



Sadržaj

JEDNOSTAVNO.....	5
OTPUSTI.....	7
ADRENALIN	10
PROLAZI	12

OD: MENE

ZA: VAS

Mini knjiga, vama na poklon, kao nešto jednostavno u ovom komplikovanom vremenu...

JEDNOSTAVNO

Rekoh i čvrsto se držim toga, da tajna srećnog života je jednostavan život. Tu ne mislim na standardan ili prihvatljiv način života, već na jednostavan.

Živeti prihvatljivim životom iziskivalo bi sve ono što se podrazumeva u današnje vreme; konstatna žalba i kukanje, prihvatanje stvari kakve jesu, jer tobože balkanski mentalitet nalaže „ćuti, uvek može gore“, dok žive život kakav ne žele.

Ovo su učinili prihvatljivim oni ljudi koji ne žele rešenje za svoje probleme, već žele da im budete u ulozi slušaoca. To se vidi kroz situaciju ako im date idejno rešenje ili savet za situaciju za koju vam se žale i oni vas nikada ne poslušaju, već svakog dana slušate kuknjavu o istom ili sličnom problemu. E to su ljudi koji ne žele ništa da promene, pa makar to bili i vaši najrođeniji, jer niko im ne diktira kako će živeti, do oni sami.

Svi imamo ista 24h u danu, doduše sa drugačijim životnim okolnostima, ali shodno tome da ne možemo na te okolnosti uticati, možemo da utičemo na njihov ishod tj. krajnji rezultat ili suočavanje sa određenom situacijom.

Ukoliko čitate ovaj tekst, znajte da niste jedan od ovih ljudi, jer želite da se osvešćujete, pomognete sebi ili jednostavno da se podsetite nekih životnih stvari i drago mi je zbog toga. 😊



Srećan život počinje onda kada počnete istinski da budete zahvalni za ono što imate, koliko god vam je više muka od jedne te iste priče.

Kada naidete na tužan video na instagramu, pa kažete sebi „Bože, za šta se ja tačno žalim u životu“, tada shvatite da ova priča ipak nije 'izlizana' i da vam je jedna vrsta podsetnika. U tome mnogo mogu da vam pomognu crkvene knjige, jer popularna psihologija zagrebe površinu nekog problema, a crkvene knjige prodru do same srži problema i daju vam rešenje.

Ne možete postati zahvalni dok se ne smirite. Kada se smirite i otpustite, tada vam dolaze sve stvari u životu. Otpustiti znači pustiti da se dese one stvari koje trebaju da se dese u životu, jer smo počeli da verujemo Božijem planu, ili kome god čitalac ove knjige veruje.

OTPUSTI

Potrudicu se da vam maksimalno uprostim i da vam na slikovit način objasnim šta znači otpustiti, i zašto sve tek tada dođe.

Ukoliko je potrebno da otpustimo, znači da nešto držimo previše čvrsto. Toliko čvrsto da i nije zdravo (kao kada bi nas neko od silne želje držao jako za vrat; počeli bi da se davimo i želeli da pobjegnemo od tog nekoga). I zato je pre svega potrebno da se smirimo, kao što je navedeno u prethodnom podnaslovu.

Šta uključuje smirenje?

Pre svega, da shvatimo da je mozak u nama, a ne mi u njemu. Dopustite da vam dolaze misli u glavu, ali ne i zaključci koji su zavedeni na osnovu naše prevelike želje ili razočaranosti (zavisno kakva je situacija).

Misli da zaustavimo ne možemo, a emocije ne treba da potiskujemo, jer će nas udaviti. Sve propusti kroz sebe, da bi što pre otišlo (kako stari kažu, kada bol iz leđa krene niz nogu, tada izlazi iz tela). Tada ćete profiltrirati šta vam treba, a šta ne od tih stvari u glavi. I za ovo morate biti dobro svesni jedne stvari; za ovo treba **MNOGO** vremena i još više strpljenja, ali kada sve prođe i dođe na svoje, počinjete da osećate istinsku radost. Tada ne dolazi ona radost iz koje vas puca adrenalin, nego ona mirna radost, prava.

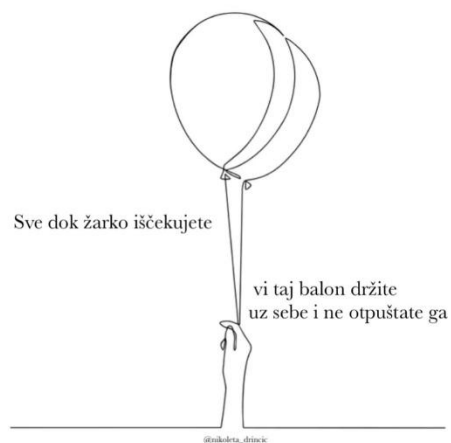
Kada dođe to smirenje na red, recimo da je neka vaša želja u obliku jednog crvenog balona. Ta želja može biti neka osoba, situacija, ponuda, šta god. Dokle god iz žarke želje držite balon u ruci, ta vaša želja ne može da ode gore, ka nebu. A znate zašto mora da ode gore? Da bi vam je Bog poslao nazad, pravo u ruke tj. pravo ispred vas.

Ukoliko bi došao onaj koji ispunjava svaku želju i vi samo nemo stojite ispred njega i nećete da mu date taj vaš balon, da vidi koja želja se nalazi u njemu, kako mislite da vam je ispuni? Ili kako mislite da pogleda želju i da kaže ovo nije za tebe, jer nije dobro po tebe?

Zato, kada pustite balon da ode, vratiće se u obliku koji je najbolji po vas. Iz te smirenosti dok puštate balon, videćete da li vam se vraća u obliku te vaše želje ili u nekom totalnom trećem obliku.



Ovaj balon predstavlja
vaš cilj ili želju.



Da bi došao
u obliku

koji je najbolji za vas.



i otpustite...

zato  pustite

@molesta_dinck

I zato, treba uvek da imate na umu:

Posle pogrešnog partnera, dolazi onaj pravi, u onom obliku koji je najpovoljniji za vas. Možda će biti taj kojeg ste poželeli, možda će biti neki totalno drugi. Međutim, dok ste smireni, svesni ste sebe, svojih kvaliteta i ljubavi koju možete da pružite drugima, jer prvenstveno je imate za sebe.

Posle katastrofalnog radog mesta, doći će pozicija koja je za vas, ili ukoliko vam to nije namenjeno, upustićete se u preduzetništvo, za koje ste mislili da vam je nedostižno. Dok ste mirni, svesni ste svojih kapaciteta, sprednosti i visprenosti i dolazi vam ono za šta ste i prekvalifikovani, jer posle pogrešnih mesta gde nisu videli vaše mogućnosti, dolaze oni koji će ih slaviti.

Lista može da ide u nedogled, a navedene primere možete da poistovetite sa bilo kojom vašom situacijom. Potrebno vam je strpljenje, da bi dočekali tu smirenost, a potom vam je potrebno vreme, da bi dočekali ono što će vam ta smirenost doneti.

I put do smirenosti nije gladak, pa čak negada iziskuje da 100 puta zovete toksičnog bivšeg partnera posle raskida; još 100 svađa sa kolegama sa posla; 1001 nesuglasicu sa najrođenijima. Bilo koji oblik neprijatnosti dobrodošao je, da bi vi shvatili zašto to nešto nije dobro po vas i da bi vas isto to nateralo da nastavite dalje.

Čovek kada se osvesti, tada mu smirenje dolazi i dovodi sve ono što nije moglo da dođe dok je u čoveku bila bura. Kada bi ubacili ružu među oluju, šta bi ostalo od nje osim korenja? Pa ništa. I zato ne može da vam dođe šta treba dok se ne smirite i ne otpustite.

ADRENALIN

Zaključila sam odavno, a zaključićete i vi vremenom;

Adrenalin nije dobar ni u čemu, osim u treningu, zapamtite. Zašto?

Kada nas 'puca' adrenalin, obuzme nam celo telo, takav je osećaj. U treningu je odličan, međutim, u drugim situacijama nikako. Gde je adrenalin tu nema smirenosti. I gde je adrenalin, mi više nismo mi.

Nevažno je da li je u pitanju tuča, kada nekome 'padne roletna' ili kada nas obuzima adrenalin u toku vožnje. Naša ličnost nestaje kada se adrenalin pojavi, a zašto je ovo važno uvek imati na umu;

Plastičan primer:

Dečko kupi dobar auto i sa njim se oseća moćno, na mestu, nadmeno, bolji je od drugih. Taj auto postaje njegova cela ličnost, jer šta adrenalin radi? Diže nam ego, ali na takav način da ode u krajnost i postaje destruktivan po nas. U ovom slučaju, ukoliko ovaj dečko ostane bez tog auta, on više nije isti, već tone.

Tada dolazi opomena, koja nam je od Boga dobro znana, da ne smemo da se vezujemo za materijalno, za poziciju, za moć, jer ostaćemo bez istog tog. Naravno, ljudi kao ljudi, bezglavo dopuštaju da jedan životni aspekt ili materijalna dobit oblikuju celo njihovo postojanje; tada čovek počinje da gubi sebe.

Volim da kažem što se više uzvisiš, Bog te više unizi.

Nismo bogomdani, niti bolji od drugih, niti veći, brži. Mi smo obični smrtnici, koji se vežu za nešto što čini da se osećamo dobro (u negativnom smislu), zaboravljajući da ne nosimo to sa sobom u grob.

I ovo ne znači da ne treba u životu da stvaramo. Treba! Treba da imamo svega što nas ispunjava i što volimo, ali ne da to upravlja nama. Pokazatelj da nešto upravlja nama je kada nam raspoloženje zavisi od toga, od stvari koja nije živa, koja nije stvarna, nego je materijalna ili je oličenje neke pozicije, moći.



I koliko god zvučalo možda previše oštro, direktno ili otvoreno ovo što ću sada reći, neka zvuči, ali ukoliko će se barem jedna osoba opametiti, odradila sam svoje.

Kada dopusti čovek da ove navedene stvari upravljaju njime, tada se dešava sudar u kojem ostaje bez auta, tada se dešava da neko na poziciji ostane bez iste, nadmedno moćan čovek ostaje bez moći. I svim ovim ljudima ne desi se da ostaju bez glave, samo im se dese nedaća u onoj meri u kojoj im treba da se osveste.

Prvo se čovek osvesti da nije Bogom dan, već je samo jedna od milijardu jedinki na ovoj Zemlji, a onda počinje iz te svesti da bude istinski zahvalan. Tada više nema potrebu za nezdravom dozom adrenalina, već postaje miran, krotak.

Neki se opamete nakon prvog nedaća, nekima treba pola života, a neki ipak istraju u toj svojoj tvrdoglavosti, pa ne popuštaju do starosti, ali zato u poznim danima mudro savetuju druge, da se opamete na vreme, kad već oni nisu.

Nije bogatstvo materijalno. Bogatstvo je smirenje, uvek to imajte na umu.

PROLAZI



Pukla mi je guma na autoputu, čekala sam šlep službu sat vremena. Radila sam tog dana ceo dan i krenula ka kući i sigurno mi se nije stajalo na autoputu sat vremena, ali kad mi je pukla guma stala sam, bez trunke nervoze.

Bog me spašava od nečega u tom momentu, pomislih. Možda bih, u suprotnom, bila 300 metara dalje na autoputu, gde bi se desio lančani sudar. Uz sve to, upoznala sam nekoliko vrhunskih ljudi, koji su stali u zaustavnu traku, da vide treba li mi pomoć. U sat vremena da vam petoro ljudi stane, samo da bi pitalo trebali vam pomoć, a da ni ne vide da je pukla guma? Pa za mene je to u tom momentu bilo pravo bogatstvo i usmeravanje pažnje na prave stvari, jer sam odlučila da uvek imam ispravnu perspektivu. Mogla sam da se iznerviram i dižem sebi pritisak, zarad čega? Neću ubrzati čekanje službe, niti ću pre doći kući.

Sve ovo ne bih mogla ovako da posmatram, da nekada nisam bila osoba čija je cela ličnost bila auto. I ne u materijalnom smislu, taj auto je u momentu kada sam ga posedovala bio dosta star, ali sam, dok se vozim u njemu bila raspoložena, ali na neke pogrešne načine. Dok ga nisam prosledila dalje.

Posedujući taj auto nisam smatrala da sam bolja od drugih, niti sam bila nadobudna, samo mi je auto bio izduvni ventil, ali na pola. Dok je tu i dok se vozim, sve je u redu, a kada odem kući nakon vožnje opet isto (ne)raspoloženje, isto stanje. Nisam bila smirena, a nisam ni mogla jer sam koristila pogrešne 'izduvne ventile'.

Sve dok jednog dana nisam ostala bez tog auta. Nikakva konfiskovanja vozila ili neke restrikcije, već nepredviđene okolnosti, koje su zapravo i trebale da budu predviđene, da bih se ja vratila u mir koji više nisam imala. Ostajanje bez auta bilo mi je ujedno i znak, a i opomena da ne sme cela moja ličnost da bude jedna stvar, koliko god je ja volela jer je činila da se osećam lepo (a ne zato što je u pitanju nešto materijalno).

Za sve ono za šta se žarko zakačiš, od toga te Bog otkaći, zapamti. Ne alavi, ne hvataj se za 'kad bih imala to i to bila bih srećna'. Ne bi bila srećna i ne bi bio srećan na duže staze, samo bi mazao sebi oči.

Poenta ostajanja bez nečega, za šta ste mislili da nema života bez toga , osvešćuje vas. Uvidite da to nije ni 1% vaše ličnosti, a kamoli ona cela. I u redu je da imate jedan period kada ćete imati određnu stvar / osobu (pogrešnu) za koju ćete se uhvatiti da vam bude izduvni ventil, jer treba proći taj period. Drugačije se ne bi osvestili i ukoliko prolazite kroz takve periode trenutno, odlično. Na vreme ih prolazite, a kada sve to prođe, kada se ohladi glava, smiri bura u mislima, a u telu osetite da je neutralno stanje, tada počinje prava stvar, jer

prava stvar je mir

Svaki zaključak je kratak i konkretan, kako u životu, tako i u pismenom zadatku koji se radi za peticu iz srpskog, u osnovnoj školi. Po tom konceptu napisala sam i ovo mini mini izdanje, želeći da vam uprostim i konkretizujem, kako bih vam dala jednu vrstu priručnika.

Vratite se na sadržaj i pogledajte koju rečenicu on formira.

(„Jednostavno otpusti, adrenalin prolazi“ (mir ostaje))

Sada je sve ostalo na vama.

Srdačno,

Nikoleta Drinčić

MSc Diplomacija i bezbednost