

10 NAVAD SREČNEGA IN USPEŠNEGA ČLOVEKA

Sreča in uspeh vsakemu izmed nas pomenita popolnoma nekaj drugega. Kaj pomenita meni, sem že pred časom zapisal v svojih razmišljanjih o [uspehu](#).

1. NAMERA in ODLOČITEV

Prva stvar, s katero se moraš v tem primeru "soočiti", če seveda želiš spremeniti svoje življenje je – močna želja in globoka namera postati nekaj drugega, kar ta trenutek si, ker morda nisi zadovoljen s sabo. Sedaj je čas, da začneš živeti tisto knjigo, ki si jo nekoč prebral .. da začneš končno slediti tistemu, česar si se toliko časa bal. In da odložiš rožnata očala in da končno spregledaš.

Druga stvar je tvoja pripravljenost, da izstopiš iz škatle družbe ter iz iluzij, ki so jih za tebe določali drugi ter začneš poslušati sebe. Prepričan sem namreč, da vsak zase dobro ve, kdaj nekaj počne narobe in kdaj se slepi. Potrebna je samo moč in dovolj poguma, da si to priznaš in da si pripravljen to spremeniti.

Tretja stvar pa je vedenje, da če vsak dan počneš popolnoma enake stvari, da nekega pozitivnega rezultata ne moreš pričakovati. Saj s tem samo "obnavljaš" vse tiste nevronske povezave, ki ti pravzaprav ne služijo ravno najbolje in niti ne tvoriš novih. In s tem, ko v svojih mislih ostajaš v preteklosti, s svojimi mislimi tako ustvarjaš samo še več – preteklosti.



2. SPREJEMANJE SEBE in DRUGIH

Sprejemanje tega kar je – ta trenutek, je edini zavestni način, da se v ZDAJ lahko potopimo ter v njem ostanemo večino časa. Sprejeti svoje lastne odločitve, napake ali dejanja, ki smo jih kadarkoli storili – sebi ali komur koli drugemu. Zanihanje tega ali, bog ne daj, upiranje proti temu nas le še bolj oddaljuje od samih sebe.

Pri tem nimam v mislih, da se povsem brezmočno predamo usodi, temveč gre za to, da naša življenja ter vse pretekle situacije, dogodke in odločitve sprejmemo, vendar ne tako, da se z njimi poistovetimo, temveč da sprejmemo trenutni položaj.

Vedeti moramo, da si naše življenje ustvarjamo predvsem z odnosom, ki ga imamo do vsega, kar nas obdaja, pri tem pa je treba razlikovati med našim življenjem ter našo trenutno življenjsko situacijo.

Kakršno koli upiranje situaciji, v kateri se znajdemo, vse skupaj samo še poslabša – rešitev je samo v sprejemanju ter preusmerjanju naše pozornosti ter energije v rešitev – kako delovati od dane situacije naprej.

Če bomo ostali v Zdaj, bomo iz tega prišli z novim zavedanjem. Če pa bomo ostajali v preteklosti ter se spraševali "zakaj" ali pa v prihodnosti, ki nas bo navdajala s "kako naprej" ter "kaj bo", pa našo moč dajemo v roke tisti energiji, ki jo tako radi imenujemo usoda.

Takrat se odpovedujemo moči ter kontroli nad našim življenjem – takrat dovolimo, da se nam življenje dogaja, namesto, da bi ga živeli.

3. ODPUŠČANJE

Odpustiti sebi, ker (še) nismo videli, ker nismo vedeli ali znali, ali pa ker smo upali in si želeli, da bi nekdo odgovoril ali odreagiralo drugače, je edini način, da se v življenju pomaknemo naprej. Brez, da bi najprej odpustili sebi, ne moremo odpustiti tudi drugim, to pa bo možno šele takrat, ko bomo prevzeli odgovornost za naša dejanja ter jih prenehali ponavljati:

- Ko odpustimo, postanemo odgovorni za lastno srečo
- Stvari, ki so se zgodile ter ljudje, s katerimi smo se srečali, lahko vidimo kot lekcije, priložnosti in učitelje
- Ljudje vedno delajo tako, kot v danem trenutku najboljše vedo in znajo. Ko to sprejmemo, postane vse mnogo lažje.
- Odpuščanje vedno zdravi dve duši
- Pomaga nam, da prenehamo biti žrtve, saj vemo, da se je "tisto" moralo zgoditi za naš razvoj zavesti
- Z odpuščanjem izpuščamo tisto, kar nam več ne služi in dovoljujemo, da v naše življenje začnejo prihajati nove stvari in ljudje

4. DNEVNI RITUALI

Vsakodnevni jutranji rituali, zdrava, kakovostna ter zadostna prehrana, nadzorovanje naših misli ter vztrajnost in disciplina pri odločitvah nam lahko pomagajo, da na življenje začnemo gledati bolj pozitivno in postopoma vanj začnemo vnašati male spremembe. Kar lahko zase storimo že zjutraj in čez dan, lahko ogromno pripomore k boljšemu počutju in k večji motivaciji. Lahko nam da več energije ter volje do življenja.

Optimizirajte dnevno rutino in si naredite dan lepši in po svojih željah:

- jutranja praksa joge ali razgibavanja
- pitje limoninega soka ali medu s toplo vodo (3dcl)
- vizualizirajte vaš dan in postavite namere
- izrekajte hvaležnost in usmerite fokus vaših misli
- vzemite si vsaj par minut za meditacijo
- nasmejte se novemu dnevu in mu recite: "Vesolje, pokaži mi nekaj lepega danes.."



5. SKRB ZA TELO, MISLI IN DUHA

Vsakodnevne obveznosti, hiter način življenja, pehanje za uspehom, denarjem in položajem v službi (ali družbi) ter nenehen stres nam povzročajo, da so naša telesa ter naše misli preobremenjene. V življenju si samo nalagamo, malokrat si dovolimo vse skupaj odložiti ter slišati svoj notranji glas in naše srce, ki nas usmerja na pravo pot in ve, kaj je za nas najbolje.

Sproščanje telesa in posledično uma je odličen način, da se odmaknemo od hrupa, ki ga povzroča življenje okoli nas ter ponovno začnemo poslušati svoje telo.

Ko se zavestno začnemo ukvarjati s tehnikami sproščanja telesa (in pri tem ne zaspimo!!), s tem posledično umirjamo tudi naš um in v naše življenje prihaja vse več miru in radosti.

Napetosti v telesu in umu izginejo, problemi postanejo rešljivi, situacije se začnejo umirjati in posledično postajamo vse bolj mirni ter zadovoljni sami s sabo.

Tako pomembno kot čiščenje telesa, pa je pomembno tudi čiščenje našega uma in naših misli – manjkati ne sme zmerne in redna vadba na svežem zraku (hoja, tek, kolesarjenje,..), ki pomaga pri izgorevanju maščob (izločanje strupov), učvrstitvi mišic ter izboljšanju naravne imunske odpornosti.

Pomembne so tudi tehnike meditacije, zavestno dihanje in sprostitevne tehnike – vse, kar nas sprošča, uravnoveša in polni z energijo.

Poleg vsega tega pa moramo ohranjati pozitiven odnos do sebe ter do sveta okoli nas.

Zato poiščimo zopet svojo otroško igrivost, podajmo se na sprehod ali tek v naravo, izvajajmo dihalne vaje, sproščajmo se - cilj razstrupljanja namreč je, da omogočimo svojemu telesu čim prejšnje telesno in duhovno ravnovesje.

6. MEDITACIJA

Meditacija je morda ena izmed najbolj koristnih ter zdravih navad, ki jih lahko vnesete v svoje življenje. Je odlična tehnika, s katero lahko v trenutku dvignete vibracijo svoje zavesti kadarkoli in kjerkoli. Kajti meditacija ni samo sedenje v čudnem položaju, temveč je vse, kar delate zavestno – četudi samo dihate zavestno.

Preden začnete karkoli v vašem dnevu (elektronska pošta, FB, novice, kava,...), si vzemite vsaj 5 -10 minut za vpogled vase. To vam bo pomagalo, da se iz zunanjega sveta, ki je pravzaprav iluzija, premaknete v svoj lasten svet, s katerim pa pravzaprav ustvarjate vaše življenje. To storite tudi vedno, preden se uležete v posteljo – in seveda kadarkoli čez dan želite.

Nastavite si štoparico, kolikor minut želite, ter si izberite misel ali namero, ki jo želite tisti dan izpolniti v vašem življenju ter ostanite z njo – ne glede na vse. In morda boste želeli pobegniti, morda vas bo razum skušal prepričati, da nima smisla, da se vam mudi ali karkoli..

In če se v vas pojavi nemir, ga samo opazujte. Kje v telesu se pojavi? Kako se počutite? Opazite fizično energijo tega občutka, nemira in ostanite v tem – brez, da bi obsojali ali skušali karkoli popravljati. In šele ko se boste s tem občutkom popolnoma pomirili, pojdite v dan.

In tako lahko naredite vedno, kadarkoli začutite nekakšen nemir.

Vztrajajte. Vztrajajte vsak dan in kmalu boste začutili pozitivne učinke v odnosu do vsega, kar se vam bo dogajalo ali vam bo tako ali drugače prihajalo nasproti.



7. VSE V ŽIVLJENJU JE RAVNOVESJE

Bolj ko se trudiš v svoje življenje pritegniti stvari, ki si jih želiš, bolj se ti le-te odmikajo, saj jim posvečaš preveč pozornosti, s tem, ko o njih neprestano razmišljaš – ker jih še nimaš. In zato v svoje življenje privlačiš še več tega, o čemer razmišljaš, da nimaš.

Verjamem v zakon privlačnosti. O tem ste verjetno že prebrali ali slišali veliko: "Privlačimo tisto, kar v svet dajemo."

Negativnost privlači negativnost. Optimizem privlači optimizem. Vendar tudi obupavanje in obup, privlači .. še več obupavanja in še več obupa.

Ste kdaj pomislili, koliko srečnih ljudi srečate ali imate z njimi mogoče kontakt, kadar ste sami srečni? Ali, koliko ljudi in priložnosti za razmerje se vam je ponudilo, kadar ste bili sam v srečnem razmerju?

To je popoln absurd kajne?

Kar dolgo časa sem potreboval, da sem razumel in doumel, zakaj je temu tako. In sedaj sem prepričan, da je vse to posledica moje vibracije, ki jo pošiljam vsak trenutek v svet.

Kaj mislite, da ni tako?

Srečnim in zadovoljnim ljudem se neprestano ponuja še več priložnosti, nesrečnim in nezadovoljnim, še več nesreče in nezadovoljstva, žalosti in obupa.

Naši južni bratje imajo za to dober izraz: "Kad krene, krene.." V katerokoli smer.

Izpolnitev moramo najprej najti v nas samih, preden jo bomo našli (in videli) v drugih. Saj kadar nismo zadovoljni s samimi sabo, ne glede ne vse, tudi z drugimi ne bomo.

Po navadi stvari in ljudje v naše življenje pridejo, kadar najmanj pričakujemo. In vedite, da ne boste našli tistega, kar iščete, vse dokler ne boste nehali iskati.

Ko prenehate okoli sebe iskati stvari, ki vas bodo osrečile, bodo "stvari" našle vas, ko boste to najmanj pričakovali.

Zato vam svetujem, da globoko vdihnete. Najdite tisto, kar vas znotraj vas osrečuje.

Najdite tisto, kar vas izpolnjuje. In takrat bodo v vaše življenje prišle tiste stvari ali ljudje, ki bodo napolnili "praznino", za katero sploh niste vedeli, da obstaja.

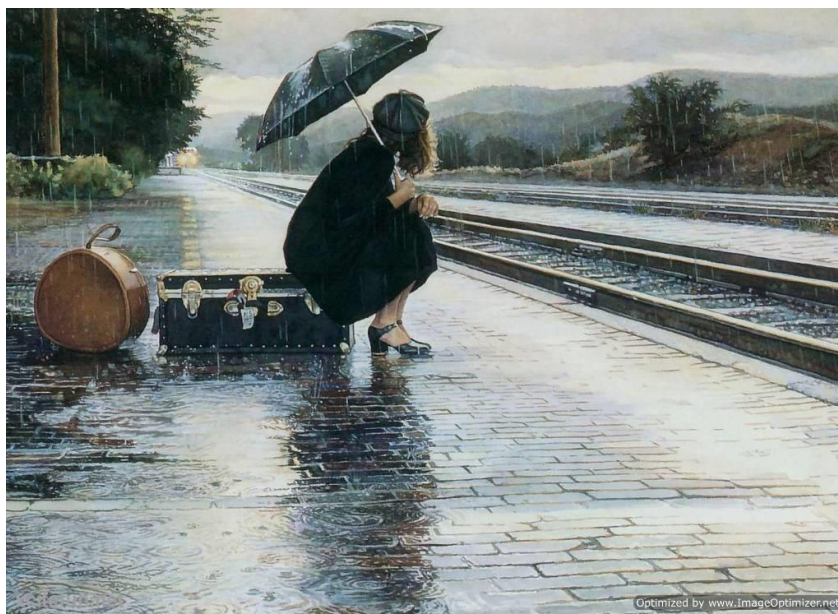
8. PRENEHAJTE ŽIVETI V PRETEKLOSTI

Čustva in občutki so končni "produkt" neke izkušnje. In če mislimo in čutimo vsak dan enako, to pomeni, da se v naših življenjih ne dogaja nič novega. Če ne zmoremo misliti ali čutiti nič novega oz. če ne zmoremo misliti boljše kot čutimo, potem ves čas ostajamo v preteklosti. In če so naše misli povezane z našo usodo, in kadar mislimo isto, kot čutimo, potem ustvarjamo samo še več preteklosti.

Če želite spremeniti vaše življenje, morate razumeti, da je edini način le sprememba vašega razumevanja in razmišljanja. Dojeti in doumeti morate, da je vse, kar se vam v življenju dogaja, vaša kreacija vaših lastnih misli ter odnosa in odziva, ki ga imate do vsega, kar se zgodi ali vam tako ali drugače pride nasproti.

Če ves čas razmišljate o enakih stvareh (npr. kako ne morete spremeniti ničesar, kako slabo plačo imate, kako vas je zapustil partner, itd.), potem vzdržujete ene in iste povezave v vaših možganih in spremembe oz. pozitivnega razpleta dogodkov pravzaprav ne morete pričakovati. Kaj ni tako?

Če pa spremenite vaše misli, tako, da postanete odprti za nove stvari, informacije in izkušnje in ne razmišljate več o tistem, kar se vam je hudega ali slabega zgodilo, potem pravzaprav te nove misli ustvarjajo nove odločitve. Nove odločitve ustvarjajo nove načine obnašanja. Novo obnašanje ustvarja nove izkušnje, nove izkušnje ustvarjajo nova čustva. Nova čustva in novi občutki pa ustvarjajo nove misli. Šele takrat pa lahko pustite preteklost za seboj in začnete živeti v sedanjosti.



9. ISKRENOST

Iskrenost v odnosu do samega sebe je ena najvišjih vrednot, ki jih človek lahko premore. Ko si priznate stvari, ki so vaša resnica, ko jih na glas izgovorite ter vsak dan živite, boste ostali presenečeni nad tem, kako bo kar naenkrat vaše življenje postalo lažje. Pa ne v smislu, da bodo vsi problemi kar čez noč odpadli, ter da težkih situacij več ne bo, vendar tako, da boste začutili olajšanje, mir ter občutke radosti v svoji duši – saj boste samega sebe močno razbremenili. Ko ste iskreni, vam namreč ni treba več skrbeti, kaj si drugi mislijo o vas, saj boste točno vedeli KDO STE in kaj je tukaj vaša naloga.

Iskrenost v procesu prebujanja je nujna, saj se brez nje proces ne more odviti. Lahko seveda poskusite, vendar dlje, kot ste prišli s tem načinom sedaj, več ne morete priti, saj pred samim sabo ne morete zbežati, niti se nikamor skriti. Slej ko prej se boste s samimi sabo "morali" soočiti, lahko pa čakate, da vas sooči kdo drug (ampak sigurno ne boste želeli videti) ali pa vas bo v soočenje prisilila situacija – v obliki bolezni ali finančnega zloma – čeprav močno upam, da se to ne bo zgodilo nikomur izmed vas. Ta način učenja je namreč najtežji, vendar pa najbolj zaleže.

Iskrenost vam bo v procesu prebujanja resnično pomagala, pa čeprav bo morda na začetku bolelo, ko se boste soočili z resnico in se odločili spregledati – vendar vas bo takrat samo iskrenost tudi rešila.

10. LJUBEZEN DO SEBE

Ljubezen do sebe ter skrb za sebe ustvarja čudeže pri dvigovanju vibracije v našem bitju. Biti selektiven pri izbiranju družbe, v kateri se gibljemo, je eden izmed močnih načinov, da to dosežemo. Kadar se namreč gibljemo v družbi tistih ljudi, ki nas cenijo ter sprejemajo takšne, kot smo, to vpliva na vse, ki so v to dinamiko vpleteni. Včasih se ne zavedamo dovolj dobro, da vse to lahko povzroča nekakšno čustveno hrano, s katero se polnimo, saj je pri tem pomembno prav vse, kar gledamo, poslušamo ali čemur dajemo pozornost, ki sproža ter stimulira naše čustvene odgovore.

Sliši se tako klišejsko – ljubezen do samega sebe - in na vsakem koraku duhovne rasti se srečujemo s tem "življenjskim napotkom", katerega pomena pa morda sploh ne poznamo dobro.

Ljubezen do samega sebe je osnova, da sploh lahko živimo radostno in srečno življenje in da imamo lahko zdrave ter izpolnjujoče odnose z drugimi ljudmi.

Ljubezen do samega sebe je pogoj za zdrav temelj vsakega odnosa, saj brez te ljubezni, ki jo čutimo do sebe, nikoli ne bomo zmogli ljubiti osebe, ki je poleg nas.

10 NAVAD SREČNEGA IN USPEŠNEGA ČLOVEKA

Velikokrat si v naših življenjih želimo stvari in ljudi in ob tem mislimo, da bomo končno srečni, ko jih bomo imeli. Želimo si biti ljubljeni in pri tem iščemo ljubezen zunaj sebe, v drugih, ki pa pravzaprav iščejo popolnoma isto.

Želimo si ljubiti tudi sebe, saj nas danes vse duhovne knjige tega učijo, vendar nas dejanja (ali ne dejanja) drugih pri tem ustavljajo. Svojo ljubezen do drugih nezavedno pogojujemo – "ko me boš ljubil ti, te bom ljubil jaz.."

Šele ko pa začneš brezpogojno najprej ljubiti sebe, lahko to ljubezen, ki je od nekdaj v tebi, deliš tudi z drugimi – brez da bi karkoli pričakoval nazaj.

In dokler nisi sposoben ljubiti sebe in sebe sprejemati točno takšnega, kot si, ne boš sposoben ljubiti drugega.

"Ljubi sebe in se sprejemaj točno takšnega, kot si."



**Zavedati se je namreč potrebno, da smo za občutke radosti in sreče
v svojem srcu odgovorni mi in samo mi.**

**Tako kot ti sreče in radosti nihče ne more odvzeti,
ti ju prav tako nihče ne more dati.**

**Saj če svojo srečo in radost pogojuješ z ljubeznijo drugih do tebe,
potem boš ostal večno nesrečen.**