

Pozitivne misli i emocije kao vodilja do životnog uspjeha

Molim da mi objasnite kakva je povezanost između misli, emocija i realiteta koji nas okružuje. Da li zaista postoji neka „tajna veza“?

B.C., Zagreb

U suvremenoj psihologiji postoji jedan psihoterapijski pravac (KBT – kognitivno-bihevioralna terapija) koji objašnjava kako naše misli utječu na naš život i što možemo učiniti s ponašanjem da nam stvari krenu po zamišljenoj osi.

Evo kako taj zakon djeluje: **sličnosti se privlače**. Ako ste uzbuđeni, oduševljeni, ispunjeni strahom, sretni, radosni, prepuni poštovanja i obilja, tada odašiljete **pozitivnu energiju**. S druge strane, ako vam je dosadno, ako ste ispunjeni tjeskobom i stresom ili negodovanjem, ako ste ljuti ili tužni, tada odašiljete **negativnu energiju**. Zahvaljujući Zakonu privlačnosti, svemir će oduševljeno reagirati na obje vrste vibracija. On ne odlučuje što je bolje za vas, nego samo reagira na svaku energiju koju stvarate i donosi vam još više iste energije. Dobivate upravo ono što se odaslali. Što god mislite i osjećate u određenom trenutku, to je zapravo vaš zahtjev svemiru da vam pruži još više toga.

Budući da će vam vaše energetske vibracije privući energiju istih frekvencija, morate pripaziti da neprestano šaljete energiju, misli i osjećaje koji su u skladu s onim što želite biti i doživjeti. Vaše energetske frekvencije moraju biti usklađene s onim što u životu želite privući. Ako želite privući ljubav i radost, tada želite stvarati vibracijske frekvencije ljubavi i radosti.

“Tajna psihičkog, mentalnog i tjelesnog zdravlja krije se u tome da ne oplakujete prošlost, ne brinete zbog budućnosti i ne očekujete nevolje, nego da u sadašnjem trenutku živite mudro.”
Buddha

VAŠE SU EMOCIJE KLJUČNE

Vaše su emocije presudne u primjeni Zakona privlačnosti. Naučite ih osluškvati – važan su sustav povratnih unutarnjih informacija koje vam govore o intuitivnoj reakciji tijela na vibracijska stanja koja stvarate. Tu vibracijsku frekvenciju stvarate sa svim onim čemu poklanjate pažnju – mislima koje mislite, uvjerenjima o kojima razmišljate, televizijskom emisijom koju gledate, glazbom koju slušate, knjigom koju čitate, **svim vrstama aktivnosti** kojima se bavite. Osjećaji su dio vašeg unutarnjeg sustava vodstva. Kad ste radosni imate osjećaj napredovanja, to jednostavno znači da ste na pravom putu, da vas ono o čemu poklanjate pažnju, misli koje mislite ili stvarate, ideje o kojima razmišljate i aktivnosti kojima se bavite aktivno pokreću u smjeru vaše svrhe, snova i želja.

Kad osjećate bijes, tugu, depresiju, beznadnost, bilo kakav osjećaj koji u vama izaziva dojam tjelesnog stezanja, tada vaše misli i stvari kojima se bavite ne vode prema ostvarenju vaše svrhe, snova ili želja. To je povratna informacija da **ste skrenuli s puta**. Vaše vam emocije govore da je vrijeme za promjenu brzine. Govore vam da je vrijeme da počnete misliti na pozitivnije stvari, da promijenite kanal i temu razgovora te da se počnete baviti nečim drukčijim što će vam promijeniti energiju i probuditi u vama osjećaj radosti i napredovanja.

Budući da vaše vibracijsko stanje privlači ono što želite, najvažnije da vam emocije budu što pozitivnije. Održavajte emocije pozitivnim tako da osjećate radost, ljubav, sreću oduševljenje, olakšanje, ponos, poštovanje, opuštenost i vedrinu. Zapamtite, **sličnosti se privlače**. Privlačite **ono što osjećate**. Zato se bavite stvarima zbog kojih se dobro osjećate – neka vas ispunje strast i oduševljenje prema životu!

USREDOTOČITE SE NA POZITIVNO

Odašiljanje neodređenih signala svemiru



mr. sc. Darko Sambol, MBA, prof. psihologije

i ljudima oko sebe ometa vašu sposobnost privlačenja i očitovanja na jasan i djelotvoran način. Primjerice: ako ste “protiv” nečega, zapravo to isto iznova stvarate. Stvarate još više onoga što želite ukloniti. Ako ste “protiv rata”, ponovno razmislite. Ovdje je ključna riječ “rat”, a dobit ćete upravo to i još više. Bolje je biti za “mir”, svemir će primiti vibraciju “mira” i reagirati u skladu s njom.

Unesite tu jednostavnu promjenu u svoj život. Svjesno se potrudite promijeniti način na koji razmišljate i govorite te nemojte davati nepotrebnu energiju stvarima koje ne želite u svom životu. Kad god je to moguće, izbjegavajte sebe, svoje misli i emocije izlagati negativnim ljudima i utjecajima. Evo nekoliko primjera kako negativne poruke zamijeniti pozitivnima: nemojte pomisliti: “Ne želim zakasnit.”, nego pomislite: “Želim stići na vrijeme.” ili nemojte reći “Prestani toliko galamiti.”, nego recite: “Molim te budi malo tiši.”

Zapamtite: u **svakom području života** ostanite što više usredotočeni na **ono što želite**, a **ne na ono što ne želite**.

PS

“Život je igra s bumerangom. Naše nam se misli, djela i riječi prije ili poslije vraćaju s nevjerojatnom točnošću.”
Florence Shinn

Imate životnu situaciju za koju niste sigurni kako je riješiti?

Na najzanimljivije poslovne izazove naš autor Darko Sambol dat će vam odgovor. E-mail: poslovnisavjetnik@ripup.hr