



Copyright © za srpsko izdanje SEZAM BOOK, 2020.  
© Vera Peiffer, 1989.

VERA PAJFER

# Pozitivno razmišljanje

Sve što ste oduvek znali o pozitivnim  
mislima, ali ste se plašili da to  
sprovedete u delo

*Preveo*

R a d e M i l u t i n o v i ć

Sezam Book  
Zrenjanin, 2020.



# Sadržaj

Pozitivno razmišljanje.....	6
-----------------------------	---

## **PREGOVOR**

ZAMOLILA BIH VAS DA OVAJ PREGOVOR NIKAKO NE ČITATE.....	7
---	---

## **PRVI DEO**

UM NAD MATERIJOM – OGLED S KLATNOM .....	12
SVESNI I PODSVESNI UM .....	15
ŠTA ZAPRAVO PREDSTAVLJA POZITIVNO RAZMIŠLJANJE?.....	20

## **DRUGI DEO**

MOŽETE LI DA DOKUČITE ŠTA SE DOGAĐA S VAŠIM MISLIMA? .....	28
POVEŽITE SE SA SOPSTVENIM PODSVESNIM UMOM .....	35
USPOSTAVLJANJE ODREĐENOG PLANA UZ POMOĆ KOJEG ČETE POSTIĆI LIČNI USPEH .....	47
TIPOLOGIJA LIČNOSTI, NJIHOVE KARAKTERNE OSOBINE I STRATEGIJE .....	55

## **TREĆI DEO**

KAKO TREBA DA SE KORISTI OVAJ DEO KNJIGE.....	76
USPOSTAVLJANJE KOMUNIKACIJE .....	81
STRES .....	104
UZNEMIRENOST I GRIŽA SAVESTI .....	134
USAMLJENOST.....	177
BOLEST .....	203
LJUBOMORA I ZAVIST.....	245

## **ČETVRTI DEO**

HIPNOZA I AUTOHIPNOZA.....	268
VODIČ KROZ IMAGINARNE SLIKE.....	276
ZAKLJUČAK .....	283
PREPORUKE .....	285

# Pozitivno razmišljanje

Vera Pajfer rođena je u nemačkom gradiću Bensbergu u blizini Kelna. Studirala je nemačku i englesku književnost i lingvistikku. Preselila se 1981. godine u Veliku Britaniju gde je diplomirala psihologiju. Odmah posle susreta s Ursulom Markam iznenada je počela da se interesuje za hipnoterapiju i diplomirala je na *Hipnotink fondajšn*. Takođe je diplomirala analitičku hipnoterapiju pri *Centru za hipnoterapiju* u Bornmutu.

Vera Pajfer je kvalifikovani analitički hipnoterapeut s veoma uspešnom praksom u Londonu i Sariju. Takođe, vodi radionice pozitivnog mišljenja i upravljanja stresom u Engleskoj, Nemačkoj i Italiji. Direktor je *Fondacije Pajfer*, organizacije koja se bavi podučavanjem praktičnih životnih veština.

# PREDGOVOR

## ZAMOLILA BIH VAS DA OVAJ PREDGOVOR NIKAKO NE ČITATE

Izvinite, da li već duže vreme imate nekih problema s vidom? Nemate takvih problema. Razumem. Pošto je tako, da li biste ponovo mogli da pročitate ovaj naslov? U redu, sada ću vas zamoliti da ipak preskočite ovaj predgovor i pređete na sledeće poglavlje. Hvala vam.

Zaista, ne mogu da poverujem da ste toliko uporni i da još uvek čitate ove redove, iako sam vas zamolila da to nikako ne radite!

U trenutku, kada sam tek počela pisanje ove knjige, jedna moja veoma dobra prijateljica upitala me je dokle sam stigla s pisanjem, a ja sam joj odgovorila kako sam tek započela rad na predgovoru. Moja prijateljica je prezirno mahnula rukom i jednostavno me tom prilikom ubedila kako zapravo nikada nije pročitala nijedan predgovor u bilo kojoj knjizi, i objasnila mi da to u stvari niko od čitalaca i ne radi. Posle tih reči počela sam ozbiljno da razmišljam o tome. Zaista sam želela da čitaoci pročitaju moj predgovor, pa mi je palo na pamet da bih mogla ove redove da iskoristim na najbolji mogući način, u stvari, da uputim sopstvene čitaoce da shvate suštinu čitave ove knjige.

Sam podatak da ovaj predgovor zaista *niste* morali da pročitate, jednostavno ga je učinilo da postane još interesantniji – uostalom, ukoliko se ne varam, vi i dalje čitate sve ovo?

***Preporuka: Ukoliko nešto uporno izbegavate da uradite, utoliko će vam biti teže da to na kraju i odradite.***

U ovoj knjizi, veoma često ćete nailaziti na različita objašnjenja ovih preporuka, tako da ću se potruditi u poglavljima koja će uslediti, da vam pokažem kako one zapravo funkcionišu i na koji način ih možete uspešno *primeniti* u svakodnevnom životu. U potpunosti sam sigurna da će mnoge stvari koje budete otkrili u ovoj knjizi biti izuzetno delotvorne i korisne za vas, ali samo pod uslovom da *funkcionišete* u skladu sa svojim namerama kako biste od života uspeli da izvučete maksimum i time primenili određena otkrića u svakodnevnom životu.

Da li možete da se složite sa mnom da je teorija neverovatna stvar? Ukoliko posedujete takvu vrstu znanja zaista možete da povećate sopstveno samopouzdanje, takođe možete njime da impresionirate vaše bliske prijatelje i da vam mnogo znači u vašoj biografiji. Teoretsko znanje je izuzetno korisno i poželjno, ali ono nikako ne može da utiče na to da u određenom trenutku napravite bilo kakvu promenu. Uz pomoć tog znanja nikako nećete postati srećnija ili možda uspešnija osoba. Ono ne poseduje moć transformacije.

Ukoliko zaista želite da unapredite sopstveni život, potrebno vam je mnogo više od teoretskog znanja koje posedujete. Sve te teorije koje imate u glavi i kojih se slepo držite, morate pod hitno da sprovedete u praksi, odnosno da primenite u svakodnevnom životu. To prvenstveno znači kako biste morali da preuzmete odgovornost za svoj boljitak, za sve ono što smatrate da je dobro za vas i jednostavno prestanete da krivite sve ostale osobe za stvari koje su u vašem životu krenule naopako. Svi smo svesni da tako nešto uopšte nije jednostavno i da je u svakom slučaju mnogo lakše ako za svoje postupke i neuspehe u životu, krivite sopstvene roditelje, vladu, nepovoljne vremenske uslove ili nešto slično. Mnogo je teže da skupite hrabrost i priznate sebi kako niste uložili



dovoljno truda. I baš iz tog razloga, niste u mogućnosti da se nosite s određenim aspektima života, još uvek imate probleme koje vas već godinama muče na poslu, još uvek niste našli adekvatnog partnera u životu ili ste i dalje nesrećni kao što ste bili i pre dve godine.

Dugoročno gledano, preuzimanje odgovornosti za sopstvene postupke predstavlja zapravo dobitnu strategiju, koja će vam pomoći da posmatrate stvari na sasvim drugačiji način i koja će vam proširiti vidike za potpuno neki novi spektar mogućnosti kako biste postali izuzetno uspešna osoba. Kada pominjem uspeh, tada govorim o velikom broju različitih segmenata u životu poput zdravlja, bogatstva, sreće i svega onoga što vam je potrebno da budete ispunjeni.

Pošto bolje razmislite, veoma brzo ćete otkriti da ne postoje nikakva ograničenja u postizanju određenih ciljeva u životu, ali samo ukoliko ste ih sve vreme svesni. U postizanju uspeha svakako će vam pomoći čitanje ove knjige, ali, isključivo pod uslovom da napravite prvi korak i pokušate sve svoje teorije što pre da primenite u svakodnevnom životu. Nažalost, ovaj krajnji korak isključivo zavisi od vas. I baš zbog toga, istog trenutka se pokrenite, odustanite od neprestanog iščekivanja nekog „pravog trenutka” koji se možda nikada neće dogoditi.

***Preporuka: Zapamtite da je najbolje vreme za preduzimanje određenih koraka i rešavanje problema upravo u ovom trenutku (nikako prvog januara, kako ste to odredili).***

Sigurna sam da ste u mogućnosti to da uradite!

Vera Pajfer



**PRVIDEO**

# 1.

## UM NAD MATERIJOM – OGLED S KLATNOM

Mnogo pre nego što počnemo teoretski da analiziramo i objašnjavamo na koji način funkcioniše um, zaista bih želela da isprobate sledeći ogled s klatnom.

Potrudite se da pronađete neku pantljiku i na jedan njen kraj privežite neki lagani predmet, na primer, prsten. Uopšte nije važno od kakvog će biti materijala ta pantljika i šta ćete, odnosno koji ćete predmet vezati za nju. Ukoliko nemate prsten, možete u tu svrhu da koristite ključ ili hemijsku olovku. Najvažnije je da taj predmet možete da privežete za kraj pantljike.

Nakon toga pokušajte da namotate drugi kraj pantljike oko svog desnog kažiprsta. Zatim sedite za sto, spustite na njega oba lakta i levom rukom pridržavajte desni zglob. Kod ovog ogleda je od izuzetne važnosti da vam desna ruka potpuno miruje.

Sada, spustite desni kažiprst kako bi predmet ležao na stolu, a zatim lagano podignite kažiprst tako da predmet visi. *Kod izvođenja ovog ogleda je najbitnije da ne pomerate ruku.*

Sledeći korak koji treba da napravite jeste da fiksirate pogled na okačen predmet i počnete da zamišljate kako se on njiše s leve na desnu stranu. Pokušajte da zamislite kretanje tog predmeta u sopstvenom umu, „s leve na desnu stranu i s desne na levu stranu”, i odmah ćete primetiti da predmet zapravo počinje da se ljulja levo-desno. Isprva, predmet koji ste zavezali za pantljiku sasvim lagano će se klatiti, ali ukoliko i dalje budete usredsređeni na njegovu njihanje, sve vreme zamišljajući kako se brže pokreće, primetićete kako se to polako i ostvaruje. Predmet će se sve brže i brže pomerati.

Sada još jednom spustite ruku, položivši predmet na površinu stola. Nakon toga, potrudite se polako da podignete predmet sa stola kako bi ponovo slobodno visio i zatim zamislite da se predmet pomera u pravcu kazaljke na satu. Pomerajte oči u pravcu kazaljke na satu prateći objekat, posmatrajte njegov pokret i ubrzo ćete *primetiti* da se vaše klatno pomera kako ste zamislili. Sve vreme pazite da ne pomerate ruku dok držite svoje klatno.

U svakom slučaju, klatno može da se pomera i u suprotnom pravcu od kazaljke na satu ili može da se njiše od vas i prema vama. Rezultat je uvek isti: klatno prati pravac koji ste zamislili u svojoj glavi. Morate priznati da je ovo veoma interesantno.

Međutim, pre nego što odustanete od namere da postanete svetski poznati scenski umetnik u domenu klatna koje će se njihati, hajde da pokušamo da utvrdimo šta se zapravo ovde sve događalo. Sve vreme ovog ogleada bili ste odlučni u nameri da držite ruku u savršeno mirnom položaju i istovremeno ste zamišljali da će klatno početi da se pomera u određenom pravcu. Tačnije rečeno, vaša snaga volje bila je u tom trenutku u sukobu s vašom maštom.

***Preporuka: U trenutku kada se vaša snaga volje sukobi s vašom maštom, budite sigurni da će u tom slučaju vaša mašta uvek pobediti.***

U ovom momentu uzećemo u obzir još jedan veoma važan primer. Verujem da poznajete barem jednu osobu koja je polagala vozački ispit i pritom nije položila, iako je tokom obuke odlično savladala skretanje i naučila uspešno da parkira svoj automobil. Određena doza „nerveze” koju ljudi ispoljavaju na ispitu, može se slobodno reći da je zapravo sukob između snage volje i njihove mašte. Svi ljudi žarko *žele* da polože vozački ispit i *teže* da na najbolji mogući način odrade

sve što se od njih traži... Međutim, svi oni su *opterećeni* time da neće uspeti, tako da nakon oglada s klatnom, slobodno možemo zaključiti da je mašta uvek moćnija od volje. Zato se često događa da je kandidat na polaganju napet, da je pod stresom, da ga jednostavno hvata panika i da gotovo uvek u takvim situacijama pada na vozačkom ispitu. Ukoliko želite na efikasan način da udovoljite sopstvenim željama, morate da se pobrinite da vaša mašta funkcioniše na istom nivou kao i želje koje imate. O svemu ovome detaljnije ćemo govoriti na nekim narednim stranicama.

Pitanje glasi, šta ćete da preduzmete ako se vaše klatno nije pomerilo tokom oglada? Sada ste već prilično crveni u licu, sve vreme razmišljajući kako ćete stranice ove knjige sa zadovoljstvom upotrebiti kao papir s kojim ćete umotati sendviče koje napravite.

### ***Preporuka: Nikada nemojte da odustajete.***

Zaista je velika razlika između izuzetno uspešne osobe i one koja je neuspešna. Možemo slobodno reći da uspešna osoba nastavlja tamo gde je neuspešna odustala. Dakle, potrudite se svim silama da pokušate ponovo da uradite to što ste započeli!

Postoji verovatnoća da u mnogim situacijama uopšte niste maštoviti, ali moram da potvrdim kako je to veština koja zaista može da se stekne učestalim vežbanjem. Sva deca imaju izuzetno bujnu maštu. Međutim, ukoliko ste odrasla osoba, i pritom ste izgubili tu sposobnost, moraćete da se potrudite ponovo da naučite s vremena na vreme ili često da je koristite. Upotreba mašte može se porediti s vožnjom bicikla, jer je nikada u potpunosti ne možete zaboraviti. (U ovoj knjizi se nalazi vežba uz pomoć koje ćete uspeti da ojačate sopstvenu maštu, a pronaći ćete je na stranici ).

## 2.

# SVESNI I PODSVESNI UM

Naš um se može porediti sa santom leda, koji čine dva dela. Gornji deo te ledene sante koja pluta po vodi je naš *svesni um*. On nam pomaže u svakodnevnom donošenju veoma važnih životnih odluka i neprestano je prisutan u mnogobrojnim situacijama u kojima moramo racionalno da razmišljamo kako bismo otkrili šta treba da radimo i na koji način moramo da delujemo. Ali zato, daleko veći deo te sante leda koji je potopljen u vodi, predstavlja u stvari naš *podsvesni um*. Podsvesni um se bavi ponavljanjem već naučenog ponašanja. Sve to, zaista može mnogo da nam pomogne, jer nam omogućava da na mnogo brži način počnemo da se suočavamo s određenim situacijama i rešavamo probleme koji su nas zadesili, a koji se neprestano pojavljuju. Pošto smo konačno naučili da se suočavamo s određenim problemom ili sa situacijom koja je nastala, sledeći put će nam biti mnogo lakše, jer ćemo u tom trenutku koristiti informacije koje su već upotrebljene. Navešću vam nekoliko uobičajenih primera. Vremenom smo došli do saznanja da su vrata na našoj rerni izuzetno vruća, tako da ćemo prilikom otvaranja te rerne koristiti krpu kako ne bismo ponovo opekli prste. Isto tako, jednom kada upamtimo kako se koristi menjač automobila, ne moramo više svesno da razmišljamo o tome kako treba da ga koristimo. Sve te informacije smo već jednom otkrili i sada se one u određenim situacijama u kojima se nalazimo spontano pojavljuju. Pošto smo naučili koji je redosled slova na tastaturi kompjutera, zaista možemo da kucamo a da pritom uopšte ne gledamo u tastaturu, jer smo u našem podsvesnom umu već stvorili mentalnu sliku kako je zapravo redosled slova postavljen.

Veliki broj informacija koje dobijamo iz našeg svesnog uma direktno odlaze u podsvesni um. Zaista postoji snažna konekcija između ova dva dela našeg uma. Svesni um zapaža sve ono što ste ikada videli, čuli ili doživeli, i zatim, te informacije putuju i čuvaju se u podsvesnom umu kao određeno sećanje. Takva vrsta sećanja nisu zapamćena samo kao događaj, već i kao osećaj koji je tada nastao i pratio taj događaj.

Hajde da zamislimo da ste imali nezgodu i da vas je ugrižao pas. U tom trenutku ste proživeli ceo stvarni događaj i doživeli osećaj šoka, povređenosti i neverovatnog straha koji su pratili čitav taj incident. Celokupan doživljaj zajedno s osećajima koji su ga pratili sada su sačuvani u vašem podsvesnom umu. Sećanje na ovaj doživljeni incident utiče na vaše ponašanje u sličnim situacijama. Svaki put kada ugledate psa, verovatno ćete se ponašati prema svom memorijskom obrascu, odnosno u skladu sa svojim sećanjem. Bićete uznemireni i nervozni kada prođete kraj psa. Ili, u drugom slučaju, ukoliko je nekadašnji šok bio toliko jak, sigurna sam da ćete preći na drugu stranu ulice kako biste ga izbegli.

Moram da vam navedem još jedan veoma interesantan primer. Zamislite da vam neko neprestano govori da ste beskorisni i nepouzđani. Osoba koja to izgovara može biti vaš otac, majka, suprug, supruga, devojka, mladić, šef ili bilo koja druga ličnost koja poseduje autoritet ili koja vam je veoma bliska. Ovakva konstatacija može veoma lako da bude neosnovana ili pomalo preuveličana, ali ukoliko se ona iz dana u dan ponavlja sigurno će biti sačuvana u vašem podsvesnom umu, a veoma često će je pratiti osećaj besa, uznemirenosti, depresije ili ogorčenosti.

U situacijama kada se nekoj drugoj osobi da mogućnost da svoje optužbe na vaš račun neprekidno ponavlja u dužem vremenskom periodu, verovatno ćete zaista početi da se osećate potpuno beskorisni i nesposobni da bilo šta uradite kako treba. To se događa samo zato što je reč o spontanoj poruci



koju dobijate iz svog podsvesnog uma, svaki put kada se nađete u nekoj novoj situaciji u kojoj, na neki način, morate da se dokažete.

U tom trenutku ulazite u začarani krug, jer pre svega počinjete da verujete kako ste zaista beskorisni i nepouzdana. Jednostavno, zato što niste u stanju da se suočite s nekim novim situacijama, predajete se i osećate da ste veoma neuspešna osoba. Odmah uviđate da se sve te optužbe ostvaruju poput nekog proročanstva koje se ispunjava samo od sebe, *iako u prvom trenutku uopšte niste bili nesposobna i beskorisna osoba.*

Ovi primeri zaista mogu da pokažu kako postoji određena konekcija između informacije koju ste dobili ili događaja koji ste proživeli koje doživljavamo svesno (što predstavljaju činjenice), podsvesnog čuvanja tog događaja zajedno s pratećim osećanjima (sećanje) i načina na koji postupamo (oblik ponašanja) kada se ponovo nađemo u određenoj situaciji.

U trenutku kada saznamo da se iz nekog razloga ne možemo nositi sa situacijom u kojoj se trenutno nalazimo, to će u našem podsvesnom umu ostati zabeleženo kao deo negativne informacije s određenim tragovima neuspeha. Međutim, kada se ista ili slična situacija ponovo pojavi, gotovo spontano ćemo prepoznati da nikako nećemo moći da se nosimo s datim okolnostima. Ovakva vrsta pretpostavke zapravo objašnjava da svesno *očekujemo* da će određene stvari ponovo biti izuzetno loše i odmah u svojoj glavi *zamisljamo* kako nismo u stanju da podnesemo tu situaciju, jer ne znamo ni kako da se postavimo, niti šta da radimo. Zapravo, nećemo biti ni u mogućnosti da izbegnemo sve ono što smo zamislili.

***Preporuka: U trenutku kada se obrazuje konekcija između činjenice, sećanja i ponašanja, ta formirana veza spontano funkcioniše.***

Postoji, naravno, i mogućnost da više ne možete da se setite samog događaja koji se u određenom vremenskom periodu dogodio, ali ipak ćete doživeti osećaj koji je u tom trenutku nastao, čim se nađete u nekoj sličnoj situaciji. Zaista, može da se dogodi da ste vremenom u potpunosti zaboravili da vas je pas ugrizao, kada ste imali dve godine, ali vaš podsvesni um će vas, na neki način, „podsetiti” na taj događaj, tako što ćete osetiti određenu dozu straha koji je pratio taj doživljeni incident.

Određeni osećaj koji se iznenada pojavljuje i obuzima nas, uvek je povezan s nekim stvarnim događajem koji smo iz bilo kojeg razloga možda zaboravili. Ukoliko je taj negativan osećaj koji je pratio određeni događaj jači, utoliko je veća mogućnost da smo taj događaj potisnuli, i da se baš zbog toga uopšte ne sećamo tog doživljenog incidenta.

***Preporuka: Svi osećaji koji ostanu u sećaju i na neki način se sačuvaju, gotovo uvek će se pojaviti kroz određeni oblik ponašanja.***

Zaista moram u ovoj situaciji da nagovestim da postoji velika verovatnoća da će konekcija između činjenica, sećanja i ponašanja na pozitivan način da funkcioniše. Na primer, ukoliko vam je neko rekao da vas voli, pa čak i onda kada pravite određene greške, vaš podsvesni um će ovu primljenu informaciju registrovati kao osećaj sigurnosti, zajedno s dobijenom porukom da vas neko voli bez obzira na sve. U takvim okolnostima moći ćete da se suočite s novim situacijama i problemima koji vas opterećuju, a da se pritom uopšte ne plašite konačnog ishoda. Jednostavno, u takvim situacijama ste svesni da, čak i ako ne uspete da razrešite problem koji je nastao, vaš osećaj sigurnosti i samopoštovanja će ostati netaknut.

Već ste sigurno zaključili da sve dobijene informacije moraju više puta da se *ponove* pre nego što budu prihvaćene u vašem podsvesnom umu, i da određeni događaj treba da bude naglašen *izuzetno snažnom emocijom* kako bi se utisnuo u našu podsvest, jer samo na taj način mogu da utiču na ponašanje koje će uslediti.

Još nešto treba posebno naglasiti i zapamtiti:

***Preporuka: Ukoliko se određena informacija veoma često ponavlja, ona će biti dublje utisnuta u podsvest.***

***Preporuka: Ukoliko je emocija koja nastaje usled nekog proživljenog događaja jača, utoliko će ona ostaviti snažniji utisak u vašoj podsvesti.***

### 3.

## ŠTA ZAPRAVO PREDSTAVLJA POZITIVNO RAZMIŠLJANJE?

Pozitivno razmišljanje koristi sugestivnost vaše podsvesti na pozitivan način. U prethodnom poglavlju videli smo da primljene informacije prelaze iz svesnog u podsvesni um.

Podsvesni um ne funkcioniše na osnovu razuma, nije u mogućnosti da proceni ili odredi da li je neka dobijena informacija tačna ili netačna, istinita ili lažna, pametna ili glupa. Zapravo, naša podsvest samo sačuva tu informaciju poput vernog slugu u našem umu, isključivo da bi proizvela ponašanje u nekoj kasnijoj fazi koje je u skladu s informacijom koja je sačuvana.

Kada zaista želimo da utičemo na svoje ponašanje ili želimo da ostavimo pozitivan utisak u društvu, to moramo učiniti uz pomoć podsvesnog uma. A to zapravo znači da smo u mogućnosti da biramo nove, pozitivne misli koje svesno i konstantno unosimo u naš svesni um, jer misli koje se neprestano ponavljaju ostavljaju snažan utisak u našoj podsvesti. Ukoliko se misli koje su negativne često ponavljaju, one će svakako negativno uticati na našu podsvest. Tada će se negativni rezultati materijalizovati, dok se misli, želje i ideje preobražavaju u stvarnost putem podsvesnog uma.

***Preporuka: Kvalitet vašeg života zavisi od kvaliteta misli kojima ste okupirani.***

Drugim rečima, vi ste ono što zaista mislite. Uzmite u obzir sledeću situaciju. Trenutno je pola osam ujutru. Upravo ste

ustali. Dok otvarate oči, vaš svesni um polako se uključuje i počinjete da razmišljate o danu koji je pred vama. Neprestano vam se mota po glavi sastanak na kojem ćete morati da prisustvujete ovog jutra, i na kojem ćete imati priliku javno da priznate kako niste uspeli da rešite izuzetno važan problem, a nakon toga kasno popodne imate unapred dogovoren susret s jednim veoma problematičnim klijentom. Još uvek je pola osam ujutro. Ništa od ovoga se još nije dogodilo, ali vi ste jako loše volje od ranog jutra.

U ovom trenutku zaista mogu da čujem vaše glasne proteste: – Želeo bih da vas vidim na mom mestu, kako morate svakodnevno da se suočavate s onom gomilom nesposobnih maloumnika! – Ili: – Ukoliko zaista mislite da ste toliko pametni, zašto ne dođete i pokušate zajedno sa mnom da se suočite s mojim klijentom! On ništa ne radi, osim što neprestano viče! – Ima još mnogo takvih i sličnih slučajeva. Međutim, zastanite na trenutak. Zaista, ne želim da sumnjam kako je predstojeći sastanak težak i veoma naporan i da je vaš klijent jedna izuzetno neugodna osoba, ali ono što želim da vam saopštim u ovakvoj situaciji jeste da nećete imati nikakvih koristi ukoliko ste i *pored svega* ovoga još jako lošeg raspoloženja, jer će to još više otežati čitavu stvar.

U situacijama kada ste loše raspoloženi, jednostavno niste dobro, osećate neverovatnu napetost, uznemirenost, nervozu. Često se događa da ste i razdražljivi i možete veoma lako da izgubite kontrolu. Nikako niste u mogućnosti da se koncentrišete, uobičajeno je da ste uplašeni i da vas s vremena na vreme hvata panika. I što je najgore, čitavoj priči ovde nije kraj. Budući da ste u užasnom raspoloženju, verovatno ćete tokom doručka biti veoma ćutljivi i mrzovoljni, nećete biti spremni za bilo kakvu vrstu komunikacije, a sve to nije nikako dobro za vašu porodicu. I na poslu će verovatno da vam se događa ista stvar, prema kolegama s kojima ste svakodnevno u komunikaciji ponašaćete se pomalo neprijateljski, odnosno bićete hladni

i nepristupačni. A oni će pretpostavljam dobacivati komentare na račun vašeg raspoloženja što će vas u tom trenutku *još više* razbesneti, i verovatno ćete pomisliti: „Zašto zabadaju nos u tuđe stvari?” I na kraju ćete ipak odložiti taj zahtevan sastanak za sledeću nedelju. U potpunosti sam sigurna da je ovo najgora moguća odluka koju možete da donesete u ovakvoj situaciji. To bi zapravo značilo da cele nedelje budete neprestano uznemireni dok se čitava stvar konačno ne privede kraju. Međutim, ukoliko niste odložili sastanak tog dana, svu svoju dragocenu energiju već ste potrošili, sve vreme podstičući svoje loše raspoloženje. U tom slučaju, kada se uveče umorni i iscrpljeni vratite kući, besno ćete odgurnuti svog psa, koji će vam se vrzmati oko nogu i počecete da se pitate da li ste dovoljno plaćeni za ovako zahtevan posao...

Nadam se da su vam sada već jasne neke stvari i da ste konačno shvatili suštinu čitave priče. Da, reći ću vam još jednu veoma važnu stvar: samo vi ste odgovorni za trošenje sopstvene energije na ovakav način – *za to nije kriv vaš posao, već isključivo vi, sami!* Vaše negativno razmišljanje u jutarnjim časovima odvelo vas je na pogrešan put.

Određeni događaji u vašem životu jednostavno ne mogu nikako da se izbegnu – sastanci moraju da se održe, neki klijenti s kojima ste u kontaktu svakako će ponekad biti teški i naporni – i baš zbog toga ćete morati nešto da preduzmete po pitanju načina na koji se *odnosite* prema takvim i nekim sličnim situacijama. Međutim, ukoliko sebe postavite u pozitivan misaoni okvir, odmah mogu da vam potvrdim kako ćete se zaista osećati mnogo prijatnije i što je najbitnije mnogo uspešnije ćete se suočavati s ovakvim situacijama i samim tim ćete na pozitivan način uticati na ljude s kojima saradujete i sve one koji se nalaze u vam okruženju. Uopšteno, veliki broj ljudi zaista voli da saraduje i budu u društvu neke opuštene i vesele osobe, a vaš pozitivan pogled na svet ubrzo će se odraziti na njihovo ophođenje prema vama.

***Preporuka: Način na koji se odnosite prema drugim ljudima u sopstvenom okruženju vratiće vam se poput bumeranga.***

Gorenavedena preporuka je gotovo uvek tačna. Samo je pitanje vremena kada ćete požnjeti ono što ste posejali. To se odnosi na sve oblasti, bez obzira da li reč o privatnom ili poslovnom životu.

Biti pozitivan, zapravo znači biti otvoren prema ljudima s kojima ste svakodnevno u neposrednom kontaktu, veseo i prijateljski raspoložen. To nikako ne znači da morate nekome da se dodvoravate. U stvari, to znači da treba da govorite ono što mislite i želite, postupate energično i čvrsto stojite iza svojih reči i stavova. To nikako ne znači da treba da pravite zbrku i svađu. Biti pozitivan predstavlja svesno biranje nekog vedrijeg i radosnijeg pogleda na svet. To nije posmatranje sveta kroz nerealni okvir naočara. Biti pozitivan znači voleti sebe i sve druge ljude, i neprestano se interesovati za njih. Jednostavno biti pun optimizma.

***Preporuka: Smatra se da je osoba koja se interesuje za druge ljude u svom okruženju izuzetno zanimljiva.***

Zapravo, možemo slobodno reći da osoba koja je pozitivna i puna optimizma jeste ona koja se manje brine i više uživa u životu. U stvari, ona koja će uvek prvo izabrati dobru stranu svake situacije u kojoj se nalazi, koja nikako ne dozvoljava sebi da se opterećuje mračnim i nesrećnim mislima, ona koja uvek bira sreću a nikako nesreću. Najvažnija stvar za vas jeste da se osećate dobro i da osigurate osećaj unutrašnjeg obilja.

***Preporuka: Veoma je važno da neprestano vodite brigu o sebi i vredno radite na postizanju sopstvene sreće i mira.***

Ukoliko ste ubeđeni da je ova gorenavedena preporuka sebična, onda pokušajte da je posmatrate s neke sasvim drugačije tačke gledišta. Kada niste srećni, nećete moći da usrećite ni neku drugu osobu koja se nalazi u vašem okruženju, niti ćete biti u stanju da pomognete svim tim ljudima s kojima se družite, a nećete postići ni uspeh u onome čime se bavite. Pokušajte da zamislite očajnog psihoanalitičara koji se na sve moguće načine trudi da odgovori svog klijenta od samo-ubistva. Zamislite namrgođenog trgovca koji svom klijentu pokušava da proda neki svoj proizvod. Zamislite napornog i mrzovoljnog supruga koji pokušava da održi svoj brak.

Dakle, možete li da mi kažete koliko ste zapravo srećni? Hajde da to otkrijemo.

## **POKUŠAJTE SAMO DESET MINUTA DA PROVEDETE SAMI**

Potrudite se da isprobate ovu vežbu. Sedite sami u sobi, pritom isključite sve uređaje, radio, televizor, kompjuter i pokušajte samo deset minuta da provedete ništa ne radeći.

U ovom trenutku kada ne volite sebe, tih deset minuta zaista mogu da vam izgledaju dugo poput večnosti, pošto samo sedite i ne radite ništa, i kada vas niko u toj sobi ne ometa ili vam nijedna stvar ne skreće pažnju. U situaciji kao što je ova, prisiljeni ste da se suočite s izuzetno neprijatnim mislima o vama samima. Na neki način ste sprečeni da se opustite i isključite iz spoljašnjeg sveta.

Veliki broj ljudi, a posebno žene, često imaju izražen osećaj krivice ukoliko zaista žele da se opuste i provedu nekoliko trenutaka sami. Mnogi od njih pod „opuštanjem” smatraju „užasno gubljenje vremena na izuzetno neproduktivan način”, a želeju da „budete sami sa sobom” često tumače kao sliku da ste „nepristojni, nedruštveni, neljubazni i niste u stanju da pomažete drugim ljudima s kojima ste u svakodnevnom



kontaktu". Drage moje dame, da li ste se prepoznale u ovim rečima? Ukoliko jeste, vreme je da drastično promenite sopstvene stavove.

Na sledećim stranicama pronaći ćete vežbe za fizičko i psihičko opuštanje (na stranicama ), kao i analize i ispitivanja brojnih problema koji vas svakodnevno muče (na stranici ).

Zaista je moguće da ste počeli da se učestalo bavite rešavanjem određenog problema pre nego što vam se pružila prilika da se barem malo opustite. Ukoliko se nađete u takvoj situaciji, prvo što treba da uradite jeste da primenite vežbe opuštanja, jer će vam one ukazati na vaše trenutno stanje uma. Nakon toga, veoma je važno da ih ponavljate onda kada dobro analizirate i ispitajte problem koji vam u ovom trenutku zadaje muke. Pošto se suočite s tim problemom, odmah ćete ustanoviti da se vaša sposobnost opuštanja na neki način povećava.