

Ljubav prema sebi



NE MORAŠ NIŠTA, A MOŽEŠ SVE

PROGRAM ZA ŽENE

 ANITAVADAS

Uvodna riječ

Draga moja ljepotice,

s ljubavlju i velikom radošću sam pripremala za tebe ovaj program i materijale nastojeći staviti sve svoje trenutne spoznaje i znanja koja imam.

Iskreno se nadam da će ti moja znanja biti korisna i da ćeš ih koristiti kroz život barem toliko koliko su meni korisna.

Inače sam vrlo praktična žena i volim kada nađem na ono što je primjenjivo u svakodnevnom životu i od čega imam koristi.

Kako meni to odgovara u praktičnoj primjeni, tako sam i osmislila ovaj program da posluži i tebi u svakodnevnom životu, da je primjenjiv te da sve ono što ovdje nađeš i naučiš, možeš primjenjivati.

Nadam se da ćeš u svojim očekivanjima dobiti ono po što si došla. Ako se to ne dogodi, molim te da mi se osobno javiš kako bismo zajedno prošle očekivanja te uvidjele kako je došlo do nesporazuma.

Ponekad mi očekujemo jedno, a dobijemo drugo.

Ako svoje očekivanje ne raščistimo s osobom od koje smo očekivali, tada nam ne može nitko pomoći – niti ta osoba, a niti mi sami sebi. Za tebe je dobro da naučiš funkcionirati tako da raščićavaš događaje kako oni dolaze u tvoj život. Nudim ti priliku da to učiš uz mene kako bi ti ubuduće bilo lakše s drugima. Obećajem da ću pomoći, da ću podržati, usmjeriti i motivirati na promjenu.

To će i tebi i meni biti prilika da međusobno rastemo, a možda i naučimo, ako si dozvolimo međusobno povjerenje.

Ova e knjiga nudi ti savjete i prijedloge koje možeš raditi kako bi počela s ljubavlju prema sebi.

Kažu da svaka velika i prava ljubav počinje od sebe. Tako će i ova naša.

Čeka nas osvještavanje, buđenje svjesnosti sebe, prihvaćanje sebe, stjecanje spoznaja o sebi, stavljanje fokusa na sebe i još svašta lijepog i zanimljivog.

Sebi sam uzela za zadatak da dam sve od sebe da te motiviram da se započneš voljeti, cijiniti i poštovati. Puno sam vremena, ljubavi i edukacije uložila u osmišljavanje ovog programa kako bi ti dobila što više.

Ono što ja očekujem od tebe da se angažiraš i daš maksimum od sebe.

Kažu da ćeš dobiti onoliko koliko i daješ.

Ako se daješ 100%, toliko ćeš i dobiti.

Ako se daš 50%, toliko ćeš i dobiti.

Ako se daš 20%, toliko ćeš dobiti.

A ako se daš još i manje, toliko ćeš dobiti.

Moj je prijedlog da se i ti i ja damo 150% u ovaj program i vjerujem da ćemo obje dobiti maksimalno.

Ako to učinimo, imamo li išta za izgubiti?

- Nemamo, zar ne!

Stoga, tu smo gdje jesmo, potrošit ćeš sate od svojeg života, pa onda bi bilo lijepo i da se maksimalno angažiraš da dobiješ maksimum, zar ne?

Želim ti ugodno čitanje, učenje i primjenu u praksi! Grlim!

Tvoja Anita

Ljubav prema sebi

Živimo sa sobom 24 sata, a tako malo se poznajemo i volimo.

Zar to nije tužno?

Za početak je potrebno upoznati sebe kako bi

se(be) zavoljeli. Ako ne znaš s kim imaš posla, kako možeš voljeti tu osobu?

Razmislite koje osobe najviše volite, one nepoznate, prolaznike ili one o kojima znate puno, i dobro i loše, i ipak ih usprkos svemu volite, baš takve kakvi jesu.

Naša je obaveza da počinjemo otkrivati sve naše dobre i loše strane i usprkos tome trebamo ih zavoljeti baš takve.

Ljubav prema sebi je (PO)SLUŠANJE svojeg unutarnjeg glasa koji vapi, čezne ili želi nešto i slijeđenje istog bez obzira na sve ove izvan i oko nas.

Potrebno je raditi na sebi kako bismo sebe doveli u BALANS – unutarnje i vanjsko se dogovore i surađuju.

Što znači izbalansirati se? Biti u ravnoteži? U balansu?

Mnogi se boje voljeti sebe jer će ih neki drugi smatrati sebičnima i egoističnima, ili možda egocentričnima. Jeste li i vi jedni od tih?

Smatrate li ako zavolite sebe da će se u vama probuditi ta strašna zvijer koja će rasti i postajati sve više sebična?

Idu li vam na živce ljudi koji stalno ponavljaju „Ja ovo...“, „Ja ono...“, „Ja to ovako...“, „Ja to onako...“, „Da sam ja na tvome mjestu...“, „Ja to znam bolje od tebe...“ ...?

Koja je uopće razlika između ljubavi prema sebi, sebičnosti, egoizma, egocentričnosti?

Sebična osoba je ona koja misli samo na sebe i svoju korist.

Egoistična osoba gleda svoje interese, na štetu drugih.

Egocentrična osoba svjesno ili nesvjesno stavlja sebe ispred svih.

Ako imamo sklonost da sebe previše precjenjujemo tada kažu da imamo sebeljublje.

Uz sve ovo, želite li još uvijek razvijati ljubav prema sebi?

Ljubav prema sebi je LJUBAV. Osjećaj kojem svi teže. Vrhunsko lijepi osjećaj kojeg nije lako razviti i sve njegove "lošije" inačice su pobrojane gore, a sigurna sam da ih ima još i više, no one su samo put do ljubavi prema sebi.

Odlučite li raditi na sebi, sigurno ćete u jednom trenutku osjetiti i one gornje lošije inačice, no vaš cilj neka bude razvijanje ljubavi, pa postavite to sebi kao cilj i zadatak i tada je vaša težnja usmjerena prema ljubavi. Po putu se možda i pogubite u nekom trenutku, no ako je cilj i dalje prisutan i nastavite težiti ka ljubavi, tada nema gubitka nego je svako gubljenje do cilja škola i učenje kojim putem trebamo a kojim ne. Nema greške samo iskustva tijekom puta.

Dakle, ne brinite ako u nekom trenutku postanete zabrinuti je li to što osjećate ljubav prema sebi, sebičnost ili egoizam zato što ste u procesu učenja i svaka vaša težnja bit će s vremenom uslišana.

Samo nastavite na tom putu i sve će doći.

Vjerujte u sebe!

Nastavite predano raditi i približavat ćete se cilju sve više i više.

Odbacit ćete ono što ste smatrali loše, nadići one niže oblike ljubavi prema sebi i počet ćete osjećati onaj istinski osjećaj zbog kojeg je sve počelo.

To je TO!

Na kraju shvatiš da se isplatio svaki trud i da je svaki dio puta potreban baš takav kakav jest. Stoga, ne umanjujte svoj put prije nego li uopće kročite njime.

*Upoznaj sebe.
Dozvoli sebi saznati
s kim imaš posla.*

Odlična afirmacija

„I to sam ja!!!“

Često se dogodi da nam je lakše prihvatiti neke osobine drugih, nego neke svoje. Na primjer, ako je naša prijateljica tvrdoglava, mi ćemo joj to reći no više kao da je uporna i ponekad se joj čak i diviti na toj osobini, smatrajući je upornom ženom koja postiže cilj. Ako mi sami imamo tu osobinu, onda se najčešće drugima opravdavamo što smo takvi. Samo rijetkima pada na pamet da se prihvate takvima i da to iskoriste kao svoju prednost. Velika većina svoje osobine tretira kao mane iako realno gledajući iste te osobine na drugima mi sami ne doživljavamo kao mane.

Što nam to pokazuje i govori?

Koliko zapravo prihvaćanjem sebe takvima kakvi jesmo pokazujemo ljubav prema sebi? Onoliko koliko se prihvaćamo, toliko se i volimo.

Ako se želimo više voljeti, naš je zadatak i posao saznati sve o sebi i prihvatiti sebe takvima kakvi jesmo. Tu naša priča počinje.

Kako sebe prihvatiti?

Sigurno ne tako da se uspoređujemo s drugima. Možemo se prihvatiti tako da shvatimo da smo unikat i da smo jedinstveni. Ionako imamo jedinstveni DNK, unikatan nam je otisak palca kao i zjenica oka, što znači da nema 2 iste osobe na planeti. Stoga, ima li se smisla uspoređivati s nekim? Usporedbom samo razvijamo komplekse.

Tako je i sve krenulo po zlu.

Beba sebe voli i istinski vjeruje da ne mora ništa činiti za tu ljubav. No, odrastanjem promatramo okolinu i učimo da se svi oni nekome dokazuju. Dokazuju svoju vrijednost aktivnostima koje rade. Tako se u jednom trenutku života dijete počinje dokazivati svojim roditeljima, kasnije prijateljima i na kraju svima ostalima. (U)misli da mora svima oko sebe dokazivati svoju vrijednost kako bi ga se cijeno i voljelo.

I eto nas danas ovdje. Duboko ukorijenjena navika nas je uvjerila da su neki drugi bolji od nas iako čak nismo ni isti.

Jedino se trebamo uspoređivati sa sobom od jučer.

Kada krenemo od pretpostavke da je svatko od nas jedinstven i duša je tu s razlogom i svrhom bitnom za svijet i ostale ljude, tada radije svoju životnu energiju trošimo na svoje male sitne radosti koje nas vesele i koje nam razotkrivaju tko smo.

Zbog svih tih radosti i sitnih zadovoljstava sebe sve više volimo, punimo se tom ljubavlju, inspiriramo druge da budu bolji, dijelimo sve što imamo, a naročito ljubav.

Drugima možeš dati samo ono što imaš, a ne ono čega nemaš.

Ljubav je smisao života, svrha postojanja

Ono što možeš učiniti za sebe i svoj život je da počneš raditi na sebi tako da se zavoliš i napuniš ljubavlju kako bi to čega imaš dovoljno mogla dijeliti drugima.

Kako možeš dati ono čega nemaš u sebi?

Mi smo za mrvu ljubavi spremni činiti svašta za druge no poput čaše bez dna mi od toga nemamo ništa a s vremenom ni drugi od nas. Ljubav transformiramo u lošiju inačicu ljubavi – žrtvovanje. Žrtve nikada nisu pobjednici. Žrtva je žrtva i po prirodi je gubitnik jer gubi. Kako s vremenom gubimo umjesto da dajemo višak iz ljubavi, tako se počinjemo dodvoravati drugima, udovoljavamo im za mrvicu ljubavi, činimo sve za druge, govorimo njima DA, sebi NE samo da nas vole, no ništa od toga nas ne zadovoljava i ne ostaje. I tako je sve dok ne stvorimo dno ili temelj i naučimo sebe voljeti.

- PITAJ SE - što u stvari želiš?

Ne što drugi žele od tebe, nego što je tvoja istinska želja?

Često smo pod tuđim utjecajem i ni sami ne znamo je li to ono što stvarno želimo ili ono što nam je nametnuto odgojem, suživotom ili u kolektivu. Stoga je važno naučiti sebe slušati kako bismo znali kada nešto učinimo je li to u skladu s nama ili je to nečije tuđe.

Opraštanje sebi

Što ste to sebi toliko zamjerali, u što su vas uvjerali da mislite da ne vrijedite?

Što to niste učinili dobro da sebi ne možete oprostiti?

Zamjerimo sebi pogrešnu odluku pa se vrijeđamo riječima.

Kažnjavamo sebe i grubo smo prema sebi na raznorazne načine. Takvi postupci nisu ljubav prema sebi.

Vaš zadatak je da pratite sebe kroz nekoliko narednih dana i pokušate prepoznati na koje ste sve načine grubo prema sebi. Koje postupke radite, koje riječi izgovarate, koje kozmetičke tretmane radite svome tijelu i što sve dozvoljavate drugima bez da zaštitite sebe, svoje stavove i svoj karakter a sve je to grubo prema vama?

Pišite sami sebi kada primijetite, brojite ih na dnevnoj bazi i na kraju tjedna podvucite crtu i izbrojite koliko ste daleko od ljubavi prema sebi samo zato što ne zaštitite dijete u sebi ili ne volite sebe. Darujte sami sebi oprost zbog takvog ponašanja i nastavite drugačije, bolje, zaštitnički, s više ljubavi i pažnje. Naučite novi način ophođenja sa sobom.

Male sitne radosti

Što vas veseli i opušta tijekom dana?

Što su vaše male sitne radosti koje uveseljavaju vaš život i čine ga boljim?

Imate li neke hobije, ili neke aktivnosti koje radite bez da vas netko tjera?

Napišite koje su to. Ispišite sve divne aktivnosti tijekom dana koje vam čine ugodu i koje vam služe kao tankštela i punjenje energije. To mogu biti aktivnosti, ljudi, stanja, sve što god nas ispunjava i čini boljima.

To su one aktivnosti koje pune našu čašu ljubavlju. Najčešće uz pomoć ovih aktivnosti otkrivamo svoju svrhu postojanja.

Pokušaj svaki dan raditi barem jednu do dvije ovih aktivnosti ako one čine tvoj život lijepim i sve dok te čine sretnom, radi ih. Puni se njima.

Naučite reći NE

Od djetinjstva smo naučeni udovoljavati drugima i činiti nešto za njih samo za mrvu ljubavi, samo da nas prihvate i vole. To nije ljubav. Ljubav nije udovoljavanje drugima na uštrb sebe. Ljubav je i primanje i davanje. Ako je ona samo davanje onda s vremenom postaje žrtvovanje a vi žrtva. Odlično je kada naučimo drugima pomoći iz ljubavi a ne zato što moramo jer se tada u nama stvara drugačiji osjećaj.

Život po načelu „ja tebi, ti meni“ nije dobar za nikoga. Prepun je očekivanja, a ona na kraju razočaravaju.

Zapitaj se:

- Kako tvoje udovoljavanje utječe drugima na život?
- Kakva si osoba uz one kojima ne udovoljavaš?
- Što se najgore može dogoditi ako kažeš NE?

Kada jednom naučimo reći NE onome što istinski ne želimo, tada sebi kažemo DA (volim se). Čvrsto NE znači da jačam svoje samopoštovanje i poštujem sebe.

Svako NE onome što nas čini nezadovoljnima je DA ljubavi prema sebi. Stoga je potrebno vježbati govoriti NE i učiti, ponekad čak i pogriješiti sve dok ne naučimo, no bez da počnemo, nikada nećemo znati kada DA a kada NE. To je vještina i zato se vježba sve dok se ne izvještimo.

Najčešće drugima pristajemo zbog osjećaja krivnje, grižnje savjesti ili zato što mislimo da nismo dovoljno dobri – a sve nam je to netko jednom nametnuo.

Zapitaj se:

- Kako ću se osjećati nakon što odbijem?
- Ako lošije nego s DA, onda izbalansiraj ili sebe ili prilagodi odgovor okolnostima i opet je to tvoja odluka i preuzimanje života u tvoje ruke.

Primjeri: nude ti desert a ti si puna, prijateljica te zove u grad a ti imaš hrpu obaveza, muž traži od tebe da mu nešto odradiš a ti imaš rok za svoje obaveze.

Načini na koje sve možeš reći NE

Nažalost, spriječena sam, Javit ću ti kasnije, Mogu li učiniti nešto drugo, Nije moguće, Nije izvedivo, Imam već dogovoreno nešto pa ne mogu mijenjati raspored, Ne mogu sve to ali mogu samo dio toga, ako ti tako odgovara, Nije ništa osobno nego me obaveze sprečavaju.

Postavite granice onima koji stalno traže. To su često isti jer smo ih navikli na DA. Jednom NE, ne znači uvijek NE. Možete im vi ponuditi drugo rješenje.

Hvala ali ne hvala, Drago mi je što misliš na mene, no trenutno sam prezauzeta, Hvala na ponudi no moram razmisliti, Ne želim se upuštati u to u ovom trenutku.

Kako još možete savladati postupak govorenja NE na pristojan način?

- Jedna od odličnih taktika za govorenje NE je da ponovimo ono što je sugovornik rekao i kažemo izgovor, primjer...Ako sam te dobro shvatila ti bi da ja napišem radnju umjesto tebe iako imam puno svojih obaveza i nemam kada pisati?
- Obratite pozornost na to kako drugi govore NE i učite od njih.
- Razumni razumiju, no ima i nerazumnih i upornih koji inzistiraju, njima ponavljaj rečenicu nekoliko puta, istu rečenicu sve dok ne shvate.
- Ostavljaj dojam da razumiješ, no ne možeš pomoći.
- Ne ispričavaj se već budi čvrsta.
- Nisi dužna dati objašnjenje zašto ne želiš ili ne možeš, već samo ponavljaj da ovaj puta ne možeš.
- Sama procijeni hoćeš li to učiniti ili ne, ne dozvoli da drugi utječu na tvoj život. Tvoj život treba biti u tvojim rukama a ne u njihovim.
- Pitaj se bi li ta osoba učinila isto za tebe u istoj situaciji. U skladu s time donesi odluku.
- Tvoj život je tvoja odgovornost.
- Nema neuspjeha već samo životna lekcija. Nakon svakog NE analiziraj kako se osjećaš. Ako si u redu, onda je tvoja odluka bila dobra. Ako se osjećaš loše, pronađi odgovor na pitanje je li ti žao što nisi pomogla ili ti je netko nametnuo osjećaj krivnje. Ako netko manipulira tobom, nije do tebe, nego do njega i s pravom si mu rekla NE. Samo nastavi i drugi put.
- Vježba čini čuda i s vremenom postaješ sve bolja u tome.
- Ne dozvoli da drugi manipuliraju tobom ili da te emocionalno ucjenjuju.
- Znaj svoje prioritete. Nauči koji su. Budi sebi važna ne na štetu drugih, no ni na svoju štetu.
- Cijeni svoje vrijeme. (vrijeme = život)
- Ako se rasipaš na sve strane, nikada nećeš biti produktivna niti korisna ni sebi a ni svijetu.
- Sasvim je u redu da te netko nešto zamoli ili traži. Sasvim je u redu i da ti kažeš NE tome što ne možeš ili ne želiš u tom trenutku.

ZAŠTO REĆI NE?

- ostaje nam više vremena za nas
- preuzimamo kontrolu nad svojim životom
- smanjujemo količinu stresa, zbog žurbe i obaveza
- kako učite i uspješniji ste u govorenju NE, raste vaše samopouzdanje (a to nam je uvijek dobrodošlo)

Prešućivanje

Ima žena koje radije prešute svađu, prešute razgovor i ostave sve to unutar sebe, radi mira u kući. Ili pak imate uvjerenje kao što sam ja imala da je za svađu potrebno dvoje pa ako se ja ne svađam i šutim, bit će mir. No, to je samo moja istina i bliža je onome da metemo pod tepih, a ne da rješavamo probleme kako dolaze i da se suočavamo s njima.

Zapitajte se i odgovorite sebi zašto prešućujete kada se unutar vas javlja potreba da nešto kažete? Kako to da ne možete (iz)reći glasno? Što vas sprečava?

Gutam li istinu godinu za godinom, s vremenom se nagomila toga dosta pa ćemo je izreći ili pogrešnoj osobi i time ne riješiti ništa. Ili ćemo nakon dosta vremena toj osobi nabrojati sve što nam je smetalo i opet će za većinu stvari biti prekasno za rješavanje jer su „lanjski snijeg“. Gutanjem istine imamo česte grlobolje ili pak probleme s hormonima. Znači, štetimo i svojem zdravlju.

Gutanjem istine ne preuzimamo odgovornost za svoj život i ne zauzimamo se za sebe već očekujemo da bi to netko drugi trebao odraditi za nas, no to je naša odgovornost.

S vremenom se ta istina pretvara u bijeg, koji je kao vulkanska lava iznutra i izjeda nas.

NAS! Ne nekog drugog nego nas. Mi time izravno štetimo sebi a ne drugima.

Imate li obrazac da danima s nekim ne razgovarate sve dok taj netko ne shvati, živite obrazac koji ide na vašu štetu jer hranite bijes u sebi. Nikoga vi tu ne kažnjavate nego sebe. Samo i jedino sebe. Stoga je bolje da naučite izgovarati glasno i iskomunicirati ono što vas muči baš s osobom koja je i izazvala neku situaciju.

Još jedna posljedica takvog nagomilavanja bijesa je gušenje vlastite kreativnosti. Ako ste po prirodi kreativna osoba, ali se događa da vam je kreativnost ugušena iz nepoznatih razloga ili pak niste kreativna osoba a ni sami ne znate zašto niste, eto vam odgovora.

Previše bijesa u vama guši vašu kreativnu crtu.

Svako biće ima dar kreativnosti i mašte, stvaranja nečeg. To nam je dano rođenjem.

No, mi svojim načinom života uspijemo taj dar izgurati sa strane, nesvjesno.

Vrijeme je da to promijenite, zar ne?

Što možete?

- Kada razgovarate s dragim ljudima za koje znate da vam neće zamjeriti, počnite vježbati govoriti na glas ono što vas muči. Neka vam oni budu teren za vježbu. I tako s vremenom proširujte krug ljudi kojima ćete govoriti ono što im iznutra vapite reći.
- Možete i pripremati govore prije susreta s nekim ljudima kojima želite nešto reći. Danima ranije vježbajte govor i zamišljajte što im govorite i kako im govorite. Tako da kada dođe do susreta, budete spremni reći im što imate na umu.
- Samo hrabro vježbajte izgovarati i s vremenom ćete se izvježbati biti u skladu, unutarne s vanjskim.

Primanje i davanje

Kako vam je kada primate komplimente i poklone? Kako se osjećate u tom trenutku? Možemo izvesti vježbu.

Dajte osobi u blizini neki kompliment i promatrajte je li joj ugodno prilikom toga ili nije. Kada vama netko daje kompliment ili vas hvali, promatrajte sebe je li vama ugodno ili nije. Kakav je osjećaj kada vas hvale?

Kako primate komplimente i poklone? S ljubavlju ili s neugodom? Što mislite zašto to radite? Osoba koja ne voli sebe misli da ne zavrđuje da ona nešto primi jer se „mora“ potruditi oko toga, mora zaraditi. No, ništa vi ne morate!

jedan od načina primanja lijepog od drugih je da vježbate reći HVALA i nakon hvala stavite veliku točku što znači da ne govorite ništa, ne opravdavate se, ne izmišljate izgovore zbog kojih ste dobili poklon kao i da ne prebacujete zahvale nekome drugome iako ste vi trenutno u centru. Ima žena kojima je jako teško biti u centru zbivanja čak i nekoliko sekundi jer misle da nisu vrijedne.

Tko vas je uvjerio u to da ne vrijedite? I zbog čega? Vrijedne ste samim svojim postojanjem. Čim ste se rodite, udahnut vam je život a to znači da vrijedite čitavo bogatstvo. Ima ljudi kojima vrijedite najviše na svijetu. Ako vas oni vole, što ne bi i vi sebe voljeli? Za promjenu.

Vježbajte pravilno primanje i davanje. Kada vi dajte nešto drugima, dajte od srca. No, kada vama drugi daju, naučite primiti od srca i iskreno. Uživajte u tom trenutku jer je to doista trenutak. Trenutak razmjene ljubavi. Naučite upijati taj trenutak i zadržati lijepi osjećaj u sebi. Iskreno zahvaliti jer tu nije u pitanju samo materijalni poklon nego i cijeli čin razmjene ljubavi. To je ono što je cijela ljepota primanja i davanja – razmjena ljubavi. Ako mi svojim postupcima obezvrijedimo taj čin, ako umanjimo njegovu vrijednost svojim riječima, tada taj predivan čin postaje bezvrijedan. Zato se i mi osjećamo bezvezno, i tijekom i nakon, a osjećaj se širi i na drugu osobu te ćemo s vremenom smanjiti u životu takvu vrstu razmjene ljubavi kroz primanje i davanje.

I onda se čudimo zašto nam drugi ne daju poklone, a sami smo ih blokirali.

Otvorite se za primanje i davanje, zbog sebe i ljubavi.

Ako vam se čini da imate u životu premalo takve vrste razmjene, vježbajte svaki dan.

Što možete činiti?

- Dajte iskreni kompliment nekome. No, primijetite što istinski netko ima lijepo, što vas zadivljuje i to istaknite i pohvalite.
- Kada vam netko da kompliment, naučite reći HVALA. Bez dodatnih riječi.
- Ne poklanjajte novce kao poklon nego s ljubavlju birajte poklone. U odabir poklona treba uložiti više vremena i ljubavi, razmišljanja o tome što osoba voli.
- Dajte koji novčić siromahu, onako ničim izazvani. Dobar osjećaj ćete imati vi cijeli taj dan iako ste dali nekome. Možete povremeno dati i neki veći iznos te time iznenaditi tu osobu a i sebe. Davanje izaziva primanje.
- Ako vam se čini da vam nečega u životu nedostaje, vježbajte baš to davati drugima. Po zakonu privlačenja ćete dobivati još i još toga.
- Vi nikada neće primiti ono što sami ne dajete.
- Što je primanje i davanje protočnije u vašem životu to će više toga biti u vašem životu. Blokirate li ga, smanjit će se. Nije dobro ni samo davati, ni samo primiti.

- Neki daju zato da bi primili. To je pogrešno od početka. Ne radimo to zato nego da bismo razvili osjećaj ljubavi u sebi. Bez osjećaja ljubavi to postaje trgovina – ja tebi, ti meni. To je opet podcjenjivanje i pogrešan način doživljavanja ljubavi. Obezvrjeđivanje ljubavi. Time ništa nismo naučili. Bolje je da dajemo manje ali od srca nego da forsiramo i idemo u krajnost koja nam šteti.

- I primanje i davanje su vještine koje vježbate i učite sve dok ih ne usavršite.

- Zakon primanja i davanja se ne odnosi samo na materijalno već i na nematerijalno. Sve čega imate osjećaj da nemate u životu, trebalo bi naučiti davati drugima, tek tada će nam ući u život. Tek kada se usavršimo u iskrenosti davanja onog što nam nedostaje.

- Davati možeš i sebi – ljubav, komplimente, lijepe riječi, pohvalu, savjet... Ne moraš prema sebi biti gruba a prema drugima fina. Tako se razvija ljubav prema sebi. Time uviđaš koliko je to tebi bitno, da bi samim time shvatila koliko je to bitno i drugima. Žena si i znaš koliko ti to znači. Ako oko sebe imaš druge žene (dijete, prijateljice, majku, susjede, kolegice...) tada shvaćaš da i njima to znači, pa im daj ono što sebi daješ i od čega se i sama osjećaš odlično.

Tako širiš ljubav.

- Počni biti dobra prema sebi, a onda i prema drugima.

Daj i primaj! Dijeli i prigri! S guštom!

*Sve što daješ drugima,
ti zapravo daješ sebi.*

(Ne)zadovoljstvo izgledom

Jesi li zadovoljna svojim izgledom? Zašto nisi? Što je to što bi mijenjala na svojem izgledu?

Budi iskrena prema sebi.

Kažu da je vanjski izgled odraz unutarnjeg. Ako se iznutra ne osjećaš dobro, nećeš sobom biti zadovoljna ni izvana. Stoga, radom na sebi je potrebno prihvatiti sebe, preuzeti odgovornost za svoj život, naučiti se izboriti za sebe te samim time početi biti lijepa i izvana.

Zračenje zadovoljstvom iznutra će se odraziti i na vanjski izgled.

Ima li oko tebe ljudi koji se dive tvojem izgledu? Što ti govore da imaš lijepo?

Zapisuj sve što ti drugi govore da imaš lijepo i svaki dan dopunjuj i pročitaj samoj sebi.

Stavi fokus na to što ti oni govore i pojačaj to što ti je lijepo.

Kako da pojačaš?

I sama počni govoriti kako imaš lijepe oči, ako ti ostali to govore.

Da imaš lijepu kosu, ako ti ostali to govore.

Njegu kosu još i više, divi joj se i diči s njome. Ili šminkaj svoje ionako lijepe oči i naglasi ih da budu još i ljepše. Nakon toga pronađi još neke svoje lijepe dijelove i naglašavaj ih i pojačavaj ljepotu. Time ćeš se brže i iskrenije zavoljeti. Nećeš glumiti. Samo ćeš polako učiti vježbati svidjeti se sebi i s vremenom si dizati samopouzdanje.

Vježba selfiranja

Otvori u mobitelu album za selfije i uzmi si neko vrijeme za izradu selfija svaki put kada si sebi lijepa i zgodna. Spremi fotku u album. Obriši neuspješne fotke i one na kojima nisi baš lijepo ispala. Nakon nekog vremena prolistaj album i pogledaj fotke, opet pročisti one na kojima sebi nisi lijepa. Pokušaj otkriti koja ti je bolja strana lica za fotkanje, koja ti je poza najbolja i slično. Sve ono dobro što primijetiš na odličnim fotkama, iskoristi da svi ostali selfiji budu dobri. Nastavi se fotkati sve dok gotovo na svakoj fotki ne ispadneš odlično.

Tako ćeš se s vremenom uz ovu vježbu naučiti prihvatiti izvana, naučiti o sebi nešto i kada te netko drugi želi fotkati znat ćeš kako se namjestiti da bi ti fotkica ispala odlično a ti bila zadovoljna.

Žalosno je čuti kako smo sami sebi ružni na fotkama samo zato što nismo uzeli vremena da o sebi naučimo koja nam je lijepa i dobra poza za fotkanje.

Promijenite to i ostatak života se sviđajte sami sebi na fotkama!

Pretjerivanje nas udaljava od balansa

U životu je važno naučiti postići balans. Nije dobro imati previše ili premalo bilo čega. Naša

Najbolje je balans postići na emotivnom nivou jer su zapravo emocije te koje nam signaliziraju kada nismo u balansu.

Ono što je bitno da shvatimo da disbalans nije ljubav prema sebi nego udaljavanje od ljubavi. Stoga vaša težnja treba biti da u životu ničega nemate PRE PRE PRE. Niti previše, niti premalo. Svaka krajnost nije ravnoteža ili balans nego je udaljavanje od toga. Svaki put kada shvatite da u nečemu pretjerujete ili da ste u nekoj krajnosti, sjetite se da to nije ljubav prema sebi a niti prema drugima.

Krajnost je bliže fanatizmu. Čini štetu. Učinite sve da se vratite u balans.

Kakve misli imate?

PAZI KOJEG VUKA HRANIŠ – poučna priča

Poglavica je svom unuku ispričao jednu životnu priču koja glasi ovako: U unutrašnjosti svakog čovjeka se vodi bitka između dva vuka.

Jedan vuk predstavlja zlo – predstavlja bijes, zavist, ljubomoru, pohlepu, aroganciju, krivnju, srdžbu i egoizam.

Drugi vuk predstavlja dobro – predstavlja ono što pruža užitak, mir, ljubav, nadu, vedrinu, ljubaznost, srdačnost, istinu, suosjećanje i vjeru.

Unuk se zamislio i pitao poglavicu: Koji vuk na kraju pobijedi?

Poglavica mu odgovori:

Pobjedi uvijek onaj kojeg hraniš.

Kakve su vam misli, takav vam je život. Mislite li loše o drugima, to loše je unutar vas. Mislite li dobro o drugima, to dobro je unutar vas. Što hranite unutar vas? Kakve su vam dnevne misli? Jesu li vezane uz brigu, strah, nemir ili pak uz ljubav, sreću, radost? Čega ima više kroz dan?

Svaki je dan poput novog rođenja gdje smai birmo kakve ćemo misli imati i o čemu ćemo misliti. Birajte lijepe misli, svaki dan iznova i iznova. Dajte sve od sebe.

To je kao da svaki dan sadite cvijeće unutar sebe, odnosno smeće ako su negativne misli, o sebi ili o drugima.

Sami birmo hoćemo li se kontaminirati ili ćemo se potruditi i odašiljati ljepotu.



Ljubav prema sebi kroz PREHRANU

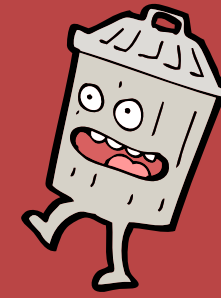
Što ubacujete u sebe?

Tretirate li sebe kao kantu za otpatke?

Jedete li ono što volite ili ono što morate?

Kako tretirate sebe kada je u pitanju hrana?

Jeste li uopće svjesni koliko je hrana povezana s vašim mislima i osjećajima?



Svaki put kada nesvjesno ubacujete u sebe bilo što i ne razmišljate o tome, to je kao da ste sve nabacali iza sebe. Je li to ljubav prema sebi?

Hrana je energija. To je kao autu pogonsko gorivo.

Osoba koja voli sebe, pobrinut će se da sebe hrani kvalitetnom hranom koja daje puno energije. Dokazano je da je to živa hrana, hrana iz vrta i svježije namirnice.

Industrijski prerađena hrana i konzervirana hrana ima vrlo malo energije.

Stoga, pobrinite se educirati i na ovom području. Saznajte koje namirnice odgovaraju vašem tijelu, a na što ste alergični i što vam smeta.

Katkada ljudi ignoriraju taj dio a tijelo cijelo vrijeme šalje signale kada pojedete nešto što mu ne odgovara. Ljubav prema sebi je briga o tome, a ne ignoriranje.

Toliko možete učiniti za sebe.

I opet, svako prejedanje ili premali unos kvalitetne hrane je disbalans odnosno udaljavanje od sebe.

Ljubav prema sebi kroz SPORT

Koliko je sport dio vašeg života? Ima li ga uopće u bilo kojem obliku? Možda barem šetnje ili ipak ima nešto više. Ne kažu bez veze da je „U zdravom tijelu, zdrav duh“.

Ima li smisla započeti s radom na sebi bez imalo kretanja?

Što možete učiniti po tom pitanju za zdravlje svojeg tijela? Ili pak već činite i što činite?

Možete li još išta poboljšati?

Postignite balans i na ovom području. Potrudite se da se dobro osjećate u svojem fizičkom tijelu. Da vas vaš auto dobro vozi do svakog odredišta, a ne da zastajkujete ili završavate prečesto kod automehaničara.

Ako pazite što jedete i ako imate neku vrstu tjelesne aktivnosti u svojem životu, vaše će vam tijelo biti zahvalno i duže će vas služiti.

Ne sabotirajte rad svojeg tijela. Pomognite mu.

Ljubav prema sebi kroz KVALITETNO VRIJEME koje provodite sami sa sobom

Što radite kada ništa ne radite? Kako se ponašate kada vas nitko ne gleda? Kako „trošite“ svoje vrijeme kada ste sami samcati? Čime se počnete baviti u takvim situacijama? Razmislite!

Čitanjem, gledanjem TV-a, spavanjem, ležanjem, aktivnim odmorom, čišćenjem, telefoniranjem, plešete li, pjevate...?

Što je vaše? Ono što je ugodno ili ono što je moranje u tim trenucima?

Osjećate li se loše kada ste sami?

Kako koristimo vrijeme kada smo sami govori nam o našim prioritetima i interesima. Zapišite sebi ono što su vam prioriteti i upoznajte sebe. Katkada se baš u tim trenucima kriju naši interesi i svrha našeg postojanja.

Ono čemu se posvećujemo u slobodno vrijeme smo mi sami.

Ono kako se ponašamo kada nas nitko ne gleda, smo mi sami.

Kakvi ste kada ste sami sa sobom?

Ima i onih koji ne vole biti sami i ne vole provoditi vrijeme sa sobom.

Što imate protiv sebe? Ne sviđate se sebi? Baš žalosno. Sa sobom ste 24 sata na dan a bježite od sebe kada god možete. Tužno.

Dajte si priliku i upoznajte sebe!

Ljubav prema sebi kroz SLOBODU I DOZVOLE

Što je za vas sloboda? Dopuštate li je sami sebi ili je tražite od drugih? Na koje sve načine sami sebi dajete slobodu?

Treba li vam dozvola budete lijeni, da uzmete slobodan dan, da ne radite ništa, da ne morate ništa?

Dozvolite li sebi biti ono što istinski jeste? Smijete li biti takvi? Tko vam brani sada kad ste odrasli da budete ono što jeste, da radite što želite?

Nevjerojatno je koliko smo mi sami sebi u stanju dati zabrana i koliko je naš unutarnji glas veliki kritičar prema nama.

Mi se sada kao odrasli ponašamo prema sebi kao maćeha.

Gdje je tu ljubav prema sebi?

Zabranjujemo sami sebi glasno se i od srca smijati, nepristojno ponašati, oblačiti kako želimo, ponašati slobodnije, ići na neka mjesta, glasno izreći svoje mišljenje, biti pred drugima onakvi kakvi istinski jesmo...

Zabrane koje sebi dajemo ne bi dali ni svojem najvećem neprijatelju.

Za razmisliti, zar ne?

Okidači uznemirenja

Svaka osoba ima nešto što je uznemirava. No, postoji nekoliko univerzalnih okidača na koje gotovo svi okidamo ako se ne pozabavimo uzrokom.

- glad, umor, nove situacije, nedostatak vremena, stres, bolest

Promatramo li sebe kroz nekoliko dana prepoznat ćemo kada najviše reagiramo, ili kad smo gladni ili kad smo umorni ili pak zbog nečeg što uopće ovdje nije navedeno.

Prepoznajte što su vaša uznemirenja i kako da ih umirite i pozabavite se njima prije nego li prigusti.

Dobro je ovo o sebi znati jer život pretvaramo u mirnu luku bez burnih valova. Ako pak nam trebaju uznemirenja ovakve vrste, opet je dobro znati o sebi jer tada bar možemo sebe prihvatiti takvima i znamo što volimo.

Predlažem da se pozabavite i tim dijelom sebe.

Evo kako.

Pratite sebe kroz nekoliko dana, ako treba i tjedana kako biste prepoznali na što okidate odnosno što vas uznemirava. Nakon toga pokušajte riješiti problem prije njegovog nastanka. Ako vam je dan loš kada ste umorni, pokušajte životne okolnosti organizirati da se više odmorite. Kada se okolnosti poslože tako da odete umorni u dan, tada se unaprijed ispričajte drugima i recite da niste dobro, a sebi obećajte san nakon posla.

Katkad i pola sata puno znači.

Kada prepoznate da ste gladni i uznemireni, tada pojedite nešto prije kuhanja ili prije dolaska doma ili na posao jer o sebi ste naučili da ne funkcionirate kako treba kada ste gladni. Znači, ljubav i briga o sebi je pobrinuti se da smo namireni. Da su naše potrebe zadovoljene jer smo i mi tada zadovoljniji.

I tako za svaki okidač koji primijetite da vas uznemirava. Ljubav prema sebi ej da upoznamo koji su to naši okidači i pobrinemo se za sebe. Tko će ako vi nećete? Tko bi se trebao brinuti o vama sada kada ste odrasli? Od koga očekujete da prepozna vaše vlastite okidače?

Nije li to vaša odgovornost, vaš posao i vaš zadatak?

Možete li barem toliko voljeti sebe da barem to učinite?

Nasilje prema sebi

Najčešće nismo niti svjesni koliko agresije radimo prema sebi kroz različite kozmetičke tretmane ili kroz grube riječi koje si upućujemo. Toliko puta dozvolimo drugima da su grubo prema nama, a mi prijedemo preko toga.

Promatrajte nekoliko narednih dana i tjedana što sve radite na sebi ili prema sebi a spada u agresiju. Možda vam je to već navika i rutina pa niste ni svjesni koliko je to agresivno, no jeste.

Agresija je ponašanje ili emocionalna reakcija kojom se nanosi fizička ili psihička povreda. Znači sve što radite pitajte se – je li to agresija ili je to ljubav? Ako nije ljubav, ako ne prija, onda je agresija. Može li drugačije? Može li bezbolnije? Može li s više ljubavi?

Može!!!

Može ako to vi odlučite i kada vi odlučite. Prije toga osvijestite grube postupke prema sebi.

Odjeća „za po doma“

Imate li i vi odjeću za po doma? Kako ona izgleda?

Osjećate li se u toj odjeći privlačno ili ne?

Kakva je to ljubav prema sebi ako sebe svjesno stavljamo u situaciju da obučemo svašta i molimo se da nas nitko ne vidi takve? Zašto sebi to radimo? Što nam to treba?

U današnje vrijeme za malo novaca možeš kupiti predivni komad odjeće i neće ti biti žao ako ga umrljaš jer nije preskup, no u njemu se osjećaš kao kraljica.

Osim toga, možda ste tip osobe koja čuva u ormaru robu za praznike ili prigode koje su vrlo rijetke i onda prođe neko vrijeme a ta roba više nije ni moderna a niti odgovara po veličini.

Jeste li možda tip osobe koja sebi kupuje premalu odjeću u nadi da ćete jednog dana smršaviti? Tako samo sebi nabijate komplekse.

Čemu to? Kupite radije nešto što ćete nositi s guštom, nešto u čemu ćete se osjećati veličanstveno. Takve stvari nosite svaki dan. I po doma. Naročito po doma. Dotjerajte se za sebe u svakom trenutku. Učinite svaki trenutak sebi ugodnim i lijepim i svaki put kada se pogledate u ogledalo da vam dođe da zazviždite za sobom. To je ljubav!

Crveni ruž čini čudo

Kako bi bilo da kupite neki lijepi crveni ruž i nosite ga "za po doma"?

Svaki put kada se pogledate u ogledalo ili ako vam netko dođe, mislit će da se spremate negdje ići jer crveni ruž ostavlja dojam dotjerane osobe.

U početku nam je čudno nositi ga i osjećamo se "kurvinski" no to je samo zato što ne volimo sebe. Nekako mislimo o sebi da možemo izgledati bilo kako.

Kada se barem malkice zavolimo, tada shvatimo da nam je ugodno u vlastitoj koži i da se svugdje možemo lijepo osjećati kad se dotjeramo.

Ja u svojem domu budem jednako sređena kao ikada izađem iz njega. Zašto se ne bi bolje osjećala i doma i negdje?

Crveni ruž mi to pojačava.

Jednako kao i minice ili neka odjeća koju neki smatraju da nije primjerena "mojoj dobi".

Doma se mogu obući onako kako se sebi sviđam. S vremenom, bez pardona izađete i van. Bitno da se vi sebi sviđate.

Samouvjerena žena se sviđa i drugima.

Razmislite i uvedite sebi neke rituale "za po doma" i osjećajte se lijepo u vlastitoj koži.

Završna riječ

Ne moraš ti ništa, a može sve!

U životu je važno naučiti kako moranja pretvoriti u željeno. Kada se educiraš i saznaš detalje oko nečeg tada poradi na osvještavanju sebe i svojih postupaka u životu te time polako moranje pretvaraš u željeno.

Nadam se da će ti ovaj moj djelić znanja koji je meni puno utjecao na život pomoći da uspiješ u tome. Tu sam i dalje za tebe, kao podrška. No, valjda si naučila da si sebi najvažnija podrška i da ti nitko drugi oko tebe neće moći pomoći ako si najprije sama ne pomogneš.

Preuzmi život u svoje ruke!

Postani odgovorna za svoje misli, riječi i djela!

Preuzmi uzde svojeg života i kreiraj život po svojoj mjeri.

Budi blaga prema sebi, voli i cijeni svaki svoj pokušaj.

Inspiriraj samu sebe za nastavak.

Rad na sebi je cjeloživotni postupak naročito kada je ljubav prema sebi u pitanju.

Dogodit će se situacije u kojima ćeš posumnjati, no sada znaš proces i put.

Kreni polako opet stazom ljubavi i doći ćeš do željenog.

Uživaj na tom putovanju ljubavi prema sebi. Razotkrivaj o sebi ono zbog čega te drugi vole, ono zbog čega si stvorena i ono zbog čega si Bogu mila i draga.

Život može biti lijep, no o tebi i tvojem pogledu na život i pokušaju da ga sebi učiniš najboljim što možeš ovisi koliko ćeš naučiti uživati u životu.

Daj sve od sebe i slavi svaku malu pobjedu!

Jer ti to zavređuješ!

Ker se ceniš!

Grlim te i volim, Anita.

*Voljeti sebe i imati radosne misli
najbrži je put u predivan život.*