



# FOKUSIRAJ SE NA ONO ŠTO ŽELIŠ

Milica Stojiljković

[WWW.LEPOMIJE.RS](http://WWW.LEPOMIJE.RS)

**Pozitivno razmišljanje je postalo fraza modernog doba. I čini mi se da pravo razumevanje ovog pojma često izostaje. A zapravo, suštinski se tiče dela fizioloških i energetskih procesa svakog čoveka. Sličnog procesu koji izaziva zdrava ili nezdrava ishrana.**

**Najlakše ćeš ovaj pojam razumeti, ako misli i osećanja posmatraš kao hranu za mozak. Jer, mozak svakog trenutka prima signale od misli i osećanja, a potom ih obrađuje i dalje reguliše sve druge procese u tebi i tvom organizmu.**

**Dnevno imamo oko 60-70 hiljada misli, od čega mozak uzima za relevantne samo one koje ponavljamo dovoljan broj puta. A više naučnih disciplina je dokazalo da danas imamo 90% istih misli koje smo imali juče. To znači da mozak, iznova, hraniš istom hranom.**

**Problem je, međutim, što najčešće nismo svesni tih misli kojima hranimo mozak. A to direktno znači da celim našim sistemom upravlja nešto čega nismo svesni. Učitavamo sebi beskorisna znanja, nesvesni tog procesa.**

I tu dolazimo do pozitivnih misli. Nije penta ponavljati sebi po svaku cenu: super sam, dobro sam, a život ti ne izgleda tako. Suština je da razumeš zašto to radiš?

**Dakle, putanja je sledeća.**

- 1. Primećuješ da neki deo tvoje svakodnevice ne funkcioniše najbolje.** Nešto ti ne prija, stvara probleme, nelagodu.
- 2. Pitaš sebe – kojim mislima i osećanjima hranim svoj mozak kad mi se ova neprijatnost ponavlja.** I istražuj sebe, dok ne dobiješ odgovor.
- 3. Tek kad ga dobiješ, otvaraš prostor za kreiranje nove misli i osećanja, drugačijeg kvaliteta.** I tada formuliši misao koju želiš da tvoj mozak iznova čuje.
- 4. Ako želiš sa od te misli, stvoriš znanje, odnosno daš mozgu instrukcije kako da upravlja celim tvojim sistemom-ključ je u ponavljanju, ponavljanju, ponavljanju.** Jer, mozak nema drugi način da nauči, osim ponavljanja.
- 5. I dodatno, važno je da razumeš da u početku neće biti jednostavno.** Činiće ti se da zaludno ponavljaš nešto što nije istina, ali će vremenom ići sve lakše.

**To ti je isto kao da želiš da odmah naučiš sve što piše u knjizi od 300 stranica. Znaš da nije moguće i da ćeš morati da čitaš, ponavljaš i tek onda stekneš znanje.**

Tako je svaka nova misao – nova knjiga iz koje stičeš znanje. Tvoj mozak nema pojma da li ti samo ponavljaš misao, da li čitaš, slušaš predavanje. Njemu samo treba ponavljanje iste informacije mnogo puta.

**Dakle, nije pozitivno razmišljanje trend, niti zabluda modernog doba.**

**Nije ni zaobilaženje istine. Niti stavljanje problema pod tepih.**

**To je proces – svesnog učenja i upravljanja svojim životom. A taj proces podrazumeva: posmatraj-osvesti destruktivnu misao-kreiraj konstruktivnu-ponavljaj-stekni znanje-primeni znanje.**

**To je svest da rešenje uvek postoji i da je sva odgovornost i moć u tvojim rukama.**

A u osnovi svega je, naravno, negovanje smirenosti. Jer iz mirnog stanja lakše uviđaš šta je zdrava, a šta nezdrava hrana za tvoj mozak.

**I tako se oslobađaš obrazaca i stavova koje vučeš iz prošlosti, a koji nisu dobri za tebe i otvaraš se za razvoj i fokus na ono što želiš.**

Ova knjiga će ti pomoći, da korak po korak prođeš kroz navedeni proces:

- 1. Da osvestiš svoje destruktivne misli;**
- 2. Da kreiraš konstruktivne;**
- 3. Da se svakodnevno fokusiraš na ono što želiš, odnosno na svoje konstruktivne misli.**

Davanjem odgovora na postavljena pitanja, lako ćeš proći kroz ovaj proces, a završna vežba će ti pomoći da svakodnevno ponavljaš ili pišeš one rečenice koje održavaju tvoj fokus na onome što želiš, umesto na onome što ne želiš i što ti ne koristi.

**U prvom delu ćeš pronaći primene kako bi vežbu trebalo da uradiš, a u drugom samostalno popunjavaš odgovore.**

**Upiši šta je tvoj trenutni prioritet, na koji želiš da se fokusiraš u narednom periodu.**

*Primer: Želim da meditacija postane moja redovna praksa*

<b>Koje misli te sputavaju da se fokusiraš na svoj prioritet?</b>	<b>Kako ćeš formulirati svoje afirmacije, za svaku od trenutnih destruktivnih misli?</b>
<i>Primer: Nemam vremena da se time bavim, pored ostalih obaveza.</i>	<i>Primer: Nalazim vreme da se posvetim meditaciji i uživam u tome.</i>
<i>Nisam sigurna da li ću uspeti da se umirim i skoncentrišem.</i>	<i>Verujem u sebe i biram za sebe samo najbolje.</i>
<i>Imam dilemu – da li da li da radim ujutru ili uveče.</i>	<i>Dopuštam sebi da probam različite varijante i jasno mi je kada treba da meditiram.</i>

**Svoje afirmacije – pretvori u kratku priču, koju ćeš svakodnevno sebi ponavljati, čitati, prepisivati ili vizualizovati.**

Primer:

Nalazim vreme da se posvetim sebi i da počnem redovno da meditiram.

Osećam se smireno i lepo negujući ovu lepu praksu.

Verujem u sebe i biram za sebe samo najbolje.

Jasno mi je kada i gde treba da meditiram i radujem se svakodnevnom meditiranju.

**Upiši šta je tvoj trenutni prioritet, na koji želiš da se fokusiraš u narednom periodu.**

--

<b>Koje misli te sputavaju da se fokusiraš na svoj prioritet?</b>	<b>Kako ćeš formulirati svoje afirmacije, za svaku od trenutnih destruktivnih misli?</b>



**Svoje afirmacije – pretvori u kratku priču, koju ćeš svakodnevno sebi ponavljati, čitati, prepisivati ili vizualizovati.**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their affirmations as short stories.

The background is a light cream color with decorative elements. In the top-left corner, there is a cluster of gold dots of various sizes. In the top-right corner, there is a cluster of blue and gold dots, with a small gold star. In the bottom-right corner, there is another cluster of blue and gold dots. On the left side, there are partial views of a gold ring on a finger and a light blue object, possibly a shoe or a bag.

[WWW.LEPOMIJE.RS](http://WWW.LEPOMIJE.RS)