

Pronadite svoj unutrašnji mir

Za slobodom često tragamo negde van sebe, a možemo je naći samo kad nađemo mir u sebi. Evo kako da u tome uspete



Svima nam je u srži da žudimo za slobodom. Međutim, za njom obično težimo negde izvan sebe, a jedini istinski osećaj slobode možemo imati kad osećamo mir. Nije to ni ushićenje, ni superiornost, već zadovoljstvo onim što imamo sada. Tek tada možemo reći da smo slobodni.

– Duboki unutrašnji mir osećamo onda kad znamo da je sve u redu. Ali i kad smo nezadovoljni, možemo ostati mirni ako prihvatimo da su takve okolnosti trenutno tu kako bismo iz njih nešto naučili – kaže Milica Stojiljković, autor programa lичnog razvoja „Lepo mi je“.

Mirni smo zato što smo slobodni od spoljnih okolnosti. Zato je unutrašnji mir mera naše stvarne slobode.

Važno je znati i da je svaka uzmemirenost koju osećamo znak da smo se udaljili od sebe, a sa tim i od sposobnosti da budemo slobodni i da upravljamo sopstvenim životom. To su upozorenja da bi trebalo nešto da prestanemo da radimo.

– Ako ih lišimo ili ignorisemo takva upozorenja, možemo ugroziti svoje psihofizičko zdravlje. A kada se to dogodi, naša unutrašnja ravnoteža je još narušena. I tako nastaje začaranji

Kratka meditacija pomoći će vam da se umirite

krug koji nam ne dozvoljava da se u svojoj koži osećamo dobro – objašnjava Milica Stojiljkovic.

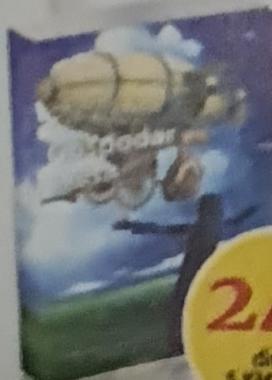
Postepeno sebe zarobljavamo, a da nam za to niko drugi nije kriv. Recimo, kad nešto važno želimo da uradiamo usred buke oko nas, moramo da se sklonimo od te buke, pa tek onda se posvetiti slušanju onoga što nam je važno. Isto je i sa zdravljem i negovanjem mira u sebi.

– Jedino negovanjem lepog u sebi možemo privući lepo u svoj život. U tome može pomoci meditacija. Zatvorenih očiju, sedeći, dlanova okrenutih nagore na krilu, izgovorite u sebi: „Molim da mi se optimizuje ljubav prema sebi“ – savetuje Milica.

Redovnim praktikovanjem ove meditacije počemo da osećamo mir, imaćemo svest o onome što se dešava i usmerićemo se ka rešenjima umesto ka onome što sputava osećaj slobode.

Nevena Dimitrijević
nevena.dimitrijevic@hliczera.rs

Ove nedelje u prodaji



249
dinara
5 KM / 2,49 €