



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

16. 03. 2012.

МЕНТАЛНА ДИЈЕТА 5. ДЕО

ПРЕДУЗИМАЊЕ КОНКРЕТНИХ КОРАКА КА КВАЛИТЕТНИЈЕМ ЖИВОТУ

У прошлом броју сам навела неке кораке које можете предузети да бисте направили промене које ће вас водити ка квалитетнијем животу.

То су:

- а. Селекција информација
- б. Квалитетно коришћење слободног времена
- в. Фокусирање на решење, а не на проблем
- г. Контрола емоција
- д. Неговање оптимизма

Међутим ово није све.

ђ. Бирајте с киме се дружите

Избегавајте људе који подстичу ваше страхове, који вас исцпљују. Веома је важно да умете да кажете „не“ ситуацијама и људима који вам не пријају.

Наравно да ово није лак корак за вас. Рећи ћете „Како ја да бирам с киме ћу бити када сам на послу окржен/а људима који врло негативно утичу на мене“. или можда имате лоше комшије, родбину итд. Наравно да сви имамо то у свом искуству.

Прво што морате да схватите да друге не можете променити. Када то схватите онда у знатној мери себи олакшавате живот.

Наравно ово не значи да се у животу ништа не може променити. Први

корак који морамо направити је да мењамо себе, а када се ми променимо почињу и други људи према нама да се понашају другачије. Знам да ће вам ово изгледати на први поглед немогуће, али хајде мало да појасним ово.

Комуникација је однос између двоје људи. Морамо бити свесни чињенице да сви ми утичемо једни на друге. Ако се једна особа осећа напето, како се може друга особа осећати са њом? Може такође бити напета или се повући из контакта да би избегла ту напетост. Погледајте нпр. када се неко агресивно понаша. Какве су реакције других? Неки постају агресивни такође, а неки се повуку јер се плаше. Веома је мали број оних који ће таквим особама јасно поставити границе, или на неки начин покушати да умањи ту агресивност. Сетите се неке ситуације у којој сте били изложени агресiji других? Како сте се осећали?

Хајде сада замислите једну ситуацију. Донели сте одлуку да нешто промените у вашем животу. Почели сте да предузимате извесне кораке који доводе до промене и наравно врло брзо почињете да осећате позитивне ефекте тих промена које се манифестују у бољем расположењу, имате више енергије, позитивније размишљате.

Шта мислите каква ће онда бити ваша комуни-



кација са другима? Како ће се други односити према вама?

Сви ми волимо да будемо у друштву људи који су позитивни, који се смеју, од којих можемо нешто научити. Сетите се када сте се ви нашли у окружењу таквих људи. Сигурно сте се осећали пријатно. Па тако исто и ви можете деловати на друге. Само је потребно да пронађете начин како ћете доћи до тога. А постоји заиста много начина, само их тражите и наћи ћете их.

Постоји још нешто што је веома битно да знате. Када се ви будете мењали, негативни људи који вас окружују ће просто нестајати из вашег живота, а да ви то нећете ни приметити.

Значи, бирајте да око вас буду људи који вам пријају и у вама изазивају позитивне емоције, од којих можете нешто научити. Радите то што чешће можете и пози-

тивне ефекте ћете брзо видети.

г) Дајте смисао догађајима

Често чујем изјаве типа „Зашто се мени ово дешава?“, „Ја то нисам заслужио/ла“. Ова питања се најчешће постављају у неким тешким животним ситуацијама – болест, несрећа, смрт блиске особе итд.

Схватите да све што вам се дешава има неког смисла за вас. Цео живот је учење које се састоји из много лекција из којих треба нешто да научимо да бисмо даље напредовали у животу. Ако то не примењујемо онда ћемо стагнирати.

Вероватно сте читали о људима који су после неких тешких несрећа или болести знатно променили свој живот. Чак су неки

изјављивали да је болест нешто најбоље што им се десило у животу. Много је таквих примера.

Али, то не значи да треба да чекамо да нам се деси нешто тако трагично, да бисмо се ми променили. Када вам се дешава нешто што вам не прија, немојте „кукати“ над својом лошом судбином, или себи постављати питање „Зашто?“. Покушајте да извучете неку поруку за вас тако што ћете себи поставити питање „Шта ја могу из овога да научим?“, „Каквом смисла има за мене тај догађај?“

Када добијете одговоре на ова питања, онда ћете знати и шта даље треба да урадите, а онда ћете се осећати много боље, а ваше самопоуздање ће да буде све веће из дана у дан.

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