

NOVOGODIŠNJI I KAKO IH OSTVARITI



Prelaz iz stare u novu godinu uvek je dobra prilika da sumiramo protekle događaje i napravimo spisak odluka za naredni period.

Uovo doba godine obično pravimo nove planove, svejedno da li želimo da smršamo, ostavimo cigarete, hranimo se zdravije... O najboljem načinu da ostvarimo nove odluke i planove razgovarali smo s Milicom Stojiljković, autorkom Metoda ličnog razvoja „Lepo mi je“.

– Pre nego što počнемo da donosimo važne novogodišnje odluke, trebalo bi da se zapitamo zašto to želimo, kako bismo voleli da se osećamo kada to ostvarimo i šta nam lepo donosi u život. Vodeći se onim što nas suštinski čini srećnim, slušajući svoj unutrašnji glas, lakše ćemo dostići i male i velike ciljeve – tvrdi naša sagovornica.

Prema njenim rečima, svi mi posedujemo taj mehanizam rasta i razvoja. Njime upravlja jedan deo našeg mozga koji je zadužen za sticanje znanja, kreativno izražavanje, dobro psihofizičko zdravlje. Trebalо bi da taj mehanizam stalno bude aktivan jer imamo stalnu potrebu



da se razvijamo. Međutim, on se blokira čim nama zavladaju strah i stres, kada nam je pažnja rasuta na sto strana. A mnogi od nas, težeći razvoju i napretku, opravo to čine. Recimo, želimo da budemo uspešni u poslu jer težimo zadovoljstvu i lepom životu. A u isto vreme, radeći taj posao, stalno smo pod stresom zbog obaveza, mnoštva informacija, očekivanja od sebe i drugih; plašimo se da li smo dovoljno dobri i slično. U takvom stanju aktivira se naš drugi mehanizam odnosno način zaštite. Ako smo okrenuti onome spolja, u strahu i stresu, kada nam je pažnja rasuta, telo nam šalje signal da smo u opasnosti, zaustavlja naš rast i fokusira se samo na preživljavanje. Tako stižemo do tačke gde samo preživljavamo i životarimo.

– Zato je jedini način da podržimo u sebi ono što nam je priroda dala za rast i razvoj – da negujemo unutrašnji mir svesno, svakoga dana, da se utišamo i umirimo makar na 20 minuta i slušamo sebe iznutra. Tako filtriramo buku od obaveza, informacija i mogućnosti, i ne dozvoljavamo da ostane unutar nas. Negujući unutrašnji mir, lakše čujemo sebe, uvidamo šta nam prija i šta nam ne prija, pa postajemo svesni toga i počinjemo da pravimo izbore (posla, prijatelja, partnera, aktivnosti), nastojeći da negujemo svoje vrednosti i otklonimo svoje slabosti. Tada uživamo ostvarujući ono što smo odabrali jer smo svesni da nam to prija. Više se ne postavlja pitanje imamo li ili nemamo motivaciju, zato što živimo u skladu s mehanizmom razvoja koji nam je priroda rođenjem dala. A taj mehanizam voli spokoj, pribranost i ljubav, sve ono čemu u životu zaista težimo – objašnjava naša sagovornica.

MEHANIZMI UČENJA

Psiholozi kažu da smo u pravu u oba slučaja – i kada kažemo sebi kako nešto možemo uraditi u životu, i kada kažemo kako to ne možemo – jer izgleda da sami sebe najviše ograničavamo u ostvarenju sopstvenih odluka. U školi učimo lekcije, a na fakultetu polažemo ispite, tako što redovno usvajamo nove informacije, iznova se vraćamo na to gradivo i s vremenom steknemo odgovarajuće znanje. Isto tako, ako svakog dana

ŽELJE

TEKST Žaklina Milenković

sebi ponavljamo da nešto možemo ili ne možemo, stičemo znanje o tome. Mozak uči ponavljanjem i uzima za relevantne one signale koje mu naše misli i naša osećanja šalju svakodnevno. Stoga, ako se trudimo da ostvarimo bilo koji plan, a pritom se svakodnevno plašimo da nećemo uspeti ili smatramo da to ipak ne možemo, mozak prima signale „ne mogu“, „neću uspeti“ i stiče znanje o tome.

– To postaje automatski mehanizam koji radi na sledeći način: recimo, odlučim da redovno vežbam. A onda svakoga dana pred ogledalom ponavljam kako sam se ugojila i prekorevam sama sebe što još nisam počela da vežbam. I kakvo znanje tada stiče mozak? Da sam debela i da je važno da mi se uključi prekor čim pomislim na vežbanje – tačno ono što ne želim! Da bi se to promenilo, važno je osvestiti što želimo da poručimo sebi svakog dana, a što zaista poručujemo; koje znanje naš mozak treba da stekne da bi podržao naš izbor. Onda sve ide mnogo lakše i lepše – ističe Milica Stojiljković.

KORISNE TEHNIKE

Stare navike su pohranjeno znanje, deponovano uglavnom u podsvesnom umu. To je veoma brz deo našeg uma, koji upravlja nad 95 odsto naše svakodnevice. Kada se rodimo, mi smo kao prazan računar bez programa. S vremenom, u taj računar se učitavaju različiti programi.

Do sedme godine to su obično oni koje smo usvojili učeći od roditelja i okruženja. Neki od tih programa, poput hodanja, veoma su korisni, dok su oni koji nisu u skladu s našom prirodom potpuno beskorisni. Ali, do sedme godine nemamo sposobnost kritičkog mišljenja, te nemamo ni kontrolu nad programima koje smo učitali. Međutim, oni su milion puta brži od naših namera i želja, pa zato teško menjamo stare navike.

– Signal koji mozak prima od njih mnogo je brži od signala koji dolazi od naše želje ili namere. Način da to prevaziđemo jeste da se svakodnevno primirimo i u sebi ponavljamo ono što želimo, umesto onoga što ne želimo. Kada zažmurimo, mozak polako počinje da radi na frekvenciji koja je oslobođena dotadašnjih iskustava i mi svesno možemo učitati nove programe, one koji nam pogoduju. Kada to ponavljamo svakog dana, mozak počinje da stiče novo znanje i da ga primenjuje automatski. Na svojevrstan način podsvesni automatski programi gube bitku, jer svesno „učitani“ programi dobijaju sličnu brzinu. Tako stičemo navike koje želimo, a oslobođamo se onih koje ne želimo. Meditacija je način da u tome uspemo, pošto se tada čitav sistem smiri, a to je pogodan trenu-

tak za svesno učitavanje novih programa u sebe – navodi naša sagovornica.



KREIRANJE OČEKIVANJA

Kada nešto želimo, imamo viziju toga što hoćemo od života ili neke njegove oblasti. To nam je svojevrsna idea vodilja na našem putu. Međutim, mnogi planiraju tako što jasno zacrtaju ono što žele, kao i kako i kada žele da to ostvare.

Onda se silno opterete time da tako i bude. A ako sve ne ide po planu, preplave ih strah, nezadovoljstvo i nervosa, sve ono što im direktno ometa razvoj.

– Ako se opteretimo na taj način, sputavamo sebe da na tom istom putu vidimo i neke druge mogućnosti svog razvoja, nove prilike, lepe trenutke. Zaslepimo se moranjem, pa ne vidimo lepotu života, ne vidi-mo šanse koje nam se ukazuju. Tako samo prividno rastemo, a zapravo samo tapkamo u mestu. Isto tako, ni prepuštanje da nas život nosi nema nikavog smisla, pošto i tada tapkamo u mestu jer nam je pažnja rasuta. A mi trošimo energiju na ono na što je usmerena naša pažnja. Ako nam pažnja nije ni na čemu, znači da uzalud traćimo svoju energiju jer je ne korisitimo za prirođan rast i napredak – upozorava Milica Stojiljković.



Šta smo naučili?

Neobičan period kroz koji prolazi čitav svet nastao je da konačno prihvatimo činjenicu da ne možemo kontrolisati ono što dolazi spolja i da nema potrebe da sebe maltretiramo potrebom za kontrolom.

– Život ide napred i jedino što možemo jeste da sami sebe svesno osluškujemo i ponašamo se u skladu s tim. To nije puko prepuštanje životu ili sudbini, kako mnogi vole da kažu. Ne, to je svesno osluškivanje sebe, svojih potreba, negovanje vrednosti i oslobođanje od slabosti. Za to nam nije potrebno planiranje niti opterećivanje time kada, kako i gde će se nešto ostvariti. Jednostavno, znamo da će se desiti, neopterećeni planiranjem i kontrolom svakog koraka – kaže Milica Stojiljković.