

*Kuda god krenemo, sa sobom nosimo
sopstvena uvjerenja*



Sanja Vuksanović - Life coach

Kuda god krenemo, sa sobom nosimo sopstvena uvjerenja

Naši stavovi po pitanju naše ličnosti, talenta, starenja, naših navika, naše inteligencije i emocija predstavljaju naš unutrašnji kofer koji nosimo sa sobom
kuda god da krenemo.

Naši stavovi o svim ovim pitanjima nastali su iz naših uvjerenja. Sva uvjerenja koja imamo o tome su naša uvjerenja koja možemo promijeniti. Mi imamo sposobnost da mijenjamo stvari koje nam ne idu u prilog, da promijenimo sve ono što nam ne služi, da promijenimo uvjerenja o sebi, sopstvenim sposobnostima, navikama, o mnogo čemu drugom.

Čovjek živi vjerujući da postoje silna ograničenja koja je život postavio pred nas. Primijetiti ćemo da govorimo o stvarima kao da su naša istina, čak to prihvatamo kao istinu i zaista vjerujemo u to, dok su to zapravo pogrešna uvjerenja koja mi prihvatamo kao istinu.



Danas postoji mnogo uvjerenja koja su se uvrježila u naše društvo. Svako to uvjerenje je samo ubjeđenje o nečemu. Sve dok se mi budemo čvrsto držali tih ograničavajućih misli, ubjeđenja, nećemo moći imati život kakvim želimo živjeti.

Mi možemo biti onakvi kakvi god želimo da budemo.

Mi možemo da biramo kakva ličnost ćemo biti.

Mi možemo imati život kakav god želimo da imamo.

Sve je do nas. Da li ćemo se čvrsto držati ograničavajućih i sputavajućih uvjerenja koja nam ne služe ili ćemo stvarati nova bolja uvjerenja koja će biti istina o nama, da smo sposobni, da vrijedimo, da smo pametni i tome slično.

Odluke koje smo do sada donosili uticale su na naš život, a odluke smo donosili na osnovu naših uvjerenja koja nam baš i nisu služila.

Zato promijenimo uvjerenja. Uvjerenje je misao ponovljena nekoliko puta. S toga možemo promijeniti uvjerenje jer možemo promijeniti našu misao, odnosno možemo promijeniti naše misli.

Šta je za nas moguće, a šta nemoguće? Da li razmišljamo o ovome? Šta je čudo za nas? Da volimo sebe? Da imamo samopouzdanje? Da smo komunikativniji? Da se oslobodimo strahova? Da imamo koeficijent inteligencije jednog genija? Da se otarasimo fobija? Da li želimo da smo ovakvi? Da li želimo imati kvalitetniji život? Sve ovo možemo ostvariti ako duboko vjerujemo u sebe, svoje sposobnosti.

Naučili su nas da onakvi kakvi smo, da to ne možemo promijeniti, da smo to naslijedili od roditelja ili da se jednostavno ljudi ne mijenjaju. Naučili su nas da su neki inteligentniji i pametniji od nas, da je talent nasljedna stvar, da mi nismo imali sreće u takvoj formi nasljeđivanja. Ovo naučeno nije istina o nama. To su samo uvjerenja koja smo primili i prihvatili od drugih, od naših roditelja, učitelja, profesora, vjeroučitelja, trenera, od našeg okruženja.

Ako duboko vjerujemo u nešto, to možemo i ostvariti. Koliko puta smo izgovorili: "Takav sam, kakav sam.", "Takav sam po prirodi.", "To sam naslijedio i to se ne može promijeniti." Koliko puta smo čuli da jedna osoba kaže drugoj: "Isti si kao tvoj otac. I on je bio nesposoban." "Ti nisi muzikalan, na dedu si, ni on ne umije ni da svira ni da pjeva." "Jako je stidljiva. Na majku je. I ona je bila stidljiva." Sve ovo su nam rekli ili smo čuli, sve nam je ovo veoma dobro poznato. Zar nije tako?

Ovakve stavove kod ljudi možemo primijetiti skoro svakog dana, a onda se ti isti ljudi često pitaju zašto se i njima ne dešavaju lijepe stvari u životu, zašto im se u životu ništa ne mijenja. Zato što vjeruju da su takvi kakvi jesu, da su nesposobni, da su po prirodi takvi i takvi, da su na mamu, na dedu. Vjeruju tim uvjerenjima i čvrsto ih se drže, ne uočavajući da to nije tako, da to nije njihova istina.



Sanja Vuksanović - Life coach

Ako budemo imali potrebu da budemo uvijek onakvi kakvi jesmo, onda se borimo protiv ličnog razvoja i prosperiteta. Sami režemo sopstvena krila.

Kakva god da smo osoba, stidljiva, agresivna, plašljiva, introvertna ili ekstrovertna, mi se možemo promijeniti. Ako uvijek pribjegavamo istom obrascu ponašanja primjenjujući ove stavove, nećemo ništa postići sem toga da ćemo živjeti istim nezadovoljnim životom.

Moramo promijeniti svijest odnosno probuditi svijest da imamo sposobnost da postanemo kakvi god želimo i da imamo sretniji i kvalitetniji život.

U životima nekih od nas ne dešavaju se lijepe stvari jer misle da je nemoguće živjeti boljim i kvalitetnijim životom, zato što vjeruju u ograničenja stečena nasljeđem, a isto tako vjeruju i da se od genetike nikako ne može pobjeći.

Ali u svijetu ima puno ljudi koji su otišli mnogo dalje od onog šta su im geni i nasljeđe predviđali. Otišli su mnogo dalje jer su vjerovali u sebe, u svoje sposobnosti. Nemojmo biti zatočenici uvjerenja koja nas sputavaju, nemojmo padati pod njihov uticaj.

Unutrašnje misli da naša obitelj utiče na oblikovanje naše ličnosti, i da je u tome i uspjela su misli koje nas koče da promijenimo svoju ličnost i svoj život.

Dokle god smo ubijedeći da je obitelj odgovorna za to kakva smo osoba postali, mi smo zarobljeni u krugu iz kojeg je isključena svaka promjena.

Mi ne možemo odmah da eliminišemo uticaje koji su na nas izvršeni u djetinjstvu, ali samo mi možemo odlučiti koliko će oni još u nama opstati. Mi smo sposobni da odbijemo određene oblike ponašanja, određena uvjerenja i stavove koji nam se nameću a koji su nam neprihvatljivi, koji nam ne služe. Znajmo da je obitelj faktor koji će uticati na nas, na naše odluke do te mjere do koje mi vjerujemo da utiču, i do mjere do koje mi dozvolimo.

Znajte da niste sami, da mnogi ljudi imaju ograničavajuća uvjerenja. Samo nas nisu naučili da razmišljamo o njima, niti kako da ih ispoljimo i da im umanjimo snagu. Napisać ću vam neka ograničavajuća uvjerenja koja su dominantna u životima ljudi:

·Sve moram sama.

·Uspješni ljudi su samo imali sreće, nisam ja te sreće.

·Nije u redu da pokazujem sreću, uhvatiće me neki maler jer sam baksuz.

·Svi ljudi su zli i nepošteni, i ne mogu im vjerovati.

·Nemam novaca. Sve mi je skupo.

·Ja sam nesposoban / nesposobna.

·Ja ne zaslužujem ljubav

·Ne zaslužujem obilje.

·Nisam dovoljno pametna, lijepa, sposobna.

·Ja sam bespomoćan / bespomoćna.

·Ja ne dobijem ono što želim itd..

Sada kada znate da možemo mijenjati naša ograničavajuća uvjerenja, započnimo sa oslobađanjem nas od svega što nas sputava i koči. Uzmite papir i olovku ili vama dragu svesku. Zapišite deset ograničavajućih uvjerenja koja imate o sebi i svijetu. Budite slobodni da napišete ono što vas ograničava, koči, dajte sebi dozvolu da budete hrabri i iskreni prema sebi. Ovo uradite za sebe, a ne zbog drugih. Slobodno sve izbacite iz sebe, a dobra stvar je da spisak vaših ograničavajućih dominantnih uvjerenja nikom ne morate pokazivati.

Kada ste zapisali vaša uvjerenja,
za svako uvjerenje postavite sebi
sljedeća pitanja i napišite
odgovore za njih



- Imate li sve potrebne dokaze da je to uvjerenje 100 % tačno?
- Kada to uvjerenje nije bilo tačno ili nije bilo primjenljivo?
- Kako vas tačno to uvjerenje ograničava, koči? Šta ne možete da uradite zbog njega?
- Šta ne možete imati i postati dok vjerujete u to uvjerenje koje imate?
 - Da li to uvjerenje pomaže vašem zdravlju?
 - Kada je to uvjerenje besmisleno ili smiješno?
- Da li vas to uvjerenje od nečega štiti? Ako je odgovor da, od čega vas štiti?
 - Kako bi vaš život izgledao da ne vjerujete u to uvjerenje?
- Šta biste sve mogli biti, postati, imati, postići da ne vjerujete u svoje ograničavajuće uvjerenje?

Kada ste sebi, baš onako iskreno, odgovorili na pitanja, sada razmislite o posljedicama tih uvjerenja ukoliko nastavite da ih njegujete, ako odlučite da ih se čvrsto držite i nosite sa sobom zauvijek. Zamislite kakve će posljedice nastati za vas za dvije godine, pet ili deset godina. Koju cijenu ćete platiti ako ne skinete okove ograničavajućih uvjerenja, ako ih se ne oslobodite?

Ograničavajuća uvjerenja možete zamijeniti podržavajućim uvjerenjima. Razmislite koja podržavajuća uvjerenja bi vam koristila, šta je to u šta biste trebali vjerovati da bi vam život bio onakav kakav želite da živite.

Napisat ću vam primjere kako da ograničavajuće uvjerenje zamijenite podržavajućim.

·Nije uredu da tražim pomoć, jer to znači da sam slaba. Zamijenite sa: Zaslužujem da dobijem svu potrebnu pomoć i podršku, jer kad uspijem, ja ću moći pomoći drugima.

·Ja nisam dovoljno dobar / a jer nemam posao i ne zarađujem. Zamijenite sa: Ja sam dovoljno dobar / a iako nemam posao i ne zarađujem, ali moguće je dobijem posao.

·Ja sam stalno u problemu i ne mogu da ga se riješim. Zamijenite sa: Ako sam u stanju da stvorim problem, onda sam u stanju da stvorim i rješenje.

·Ja ne vrijedim. Zamijenite sa: Ja vrijedim i zaslužujem najbolje.

·Ja ne mogu da dobijem ono što želim. Zamijenite sa: Ja mogu da ostvarim sve što želim.

Ovo su samo primjeri, a vi ćete napisati vaše podržavajuće uvjerenje umjesto vašeg uvjerenja koje vas ograničava i sputava.

Dajte sebi dozvolu da se posvetite vašim uvjerenjima onoliko dugo koliko vam je vremena potrebno. Rad na uvjerenjima je proces koji se ne završava brzo niti "preko noći", jer uvjerenja smo "kupili" čitav naš život, stoga je potrebno više od jednog dana.