

# Brezpogojno sprejemanje

Veliko ljudi z bojaznijo pričakuje, kaj jim bo prineslo novo leto. Še več težav, nadaljevanje epidemije, še več omejevanja in medsebojnega oddaljevanja, še več naravnih katastrof, višje cene, zlom gospodarstva ... Res je, težko je predvidevati, kaj nas čaka v prihodnosti. Če se zanašamo na napovedi različnih strokovnjakov, ki jih verjamemo in zaupamo, lahko pomembno pripomoremo k uresničevanju njihovih predpostavk. Kaj nam je torej storiti?

Vsak od nas lahko pripravi svoj miselni konstrukt, ki ga želi videti in občutiti v prihodnje. Kaj to pomeni? Najbolje je, da se vprašamo, *kakšen svet bi želeli imeti, kakšne ljudi v njem in kakšne pogoje za življenje*. Ali si lahko vsak dan naredimo majhen korak v smer, da začnemo svoje napovedi tudi živeti? Velik izziv sodobnega človeka je v tem, da preveč razmišlja in se premalo samostojno odloča. Še manj je pripravljen sprejeti posledice svojih odločitev, odgovornost. Ker ne znamo najbolje ločiti zrna od plev – tako pri vsakodnevnih dolžnostih kot pri informacijah, ki nas bombardirajo na vsakem koraku, in sledenju tujih navodil – si premalokrat ustvarimo mnenje, na podlagi katerega si drznemo tudi delovati. Vse prevečkrat se »stlačimo« v mnenje in okvir nekoga drugega. Tistega, ki ga vidimo kot rešitelja, kot avtoriteto, kot močnega posameznika oziroma sistem, ki bo poskrbel za nas. Pa bo skrb za nas res prevzel nekdo drug? Če smo polni bolečine, s katero se težko spopadamo, če se večkrat po-

čutimo prezrte, ponižane, ignorirane, spregledane, zamenjane ..., se pogosteje kot rešitelji ob nas pojavijo ljudje, ki nam omenjene stiske še dodatno prebujajo. To pomeni, da pritisnejo na našo staro bolečino in nam ponovno prebudijo že znano rano in z njo povezane občutke neljubljenosti, spregledanosti, prezrtosti, ponižanja, sramu, osamljenosti. Zakaj se nam to dogaja? Nikoli nismo samo predmet v rokah drugih, čeprav se lahko tako počutimo – ko smo mlajši, manjši, z manj vpliva, manj denarja, manj družbene moči ... Kot otroci smo se morda tako počutili, se naučili biti nemočni. Zdaj pa s svojim načinom življenja, vstopanja v odnose in s svojimi mislimi in občutki večkrat pokličemo Naučeno Nemoč, da jo vedno znova doživljamo. Ob vseh katastrofah in revščini, ki smo jim priča, ob neupoštevanju družbenega dialoga, ob deljenju na »naše« in »druge« so ti občutki lahko zelo močni. A vprašajmo se, koliko sami pripomoremo k temu, da smo po svojem mnenju le orodje v rokah drugih. Da naša vedenja nič ne štejejo, da nimamo moči, da bi

preusmerili tok dogodkov v drugo smer ...

## Odločimo se za pozitivne misli

Teh občutkov nemoči nam ni treba še naprej negovati. Mi sami smo gospodarji svojega telesa, svojih misli, svojih občutkov ter sveta, ki ga vsakodnevno ustvarjamo. Kaj lahko naredim danes za boljšega sebe, za boljši jutri, za več lahkotnosti, sproščenosti in medsebojne ljubezni med ljudmi? Vedno moramo začeti pri sebi in pri tem, kar imamo. Imamo svoje misli, ki jih vsak dan lahko ponavljamo, jih oblikujemo glede na informacije, ki nam jih vsiljujejo drugi, **lahko pa se odločimo, kakšne bodo naše misli**. Lahko **izberemo le pozitivne**. In lahko jih z vso vneto **ponavljamo vsak dan**. Strokovnjaki s področja kvantne fizike potrjujejo, da so naše misli energija. Tudi svet okrog nas je pod drobnogledom energija na različnih valovnih dolžinah. Strahovi in vloge žrtve, ki jih kot nemočni posamezniki lahko privzamemo, nas pahnejo na nizko raven energije. Ko smo prestrašeni in nemočni, ne moremo veliko spremeniti. Če pa razmišljamo drugače, če verjamemo v pozitivne spremembe, če znamo brezpogojno sprejemati druge, biti hvaležni in radostni, je naša energija drugačna. Takrat lahko nekaj spremenimo. In začeli bomo pri sebi. Novo leto naj torej vsakemu izmed nas prinese čim več ljubezni in sprejemanja samega sebe. Od tam naprej bomo lahko s pozitivnimi prognozami gradili boljši svet.

Dr. Sabina Jurič Šenk, univ. dipl. psih.

## Kako si dajemo brezpogojno ljubezen?

Znana avtorica Louise Hay je o ljubezni do sebe in njenih pozitivnih spremembah napisala več knjig. Ena njenih enostavnih in zelo znanih tehnik krepitev ljubezni in sprejemanja sebe je delo z ogledalom. Vsak dan znova, tudi večkrat na dan, se pogledjmo v ogledalo. Ne zato, da popravimo videz ali odpravimo pomanjkljivosti, ki jih po svojem mnenju zaznamo na obrazu. Ne, pogledjmo se globoko v oči in si glasno povejmo, kako zelo se imamo radi. Povejmo si, da se sprejemamo točno takšne, kakršni smo, da smo dovolj dobri, da smo na pravi poti in da smo ponosni nase točno takšne, kakršni smo.