

Jelena Pantić

PUTOVANJE
U SREDIŠTE SRCA

Novi Sad, 2015.

Jelena Pantić
PUTOVANJE U SREDIŠTE SRCA

Izdavač
Jelena Pantić

Lektura i korektura
Jovan Damjanović,
Brankica Damjanović

Prelom teksta
Radoslav Mitić

Dizajn korica
Biljana Kljajić

Štampa
Papir centar- Ranđelović Niš

Tiraž
500

***Knjigu posvećujem
roditeljima, Mileni i Radetu,
i bratu Nemanji.***

***Hvala vam za svu ljubav
koju ste mi dali***

Sadržaj:

Ko su ljudi sa sjajem u očima?	1
Kako se osloboditi mentalnih okova?	3
Kako povećati svoju privlačnost?	6
Zašto je važno negovati svoju jedinstvenost?	9
Tople pahuljice - put do harmoničnih odnosa sa drugim ljudima	12
Kako voleti sebe?	16
Ko su naši tamničari?	20
Najveći gest ljubavi!	22
Zašto se bojimo sreće?	26
Ljubav prema sebi - šta nije i šta jeste?	28
Kako izabrati ljubavnog partnera?	31
Partner - ljubavni ili životni?	34
Da li postoje srodne duše?	36
Zašto je dobro biti srećan?	38
Kako zaštititi decu od svoje ljubavi?	40
Da li su muškarci bezosećajni?	43
Ljubavne veze - zašto je dobro biti odbijen?	46
Kako utoliti glad za ljubavlju?	49
Kako sačuvati slobodu u ljubavnoj vezi?	52
Tri uzroka sreće - od čega zavisi koliko smo srećni?	55
Da li je ljutnja neprijatelj ljubavi?	58
Od koga zavisi kvalitet mog života?	60
Šta da radim kada me neko ili nešto iznervira?	64
Kako učiniti sebe srećnim za samo 75 minuta?	68
Kako izgraditi pozitivnu sliku o sebi?	71
Šta činiti kada duša boli?	74
Kako se rešavaju problemi? Pitanja kao čarobni štapić	78
Kako na brz i jednostavan način napuniti baterije?	81
Tajna blistave lepote! Kako se prolepšati za samo 5 minuta?	85
Ljubavne veze u XXI veku - gde je ba zapelo???	87
Ljubavne veze - šta kada se umorimo od potrage?	91

Mala tajna za veliki uspeh u životu!	95
Kako uslovljavamo ljubav i pravo na postojanje?	99
Samoispunjavajuće proročanstvo - kako se naša uverenja pretvaraju u realnost?	103
Kako ostaviti dobar utisak?	106
Moć uma	109
Da li je detinjstvo sudbina?	111
Ako me stvarno voliš, ti ćeš... ..	115
Isceljujuća moć zagrljaja	116
Čarobni začin za uspeh ljubavne veze	119
Kako je godinu dana zahvalnosti na Fejsbuku promenilo život jednoj ženi	122
Ko je najveći kradljivac vremena i kako ga pobediti	124
10 pouzdanih načina da budete nesrećni u životu	126
Kako odgajati srećnu decu	128
Ko je važniji - ja ili ti?	131
Kako blam može da vas učini privlačnijim?	134
Da li vreme leči sve?	136
Šta znači biti snažan	139
Šta želite od drugih ljudi - da vas vole ili da vam se dive?	141
Da li sebi zagorčavate život perfekcionizmom?	143
Kako da budem to što jesam i živim svoju istinu?	147
Kako da se “odblokiram” kad se zablokiram previsokim očekivanjima	150
Priča o mom vereničkom prstenu	153
Blagoslov ne dolazi uvek upakovan u šareni papir i sa mašnicom	155
Evo kako vam Google može pomoći da rešite lične probleme	158
Prelepa i moćna priča koja mi je pomogla da ostvarim svoje snove	161
Ko su emocionalni vampiri i kako se zaštititi od njih	163
12 faktora zbog kojih se možda osećate depresivno	167
Koji si tip ličnosti - ekstravert ili introvert	172
Moć ranjivosti	175
Kako povećati samopouzdanje	178

Kakve veze ima vožnja rolera sa izborom ljubavnog partnera	182
Na koliko stepeni je podešen tvoj srećometar	184
Da li ste talentovani za sreću i lep život?	187
Da li su novogodišnje odluke efikasne i zašto nisu?	190
Moć empatije - kako se istinski povezati sa drugom osobom	193
Ključni sastojak recepta za sreću je... ..	197
Rekao mi je da sam najlepša na Fejsbuku, otvorila sam mu srce, a onda je prestao da mi se javlja... ..	200
Koliko košta sreća i da li može da se kupi na kredit?	205
Recept za instant sreću - provereno radi	207
Kakav ti je news feed, takav ti je život	212
Kako sam za samo 5 minuta uspela da postanem fatalna žena	216
Može li se živeti od ljubavi?	220
Ako mu se ne sviđaš, to znači da je on glup	224
Ja sam meni kraljica zato što... (iliti kako zdravo voleti sebe)	227
10 smernica za življenje celim srcem	231
Zašto pozitivno razmišljanje nije uvek dobro	234
Misli od kojih zavisi raspoloženje	236
Zona komfora: šta je vaš izbor - akvarijum ili okean?	239
Kako mi je neljubaznost pomogla da imam kvalitetnije odnose sa ljudima	240
Smehom, znanjem i ljubavlju pobedila sam rak	244
Mala tajna za mnogo energije i zadovoljstva	251
Tri koraka do ljubavi prema sebi	254
Individualne konsultacije preko skajpa	256

“Jelena nam nesebično otkriva tajne razvoja, opismenjava i omogućava učenje jezika ljubavi, kako da postanemo spontaniji, vodi nas na putovanje na kome možemo da upoznamo najveći resurs u životu - sebe; i poboljšamo odnose sa svima. Savet za upotrebu ove radne sveske: čitati na plaži, u autobusu, svakodnevno obnavljati gradivo i vežbati, vežbati... Ovu knjigu vredi pokloniti ljudima koje volite.”

dr Zoran Ilić, psihoterapeut i kouč

“Kroz postavke transakcione analize i geštalta, sa divnim primerima iz običnog života, Jelena jednostavnim jezikom objašnjava i nudi primenjiva rešenja kako da razumemo i primenimo sopstvenu emocionalnu inteligenciju i povećamo emocionalnu pismenost. Ova knjiga nam na stručan ali i topao način, kroz bliskost autora sa čitaocem, omogućava da shvatimo da razumevanje emocija ima ključnu ulogu za naše raspoloženje, donošenje ispravnih odluka, motivaciju, snalazljivost i prilagodljivost svim životnim izazovima.”

Prim dr Anđelka Kolarević,
psihijatar, TA psihoterapeut

“Ovo je knjiga u kojoj će se pronaći svako od nas. Knjiga koja će vam pomoći da lakše prođete izazove različitih životnih faza. Knjiga koja nas podseća da se svi manje - više suočavamo sa sličnim teškoćama. Knjiga koja će retko biti na polici. Knjiga koju ću toplo preporučiti većini mojih klijenata.”

dr Danijela Budiša,
psiholog i psihoterapeut

“U toploj atmosferi Jeleninih tekstova, kao da smo u majčinom krilu, spoznaćemo ono što smo mislili da znamo o sebi i svetu. Jelena nas vodi putem humanijeg življenja, stručnom rukom ali tako da joj ne samo odobravamo, nego pre svega verujemo. Ne može se naučiti iz jedne knjige, ali ovo nije udžbenik, nego alat za korigovanje disfunkcionalnih mapa života. Zato ćemo ovu knjigu čuvati kraj uzglavlja i preporučivati onima koje volimo.”

Ljiljana Jerinić, psiholog i TA savetnik

„Jelenina knjiga ***Putovanje u središte srca*** je dar. Toliko jednostavna za čitanje a u isto vreme toliko stručna. Pravi izbor za poklon nama samima, kao i svima onima koje volimo i do kojih nam je stalo.

U svetu negativizma, loših vesti i crnih slutnji, Jelena je hrabra da piše o lepom, pozitivnom i veselom. Nikako ne lakom. Hrabra da piše o ranjivosti, nesavršenostima i slabostima, koje su zapravo naše najveće snage, kada ih priznamo prvo sebi, a zatim i drugima.

Ovi tekstovi osvajaju šarmom nesavršenosti, snagom istine i ljubavi. Ovo je knjiga koja će se još dugi niz godina čitati, biti aktuelna i potrebna svim običnim ljudima koji uče da vole život i sve ono što život donosi. Koji živeći uče najvažniju od svih veština - kako (za) voleti sebe. Jelena zna put. Ja joj verujem.”

Žana Erdeljan, psiholog

PREDGOVOR

Jelena Pantić, kako sama kaže, voli da piše, voli psihologiju, ljude i život. U toj rečenici sadržano je sve što je potrebno da shvatimo ko je autor ove knjige. A u naslovu knjige „Putovanje u središte srca“ sadržano je sve što je potrebno da saznamo kuda će nas čitanje ovih redova odvesti. Odvešće nas tamo gde treba da budemo uvek. Stići ćemo na mesto odakle se sve jasnije vidi, čuje i oseća. Srce je ona luka koja je naš dom, naše krajnje ishodište i polazna tačka. Čitajući Jelenin književni prvenac prepoznavaćete se, plakati, smeјati se i najzad stići do cilja. Šta je to što je tako magično u ovim tekstovima koje su mnogi od vas već čitali na Jeleninom blogu? Istina. Ona nas uvek vrati sebi, nauči da se preispitamo, povežemo sa svojim unutrašnjim bićem, sa našim izvorom, i učini da postanemo bolji ljudi. Jelena Pantić piše kvalifikovano. Ona je psiholog. Jelena Pantić piše iskreno. Ona je dobar čovek. Kad se to dvoje udruži imamo zbirku tekstova koji su poput buketa tek ubranog poljskog cveća, buketa koji oradosti dušu i umiri čula. Danas mnogi pišu. Ima i dobrih knjiga, ne sporim. Ali, ono što ovde piše nisu tek rečenice, nisu ni samo mudra promišljanja o životu koja nam pomažu da bolje razumemo sebe. U ove redove utkana je duša jednog čistog bića koje je krenulo u potragu za sobom i u toj potrazi uzelo za ruku svakog od nas koji imadosmo sreće da se na tom putu nađemo. Jelena nas vodi, svojim primerom pokazuje kako se raste svakoga dana, svakog trena, i ne pokušava da sakrije da i sama katkad upadne u rukavac zabluda, straha, nepoverenja... I baš zato što nam ne daje instant savete o instant uspehu, što ne mantra o stopostotnom učinku pozitivnog razmišljanja već pada i ustaje, što nas ne zavodi lažnom nadom već nas uči kako da budemo uvek to što jesmo, ja joj verujem. Jedno je pisati o životu a drugo živeti to

što pišeš. I to je jedan od osnovnih kvaliteta ovog štiva. Autentično je, snažno, prožimajuće; njeno a može da bude i razmišljanje svakog od nas. Jer, svi smo jedno i svi mi idemo na jedno mesto, mesto odakle su nas izgnali naši strahovi, pogrešni programi u nas usađeni u detinjstvu ili životne situacije koje nismo razumeli pa smo, nemoćni, odustali od dobrote, ljubavi i saosećanja. Nema oduštanja. Život je dar koji je vredan svake borbe, svakog bola ili odricanja. Postoji jedna knjiga koja se zove „Knjiga života“. O njoj je recenzent napisao da bi je, ako bi bio prinudjen da ponese samo jednu knjigu, poneo na pusto ostrvo. Pročitala sam tu knjigu. Sada, kada sam pročitala „Putovanje u središte srca“ znam da bih ja na pusto ostrvo ponela Jeleninu knjigu. Bez dileme. „Knjiga života“ uči nas kako da se vladamo u društvu, dok nas autor ovog dela koje imate u rukama uči kako da se vladamo u sebi. Velika je razlika. Biti dobar društvu ne znači uvek da smo dobri sebi. A bez kontakta sa sobom, bez ljubavi prema sebi, bez unutrašnje ravnoteže i podudaranja, ne možemo biti dobri ni drugima. Možemo zadovoljiti formu ali forma nije i suština. Ovom knjigom pogođena je suština. Suština našeg bića i suština postojanja. Jelena Pantić, kako sama kaže, voli da piše, voli psihologiju, ljude i život. Ona voli. A ko voli ne može pogrešiti put. I vi ste, uzimanjem ove knjige u ruke, krenuli na putovanje života. Srećan vam put u ... središte srca!

Brankica Damjanović

REČ AUTORA

Knjiga koju držite u rukama nije samo knjiga. Ovo je ostvarenje jednog davnašnjeg sna. Sna devojčice koja je odmalena bila opčinjena slovima i rečima. Devojčice koja kao najsrećniju uspomenu iz detinjstva pamti trenutak kada je naučila da čita. I od tada nije prestajala da čita i da uživa u čarobnim svetovima u koje su je vodile reči napisane u knjigama. Želja da i ja napišem knjigu javljala se svaki put kada bi me reči nekog dalekog pisca, koji i ne zna da ja postojim i možda je živio davno pre nego što sam rođena, dotakle u srce, utešile, umirile, obradovale, učinile da se osetim shvaćeno i prihvaćeno.

Prve, stidljive korake u pravcu pisanja knjige napravila sam na Fejsbuku. Nekoliko rečenica, nekoliko mojih misli su, zahvaljujući pažnji i lepim reakcijama čitalaca polako prerastale u pasuse, pa u kratke tekstove i onda, vremenom, u duže tekstove. Lepe reči i komentari čitalaca su me hrabрили i bodrili da nastavim, i sada, nakon pet godina, svi ti koraci su doveli do ostvarenja mog sna. U ovoj knjizi se nalaze tekstovi koje sam pisala sa mnogo ljubavi i željom da svaki od njih bude jedan korak na najvažnijem putovanju - putovanju ka središtu srca. Jer samo tu smo potpuni, i samo tu smo potpuno živi.

Radujem se svaki put kada mi neko napiše da ga je neki moj tekst utešio, ohrabrio, motivisao ili inspirisao. Nadam se da će i ova knjiga doći do svakog kome su reči podrške, utehe, razjašnjenja i razumevanja potrebne. Nadam se da će doticati srca čitalaca, isceljivati ih i učiti da najveći dar koji smo dobili, život, žive što lepše, lakše i potpunije. I kada je lako, i kada nije. Jer, sve je to život. I dan i noć, i leto i zima.

Srećem ponekad ljude koji misle da mi psiholozi samo čitamo knjige i ne znamo šta je "stvaran život". I da je nama lako da mudrujemo iz svojih fotelja.

Imam u svom iskustvu gubitak posla, više smrti bliskih osoba i tešku bolest. Iznenadni raskid višegodišnje ljubavne veze i slomljeno srce. Znam šta su tuga, strah i bol. I znam kako da im ne dozvolim da me zaustave u životu. Lakoća, optimizam i vedrina koje osetite dok čitate moje tekstove nisu posledica života pod staklenim zvonom, bez prepreka i problema. One su rezultat moje rešenosti da ovaj život koji mi je dat živim na najbolji mogući način i spremnosti da učinim sve što je u mojoj moći da tako i bude.

Zahvalna sam mojim roditeljima koji su mi podarili najveći dar - život. Zahvalna sam mom bratu Nemanji, za ljubav kojom me voli. Zahvalna sam svima koji su me voleli. Od njih sam dobila snagu i toplinu. Zahvalna sam i svima koji me nisu voleli. Od njih sam dobila važne životne lekcije. Zahvalna sam svima koji su ikad bili dobri prema meni. Od njih sam dobila toplinu saznanja da mnogo dobrote ima na ovom svetu. Zahvalna sam i svima koji nisu bili dobri prema meni. Od njih sam dobila saznanje da rane mogu da zacele i da se život nastavlja i kad zaboli. Zahvalna sam im što su mi pomogli da postanem jača i mudrija.

Posebnu zahvalnost dugujem lekarima i osoblju Kliničkog centra u Novom Sadu i Instituta za onkologiju u Sremskoj Kamenici. Spasili su mi život i pomogli da vratim najveće bogatstvo - zdravlje. Dr Aleksandar Gluhović, dr Nataša Kovačević, prof. dr Pavle Milošević, dr Biljana Kukić, dr Radmila Radosavljević i dr Maja Radanović su samo neki od dobrih, posvećenih lekara koji čuvaju čast belih mantila.

Zahvalna sam Brankici, Jovanu, Radetu, Milanu i Biljani. Oni su mi nesebično i s ljubavlju pomagali da ova knjiga ugleda svetlost dana i učinili da se u avanturi samostalnog objavljivanja knjige osećam bezbedno i ušuškano. Hvala divnom i dragom Peci koji se stara o tome da moj sajt uvek dobro i lepo radi. Veliko hvala Dudi

koja me svojom ljubavlju i prijateljstvom uči da hrabro koračam ovim svetom. Hvala kolegama koji me podstiču i podržavaju: Žani, Anđelki, Ljiljani, Zoranu, Danijeli... Njihove lepe reči su mi vatar u leđa. Hvala svim mojim učiteljima, posebno Zoranu Milivojeviću, Anici Dudvarski, Gordani Mićović i Lidiji Pecotić. Od njih sam naučila mnogo, o psihologiji, o životu, o sebi. Znanja koja sam dobila od njih su utkana u ovu knjigu i njen su sastavni deo.

Toliko dobrih ljudi sam srela na mom putu, da bi, kada bi ih poimence navodila, to bila cela jedna knjiga. I oni koje nisam imenovala ovde imaju zauvek posebno mesto u mom srcu.

Zahvalna sam čitaocima mog bloga za sva čitanja i sve lepe reči upućene meni. I mojim Fejsbuk prijateljima, za sve lepe reči, lajkove i sugestije. Ti divni ljudi sa raznih strana ove planete čine moju svakodnevicu lepšom i bogatijom. Bez njih bi mi bilo mnogo teže da skupim hrabrost i ostvarim svoj san.

Ovaj san koji sada držite u rukama. Moju prvu knjigu.

Darujem vam je od srca i sa željom da vam se nađe kao vodič i prijatelj na čarobnom putovanju zvanom - Život.

S ljubavlju,
Jelena

20.04.2015. Novi Sad

Ko su ljudi sa sjajem u očima?

Juče sam sreća nekoliko ljudi kojima sijaju oči, onako odistinski. To me nahranilo lepše od sarme.

Staša Vukadinović

Ljudi kojima sijaju oči, onako odistinski, i mene nahrane lepše od sarme. Lepše čak i od zeljanice me nahrane, kad ih vidim.

Volim da vidim ljude sa sjajem u očima. Volim da ih gledam. Volim da me gledaju.

Volim da budem u njihovom društvu.

Ko su ljudi sa sjajem u očima?

Da li su oni uvek srećni? Da li im uvek ide dobro u životu? Da li su oslobođeni svih problema pa im se može da im se oči sjaje?

Ljudi sa sjajem u očima jesu uvek srećni.

Srećni su i kad su tužni. I kad su ljuti. I kad im ne ide sve kako žele. I kad se uplaše. I kad se zapetljaju.

Uvek su srećni.

Ljudi sa sjajem u očima su srećni zato što su živi.

Oni vide život i njegovu veličanstvenost čak i kada nije lako.

Baš to, što vide život, što gledaju u život čak i kroz probleme i prepreke, baš to im daje sjaj u očima.

Ljudi sa sjajem u očima žive na jednom veoma posebnom mestu. Oni žive u sadašnjem trenutku. Oni vide ljude i cveće i drveće i pse i mačke....oni sve vide. I to što vide ono što jeste, sada i ovde, to im daje sjaj u očima. Od toga njihove oči sjaje.

Ljudi sa sjajem u očima ne govore “život nije fer, ja zaslužujem bolje.”

Ne, oni prihvate to što su dobili i od toga naprave umetničko delo.

Ljudi sa sjajem u očima shvataju da je život umetničko delo, i da su oni umetničko delo. I vredno, svaki dan po malo, od toga što im je dato, kreiraju lepotu.

Ljudi sa sjajem u očima vide lepotu u jednostavnosti, u običnosti i u sitnicama.

Pa se ta lepota koju vide preliva u njihova srca. A od toga oči sjaje.

O kako lepo oči sjaje kada se voli život, i kada se živi, slobodno. I hrabro. Onako odistinski.

Kako se osloboditi mentalnih okova?

Da li biste se oko važnih poslovnih ili ljubavnih pitanja konsultovali sa trogodišnjim detetom? Da li biste uradili sve što vam ono kaže?

Ne biste? Da li ste sigurni?

Da li ste sigurni da vaš vodič kroz život nije trogodišnje dete koje ste nekad bili, koje je nesigurno, uplašeno i ne zna koliko ste u međuvremenu porasli i odrasli i šta ste sve u međuvremenu naučili?

“Da li da promenim posao? Ovde nisam zadovoljan. Voleo bih da više zarađujem i da više uživam u poslu.”

“Neeeee! Ti nisi dovoljno pametan za tako nešto! Sećaš se kako si se u prvom razredu mučio oko slova? I život nije takav! Život je težak, nije to igra! Dosta si se igrao kad si bio mali, sad je vreme da se uozbiljiš!”

“Volela bih da budem u ljubavnoj vezi sa nekim dobrim muškarcem. Želim da se volimo i da uživamo zajedno. Da zajedno idemo kroz život, podržavamo jedno drugo i budemo verni jedno drugom. Želim da mu budem posebna.”

“Ti da budeš nekom posebna? Po čemu? Nikad nisi nastupala na školskoj priredbi, nikad nisi pobedila na takmičenju. Zaboravila si da je Slobodan, u kog si bila tako zaljubljena kada si imala 5 godina, izabrao Irenu. Ona je imala plavu kosu, a ti smeđu. Ona je lepa, a ti nisi. I zato je on izabrao nju, a ne tebe.”

Velika većina ljudi živi baš tako, na osnovu zaključaka koje su o sebi, drugima i svetu doneli kada su bili jako mali i kada su njihovi mozgovi i načini razmišljanja bili nedovoljno

razvijeni. I zato su doneli nepravilne zaključke. Ne zato što su glupi, nego zato što tako funkcionišu sva ljudska bića.

Doneli su zaključke o tome koliko su pametni, koliko su voljivi, koliko su dobri kao bića i koliko su zanimljivi.

Izveli su neke zaključke o tome kakvi su drugi ljudi, da li im se može verovati, da li je bezbedno voleti ih.

Nije dovoljno izgledati odraslo, oblačiti se odraslo i raditi stvari koje odrasli rade, da biste se mogli nazvati odraslom osobom.

Potrebno je i da razmišljate kao odrasla osoba. To znači da sagledavate situaciju u kojoj se nalazite, da postavljate pitanja, preispitujete sebe.

Koncept ego stanja iz transakcione analize može da vam pomogne u tome. Po ovoj teoriji, ljudska psiha se sastoji od tri ego stanja: Odrasli, Roditelj i Dete.

Bez obzira na to koliko godina imamo, svi imamo ta tri ego stanja i funkcionišemo iz nekog od njih.

Kada smo u ego stanju Deteta mi funkcionišemo po automatizmu i na osnovu uverenja koja imamo. Ne preispitujemo ih, nego sve što nam stigne iz okruženja tumačimo tako da se uklopi u naše stavove.

Ego stanje Odrasli je ono što može da nam priskoči u pomoć, tako što će postavljati pitanja, tražiti dokaze i argumente.

Na primer:

“Ja to ne mogu, glupa sam.”

“Na osnovu čega misliš da si glupa?”

“Nikad nisam pobedila na takmičenju i na fakultetu sam morala mnogo da učim. Neke ispите čak nisam položila iz prvog puta.”

“Ako nisi pobedila na takmičenju, to ne znači da si glupa. To samo znači da je tamo bio neko ko je znao bolje od tebe, ili neko ko je talentovaniji od tebe za tu oblast, ali to ne znači da

si glupa. Završila si školu, fakultet, umeš da koristiš računar...”

Shvatate logiku postupka.

Sada zapišite sve što želite, a mislite da ne možete.

Zapišite to slobodno, bez cenzure, sve što vam padne na pamet.

Sada zapišite zašto to ne možete da imate/postignete.

I kada to vidite zapisano, preispitujte te tvrdnje, tražite argumente protiv njih, zapisujte dokaze za suprotne tvrdnje.

Proces promene uverenja nije lak i ne može da se dogodi preko noći. Ako želite da oslobodite sebe svojih sopstvenih mentalnih okova, budite strpljivi i nežni sa sobom. Kao što biste bili sa trogodišnjim detetom.

Ako vam i pored toga ne ide, nemojte odmah da zaključite da ste nesposobni i da ste beznadežan slučaj.

Da je to tako lako, svi bi to uradili očas posla i svi bi živeli slobodno i u skladu sa svojim potencijalima.

Nije lako. Toliko nije lako da postoji i posebna profesija koja se bavi upravo tim problemom - promenom uverenja na osnovu kojih živimo svoje živote. Ta profesija se zove psihoterapija.

I kao još jedan dokaz da to nije lako - i psihoterapeuti idu kod svojih kolega kada im zatreba pomoć. Ne mogu sami. Erik Bern je rekao da kada neko hoće sam sebi da radi psihoterapiju, to je kao da frizer sam sebe šiša.

Jedan deo posla možete da uradite sami, ako su korekcije manje. Ali ako vam ne ide, u redu je da se obratite nekom od stručnjaka koji su se za to godinama školovali.

Kako povećati svoju privlačnost?

Iako većina ljudi govori da izgled nije bitan, istraživanja pokazuju da nije tako. U velikom broju istraživanja ponavlja se sledeći obrazac: kada pitaju ispitanike da li im je izgled bitan, većina kaže da nije, ali kada ih postave u situacije da biraju, najčešće biraju fizički privlačnije osobe.

Fizički izgled nije bitan, ili bar nije presudan faktor u održavanju ljubavne veze, ali jeste važan u prvom kontaktu. Fizički izgled je ono što će, sviđalo se to nama ili ne, drugi ljudi prvo primetiti kod nas. Mnogi će sada reći “ali ja želim da me neko voli zbog onog što jesam, a ne zbog toga kako izgledam”, kao da je situacija ili-ili - ili ste lepi, ili dobra osoba. A to nije tačno. Moguće su sve kombinacije: da je neko lep i loša osoba, lep i dobra osoba, ružan i loša osoba i ružan i dobra osoba. Ako u ovu jednačinu uvedemo i pamet, važe ista pravila. Neko može da bude lep, pametan i dobar čovek, lep, glup i loš čovek itd. Privid izbora između lepote i pameti je češći kod žena, i zbog toga mnoge divne žene koje mogu mnogo da ponude, ne samo da ne ističu nego ponekad i prikrivaju svoju fizičku lepotu. Neće da se šminkaju, neće da nose suknje, haljine, cipele na štiklu, neće da nose dugu kosu... samo da ih neko ne bi stavio u kategoriju “lepa, a glupa/površna”.

Ako prihvatite da je to kako izgledate važno i obratite pažnju i na taj aspekt vašeg bića, povećavate sebi šansu da zainteresujete za sebe veći broj ljudi, a samim tim i da imate veći i bolji izbor potencijalnih kandidata za ljubavnu vezu. Ovo važi i za muškarce i za žene.

To ne znači da treba da idete na plastične operacije kako biste se uklopili u trenutne estetske trendove, niti da se oblačite po poslednjoj modi.

To znači da vodite računa o tome da istaknete ono što je lepo na vama, i da to kako se oblačite odražava vašu ličnost.

Kada žene ističu svoju ženstvenost, postaju privlačnije muškarcima. Kada muškarci ističu svoju muževnost, postaju privlačniji ženama.

To vas neće učiniti površnom osobom, niti će umanjiti vaše unutrašnje kvalitete. Naprotiv, to će vas obogatiti za još jednu dimenziju - pored toga što ste prijatno društvo, bićete i prijatniji za gledanje.

Većina ljudi ne pravi razliku između lepote i privlačnosti. Lepota je, kao što znamo, subjektivna kategorija; svako društvo i svaka epoha imaju neke svoje kriterijume. I individualno se razlikujemo po tome šta je kome lepo. Neko može lepo da izgleda, da bude lepo građen, ima pravilne crte lica, lepo se oblači, a da mu niko ne prilazi. Ima mnogo ljudi koji na osnovu toga zaključuju da nisu lepi, ili da nešto nije u redu s njima.

Da li ćemo biti privlačni drugima ili ne, ne zavisi od naših fizičkih karakteristika, nego od našeg stava.

Zavisi od toga šta mi mislimo o svom izgledu - ako verujemo da smo lepi, i većina drugih će nas opažati na taj način.

Drugi, još važniji faktor privlačnosti je neverbalna poruka koju šaljemo drugima o tome da li da nam priđu ili ne. Drugi ljudi osete koliko ste otvoreni za komunikaciju i upoznavanje i na osnovu toga, najčešće nesvesno, odlučuju da li će vam prići ili ne. Ako delujete zatvoreno i odsutno, drugi će to protumačiti kao “nemoj da mi priđeš” i pošteđede sebe potencijalnog odbijanja.

Najvažniji faktor privlačnosti je to kako se osećate u svojoj koži, šta mislite o sebi. Ako se osećate prijatno u svojoj

koži, ako vam se sviđa život kakav živite i ako o sebi mislite da imate šta da ponudite drugima, bićete privlačni i šarmantni. Neverbalno ćete slati poruku: “Ja sam osoba vredna upoznavanja i sa mnom vredno provoditi vreme.”

Zašto je važno negovati svoju jedinstvenost?

Šetajući kroz svoj vrt jedan kralj je otkrio da u njemu cveće i drveće vene i nestaje.

Hrast je venuo zato što nije visok i vitak kao bor.

Bor se sušio od žalosti zato što ne može da donese plod kao vinova loza.

A vinova loza je venula jer ne može da cveta kao ruža.

Onda je kralj naišao na dragoljuba, biljku koja je bila u punom cvatu i zračila svežinom i životom.

Ona mu je došapnula:

“Za mene je to što si me posadio značilo da želiš dragoljuba.

Da si želeo hrast ili bor ili ružu ne bi mene sadio.

Prema tome, pošto ja ne mogu da budem ništa drugo do ono što jesam, trudio sam se da budem najbolji mogući dragoljub.”

Nepoznat autor

Sećate se priče o ružnom pačetu? Za patke je ono ostalo ružno. Drugim labudovima je lepo. Ako vaše okruženje ne ceni to što jeste, potražite neko drugo okruženje, pronađite svoje jato labudova.

Zašto je važno negovati svoju jedinstvenost?

“Kad bi svi bili isti, i kad bi se izgubio, tražili bi te, ali ne bi znali ko je ko.”

Dečak Svetozar iz Sombora

Ovo je veoma praktičan razlog. Ostali praktični razlozi su:

* Dok svest o sopstvenoj posebnosti daje energiju, pokušaji da se bude kao neko drugi je oduzimaju.

* Prihvatanje sebe u svojoj jedinstvenosti opušta.

* Prihvatanje sebe u svojoj jedinstvenosti je osnova šarma i autentične prihvaćenosti od strane drugih.

* Vreme koje biste proveli u pokušajima da dokučite kako treba da budete, možete da koristite za nešto zaista zabavno i korisno.

Da li ćete se, kada prihvatite svoju jedinstvenost, sviđati svima? Nećete, to je sigurno. Niko se ne sviđa svima. Ali, ako se trudite da budete nešto što niste, ako se stidite sebe, nećete se sviđati nikom.

Po čemu ste vi jedinstveni?

Šta je to što vas čini posebnim?

To ne mora da bude dobijanje Nobelove nagrade ili pobjeda na teniskom turniru.

Ako vam je teško da se setite, možda vam izjave dece, učesnika programa razvijanja samopoštovanja, mogu poslužiti kao inspiracija:

“Imam ovakav prst jedini od dece.” Jovan iz Novog Sada

“Niko nema ovakvu pegicu na svetlu.” Sanja iz Bačke Palanke

Jedini način da zračite svežinom i životom je da prihvatite sebe takve kakvi jeste!

To ne znači da ste savršeni i ne znači da vam se sviđa sve kod vas.

To znači da pravite razliku između sebe kao celovitog bića, i nekih delova vas koji vam se ne dopadaju.

To takođe znači da se zapitate da li nešto što vam se ne sviđa kod vas možete da promenite.

Ako vam se ne sviđa to što ste nesigurni u komunikaciji, možete da čitate o tome, odete na neki kurs, vežbate i na taj način unapređujete sebe.

Ako vam se ne sviđa vaš fizički izgled, zapitajte se da li to možete da promenite.

Po pitanju visine ne možete ništa da učinite, zato nema vajde da se bavite tim pitanjem i na taj način trošite svoju energiju.

Ako vam se ne sviđa to što imate višak kilograma, preduzmite nešto po tom pitanju. Ali nemojte da krenete sa stavom “ja sam debela/debeo i grozno izgledam” nego recite sebi: “Želim da izgledam još bolje nego sad.”

Jedno vreme je Fejsbukom kružio simpatičan status “Nema ništa posebno u ovom statusu, osim osobe koja ga čita.” Parafraziraću ga malo za potrebe ovog teksta:

“Nema ništa posebno u ovoj rečenici, osim osobe koja je čita.”