

Jelena Pantić

**PUTOVANJE**  
**U SREDIŠTE SRCA**

IX izdanje

Novi Sad, 2018.

Jelena Pantić  
PUTOVANJE U SREDIŠTE SRCA  
IX izdanje

*Izdavač*  
Jelena Pantić

*Lektura i korektura*  
Jovan Damjanović,  
Brankica Damjanović,  
Svetlana Slijepčević

*Prelom teksta*  
Radoslav Mitić

*Dizajn korica*  
Marko Prokić

*Štampa*  
PR Good Wolf Print  
Sremska Kamenica

*Tiraž*  
1000





## 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 muškarcima 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 začim 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
Kako deca koja smo nekad bili utiču na naš život danas .....	251
Ko je kriv kad se neko loše ponaša prema tebi .....	254
Efikasan lek protiv glavobolje: nulta tolerancija na bezobrazluk, drskost i nepoštovanje .....	258
Lek protiv emocionalnih ucenjivača .....	262
Za sve vas kojima govore da ste preosetljivi .....	263
Ako ste visoko senzitivna osoba, ove smernice će vam biti od velike koristi .....	267
10+ zdravih načina da se utešite .....	272
Emocionalni detoks - šta je to i kako se radi .....	276
Jednostavan trik koji mi pomaže da ostvarujem svoje želje .....	279
Umorni ste od rada na sebi? .....	285
Individualne konsultacije preko skajpa .....	288



## **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.”

“Neeeeee! 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 ispite 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 oseće 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.”**

## **Tople pahuljice - put do harmoničnih odnosa sa drugim ljudima**

Zašto se u društvu nekih ljudi osećamo prijatno, a u društvu nekih drugih neprijatno?

Zašto ponekad biramo da budemo u društvu ljudi koji nam ne prijaju, samo da ne budemo sami?

Zašto smo ponekad spremni da se odrekemo sebe zbog drugih?

Šta je to što nam toliko treba od drugih ljudi, da smo spremni da zavaravamo sebe i pravimo se da nam prija nešto što nam zapravo smeta?

Ljudi su društvena bića. I u psihološkom i u socijalnom smislu, mi ne postojimo bez interakcije sa drugim ljudima. To je oduvek bilo poznato. Nekada je najgora kazna bila izopštavanje iz plemena. Danas je u zatvorima najgora kazna boravak u samici.

Pažnja drugih ljudi nam je neophodna za preživljavanje u psihološkom smislu. Svaki put kada neko obrati pažnju na nas, šalje nam poruku: “Ti postojiš.” Kada nas neko ignoriše, šalje nam poruku: “Ti ne postojiš.” Zato se ignorisanje doživljava kao najstrašniji oblik odbacivanja.

Razlikujemo se po tome koliko kontakta sa drugima nam prija, ali apsolutno svako ljudsko biće ima potrebu za interakcijom sa drugima.

“Bajka o toplim pahuljicama”, koju je napisao transakcioni analitičar Klod Stajner, govori o tome kako su nekada davno svi ljudi imali vrećice sa toplim pahuljicama, koje su neobično delili uvek kada su videli da su nekom potrebne. Svi

su bili srećni i zadovoljni, osećali su se “toplo i pahuljasto”. Onda se pojavila zla veštica i, nezadovoljna zato što srećni ljudi ne kupuju njene napitke, slagala ih da će se tople pahuljice potrošiti ako ih budu tako nesebično delili. Ljudi su joj poverovali i prestali da daju tople pahuljice svima, ali je to dovelo do toga da su postali toliko nesrećni da su počeli da umiru. Veštici to nije odgovaralo, pa je počela da im prodaje hladne bodlje i plastične pahuljice. One nisu bile dovoljne da se ljudi osećaju toplo i pahuljasto, ali bar više nisu umirali.

Stajner u ovoj priči zapravo govori o „stroukovima”, osnovnim jedinicama pažnje, koji su nam neophodni za preživljavanje i optimalno funkcionisanje.

Tople pahuljice predstavljaju svaku autentičnu i iskrenu pažnju koju dobijamo i dajemo, i one čine da se osećamo prijatno. Sa svakom toplom pahuljicom mi šaljemo poruku “postojiš” i “važan si”.

Primeri toplih pahuljica su: pozdrav, iskreni kompliment, iskreno “kako si?”, slušanje, podrška, dodir, zagrljaj, poljubac, osmeh, poklon, vreme izdvojeno za nekog..

U zavisnosti od stepena bliskosti sa nekom osobom, dajemo različitu vrstu i količinu toplih pahuljica.

Neki ljudi ne umeju da daju ili prime toplu pahuljicu, i zato im se repertoar sastoji od hladnih bodlji.

Primeri hladnih bodlji su: podsmeh, ironija, sarkazam, kritikovanje (prekomerno i neadekvatno).

Plastične pahuljice po formi podsećaju na tople pahuljice, ali se razlikuju po tome što su neautentične i neiskrene. To su lažni osmesi, neiskreni komplimenti, gestovi učinjeni reda radi.

Dešava se da se ljudi iskreno vole, ali iz neznanja jedni drugima uskraćuju tople pahuljice i daju hladne bodlje. Mnoge ljubavne veze zbog toga nisu opstale, i mnogi odnosi roditelja i dece su narušeni i neskladni, uprkos tome što se vole.

### **Ljubav pokazujemo i kroz kvalitet i količinu pažnje koju dajemo drugima.**

Ponekad “Ne voliš me!” znači “Ne obraćaš pažnju na mene.”, “Želim više kontakta s tobom.”

Zbog toga što nam je pažnja neophodna za preživljavanje, ponekad se zadovoljavamo i negativnom pažnjom, ako verujemo da ne zaslužujemo pozitivnu.

Zbog toga smo ponekad spremni da trpimo i loše odnose, ako verujemo da ne zaslužujemo dobre.

Ako želite da se ljudi u vašem prisustvu osećaju toplo i pahuljasto, slobodno delite tople pahuljice. Kao što smo videli u priči, tople pahuljice ne možemo da potrošimo.

Ako želite da se osećate toplo i pahuljasto okružite se ljudima koji dele tople pahuljice. Naučite ljude oko sebe da ih daju i prenesite im da se one neće potrošiti.

Dajte i sebi redovnu dozu toplih pahuljica; budite dobri prema sebi.

Kada vam neko daje hladne bodlje i osećate se potcjenjeno i neprijatno, setite se da to nema veze s vama. Setite se da ne morate da primite tu hladnu bodlju.

Dugo funkcionišemo tako da škrtarimo na toplim pahuljicama i dajemo jedni drugima hladne bodlje i plastične pahuljice. Potrebno je vreme i potrebna je vežba da bismo naučili da ponovo funkcionišemo na način koji hrani i neguje i nas, i ljude sa kojima dolazimo u kontakt.

Potrebno je da ponovo naučimo kako da se osećamo toplo i pahuljasto.

Sledeća vežba može da pomogne:

- Zapišite koje hladne bodlje dajete sebi.
- Zapišite koje tople pahuljice bi vam prijale od vas samih.
- Zapišite šta bi za vas bile tople pahuljice od vama bliskih ljudi... i recite im to; naučite ih kako da vam ih daju.

- Pitajte ljude oko vas (one sa kojima ste dovoljno bliski) šta radite, a prija im, i šta radite, a ne prija im.

- Pitajte ih šta bi za njih, od vas, bile tople pahuljice.

- Posmatrajte ljude oko sebe, obraćajte pažnju na njih.

I deca i odrasli izuzetno lepo reaguju na čitanje “Bajke o toplim pahuljicama” i ona može da posluži kao lep uvod u razgovor o načinima komuniciranja. Ona takođe pomaže da se konstruktivna komunikacija brže savlada. Kada su svi upoznati sa pričom, dovoljno je da, kada vam neko kaže ili uradi nešto lepo, kažete: “Ovo je za mene bila topla pahuljica, hvala ti.” Ili, kada nam neko kaže ili uradi nešto što nam ne prija (često to bude nenamerno ili iz neznanja) kažete: “To što si rekao/uradio je za mene bila hladna bodlja. Kako to možeš da pretvoriš u toplu pahuljicu?”

Kao i svaka druga veština, topla i pahuljasta komunikacija je veština koja se stiče i razvija praksom. U početku sa greškama, sa osećajem izveštačenosti, a vremenom sve lakše i spontanije.

## Kako voleti sebe?

Erih From je među prvima istakao da samoljubav nije isto što i arogancija, uobraženost i egocentrizam. Po njemu, voleti sebe znači:

- voditi računa o sebi
- preuzimati odgovornost za sebe
- poštovati sebe
- poznavati sebe.

### Šta znači voditi računa o sebi?

To znači voditi računa o svom **fizičkom zdravlju**, dovoljno spavati, pravilno se hraniti, unositi dovoljno tečnosti, biti fizički aktivan. Odlaziti kod lekara na redovne preglede, obraćati pažnju na telesne signale i na vreme se obratiti lekaru ako imate neke tegobe.

Ove aspekte često zanemarujemo, i uzroke nezadovoljstva tražimo u nekim drugim oblastima, u životnim okolnostima, drugim ljudima ili nekim svojim nedostacima. A možda smo samo nenaspavani, dehidrirani, bez dovoljno svežeg vazduha i Sunčeve svetlosti.

To znači voditi računa o svom **mentalnom zdravlju**. Izdvajati vreme samo za sebe, biti u kontaktu sa svojim osećanjima, izdvajati vreme i preduzimati aktivnosti čiji je cilj da zadovoljimo svoje psihičke potrebe. Redovno zapitati sebe: “Kako sam?”, “Šta mi treba?”, “Šta mogu da učinim da zadovoljim tu svoju potrebu?”

To znači tražiti podršku drugih kada nam je potrebna, jer niko ne može sve i uvek sam. To znači dozvoliti sebi da pone-

kad budemo slabi, tužni, uznemireni i prihvatiti to kao znak ljudskosti, a ne kao neki nedostatak.

Često više računa vodimo o drugima nego o sebi. Često smo na raspolaganju prijateljima, deci, partneru za njihove potrebe, a sebe zapostavljamo. Verujemo da smo sebični kada nekom kažemo “Ne, ne mogu sada da budem tu za tebe.”

To znači razmišljati o tome kako raspoređujemo naše vreme i energiju, i da kada planiramo aktivnosti, planiramo i vreme koje nam je potrebno za nas same.

### **Šta znači preuzimati odgovornost za sebe?**

Preuzimati odgovornost za sebe znači da sebe posmatramo kao odraslu osobu koja može da vodi računa o sebi, koja zna šta može a šta ne može, koja zna da zatraži pomoć od drugih kada je to potrebno, ali ne očekuje od njih da vode računa o njoj kao malom detetu.

To znači jasno stavljati do znanja drugima šta nam treba i šta želimo od njih, bez očekivanja da nam čitaju misli.

To znači da ne krivimo prošlost za to što nam sada nije dobro, nego da potražimo načine da sa pozicije na kojoj smo stignemo tamo gde želimo da budemo.

To znači da nikom ne kažemo: “Ti si kriv što nisam uspe la.”, “Zbog tebe sam se naljutio.”, “Zbog tebe sam se odrekla svega.”

To znači da kada nešto radimo, radimo to svojom slobodnom voljom i stajemo iza svojih postupaka.

### **Kako poštovati sebe?**

Poštovati sebe znači prihvatiti činjenicu da smo ljudska bića kao i svi drugi, i da imamo ista prava kao i svi drugi. To znači biti svestan granica svoje ličnosti, šta nam smeta, šta nam ne prija, šta nam škodi i šta ne želimo da učinimo.

Lista asertivnih prava može da posluži kao inspiracija:

- pravo na samoodgovornost
- pravo da se ne dopadnem nekom
- pravo da se ne pravdam
- pravo da kažem NE
- pravo da promenim mišljenje
- pravo na grešku
- pravo na saznavanje i pravo da ne znam
- pravo da ne razumem
- pravo na sopstvenu logiku
- pravo da sudim o sebi i pravo da budem autonoman

### **Šta znači poznavati sebe?**

“Velika ljubav proizilazi iz velikog poznavanja voljene osobe; ako je malo poznaješ, volećeš je malo, ili je uopšte nećeš voleti.”

*Leonardo da Vinči*

Iznenadjujuće je koliko ljudi zapravo ne poznaje sebe. Tokom odrastanja, kroz proces socijalizacije, odnosno prilagođavanja društvu i učenja kako se funkcioniše sa drugim ljudima, zaboravimo ko smo zapravo.

### **Kako upoznati sebe?**

To je proces bez kraja; nikada ne možemo reći da u potpunosti poznajemo sebe. Ali za početak, važno je izdvojiti vreme za sebe, oslušnuti sebe.

Poznavati sebe znači znati šta volimo, a šta ne volimo.

Šta nam prija a šta nam ne prija.

U čemu uživamo?

Šta nas ljuti?

Šta nas rastužuje?

Šta nas raduje?

Šta želimo?

O čemu maštamo?

Šta je to što želimo od života? Šta je to što želimo od drugih ljudi?

Šta volimo da radimo?

Kako volimo da provodimo slobodno vreme?

## Ko su naši tamničari?

Da li ste nekada videli slona u cirkusu, okovanog lancem koji je pričvršćen za mali kolac poboden u zemlju?

Odrasli slon ima dovoljno snage da jednim potezom izvuče kočić iz zemlje i oslobodi se.

Ali on to ne čini. Zašto?

Zato što je takvim istim lancem i takvim istim kočićem kao mali bio zavezan, i oni su tada bili dovoljni da ga spreče da ide gde želi.

Pokušavao je više puta, više puta nije uspeo i - odustao je.

U međuvremenu je porastao dovoljno i stekao dovoljno snage da se oslobodi i ode gde želi, ali on to ne čini zato što u svom iskustvu ima više dokaza da je tako nešto nemoguće.

I mi ljudi funkcionišemo na sličan način.

Još kao mali smo doneli razne zaključke o tome šta možemo, a šta ne možemo. Za šta smo sposobni, a za šta nismo.

Te zaključke smo doneli na osnovu iskustava sa raznim situacijama i na osnovu poruka koje su nam upućivali odrasli iz našeg okruženja.

Više puta ste pokušali da uradite nešto, niste uspeali, i zaključili ste: "Ja ovo ne mogu."

"Ja nisam dovoljno pametna za školu."

"Ja sam nespretan."

"Nikom nije važno šta ja mislim."

"Mene niko ne voli."

"Ja sam čudan."

"Sa mnom nešto nije u redu."

"Ne umem zanimljivo da pričam."