koja kaže: *“Ne veruj u majicu koju ti daje go čovek”*. Znam mnogo ljudi, uključujući i sebe, koji su poverovali u majicu koju im je dao go čovek i to skupo platili. Ako ne volite sebe, to je ozbiljan problem i iz tog problema će proizići mnogi drugi i mnogo veći i opasniji problemi i po način vašeg života, vaše mentalno i psihološko stanje i po vaše zdravlje.

Postoji jedna veoma jednostavna tehnika koju primenjujem u radu i koju i vama preporučujem da probate. Uzmite ogledalo, pogledajte sebe duboko u oči i recite: *“Volim te, ja te stvarno volim”*. Obratite pažnju na osećaj u telu, jer telo uvek zna kada slažemo (na tom principu i radi detektor laži).

Neke od mojih studenata, koji su psihijatri, doktori psihijatrije i psihoterapeuti, sam savetovala da primenjuju ovu tehniku sa pacijentima u svom radu i bili su zaprepašćeni koliko je ovo jednostavna i moćna tehnika. Neki od pacijenata su čak odbijali da je urade, jer odbacuju sebe na mnogo dubljem nivou. Nemojte da budete jedan od takvih ljudi. Vežbajte i vežbajte, jer mozak uči putem ponavljanja. Svako ponavljanje bilo rečenica, bilo neke radnje, stvara dugoročnu vezu medju neuronima u mozgu.

Zanimljivo bi bilo da sada razmislite o tome koliko života bi ostalo uskraćeno za nešto lepo, dobro, simpatično, vredno, da se vi niste rodili?

Naučite se da se zavolite sebe, trenirajte da volite sebe, baš kao što biste trenirali neki sport ili učili neki ples, svaki dan par koraka, ili par koševa, ili golova sa žarom, sa entuzijazmom, približavajući se svakog dana sve više sebi, a život će vam to mnogostruko vratiti. Više nego što možete da zamislite.

## ***Šta znači voleti sebe?***

Profesor Ljudskog razvoja na Univerzitetu Teksas u Austinu, Kristin Nef, je posle višedecenijskog istraživačkog rada u domenu psihologije ljudi izjavila: ”Ljubav, pripadanje i prihvatanje su vaše pravo dato rođenjem.” Drugim rečima, sreća je nešto na šta imate pravo. Čak su i Ujedinjene Nacije usvojile rezoluciju priznajući da je potraga za srećom, fundamentalni cilj čovečanstva.

Svi znamo za izreku koju koristimo za večite mrgude i da bi ih opisali kažemo: Do podneva mrzi sebe, a od podneva ceo svet. To je apsolutna istina, jer ne možete voleti nikoga, a najmanje svet u kome živite, ako na prvom mestu ne volite sebe.

*Voleti sebe* znači biti blaži u komunikaciji sa sobom, znači, biti svoj najverniji fan ili navijač, čak i onda kada stvari ne idu baš lako, kada nas udaraju ispod rebara ili kad nas život baca u arenu, da se borimo kao gladijatori. Tada je bitno ohrabriti sebe i znati da ni jedno stanje nije trajno. I to će proći je, kažu mudraci, najmudrija rečenica na svetu.

*Voleti sebe* znači, prestati sa kritikovanjem sebe. Setite se da uvek možete drugačije i bolje. Sve što je potrebno je da se okrenete u pravcu novih izbora pitanjem: Šta bi sada bilo najbolje da uradim?

*Voleti sebe* znači: ne izgovarati rečenice: Kakav sam kreten, koliki sam idiot, koliki sam baksuz, kako sam samo mogao, zašto samo nisam znao, to samo meni može da se desi... to su idealni načini samomučenja sebe i zato prestanite to da radite.

*Voleti sebe znači:* nikada se ne upoređivati sa drugima, vec isključivo i jedino sa sobom: Jel’ znam više nego pre godinu dana, jel’ radim bolje nego pre godinu dana, jel’ napredujem mentalno, psihološki, intelektualno, fizički, onda je ok, dobro sam.

*Voleti sebe znači:* biti sebi najbolji roditelj, brat, sestra i prijatelj koga ste mogli da zamislite.

*Voleti sebe znači:* prestati da obraćate pažnju na mišljenje drugih ljudi. Imati mišljenje, znači samo to, imati mišljenje. Ne znači da je svako ko ima mišljenje nužno i u pravu. Pogotovu, ako osoba ima potpuno pogrešno mišljenje zbog koga se vi nervirate i stresirate i pitate: kako je moguće da vas tako doživljava? Kako je moguće da tako govori o vama?

Psihologija kaže da je svaka percepcija projekcija, iliti *ja nisam ono što misliš da jesam, ti si ono što misliš da jesam*. Zapamtite, najbitnije mišljenje koje možete da imate o sebi, je vaše mišljenje, jer će ono *apsolutno* uticati na vaš život, vaš uspeh, sreću i vaše zdravlje. Osim toga, bolji se nikada neće baviti vama, samo gori, ili oni koji bi želeli da budu kao vi, ili na vašem mestu u životu, bilo poslovnom ili privatnom.

*Voleti sebe znači* umeti reći: NE, ljudima, mestima i događajima koji čine da se osećate loše u vezi sebe. To se, kažu neki ljudi, naziva i mudrošću.

*Voleti sebe znači* znati, da mi u svakom trenutku reagujemo shodno najboljem znanju i najboljem iskustvu koje u tom trenutku imamo, pa je i normalno, što neke naše reakcije, kada smo manje znali, manje razumeli i imali manje iskustva i nisu bile baš najbolje, niti možda najprimerenije.

*Voleti sebe znači* ućutkati glas unutrašnjeg kritičara koji vas stalno podseća na ono što nije dobro ili još gore, nije savršeno i zato vas i kinji. Promenite tonalitet kojim vaš unutrašnji kritičar govori i promenice značaj.

Tonalitet u komunikaciji zauzima 38%, zato je i način na koji nešto kažemo, često mnogo bitniji od toga šta smo rekli. Zašto je to tako?

Neuronauka je utvrdila da muzika, buka kao i tonalitet, imaju veliki uticaj na naše raspoloženje, ali i na naše emocije zbog regulacije dopamina u mozgu, neurotransmitera koji je veoma uključen u emocionalno ponašanje i regulaciju raspoloženja. Još jednom, neuronauka je sa tim otkricem izašla 2014. godine, a tvorci NLP su to tvrdili još davnih 80-tih.

Znam da znate da nije isto, ako bi nas neko kritikovao glasom Paje patka ili Miki mausa ili grubim i gromoglasan glasom. U NLP-u mi imamo zaista fantasticne tehnike, kojima pomažemo klijentu da promeni tonalitet kojim je nešto izrečeno, što dovodi do toga, da se smanji i potpuno potire negativan uticaj koji te reči imaju na njega.

## ***Studija slučaja i upravljanje unutrašnjim glasom***

Brajan je imao 12 godina kada je sa ocem došao kod mene. Imao je pred sobom karijeru koja obećava, a ipak je “izgubio svo samopouzdanje”. Postao je jako zabrinut, anksiozan i previše nervozan pre svakog meča. Iako je bio odličan na treninzima, izgubio je svaki meč u tih meseca dana pre dolaska kod mene.

Nakon razgovora sa njim, bilo mi je jasno da je razvio veoma kritički, superioran i agresivan unutrašnji glas: Ti si beskoristan. Drugi su bolji od tebe. Spor si. Krećeš se kao slon. Nikad nećeš osvojiti turnir.

To su bile samo neke od hipnotičkih sugestija koje su se motale po njegovoj glavi svakog dana.

Na pitanje za čim stvarno žudi, odgovorio je spremno, ko iz topa: Da uživam dok igram tenis, da se osećam samopuzdano i motivisano kada udjem na teren i da znam da mogu da pobedim, kao što sam pre znao.

Ovladavanje unutrašnjim glasom je bila ključna stvar u njegovom slučaju.

Promenili smo slike u njegovoj glavi, ali prava, velika promena, desila se kada smo promenili unutrašnji dijalog.

Rekla sam mu da zamisli idelanog trenera kakvog bi želeo da ima.

Pitao je jel može gospodin Rajan, jer je on fantastičan snažan i samopozudan trener. Dok je pitao da li može gospodin Rajan, njegova psihologija i fizionomija se je istog trenutka promenila, okice su mu zasijale, podigao je ramena i znala sam da smo na pragu velike promene, rekla sam mu: “*To je tvoj um, tvoj ekran, možeš da izabereš koga god želiš.*”

“*A da li je okej ako zamislim još jednu osobu*”, pitao je ljupko.

“*Naravno da jeste*”, rekla sam mu.” *Ko bi bila ta druga osoba?* “

“*Roki!*”, uzviknuo je.

“*Roki iz filma Roki?*”, pitala sam.

“*Da*”, odgovorio je uzbuđeno.

Onda sam ga zamolila da zatvori oči i zamisli kako na teren ulazi sa gospodinom Rajanom sa jedne i Rokijem sa druge strane i čuje muziku iz filma Roki. Da bih pojačala kinestetiku, iliti emocionalni doživljaj, pustila sam muziku iz filma Roki.

Odradili smo još neke tehnike i izašao je uzdignute glave, sa sjajem u očima i rešenošću da ponovo osvoji turnir. Ponovili smo tehnike još par puta i nakon dva meseca me je pozvao njegov otac i javio mi da je Brajan osvojio turnir. Brajanova priča je inspirasala mnoge moje odrasle klijente i privatne i korporativne, čak i ljude na direktorskom nivou u korporativom svetu koji su bili potpuni iznenadjeni ogromnom promenom koju su doživeli, kada su promenili svoj unutrašnji dijalog i tonalitet tog dijaloga. Iako možda tiranski glas može da se pojavi s vremena na vreme, dok potpuno ne ovladate unutrašnjim dijalogom, dobro je da se zna ko je glavni. Vi ste glavni, vi ste zvezda svog talk show-a, vi ste i voditelj i gost i kameraman i ton majstor. Vi postavljate pitanja i vi dajete odgovore.

Reči zauzimaju samo 7% u komunikaciji, a rekli smo da je tonalitet 38%, pa je stoga jasno, zašto se ne radi toliko o tome šta kažemo sebi, nego *kako* nešto govorimo sebi, ali i drugima. Način na koji nešto kažemo, vrlo često može, da u potpunosti promeni smisao naše komunikacije, kao i našu poruku.

Da li vam vaš unutrašnji dijalog pomaže ili odmaže? Ako vam odmaže, upotrebite tehniku koju sam radila sam sa Brajanom i osetićete razliku.

Postoji još jedna delotvorna tehnika, koju često koristim u radu da bi pokazala klijentima, šta se dešava sa telom kada izgovaramo negativne rečenice i kada kritikujemo sebe, a šta kada pohvalimo sebe.

Ta ogledna tehnika je jako korisna, a često i zabavna, jer na seminarima volim da to demonstriram ljudima koju su fizički neuporedivo jači od mene. Kada ih nateram da ispruže ruku i stegnu u pesnicu i samo tri puta ponove rečenice, koje inače koriste kada kritikuju sebe, kada su ljuti na sebe, njihova ruka pod slabim pritiskom moje ruke, pada tako lako, jer nemaju snage da se odupru, međutim, kada sebe pohvale, nema šanse da im maknem ruku iz mesta, a kamoli spustim dole.

Rekli smo već da telo uvek reflektuje ono što se dešava u umu. Pa, šta se to dešava u našem telu kada smo negativni ili se držimo negativnih iskustava i sećanja iz prošlosti, ili kako lekari danas sve češće govore pacijentima: *to vam je sve od stresa*.

*“Mnoge negativne emocije, kao što su bes, strah i frustracija, postaju problematične kada su permanentna dispozicija ili način na koji osoba svakodnevno gleda na život”,* rekla je Emilia Simon-Tomas, dr nauka i naučni

direktor na Univerzitetu Berkli u Americi. Studija je obuhvatila više od 100.000 žena i pronadeno je da su žene koje su bile cinične ili pesimistične, već imale srčani udar ili su bile na ivici srčanog udara. Depresivne osobe su ili već imale ili bile na granici dijabetesa 2, ili srčanih oboljenja, ili oboje.

*“Dokazano je u nauci, da naše misli i naše emocije imaju ogroman uticaj na procese u našem organizmu, kao što su metabolizam, balans hormona i imuno funkcije”*, povrdila je dr nauka, Simon- Tomas.

Većina eksperata danas smatra da su negativne emocije i misli uzrok skoro svim oboljenjima. Negativne emocije slabe vaš organizam i to je naučno dokazano. Pod pritiskom hroničnog stresa vaš nervni sistem gubi svoj balans. Mnogi eksperti u svetu kažu da, jedno od najvećih otkrica NLP-a jeste da su telo i um jedan sistem i mi znamo, da kada osoba promeni obrazac načina na koji razmišlja o sebi pre svega, a i o svom životu, ona će promeniti i način na koji živi, kao i ono što može da doživi, uspeh, sreću, radost, ispunjenje i samo-ostvarenje.

Većina ljudi ne daje sebi pravo na sreću, jer na podsvesnom nivou ne veruju da zaslužuju sreću, ne veruju da su dovoljno dobri. Pri tome, to i nije njihovo uverenje, to je program koji su dobili od drugih ljudi u njihovom životu i jednostavno su krenuli da se ponašaju shodno tom programu i obzirom, da je um najsavršeniji bio kompjuter i kojigod program da ubacite u njega, to je tačno ono što ćete gledati na ekranu svog života i što ćete proživljavati.

Vaš um je vaša stvar i ukoliko se vi ne pobrinite za njega, drugi će to već uraditi, bilo mediji, internet, ili ljudi oko vas i budite sigurni, da niko od njih neće zaista brinuti o vašoj istinskoj sreći, već samo o onome što bi vi mogli da uradite da bi njima bilo dobro, da kupite više, trošite više, da verujete u ono što oni žele da verujete.

Vaš je zadatak da sebe učinite srećnim i da ostvarite sebe, nemojte očekivati da to iko uradi za vas. Sve što možete dobiti od drugih ljudi, su instrukcije, kako oni misle i šta je za njih važno da vi uradite ili budete. Da je trebalo da radimo onako kako to drugi smatraju i da oni upravljaju našim životim, došli bismo na svet sa daljinskim upravljačem, zar ne?

Zapamtite, najtrajnija veza koju ćete u životu imati, jeste veza koju imate sa samim sobom. Sve ostale veze mogu da dođu i prođu, ali veza koju imamo sa sobom traje od trenutka kad se rodimo, do trenutka dok ne napustimo ovaj svet, 24



časa. Zato je i potpuno prirodno što najviše moramo da radimo na toj vezi i učinimo je najboljom mogućom.

*“Voleti sebe znači imati doživotnu vezu koja nikada neće izbledeti, niti će vas razočarati.” Marisa Pir*

Sada, pročitajte pesmu koja predivno pokazuje šta znači voleti samog sebe i za koju i dalje postoji dilema, da li je stvarno pesmu napisao Čarli Čaplin za svoj sedamdeseti rođendan ili nije. Možda ste je već negde pročitali, no još jedno čitanje vam neće škoditi.

**Kada sam zaista počeo da volim sebe**

Kada sam zaista počeo da volim sebe,  
shvatio sam da sam uvek i u svakoj prilici na pravom mestu i u pravo vreme,  
i da je sve što se događa ispravno –  
od tada pa nadalje mogao sam da budem miran.  
Danas znam da se to zove **POVERENJE.**

Kada sam zaista počeo da volim sebe,  
mogao sam da spoznam da su emocionalna bol i patnja  
za mene samo upozorenja da živim suprotno svojoj istini.  
Danas znam da se to zove **BITI AUTENTIČAN.**

Kada sam zaista počeo da volim sebe,  
prestao sam da žudim za nekim drugim životom  
i mogao sam da vidim da je sve oko mene bilo poziv na rast.  
Danas znam da se to zove **ZRELOST.**

Kada sam zaista počeo da volim sebe,  
prestao sam sam sebi da kradem slobodno vreme,  
i prestao sam da smišljam grandiozne projekte za budućnost.  
Danas radim samo ono što me čini zadovoljnim i radosnim,  
ono što volim i što čini da se moje srce smeje,

na moj jedinstven način i u mom ličnom ritmu.

Danas znam da se to zove **ČESTITOST**.

Kada sam zaista počeo da volim sebe,  
oslobodio sam se svega što nije bilo zdravo za mene: jela, ljudi, stvari, situacija;  
i od svega što me je uvek iznova odvlačilo unazad, dalje od mene samog.

U početku sam to zvao „zdravi egoizam“,  
ali danas znam da je to **LJUBAV PREMA SAMOM SEBI**.

Kada sam zaista počeo da volim sebe,  
prestao sam da priželjkujem da sam uvek u pravu, tako sam manje grešio.

Danas sam shvatio da se to zove **SKROMNOST**.

Kada sam zaista počeo da volim sebe,  
odrekao sam se života u prošlosti i preterane brige za svoju budućnost.

Sada živim samo u ovom trenutku u kojem sve počinje.

Tako danas živim svaki dan i zovem to **SVESNOST**.

Kada sam zaista počeo da volim sebe,  
spoznao sam činjenicu da se od svojih misli mogu razboleti i postati jadan.  
Kada sam pak zatražio natrag snagu svoga srca, razum je dobio važnog partnera.

Ovu vezu zovem danas **MUDROST SRCA**.

Od danas pa na dalje:

ne plašimo se rasprava, konflikata i problema sa samim sobom i sa drugima,  
jer čak se i zvezde ponekad sudare pa iz tog sudara nastaju novi svetovi.

Danas znam: **TO JE ŽIVOT!**

## *Samopouzdanje*

Vrlo često, na seminarima ili radionicima, dešava mi se da me prisutni zamole na kraju da još jednom prođemo deo o samopouzdanju. Samopouzdanje nije ništa drugo, nego koliko se dobro osećamo u svojoj koži, koliko prihvatamo sebe sa svim svojim manama i vrlinama.

Na edukaciji sa Marisom Pir, bihevioralnim ekspertom i svetski priznatom hipnoterapeutkinjom, poseban deo je zauzimalo samopouzdanje, jer kako bismo radili bilo šta u životu, a tek hipnoterapiju, ukoliko nemamo samopouzdanja.

Mnogo je vrhunskih terapeuta i naučnika koji tvrde da smo na ovaj svet došli sa ogromnim samopouzdanjem, ali da se to samopouzdanje izgubilo tokom odrastanja, jer nam je neko rekao da nismo dobri iz nekog predmeta ili da ništa ne znamo, ili da nismo talentovani, ili da nismo lepi itd.

Rekli smo, da mi u detinjstvu izgrađujemo svoj identitet i ideju o tome ko smo na osnovu reagovanja prvih autoriteta u našem životu i to vremenom postaje naše duboko uverenje i način na koji mi doživljavamo sebe.

Mnogi koučevi i terapeuti ohrabruju svoje klijente da se u procesu učenja i ponovnog sticanja samopouzdanja, fokusiraju na ono što mogu da urade, da se suoče sa svojim strahovima i da hrabro preuzmu taj jedan korak i kada to ostvare, da će na taj način njihovo samopouzdanje početi da raste. I taj pristup daje rezultate....do negde.

Istina o samopouzdanju nam jasno govori zašto taj pristup daje rezultate do negde: Bez samopouzdanja mnogi od nas neće se usuditi da naprave ni jedan korak napred u strahu od neuspeha, ili od odbacivanja. Čak i kada se usudimo da napravimo taj korak, uspeh našeg poduhvata će u ogromnoj meri zavisiti od našeg samopouzdanja. Ako verujemo da nama ne ide snalaženje u društvenim situacijama, mi možemo i da s teškom mukom nateramo sebe da odemo na neku zabavu, ili događaj, ali naš provod na toj zabavi ili događaju će biti u potpunom skladu sa našim očekivanjima. *Što sam uopšte dolazio, kad znam kako će mi biti, ili: A šta i da odem, kad ću ionako cele večeri da budem sama.*

Setite se, spomenuli smo nakratko samopouzdanje kroz rad dr Maksvel Malca, dr medicine i plastičnog hirurga. Istini za volju, pravo i dugotrajno samopouzdanje ne dolazi iz onoga što radimo, nego iz načina na koji se osećamo u vezi sebe. Pravo samopouzdanje leži u tome ko smo mi. Kako smo definisali sebe. A

to ko smo mi je određeno našim uverenjima o nama samima, ne nekom spoljašnjem faktoru.

Podsvesni um je taj u kome se nalaze naša uverenja o nama samima i koja se neće mnogo promeniti usled spoljašnjih faktora i uticaja. Uverenja koja držimo u podsvesnom umu utiču na sve, od onoga što mi posmatramo, pa do naših emocionalnih reakcija na našu fiziologiju. Uzmimo na primer momka koji se ne oseća sigurno u društvu devojaka, on će ući u kafe, u klub i sve što će "videti", su lica devojaka koje okreću glavu od njega i neće "videti" ni jednu koja je zainteresovana. Držanje njegovog tela će biti napeto, disanje plitko i sigurno će biti uvređen kada mu devojka kaže da je zauzeta. I sve ovo se dešava iako je proveo sate i sate u pripremi da bude samopouzdan, ili je možda i izgovarao rečenice o samopouzdanju ili vežbao ispred ogledala.

Jedini način da se trajno promeni nizak nivo samopouzdanja, je da se radi sa podsvesnim umom da otpusti ograničavajuća uverenja ili sećanja u formi slike, ili filma i da se na to mesto postave nova i bolja podsvesna uverenja. (Postoji fantastična NLP tehnika koja se zove Bioskop i u hipnoterapiji imamo tehniku Vremenksa linija uspeha Dr Milтона Eriksona koja daje neverovatne rezultate).

U želji da stvore od nas dobre i kvalitetne ljude, roditelji su nam govorili da visoko ne letimo, da se ne uzdižemo i da nije lepo da hvalimo sebe, da to neko drugi treba da uradi. Da budemo potpuno iskreni, niko ne voli kada se nadje u društvu osobe, kojoj je svaka rečenica: Ja, Ja i opet Ja! niti volimo kad se nađemo u društvu hvalisavaca. Takvi ljudi nisu samopouzdan, naprotiv. Samohvalom kompenzuju ogroman nedostatak pravog i istinskog samopouzdanja i neretko se, ne osećaju ni malo dobro u vezi sebe.

Takođe, arogancija nema nikakve veze sa samopouzdanjem. Arogantne osobe nisu samopouzdan. Arogantne osobe se ne osećaju dobro u vezi sebe i jedini put kada se osećaju dobro, je kada kritikuju druge u svojoj okolini ili kada ukazuju drugima na to šta nije u redu sa njima. Samopuzdane osobe vole sebe i zato i žele da se svi u njihovoj blizini osećaju dobro i lepo. Oni umeju da podignu druge ljude i čine da se drugi ljudi osećaju bolje u vezi sebe.

Fantastični rezultate u terapiji, postižu se procesom pohvale koji osoba krene da praktikuje. Dakle, kada nešto dobro uradite i lično ste zadovoljni rezultatom, pohvalite sebe, sami sebi recite: *Bravo, ovo je bilo odlično* ili ako i nije bilo odlično, nikako ne kritikujte sebe, recite napr: *Ovo je bilo dobro, sledećeg puta mogu još bolje*. Kada vam neko udeli kompliment, recite hvala, nemojte na

*“lepa ti je jakna”* odmah da odgovarate sa: *“Ma to je stara još od kad sam je kupila!”* ili na: *Baš ti je lepa kosa,* vi odmah: *“Ma ja sam to nešto na brzinu od jutros”* itd itd. Dozvolite sebi da primite kompliment i recite: *hvala.*

## ***Postoji li prečica do uspeha i sreće i koje tačno korake treba preduzeti?***

*“Upornost menja neuspeh u fantastično dostignuće”.* Mat Biondi Olimpijski plivač i petostruki svetski rekorder

Ne postoji prečica do uspeha ili samoostvarenja, a pod samoostvarenjem definitivno podrazumevam da volite i prihvatate sebe, pa onda da se bavite onim što volite. Na žalost, mi živimo u vremenu kada se sve želi instant i sada. Kada mi dođu i kažu: *Koliko brzo možete da me sredite?* Uvek pitam: *koliko brzo možete da trčite, ako trčanje nije vas hobi ili ako niste profesionalan trkač?*

Kada se radi o uspehu i samoostvarenju, tu zaista nema trikova, ali ima garancija: Ako svakoga dana uradite makar jednu stvar u pravcu onoga ko želite da budete, ili pravcu uspeha, ili karijere koju želite da ostvarite, vi ćete garantovano, to i biti i to ćete i ostvariti. Ako ne radite ništa, onda sigurno nećete. Jednostavno, zar ne?

Da li će ta jedna stvar podrzumevati da nešto pročitate i izvučete beleške, da li će to značiti da pošaljete par mejlova ili samo jedan i ponudite svoje usluge, svoj CV, zakažete neki razgovor, da li će to biti da krenete u dan sa muzikom koja vas pokreće i ne slušate vesti, ili da pročitate deo iz neke knjige, poslušate nekog predavača, ili ćete ujutru na trčanje, jer želite da počnete sa zdravijim odnosom prema svom telu, potpuno je nebitno, bitno je da svakog dana radite makar jednu stvar u pravcu vašeg cilja.

Znate, ljudi često precenjaju šta je to što mogu da urade za godinu dana i često podcenjuju šta je ono što mogu da postignu za pet ili deset godina. Efekat ovakvih radnji se umnožava vremenom i još važnije, vaš stav prema sebi i životu. Kada počnete da se osećate bolje u vezi sebe, vi ćete širiti dobar magnetizam oko sebe, što može da dovede do bržeg i lakšeg ostvarenja vašeg cilja. Daćemo naučni dokaz o magnetizmu na stranama koje slede.

Zaista je potrebno da razmišljate o svom mozgu kao o mašini za ostvarenje ciljeva, jer baš kao što vaš um sluša reči koje svakodnevno koristite i razume savršeno slike koje zamišljate u svojoj glavi, takođe voli da ima jasno određene ciljeve ka kojima može da se kreće. Što detaljnije opišete svoj cilj, to je za vaš um i bolje i lakše.

Takođe je veoma važno da stavite datum kada biste želeli da to ostvarite. Zaboravite na čuvenu rečenicu: *Jednog dana ili jednog lepog dana*, jer tako ne dajete potrebna uputstva svom umu. Dr Milton je govorio: “*Ako ne stavite datum pored svog cilja, vi onda samo halucinirate*”. Budite iskreni prema sebi kada određujete datum i upišite krajnji rezultat koji želite da ostvarite, kao i kako ćete se osećati kada taj cilj ostvarite.

Čitajte sebi naglas svakog dana ujutru, odmah nakon budjenja i uveče, pre nego što krenete na spavanje. Ako budete radili ovako, vi ćete ostvariti svoj cilj i otkrićete zašto se kaže, da je doslednost jedan od glavnih sastojaka uspeha. Prečice do uspeha ne postoje, postoji odlučnost da se uspe, doslednost i vera u sebe.

Zapamtite, ono što radite na dnevnom nivou govori o tome ko ste i šta ste izabrali za sebe, ali i o tome gde ćete biti za godinu, dve ili pet godina od sada, jer svoju blisku i dalju budućnost, stvarate onim što činite, ili ne činite, upravo sada.

Razlika između manje uspešnih i super uspešnih ljudi nije uopšte u inteligenciji, ili posebnim sposobnostima, već u načinu na koji organizuju svoje vreme. Istina je da svi imamo 24 časa na raspolaganju. Razlika je u tome šta uradimo sa tih 24 časa i na šta je usmerena naša pažnja. Način na koji upravljate svojim vremenom je način na koji upravljate životom.

Sada dolazi najbolji deo, naučno i empirijski dokazan: da li ste znali da ako dnevno čitate samo sat vremena knjige iz oblasti koju vi izaberete, za sedam godina vi ćete biti jedan od vrhunskih eksperata u svetu iz te oblasti koju ste izabrali. A može i bolje, prema vodećim svetskim konsultantima, čiji sat košta od 50.000 i više hiljada dolara, ako čitamo jednu knjigu mesečno, mi ćemo za pet godina biti jedan od pet eksperata u svetu i najplaćenijih ljudi iz te oblasti. Ako čitamo jednu knjigu nedeljno iz određene oblasti, što je 50 knjiga godišnje, mi ćemo za tri godine biti jedan od najobrazovanijih i najplaćenijih iz te oblasti.

Redovno čitanje transformiše život potpuno, tvrde i Les Braun i Brajan Trejsi, vodeći konsultanti u svetu koji nemaju formalno obrazovanje, već su uložili u sebe čitanjem knjiga, praćenjem seminara i svakodnevnim radom na sebi. Ponovo se vraćamo na pravilo o doslednosti i onoga što je potrebno da uradite na dnevnom nivou, rekli smo: samo jednu stvar u pravcu onoga što želite da ostvarite.

“*Uspešni ljudi su robovi svojih dobrih, dnevnih navika*” rekao je Tomas Korli, pisac knjiga “*Navike uspešnih i bogatih*”, “*Promenite navike i promenićete život*” i drugih knjiga na temu ljudskog razvoja i bogatsva.

Proverite šta čitaju ljudi kojima se divite, koji su vam uzori, koji su već ostvarili ono što vi želite. Za početak se postarajte da vaši uzori čitaju, ili jednostavno, pratite ono što vas interesuje ili menjajte uzore. Danas, u eri interneta, je zaista lako doći do knjiga i usavršiti sebe, ako je to način na koji želite da izrazite sebe, ili da ostvarite sebe ili ako imate neku dobru ideju, razradite je i istražite kako su najuspešniji radili na svojim idejama. Dobra ideja na kojoj radite i kojoj se posvetite, može da vam donese više novca i uspeha nego što možete da zamislite.

Obrazovanje uopšte nije sve, ali posvećenost i rad na sebi, jesu definitivno ono što pravi ogromnu razliku, između uspešnih i onih koji to nisu. Sada se postavlja pitanje, koje su to dobre navike koje možete da uvrstite na svojoj listi već sada i koje ste voljni da primenjujete već od danas. Razmislite, šta je potrebno da ostavite iza sebe, a ka čemu biste mogli da krenete? Ovo je vaš život i vi uvek imate slobodu da izaberete ono što je dobro za vas i što će doprineti vašoj ličnoj sreći i samoostvarenju.



## ***Da li sve ide iz srca ili sve ide iz glave?***

Još malo neuronauke i neurokardiologije.

Naše misli su elektro-impulsi, ili naše misli su vibracija energije, zato što su obični električni impulsi. Misli su energija uma i one imaju direktan uticaj na to kako naš mozak kontroliše fiziologiju u našem telu.

Ćelije našeg tela samo prate instrukcije koje im daje nervni sistem, odnosno mozak. Dakle, modernim jezikom, ćelije su obični *foloveri* mozga, jer stalno prate šta mozak "objavljuje" i u skladu s tim i reaguju.

Mozak je taj koji radi interpretaciju naše realnosti i događaja u našem životu. To se lako može videti kada imamo dve osobe, koje na isti stimulus reaguju potpuno drugačije. Kako menjamo percepciju, tako se menja i poruka koju naš nervni sistem komunicira ćelijama našeg tela. Međutim, postoji komunikacija koja je još važnija i koju je nauka objavila tek nedavno, iako se je prvo otkriće na tom polju desilo još 1991. godine, kada je dr nauka neurolog, Endru Armor, otkrio nešto što je nazvao intelektualnim srcem i malim mozgom srca.

Srce ima oko 100.000 puta jače elektro polje od polja koje generiše mozak i 5.000 puta jače magnetno polje. To polje se meri uređajima u prečniku od 3-5 metara od našeg fizičkog tela, u svim pravcima i menja se usled emocija. (Nadam se, da je sada još jednom jasno, zašto je bitno da se osećamo dobro u sopstvenoj koži). Srce ima sistem neurona, koji imaju i dugoročnu i kratkoročnu memoriju i signali koje oni šalju mozgu, mogu da utiču na naša emocionalna iskustva.

Nova istraživanja i otkrića u nauci, pokazala su, da srce kontroliše mozak mnogo više nego što se ranije znalo.

Srce komunicira sa mozgom na 4 glavna načina:

Biohemijski, biofizički - putem hormona, zatim neurološki i energetski putem jakog elektro-magnetskog polja.

Činjenica da srce proizvodi hormone koji odlaze u krvotok i utiču na celo telo, je prvi put demonstrirana pre 30 godina i uvek iznova potvrđivana u istraživanjima, dok nije objavljena kao naučni dokaz.

Srce šalje mnogo više informacija mozgu, nego mozak srcu. Neuroni koji su pronađeni u srcu, a ima ih 40.000, dokazano je da pomažu srcu u učenju, pamćenju i donošenju odluka, nezavisno od celbralnog korteksa. Rekli smo na ranijim stranicama da, deo koji je zadužen za donošenje odluka nije u vlasti logičkog uma, a sada imate i naučni dokaz zašto nije.

Komunikacija između srca i mozga je dinamičan, dvosmerni dijalog, kako kažu stručnjaci. Ta komunikacija je jako važna, jer će na osnovu emocionalog signala koji srce pošalje mozgu, mozak odlučiti kakvu će biohemiju ili hormone aktivirati u telu. U NLP -u stalno govorimo, što se bolje osećaš, bolje ćeš odluke da donosiš i što bolje odluke donosiš, bolje ćeš živeti. To je nešto što je dr Bendler, jedan od osnivača NLP-a, tvrdio još pre 40 godina, a što se danas dokazalo kao naučno potvrđena činjenica.

Da li ste znali da ljudi mogu da osete kvalitet vašeg emocionalnog signala, kroz elektro magnetnu energiju koja zrači iz vašeg srca? Mogu itekako, jer je to polje koje se iz vases srca širi oko vas 3 metra u svim pravcima oko vašeg fizičkog tela i merljivo je uređajima, ali isto tako može da se prepozna srcem i mozgom drugih ljudi. Zato i možemo gotovo da čujemo kad je neko jako negativna osoba, da neko širi negativnu energiju, ili da kad se određena osoba pojavi, kao crni oblak da je doneo sa sobom. Ili čujemo suprotno: da neka osoba svojim prisustvom ozari druge ljude oko sebe i ceo prostor u kome se nalazi itd. Mi sve to znamo instiktivno, negde duboko u sebi, i zato na takav način i komuniciramo kada opisujemo magnetizam i energiju koju ljudi šire.

## ***Svaki čovek ima pravo da napreduje u pravcu svoje lične sreće***

*“Vreme će svakako proći. Ti ga možeš provesti bilo stvarajući i gradeći život kakav želiš, ili živeći život kakav ne želiš. Izbor je samo tvoj.”*

Nikada se nećete usuditi da ostvarujete svoje snove i život kakav želite, dok ne shvatite da vredite i da zaslužujete dobar život. Bez obzira na prošlost, greške, pogrešne izbore, teške trenutke, okolnosti, vi zaslužujete dobar i srećan život. Zato ste došli na ovaj svet.

Koje stvari iz prošlosti utiču na vas sada? Koje stvari ste pokupili uz put odrastajući i u početku su vam smetale, a sada ste se navikli na njih i verujete da ste to vi? Koji događaji i okolnosti su uticali na vas i oblikovali vas psihološki i emocionalno? Da li vam uverenja koja imate o sebi ili o životu, pomažu da budete bolja osoba i da li uvećavaju kvalitet vašeg života? Od čega bežite ili se sklanjate, a šta je potrebno da prigrlite i prihvatite? Šta je potrebno sebi da dozvolite?

*Dozvoljavam sebi da....(dovršite rečenice).*

Da li vas lične i profesionalne veze iscrpljuju, ili vas motivišu i izgrađuju? Kako se osećate na kraju dana kada krenete na spavanje, a kako ujutru kada se probudite? Šta je ono što vašem životu daje smisao i svrhu?

*“Ukoliko krenete da preduzimate svesni trud, da saznate šta je to što želite da radite i kakvim životom želite da živite, kažem vam, to bukvalno može da vam spasi život. “ Toni Robins.*

Mnogim ljudima je odluka koju su doneli u određenom trenutku očajja ili nekog drugog teškog osećanja i rekli: *sad je stvarno dosta* i hrabro krenuli da rade na ostvarenju nekog cilja, bukvalno spasila život i donela mnogo lepih trenutka, pa ako hoćete i slavu i uspeh. Zanimljivo je da je to uvek dupli dobitak, jer dok radite na cilju ili planu, cilj u isto vreme radi na vama, pa se vi menjate i proširavate svoje vidike i znanje i razvijate nove sposobnosti i tako postajete nova i bolja verzija sebe. Na mnogim jezicima sveta, reč *hrabrost*, courage, corragio, kuragg, coragem, znači: od srca.

Kada odlučite da delujete u pravcu ostvarenja svojih snova i radite ono, što svim srcem osećate da je potpuno ispravno i u sta verujete svim srcem, onda bivate nagrađeni i više nego što ste mogli da zamislite. Kako kaže stara latinska poslovice: *Audaces fortuna iuvat* iliti: *Sreća pomaže hrabrima*.

Mi smo sami sebi najveći izazov i najveći problem, koji ćemo ikada imati u životu. Dobra vest je da mozak voli velike ciljeve, da što je veći cilj koji želimo da ostvarimo, to je veća i naša energija i snaga i to se uvećavaju i naše sposobnosti, ali i mogućnosti. Većina vrhunskih svetskih terapeuta tvrdi isto, da problem sa većinom ljudi nije što su ciljali previsoko, pa promašili, već to što su ciljali previše nisko, pogodili metu i tu i ostali. Dr Milton Erikson je govorio da je fascinatno šta ljudi mogu da urade, ali je isto i poražavajuće koliko nisu svesni toga.

Svaki put kada usmerite svoju pažnju na nešto, vi aktivirate Retikularni aktivacioni sistem (RAS) u mozgu, koji služi kao portal kroz koji prolaze sve informacije i senzorski nadražaji iz spoljašnjeg okruženja i on filtrira nebitne od bitnih informacija. On kreira filter za ono na šta je usmerena naša pažnja i kroz taj sofisticirani filter se propuštaju samo informacije koje su u skladu sa onim na šta smo fokusirani. Na isti način, RAS traži informacije koje će potvrditi naša uverenja i kroz taj filter prolazi samo ono što je u skladu sa našim uverenjima. Ako verujete da vi nećete u nečemu uspeti i da ne možete da održite neki govor, ili uradite prezentaciju, vi ćete dobiti iz spoljašnjeg okruženja dovoljno razloga I dokaza, da će to tako zaista biti.

Retikularni Aktivacioni Sistem je kao neka vrsta glavnog asistenta koji će skloniti iz vašeg rasporeda sve ono što nije vazno za vas. Njegovo delovanje ćemo najbolje objasniti na sledećim primerima: koliko puta vam se desilo da ste odlučili da kupite određeni auto, ili da odete negde na letovanje, gde ranije niste bili i onda, od jednom krenete da vidate taj auto mnogo češće svuda, kao da su baš svi kupili taj isti auto, ili krenete da vidate putopise o tom mestu gde želite na letovanje, ili “slučajno” upoznate nekog ko je tamo već bio.

Žene i devojke znaju osećaj kada strahuju od trudnoće pa mnogo češće na ulicama vide trudne žene ili prolazeći pored kiosk, pogled im baš uhvati časopis za trudnice ili dok gledaju film u filmu se pojavljuje trudna žena itd itd. To su mozak i Retikularni aktivacioni sistem na delu. Daje vam sve ono na šta je usmerena vaša pažnja i o čemu razmišljate. U NLP-u kažemo da sve informacije iz spoljašnjeg sveta, prolaze kroz filtere u našem mozgu i da se tu odvija prva trijaža.

Mnogo pre samog otkrića uloge Retikularnog aktivacionog sistema, tvorci NLP-a su govorili o ovome, a danas i neuronauka to potvrđuje. Takođe kažemo da *čega nema u umu, neće ga biti ni u životu*, upravo zbog ove činjenice. Ne možete da se pripremate za neuspeh, dajući sebi stalno razloge zašto nešto ne može da uspe, a da doživite uspeh. Ne možete da sadite korov, a da očekujete da nikne jabuka ili ruža. Um i jeste kao jedna velika bašta sa jako plodnom zemljom, šta god da posadite u obliku predominantnih misli i osećanja, ali i onoga čemu pridajete pažnju, to ćete i ubirati u svom životu.

Nadam se da je ova knjiga uspela da vam dodatno razjasni neke stvari ili da vam potvrdi ono što već znate, ali sada uz naučne dokaze. Ili je možda za vas bila nešto potpuno novo i ono što je bitno sada je da se vratite nazad i odradite tehnike iz ove knjige, ili još bolje uvrstite ih u svoj dnevni raspored. Krenite da praktikujete sve ono što ste naučili, ili još jednom pročitajte knjigu i podvucite ili zapišite ono što je vama važno. Uradite to i zbog sebe i onih koje volite, jer ćete biti nagrađeni više nego što možete sada da zamislite.

Sve se svodi na unutrašnju igru koju igramo sami sa sobom. Promeniti život znači promeniti unutrašnju igru koju igramo sami sa sobom, pre svega način na koji definišemo sebe. Sve što imamo na spoljašnjem nivou možemo da izgubimo ili mogu da nas pokradu, ili prirodne nepogode mogu da zbrišu sve, ali samo to ko postanemo, niko ne može da nam oduzme.

Zato radite na sebi, jer ćete time nagraditi sebe do kraja svog života, a i ljude oko sebe. Prvo pravilo u NLP-u je ono što naučite, morate da primenite, ali prvo na sebi. Puko čitanje knjiga i prisustvovanje seminarima neće promeniti mnogo, ali primena novih znanja, hoće.

Budite svoj supermen ili svoja žena čudo i nikada ne odustajte od sebe. Verujte u sebe i težite izuzetnosti. Dozvolite sebi da svoju pažnju preusmerite na stvari koje vas jačaju i daju vam dobar osećaj. Okružite se ljudima koji u vama vide najbolje i koji će u trenucima kada je potrebno da vas podsete na vašu snagu i vaše jače strane. Pronađite aktivnost koja će vam omogućiti da uđete u svoje telo, da li je to trčanje, fitnes, aerobik, ples ili jednostavno hodanje uz muziku, ili kuvanje uz muziku, nebitno je, bitno je samo da ta aktivnost doprinose da se bolje osećate, upravo zbog onoga što je navedeno ovde: naša fiziologija postaje naša psihologija i sa takvom dobrom fiziologijom i psihologijom, ciljevi se mnogo lakše ostvaruju i život postaje bolji. Setite se, rekli smo 80% psihologije i 20% rada je savršeni recept svakog uspeha. Život može da bude bolji za vas!

I za kraj, ako bih mogla da vam dam neki poklon, dala bih vam sposobnost da vidite i doživite sebe na način na koji ja doživljam svako ljudsko biće: kao moćno, jako, sposobno, inteligentno i talentovano. Imate ogromnu snagu u sebi koja čeka da bude otkrivena. Mi svi kao ljudska bića imamo nešto zajedničko, a to je da vredimo. Možda se razlikujemo po obrazovanju, veštinama, talentima, životnim okolnostima, ali gdegod da ste u životu, znajte da vredite. Probudite tog

džina u sebi i krenite kroz život krupnim koracima! Imate moć u sebi protiv koje ni jedna zemaljska sila nema nikakve šanse, to je moć vašeg divnog, brilijantnog uma!

Želim vam radost, sreću i istrajnost na putu do uspeha.

Biljana Spirić

Neuropsiholog, NLP Trener i Predavač Hipnoterapije i Kliničke Hipnoterapije  
Terapeut Jungove dubinske analize

Trener i edukator Medjunarodne Asocijacije Direktora policije

Stalni član Američke Unije, Medjunarodne Asocijacije Hipnoterapeuta i  
Komplementarne Medicinske Asocijacije Velike Britanije

P.S. Ukoliko vas je ova knjiga inspirisala da saznate više i obogatite svoje znanje i veštine i razvijete ono što se u NLP -u naziva ljudskom izuzetnošću, ali i da budete sertifikovani svetski priznatim sertifikatom američke unije, čiji član kada radite sa mnom, ili Medjunarodne Asocijacije hipnoterapeuta, možete pisati na email adresu: [hypnonlpcoaching@gmail.com](mailto:hypnonlpcoaching@gmail.com) ili posetite website: [www.hypnonlpcoaching.com](http://www.hypnonlpcoaching.com) \ Biljana Spiric





