

# Magnet za dobre stvari

V mnogih knjigah lahko preberemo, kako imamo moč oblikovati in spreminjati tako svoje življenje kot dogodke, ki jih doživljamo zgolj na način, da si iskreno želimo nečesa, pa naj bo to ljubezen, denar, zdravje ali nove poslovne priložnosti. A kako te stvari pritegniti v svoje življenje?

**N**ekaterim se sanje uresničijo na način, da veliko meditirajo in v meditaciji, spremenjenem stanju zavesti, pošiljajo signale višji sili, v katero verjamejo (Bogu, Univerzumu ...), na primer, kako pomemben bi bil zanje partner, ki bi jih ljubil in spoštoval. Spet drugi si pomagajo z molitvijo, obiskovanjem verskih obredov, zakramenti in različnimi drugimi verskimi rituali. Tretji verjamejo, da če se bodo družili z ljudmi, ki so na primer poklicno uspešni, se bodo tudi sami nekako našli omenjene lastnosti in postali uspešnejši pri svojem poslu. Lahko verjamemo tudi, da nam pomagata odpuščanje svojim potrebam in nesebično služenje drugim. Menimo, da moramo biti poplačani za vsa dobra dela, ki jih opravljamo, in postajamo nesebični altruisti.

Veliko je načinov, kako privabljamo obilje v svoje življenje, kako kličemo k sebi želje, ki so nam pomembne. Tisto, kar je pri tem najpomembnejše, pa je, **kako se ob tem počutimo**. Če v solzah molimo in prosimo za uresničitev svojih želja, se te žal ne bodo uresničile. Zakaj?

## Privlačijo se podobne energije

Vsak človek je sestavljen iz celic, ki ne mirujejo, če jih pogledamo z dobrim mikroskopom. So žive, se premikajo, rasejo, se prehranjujejo, obnavljajo. In se premikajo oziroma valujejo z določeno frekvenco. Tudi čustvena stanja v naših celicah na mikro nivoju povzročijo določeno valovanje. Ob doživljanju strahu, krivde in žalosti naše celice valujejo z drugačno frekvenco kot takrat, ko doživljamo srečo, veselje, hvaležnost. Ni pomembno, ali smo se razveselili sončnega žarka, odlične ocene v šoli, prijateljičinega telefonskega klica ali velikega dobitka na lotu. Ko doživljamo veselje,

Samo takrat, ko smo zadovoljni v trenutku, ki ga živimo, se lahko počutimo dobro in sproščeno. In le sedanj trenutok lahko spreminjamo po svojih željah. Na prihodnost in preteklost nimamo tako močnega vpliva.

se naše celice premikajo drugače kot takrat, ko veselja ne doživljamo. In osnovna zakonitost narave je, da naše celice, ki se premikajo z določeno frekvenco, **pritegnejo k sebi podobno frekvenco**. Zato se za nas prijetne stvari lahko uresničijo takrat, ko smo zanje dober magnet. In tak magnet smo takrat, ko smo v prijetnem razpoloženju. Torej – bolj ko smo veseli, več veselja bomo pritegnili v svoj vsakdan. Bolj ko žalujemo, bolj se nam bodo dogajale stvari, ki nam bodo žalovanje podaljšale.

Seveda igra pri tem veliko vlogo tudi naša razlaga dogodkov. Vse, kar se nam zgodi, lahko pogledamo z optimističnega ali pesimističnega vidika. Če sem torej dobila položnico za prehitro vožnjo, sem lahko zelo zagrenjena in jezna nase, na situacijo, zaradi katere sem hitela in peljala prehitro. Ravno tako lahko položnico pogledam z vidika, da bi zaradi hitenja lahko spregledala rdečo luč na semaforju, povozila žival ali celo zakrivila prometno nesrečo. Torej se mi je še dobro izšlo! **Naša razlaga situacije je ključna**. Tukaj imamo moč, da s svojimi mislimi vedno najdemo način, da na dogodke pogledamo v pozitivni luči. Če ne gre, se lahko vprašamo, kdaj se bo pokazalo, zakaj je ta dogodek dober za nas. Tako si pustimo odprto priložnost, da se pozitivna posledica pokaže kasneje. Vedno imamo tudi pozitiven vidik. Če nič drugega, se spomnimo na besede: **ali mi uspe ali pa se nečesa novega naučim**. Tako se lahko porazu,

nesreči in žalosti povsem izognemo. Da bi lahko pogledali na dogodke v pozitivni luči, nam je v veliko pomoč dejstvo, da živimo v sedanjem trenutku. Kaj to pomeni? Bolj ko se obremenjujemo zaradi preteklih odločitev in dejanj, bolj živimo v preteklosti, ki je ne moremo spreminiti. Lahko samo drugače pogledamo nanjo, na primer kot na učno situacijo. Če smo preveč v skrbeh, delamo dolgoročne načrte, razmišljamo, kako se bomo izognili nečemu, kar je neprijetno, potem živimo v prihodnosti. Nikoli ne bomo zagotovo vedeli, ali se bo res zgodilo tako, kot smo si zamislili. Torej je prihodnost negotova. Predlagam torej, da se vsak trenutek potrudimo, da doživljamo prijetna čustva, kar pomeni, da v okolico spuščamo signale, da želimo prijetnih čustev doživljati še več. In tako postajamo magnet zanje.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja

