

Značilnosti srčnih in modrih ljudi

piše: Karin Crnek

1. IZBERITE LJUDI, KI JIH SPUSTITE V SVOJE ŽIVLJENJE.

Ljudje imamo različne poglede na okolico in različne energije, s katerimi stopamo v odnose z drugimi. Dobro je premisliti, koga spuščamo v svoj svet! Namen druženja ni, da bi se počutili brez energije in utrujeni. Bolje je biti sam ali v dobri družbi kot v družbi ljudi, ki se hranijo z našo življenjsko energijo in tako polnijo svoj energetski rezervoar. Le nekaj dobrih prijateljev je dovolj. Pri prijateljstvu je kakovost odnosov tista, ki šteje, in ne količina ljudi, ki jih imamo v telefonskem imeniku.

2. POSTANITE DOBER POSLUŠALEC.

Ljudje enostavno želimo biti slišani. Žal se zaradi hitrega tempa življenja ta večšina izgublja. Bodite vi sprememba, ki si jo želite v svetu, in postanite dober poslušalec! Poslušalec, ki stoji v »čevlji« drugе osebe, je empatičen poslušalec. Za trenutek ali dva tako tuja resničnost nadomesti našo, ki se znajde v podrejenem položaju. Ko več ne dovoljujemo našemu egu, da se rine v ospredje in se iskreno osredotočimo na drugo osebo, dajemo sebi in drugim priložnost, da se povežemo na popolnoma drugih ravneh. Pomembno je, da se zavedamo te možnosti in jo vklopimo, kadar koli se za to odločimo. Ni pomembno, kako blizu smo si s človekom, pomembno je, da se zavedamo, da je vedno priložnost, da naredimo nekaj dobrega.

3. POZORNOST DRUGIH IŠČITE SELEKTIVNO.

Vsak od nas potrebuje ljudi, ki nam nastavijo ogledalo, da se tako lahko zazremo v podobo, kot jo vidijo drugi. Večino časa si želimo pogovarjati o stvareh, o težavah, o možnih rešitvah, ki so za nas osebno pomembne. A velikokrat se znajdemo v družbi ljudi, ki ne prestando potrebujejo potrditve drugih; da so dovolj dobri, uspešni, da imajo pravico živeti, misliti, čutiti. Tako se šele počutijo dobro, zadovoljno in napolnjeno. Seveda lahko tudi

sami iščemo potrditve ljudi okoli sebe. To pa na dolgi rok ne more biti zmagovalna strategija za dvigovanje lastne vrednosti. Obrnimo se vase in naredimo korake za našo večjo srečo in veselje. Kadar smo zadovoljni v sebi, se to vidi na naši energiji, v našem obnašanju, obrazni mimiki, kretnjah in pri izboru besed. Vse to vleče ljudi k nam kot magnet. Energijsko si željo biti v naši družbi, saj se ob nas dobro počutijo. Iskrenost do sebe in ravnanje skladno s tem je dolgoročno zmagovalna kombinacija.

4. POSTANITE ČUJEČI IN TOLERANTNI.

Besede čuječnost pred desetletji skorajda nismo poznali oziroma uporabljali. Čuječnost je negovanje notranje pozornosti. Biti pozoren, notranje umirjen in delovati v skladu s takšno naravnostjo pomaga, da slišimo svojo intuicijo, ki se izraža skozi srce, razsvetli razum in nas povezuje z neverjetno radostjo in srečo. Stik z intuicijo lahko poteši vsa hrepenenja, ki jih usmerjamo v zunanji svet. Dober, spoštljiv in empatičen odnos do drugih lahko vzpostavimo šele, ko imamo takšen odnos najprej do sebe. Precej težje se namreč vedemo obsojajoče in obtožujoče, kadar smo v stiku s seboj in se zavedamo svojih občutkov in čustev. Sprejemanje različnosti drugih, toleranten odnos do sočloveka razvijamo z zaupanjem v svoje občutke, s sprejemanjem sebe v svoji celovitosti bolj in manj dobrih lastnosti ter s pozornim poslušanjem in odkritim medosebnim pogovorom.

5. POSTAVITE ZDRAVE MEJE (NPR. UKINITE NEPOMEMBNE POGOVOR-ČK-E, JAMRANJE).

Postavljanje zdravih meja v odnosih je pomembno za naše fizično, čustveno in duhovno telo. S tem postavljamo tudi osnove za zadovoljujoče medosebne odnose. Skrb za svoje meje/potrebe in upoštevanje meja/potreb drugih pomembno spodbujata



Dajejo in sprejemajo brez obsojanja in obtoževanja.

Znajo na prijazen, a odločen način postaviti meje v odnosih.

Zavedajo se, da lahko le človek, ki zna izražati čustva, svobodno ljubi ter je strasten in živ v odnosu.

So prijazni in spoštljivi do sebe in drugih.

Razmišljajo, kako s svojim vedenjem in besedami vplivajo na srca drugih ljudi.

So sprememba, ki si jo želijo v svetu.

spoštljiv medčloveški odnos. Čakanje na to, da se bodo drugi spremenili in poskrbeli za nas, ne bo prispevalo k našemu bolj zadovoljnemu življenju. Ravno obratno, takšno čakanje nas bo energetsko izčrpavalo, vedno bolj bomo nezadovoljni in nesrečni. Postavljanje meja ne pomeni egoizma in sebičnosti, temveč skrb za naše fizično zdravje in mentalno higieno.

Poznate pogovor-čk-e, ki so namenjeni samo polnjenju praznega časa? To so tisti dolgočasni pogovorčki o nepomembnih stvareh, po katerih se sprašujemo, zakaj smo v njih sodelovali. Namenite čas in pozornost stvarim, ki so resnično pomembne v življenju. V vsakem razgovoru je neprecenljivo veliko priložnosti za osebni razvoj, spreminjanje omejujočih življenjskih prepričanj in ustvarjanje dobrih odnosov.

6. NAUČITE SE UPRAVLJATI SVOJA ČUSTVA.

Naš um se zaveda, da ni vse realnost, kar se nam dogaja. Ve, da vidimo in slišimo stvari včasih drugačne, kot v resnici so. Zato bodimo čim večkrat polno navzoči v sedanjemu trenutku in prenehajmo presojati in obsojati na osnovi vzorcev, ki smo se jih naučili kot otroci. Radi namreč pozabljamo, da ni nič več tako, kot je nekoč bilo. Zato so tudi naši naučeni vzorci vedenj zastareli in jih je treba začeti spreminjati. Le tako bomo lahko živeli polnejše in bolj zadovoljujoče življenje po merilih, ki jih bomo določili sami.

Čim bolj se istovetimo s svojimi (slabimi) mislimi, tem bolj trpimo. Ustvarja se negativno energetsko polje, ki naseljuje telo in um. To Eckart Tolle imenuje čustveno bolečinsko jedro. Ko se o svojih čustvih začnemo iskreno pogovarjati in jim namenimo iskreno pozornost (ne oziraj se na bolečino, ki jo ob tem počutimo), se istovetenje z njimi konča. S prepoznavanjem, kaj se dogaja v našem čustvenem svetu in zakaj, jemljemo neprijetnim čustvom moč in omejimo njihovo prepogosto razdiralno energijo. Čustveno bolečinsko jedro lahko namreč preživi le, če nas pripravi do tega, da se nevede poistovetimo z njim. Tedaj se lahko postavi na noge, si nas podredi, »postane mi sami« in živi skozi nas. Hrani se z vsako izkušnjo, ki je usklajena z njegovo vrsto energije, torej z vsem, kar poraja nadaljnjo bolečino v takšni ali drugačni obliki: v obliki jeze, razdiralnosti, sovraštva, potrnosti, čustvene drame, nasilja ali celo bolezni. Bolečina se namreč hrani samo z bolečino. Ne more živeti z radostjo, saj je ta zanjo povsem neprebavljiva. ■

Vir: www.fammos.si in E. Tolle, *Živeti v sedanjem trenutku*.