



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

12. 01. 2012.

НАЈБОЉА ГОДИНА МОГ ЖИВОТА 3. ДЕО

Прошли су новогодишњи и божићни празници. Надам се да сте их лепо провели, да сте уживали и лепо се одморили. Али време је да се вратимо у свакодневницу.

У прошла два броја почела сам да пишем о томе шта треба да урадимо да нам следећа година буде најбоља година. Па да се подсетимо.

1. Активирајте своје таленте и потиснете жеље – време је да све оно чега сте се дуго времена лишавали и потискивали избаците на површину. Испољите своје таленте, испуњавајте себи оне мале жеље које имате, а којих сте се често лишавали због других

2. Реално процените своје понашање које је у ранијем периоду до-

водило до неуспеха.

3. Суочите се са вашим фантазијама – ваша најбоља година није у будућности, она је у садашњости. Ослободите се фантазија типа – бићу срећан када

- скупим одређену количину новца
- купим кућу
- сретнем сродну душу

Упамтите живот је овде и сада. Кад изадјемо из фантазија у стварност, снагу коју смо усмерава-ли у прошлост и будућност смештамо у садашњост.

4. Прављење намере

Први корак ка најбољој години јесте прављење свесне намере да нешто промените, јер је она ваша покретачка слика. То је ваш компас. Када смо обавили прет-

ходне кораке сада смо потпуно спремни на овај корак.

Треба да знате да намера претходи манифестацији. Она је као софтвер који је инсталиран у ваш мозак, и кад га инсталирате одједном све можете гледати другачијим очима, она ослободја вашу снагу да промените свој живот.

Наиме потребно је да изадјемо из своје зоне комфора. И то је управо намера. Медјутим, она сама по себи није довољна. Потребно је да имамо јасну слику како желимо да нам следећа година изгледа. Када имате јасну слику и када је то у складу са вама, онда ваша намера постање јача, и у потпуности вас води кроз живот.

Савет – издвојите макар 3 минута на почетку и на крају сваког дана да затворите очи и потвр-

дите – Ово је најбоља година у мом животу. Присетите се ове намере постављајући визуелне подсетнике као што су белешке или знакови. Било шта што ће вас подсећати на намеру.

5. Откривање и развијање особина које ће подржати ту нашу визију најбоље године

Да бисте достигли најбољу годину потребно је да створите визију која ће тражити од вас да будете најбоље ви, јер само ако имате ту визију можете да развијете стварност коју желите. Наравно, да бисте остварили ту визију морате да имате развијене неке особине које ће вам у томе помоћи.

Можда ћете себи рећи, „Ја нећу ништа да мења, мени је овако добро“. Међутим, чак и ако вам је живот сјајан постоје области у којима желите да се изразите више. Морамо истражити те области у којима не испољавамо сопствена очекивања и да се обавежемо да ћемо предузети кораке који ће нас водити ка испуњавању свих наших очекивања.

Ако се често жалимо да би нешто хтели да променимо и мислимо да не можемо морамо пре свега променити тај вид размишљања и да кажемо себи да можемо

да урадимо све што заиста желимо.

Свако од нас има избор да остане заглављен у особи коју је створила или да је пусти и дозволи новој представи себе да помоли главу.

Ако мислите да се ваше црте личности не могу мењати грешите. Свако од вас има своју јавну личност коју приказује другима и која је често постала таква због околности у којој живи: школа, породица, посао. Али има такође и онај други део себе који не показује другима.

Испод наших јавних личности ми већ јесмо оно што желимо да будемо и наш једини посао је да видимо ван наших ограничења и да се вратимо ономе што јесмо. Упамтите ви не можете нешто да желите уколико већ немате тај део у себи.

Моје мишљење, а и искуство је да сви ми имамо многе потенцијале у себи који су често скривени, потиснути, или их можда нисмо ни свесни, а мој посао се састоји у томе да извучем оно што је најбоље у вама.

Хајде онда да заједно превазиђемо ограничења која сама себи намећемо.

ПРОФЕСИОНАЛНА ОРИЈЕНТАЦИЈА

ОСНОВЦИ, СРЕДЊОШКОЛЦИ

ИСКОРИСТЕ ПРИЛИКУ!!!

САДА ЈЕ ПРАВО ВРЕМЕ

15. Јануара 2012. године

ГРУПНО ТЕСТИРАЊЕ - 20% ПОПУСТА!!!

ИНФОРМАЦИЈЕ НА:

066/234-777

cecazivkovic@sezampro.rs

БРОЈ МЕСТА ОГРАНИЧЕН!!!

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