

## MOĆ UVJERAVANJA – KOMUNIKACIJA SA SAMIM SOBOM – 14.4.2011.

Kad sam prvi put s Mirelom dogovarao temu i kad je rekla da će se zvati „Komunikacija sa samim sobom“, mislio sam da želi da govorim o onim trenucima kad ispraznimo kuću i u gluho doba noći, hodamo gore dolje, pričajući naglas sami sa sobom. No ne brinite, neće o tome biti riječ, iako je korisno svoje misli ponekad čuti naglas.

Naime, govorit ću o samorefleksiji, njezinoj ulozi i nekim koracima koji je mogu usmjeriti u pravom smjeru.

Čini mi se da mnogi ljudi ne shvaćaju važnost aktivnog odnosa sa samim sobom, kao da su oni neki usputni lik u vlastitom životu kojeg prečesto shvaćaju kao generalnu probu, a takvo shvaćanje obilježavaju dva pojma – odrađivanje i odgađanje života. Kao da smo toliko preokupirani svime što MORAMO odraditi da se ni ne sjetimo raditi ono što ŽELIMO. Nakon što obavimo sve te stvari i zadovoljimo potrebe svih ostalih, na nas najčešće ni ne dođe red. Ako nismo u modu odrađivanja, onda smo vjerojatno u modu odgađanja života. Kao da ćemo početi stvarno živjeti nakon što obavimo još to i to. Život počinje kad dođemo s posla, ili kad dođe vikend ili na godišnjem – to su svakodnevne odgode... a one krupnije - nakon što odradimo taj i taj projekt ili nakon što otplatimo kredit ili nakon što djecu odrastu ili nakon što nađem Njega...

Spomenut ćemo tri stvari koje nam mogu pomoći vratiti fokus!

### **1. Razvijanje poštovanja prema onome što imamo u sebi i oko sebe, prema onome što smo već ostvarili!!!**

Tek nakon što se opijemo time, krenemo na promišljanje onoga što ne funkcionira i nalaženje rješenja jer ćemo nakon toga imati dovoljno i elana i motivacije i mudrosti da nadvladamo te mane.

Sindrom špeceraj liste – doživljavamo svoje vrline i uspjehe kao da nas se ne tiču, bez emocionalnog naboja i to itekako trebamo promijeniti!

Ako sebe zamislite kao jedrilicu, onda ovo slobodno možete smatrati vjetrom u svoja jedra.

I još je nešto bitno – pomoći će nam da se lakše nosimo s padovima koji su nužni u životu. Ako imate tu bazu, da cijenite ono što ste već postigli, imat ćete se na što osloniti kada padnete, to će vam pomoći da padovi budu što bezbolniji i da traju što kraće.

## **2. Prihvaćanje današnjeg maksimuma**

Izvršno je postavljati ambiciozne, no ostvarive ciljeve. Svakako je u redu biti ambiciozan u svim životnim područjima jer osrednjost svakako ne rađa sreću. No svakako bismo trebali respektirati svoje trenutne mogućnosti. Recimo u vašoj vezi – vjerojatno ograničeno shvaćate i prihvaćate svog partnera i to je ok, protiv toga danas ne možete ništa. Ako prihvaćate svoju današnju ograničenost u prihvaćanju, sutra ćete moći više. Ako lupate glavom o zid, samo će vas boljeti glava. Možemo i svi zajedno, no vjerujte mi, zid se i dalje neće srušiti.

Prihvaćanje današnjeg maksimuma ne dolazi spontano, već na krilima prvog koraka. Spontano i s lakoćom ćemo prihvatiti da nešto ne možemo ako dovoljno cijesimo sve ono što možemo, u čemu već jesmo uspjeli!

## **3. Posvećivanje strastima!!!**

Strasti su najdrskiji oblik komunikacije sa sobom, one su naše urođeno pravo i svi imamo neke strasti. Možda su malo zapuštene, no sigurno ih imate. Ne mislim naravno samo na fizičku strast, nego na sve što vas doista pali. Recimo, mene baš pali svijet ideja i zato se volim nazivati IDEJALISTOM. Kada pišem, trudim se uživjeti u neku ideju i dopustiti njoj da piše kroz mene. Kada pišem o ljubavi ne pišem samo o svom doživljaju ljubavi nego pokušavam otkriti kako bi ljubav htjela da pišem o njoj, kako bi ona htjela biti opjevana. I to me pali više od bilo čega.

Ne mora biti to, vi otkrijte svoje. Sjećam se da me kao malog palilo riješiti neki matematički zadatak. Od tog suludo složenog zadatka s nekoliko caka dobiti jednostavan rezultat  $x=6$  je bilo fascinantno. Danas me zanima rješavanje životnih zadataka kad iz nekih kompliciranih situacija izvedem zaključak o rješenju. Ne mora to biti vaša strast, ali nešto sigurno jest i molim vas da je pronađete.

Obično življenje svojih strasti stavljamo nisko na listi prioriteta, a ja vas molim da ih malo podignete jer vam to daje elan, energiju, sebe! Kao da redovito stižete refresh na svom kompu, doista vas osvježe i revitaliziraju!