



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

15. 12. 2011.

2012. - НАЈБОЉА ГОДИНА МОГ ЖИВОТА

Новогодишњи и божићни празници су пред нама. Размишљамо где ћемо да проведемо предстојеће дане, с киме ћемо бити, купујемо поклоне. Еуфорија постаје све јача.

Али, ово време доноси и нешто друго. То је пре свега сумирање свега што смо урадили у претходној години, анализе, процене и ко зна шта још. Сагледавамо све наше пропусте, недостатке и онда почињемо да се осећамо лоше због тога. (на жалост у оваквим ситуацијама заборављамо шта смо добро урадили). Наравно ту иду речи „Од следеће године неће више бити тако“, или „Окрећем други лист.“ Које реченице ћемо употребити то зависи искључиво од нас.

И онда традиционално дајемо себи обећање да ћемо побољшати своје финансије, везе, изглед, запослење једноставно да ћемо да побољшамо ову годину у односу на претходну. Нова година прође, а онда кажемо да ћемо од Божића нешто променити. Прође Божић, а онда дамо други рок Српска нова година. И тако прође јануар, дође фебруар, а ми још увек на истом. И наравно од промена нема ништа и настављамо по старом, постављајући себи опет неке нове рокове. А време пролази.

Верујем да је ово искуство 90% вас који ово

читате.. Ако себи још и признате ове чињенице, онда сте на добром путу да нешто и промените и то је заиста и могуће. Замислите сада да је 2012. сасвим другачија, да сте открили да можете имати најбољу годину свог живота и да је то у потпуности под вашом контролом.

Могућност да остварите најбољу годину постоји у сваком тренутку вашег живота, и она не зависи од спољних околности већ искључиво од вас. Свако од нас поседује и позитивне и негативне особине. Оно позитивно углавном потискујемо у себе. Када испољите најбољи део себе, тада имате могућност и да креирате свој живот онако како желите.

Можда ћете се упитати како то да учините. Одмах да вам кажем да то није лако, јер период незадовољства некада може бити веома дуг. Навикли смо на једну реалност и просто нам је тешко да направимо кораке ка нечем новом.. На жалост овакво понашање једно време може да се толерише, али када дуго траје онда оно доводи до стреса, болести и многих других нежељених симптома.

Уколико направите избор да нешто промените, онда крените тим путем. Уколико не можете сами потражити помоћ пријатеља, стручњака, било

кога. Само немојте остајати у нечему што вам не прија.

Прво што бисте требали урадити на овом путу је да разбијете илузију да најбоља година вашег живота постоји негде тамо, у будућности. Она постоји сада и овде. Немојте себе заваравати да ће вам се најбоља година десити само ако будете имали среће. Не чекајте да вам се све среди у животу па да онда кренете да створите живот који желите, јер се то никада неће десити.

Следеће што желим да истакнем је да најбоља година не значи да ће вам све бити ружичасто и да ће све бити по вашем. То би било потпуно у супротности са неким природним токовима. Оно што је потребно је да развијете оне делове себе који теже да се изразе, да сами себе инспиришете и да волите оно што јесте и изборе које правите.

Потребно је да прихватите прошлост да бисте могли да креирате будућност онакву какву желите.

Прихватите чињеницу да је најбоља година вашег живота могућа без обзира на то шта се догађа око вас. На вама је да је узмете. Ове године морате изабрати које ћете кораке предузети и како ћете се понашати.

Све ово што сам до сада написала делује лако, али ако мало



ЖЕЛИТЕ ДА СЛЕДЕЋА ГОДИНА БУДЕ ЗА ВАС ДРУГАЧИЈА?

Семинар

2012. најбоља година мог живота

На семинару ћете научити да:

- успешно превазиђете тешкоће
- откријете и развијете особине које ће вас довести до циља
- правилно планирате акције ка остварењу циља
- научите себе да не одустанете и још доста тога.....

Семинар ће се одржати 24.12. 2011. од 11-18 сати.

Све информације можете добити на телефон 066/ 234 777
Email – cecazivkovic@sezampro.rs

ПРИЈАВИТЕ СЕ НА ВРЕМЕ, БРОЈ МЕСТА ЈЕ ОГРАНИЧЕН !!!!

дубље анализирасте себе видећете да то баш и није тако. У следећем броју писаћу о неким корацима које можете да предузмете. До тада желим вам све најбоље.

Одвојимо неко време за себе и да откријемо на које начине смо сакрили своје таленте и потиснули своје најдубље жеље.

На првом месту су ту нека веровања која имамо, која могу бити како лична (шта могу, а шта не могу да урадим, да имам...) тако и везана за

спољне околности (други те стално саботирају, не може се направовати на поштен начин ...).

Осим овога треба да откријемо и облике понашања којима смо допринели да нам стварност буде оваква (одустајање од онога што желимо, одлагање, ...).

Следећи корак је да истражимо мисаони процес који је креирао нашу способност да успемо или паднемо, да се уздигнемо до свог најфинијег бића или потонемо у осрееност.

Светлана Живковић Симић
Дипл. Психолог – психотерапеут
066 234 777, cecazivkovic@sezampro.rs