

МАЛЕ РАДОСТИ Велика су срећа



Саговорник:
Милица
СТОЈИЉКОВИЋ

о мисли да је срећан, он је заиста срећан - записао је Јован Дучић, а Душко Радовић поручио да пре него кренемо да тражимо срећу, веримо - можда смо већ срећни, изрекао је велики књижник, "срећа је мала, обична и азлива, и многи не знају да

је виде". И Конфучије је слично мислио када је рекао да се "срећа налази у свему, треба само знати издавојти је".

Да ли ви то умете? Када сте последни пут себе запитали да ли сте срећни или покушали да освештите шта је то што вам увек измами осмех, без "треска" великих дешавања, без револуције?

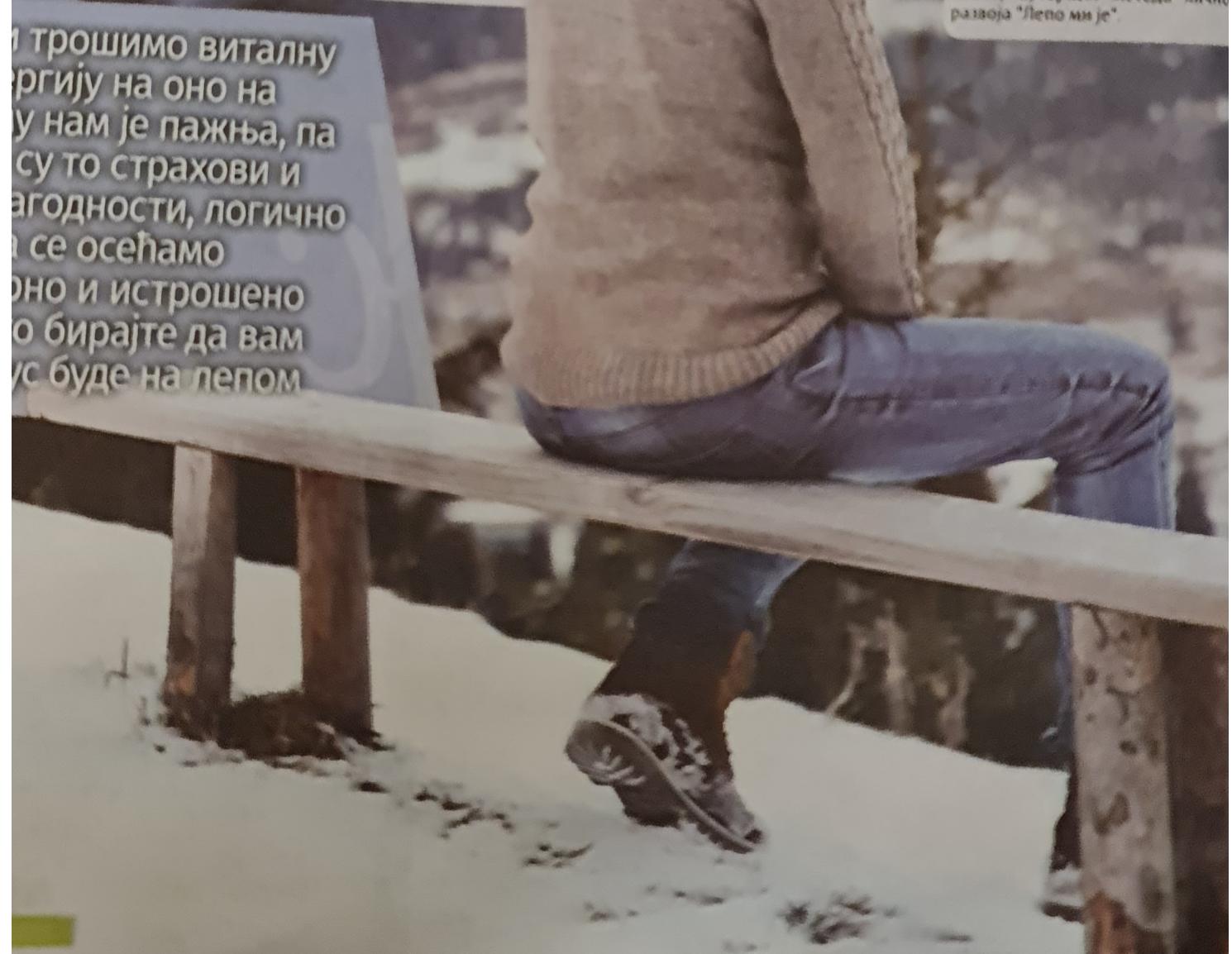
Сви начелно знајмо да је суштина да уживамо и радујемо се малим стварима, уместо да допустимо да нам живот прђе у ишчекивану великих срећа од којих се ове ситне радости и не виде. На крају останемо

нездовољни, неиспуњени, неинспирисани.

Зграбити моменат, то је важно. Обрадовати се првој јутарњој кафи, сунчаком дану, чоколадном колачу, љубазности случајног пролазника, квалитетном времену проведеном са породицом, опушићајућем разговору са пријатељима, проналаску новог пута од посла до куће, лепој поруци, добре књизи, новој песми омиљеног певача... Толико је разлога за среду.

Зашто је важно да их приме тимо, да им се радујемо, да и поштујемо? Како то можемо да будемо срећни ако тако одлучимо разговарамо са Милицом Стојилјковић, ауторком метода лично развоја "Лепо ми је".

1 трошимо виталну енергију на оно на које у нам је пажња, па то су то страхови и негодности, логично да се осећамо оно и истрошено. О бирајте да вам сусћус буде на лепом



БУДИТЕ У ДОСЛУХУ СА СОБОМ

Када кажемо "ситнице које живот значе", на шта мислимо и зашто би требало да их живимо, уместо да о њима промишљамо само у теорији?

- Живимо у времену опште буке. Обиље информација и могућности је лепо, али уме да нас заведе да заборавимо ко милично заиста јесмо и шта је то што нас чини задовољним особом. И само инсистирање на срећи по сваку цену уме да буде напорно. А суштина је, рекла бих, веома једноставна. Све што је потребно је освестити своје вредности - шта је то што те чини задовољним особом, у шта верујеш, али и своје слабости - јер их свако од нас има. И правити изборе у животу, свесно настојећи да негујеш своје вредности и превазиђеш слабости. Тако је сваки корак леп и тако увек наш шта су "ситнице" без којих не келиш да прође сваки нови дан.

Колико је важно да свако од нас пронађе личну меру за срећу како би разгртво мрак који се природно увек бори са светлошћу?

- Рекла бих да је то не само већ неопходно. Јер, све што око нас догађа, може сутра да стане и промени се. Једино са соби увек останемо. Ако не



Сваког дана издвојите 20 минута за неговање свог мира - угасите вести, склоните се са интернета и будите у својој тишини неко време, **тако ћете постати свеснији себе и света који вас окружује**

Ослобађање од блокада

КАКО сте искористили ово "заустављено" време које нам је донела андемија коронавируса? У чему сте проналазили ситне радости и људска открили неке нове лепоте?

Мој метод се зове "Лепо ми је". Али не зато што сам поборник св. позитивног размишљања по сваку цену, већ зато што сам угогодишињим проучавањем и практиковање различитих дисциплина, разумела колико је важно да будемо свесни себе и да је око нас добро и када се чини да није. Зато целу ову ситуацију гледам кроз све њене стране. Није лепо што је много људи губило живот и што болест влада целим светом, али није лепо да нас страхови и тензија потпуно прогутају. Зато сам одлучна оме да негујем лепе вести себи и свима са којима радим и са јима се дружим. На свом сајту и кроз своје програме, помажем дима да се ослобађају страха и свих оних појава које их блокирају да живе здраво и лепо. То истовремено чини да и сама негујем лепо у себи и око себе.

негујемо добар однос са собом, нећемо себи никада бити добро друштво, а то, једноставно, није природно. Бирамо послове који добро звуче, партнера који изгледа као "добра прилика", пријатеље у чијем је друштву добро бити. И тако изнова радимо оно што споља изгледа као пут ка срећи, а он-

да се деси да се разочарамо. И то баш зато што нисмо ослушкивали себе изнутра, већ смо само били окренuti ка споља.

Када кажете "лепо ми је, јер тако желим", на шта све мислите? Да ли то заиста може да буде ствар личне одлуке?

- Сви трошимо здраву виталну енергију на оно на чему нам је пажња. То је једноставно. Ако је она усмерена само на страхове, стрес, нелагодности, тамо одлази и витална енергија. И с временом се осећамо истрошено, уморно и безвръзочно. Зато избор да ти буде лепо јесте лични избор. Не као строги став, већ као свест да бираш на шта желиш да трошиш своју животну енергију.

СТРАХ ЈЕ ОПАСНИЈИ ОД ВИРУСА

Како би сваки дан могао да нам буде посебан?

- И својим клијентима и пријатељима увек топло саветујем да сваког дана издвоје 20 минута за неговање свог мира. Да угасе вести, склоне се са интернета и буду-

у својој тишини неко време. Тако дозвољавамо себи да се мало одморимо и утишамо. А када то редовно радимо, почињемо да будемо свеснији себе и света око себе. Стичемо истинско знање, а знање је увек драгоцено. Када нешто знаш, онда ти је много лакше него када не знаш. Такође, када се умримо изнутра, активирамо онај део мозга који је задужен за раст и напредак, а искључимо онај који воли стрес и страх и задужен је за преживљавање, уместо за живљење. И што је најважније, у својој тишини јасно видимо шта је то што сваки наш дан може учинити посебним. Посебним за нас саме. А када нам је лепо са собом, бољи смо и за друге.

Колико нас је пандемија ковид-19 подсетила да је живот заправо највреднији од свих вредности и тако вратила себи и уживаша у ситницама?

- Пандемија нам је донела ванредно стање око нас, које је свима прецизно показало колико је стање било редовно или ванредно унутар сваког од нас. На примеру великог броја својих клијената сам се уверила колико су сви који негују свој мир и свест о себи лако владали овом ситуацијом, за разлику од оних којима је цела ова ситуација била само нови стрес и страх, у низу претходних са којима се годинама боре. То нам само говори да ништа што се споља дешава не можемо да контролиšемо, али можемо свој однос према томе. Завладао је вирус, али много опасније од тога је владавина страха, неизвесности и лоших вести. Ако се том таласу препустимо, директно страда наш имуноЛОШИ систем - исти онај систем који нас чува од вируса. Зато стално апелујем на људе да пронађу лепо у себи и око себе. Јер, увек има нечег чимо можемо да се радијемо, што можемо да научимо. Није то залуђивање. Природа нам је дала механизам да растемо и развијамо се и имамо добро здравље. А он ради за нас када негујемо лепо у себи и око себе. Наука је то доказала, а природа нам показује свакодневно.

Татјана ЛОШ