

NAJBOLJA OSVETA OD SVIH JE

SREĆA

Slavica Squire



Predgovor



Napisala sam seriju knjiga kojima želim da vas podržim i da vas zabavim dok sa lakoćom kreirate život koji zaslužujete, po isprobanim receptima. Knjige su nastale iz mojih putovanja i učenja od najboljih na svetu, iz praktične primene u mom životu i iz mog dugogodišnjeg rada sa ljudima kao što ste vi. Iskustvo je, u stvari, ono iz čega su ove knjige proizašle kao rezultat, a svrha im je **da vama bude lako, jednostavno i zabavno da napravite vrhunske rezultate u svom životu i da postanete i ostanete srećni i uspešni.**

Mnogi ljudi su kritični prema sebi, misle da nisu dovoljno dobri i prestravljeni su od života, boje se i neuspeha i uspeha, a najgore je što ne znaju šta da urade da se oslobode i da probude hrabrost u sebi za svoje lično blagostanje i konstantan progres. U ovim knjigama ćete naći konkretne metode, vežbe i savete, šta vam je činiti, korak po korak.



Ovo je prva knjiga iz ove serije i njena svrha je da vam dâ konkretne alate i podršku da se rasteretite svega što vas opterećuje iz prošlosti, pre nego što krenete da kreirate predivnu budućnost. Za početak je važno da se rasteretite i da budete spremni za drugu knjigu. A u drugoj knjizi ćete naći tehnike i metode koje će vam pomoći da odmah sebi ulepšate dan i život. Moći ćete da naučite da volite svoj život svakoga trenutka i da krenete sa tim u sadašnjost. Knjiga će vam pomoći da budete srećniji i zadovoljniji sada i ovde sa onim što jeste i sa onim što imate. Jer to je važna podloga za treću knjigu kojom želim da vas naučim kako da kreirate fenomenalnu budućnost. Vodiću vas korak po korak, po metodama uspešnih i srećnih ljudi, koje sam učila svuda po svetu od vrhunskih učitelja. A sve sam primenila u svom životu i životu hiljade mojih klijenata, i ono što sigurno znam je da ove metode rade perfektno, ako ste spremni za njih. A spremate se kroz prve dve knjige i sve ono što ćete u njima dobiti. I onda, kao šlag na torti, dolazi četvrta knjiga čija tema je ljubav, kojom ćete moći da doradite umetničko delo svog života i dodate mu najvažniji sastojak, a to je ljubav. Knjiga koja će vam pomoći da osvetlite svoj život iznutra i da svojom svetlošću osvetljavate sve oko sebe.



Za vaše najviše
dobro, od srca,

Slavica Squire



Sadržaj

Predgovor	3
• PRVO POGLAVLJE	
Buđenje hrabrosti	10
Ljubav i strah kao svetlost i tama	14
Dobro došli	16
Probudite se i počnite	21
Zašto vam baš ja ovo pišem	23
Tačka preokreta	24
Moja tačka preokreta	27
Imate li vi života za ovu knjigu?	34
Moje osvešćenje teškim udarcem	37
Svaki početak je lak	40
• DRUGO POGLAVLJE	
Prvi korak	47
Rasterećeno na put do uspeha i sreće	50
U miru sa sobom i sa drugima	51

Zašto oprostiti, šta dobijate time?	55
Kada je meni oprostaj bio najbolji lek	59
• TREĆE POGLAVLJE	
Jeste li stvarno oprostili?	65
Snaga, veličina i hrabrost	68
Oprostaj je ključ slobode	69
Rasteretite se, korak po korak	72
○ Korak 1: istražite šta je vaš teret	
○ Korak 2: izbacite to iz sebe	
○ Korak 3: osmislite rituale	
○ Korak 4: promenite perspektivu	
○ Korak 5: potražite podršku	
• ČETVRTO POGLAVLJE	
Dozvolite sebi sreću	83
Oprostite sebi što ne možete da oprostite	86
Jedini razuman izbor je oprostaj	89
Oprostaj je veština	91
Rasteretite se sasvim	96
Moja lična priča za kraj ili za početak	98
Hrabri ljudi ne žive zauvek, ali kukavice ne žive uopšte!	104
• Predlažem da još pročitate	
• Zahvalnost	
• Biografija	



PRVO POGLAVLJE

Budjenje hrabrosti

Želim da vas ohrabrim svojom pričom i da vam dam konkretne alate koji su meni pomogli da prevaziđem strah, da probudim u sebi hrabrost, da krenem napred iako sam bila prestravljena i da istrajem do kraja, jer želim da vas podržim da i vi uzmete svoj život u svoje ruke i da ostvarite svoje snove bez obzira na sve, kao što su to do sada uradili mnogi moji klijenti.



Budjenje hrabrosti



Hrabrost nije kada se ne bojimo, već je hrabrost kada idemo napred iako umiremo od straha. Hrabrost je kada ostvarimo svoje snove bez obzira na sve, a naročito ne obзируći se na strah kojim smo ispunjeni.





Ljudi danas žive u stalnom strahu koji ih drži u modernom ropstvu. Ljudi robuju neprihvatljivim vezama, jer ih je strah od samoće, od raskida, od toga šta će ljudi reći... Ljudi svaki dan idu na posao koji ne vole, jer ih je strah da ostvare svoje snove, strah ih je od neuspeha, od slobode... i robuju poslodavcima koji ne poštuju njihov doprinos, jer ih je strah od odgovornosti za samog sebe, strah ih je za egzistenciju, strah ih je od konkurencije... Ljudi robuju svemu i svačemu jer su prestravljeni, strah ih je od ljubavi, od radosti, od uspeha, strah ih je od života i nemaju snage da probude hrabrost u sebi i da krenu svojim putem, da ostvare svoje snove na svakom životnom polju.

Ovo je knjiga kojom želim da vas ohrabrim svojom pričom i pružim vam konkretne alate kojima sam se ja služila da uzmem svoj život u svoje ruke. Daću vam „alate“ koji su mi pomogli da prevaziđem strah, da probudim u sebi hrabrost i krenem napred, iako prestravljena, i da uvek iznova budim tu hrabrost u sebi i istrajem do kraja...

Živela sam u Nemačkoj, imala sam supruga čija majka je Nemačka a otac Amerikanac i bila sam direktor prodaje u solidnoj nemačkoj kompaniji, imala sam službeni auto, veliku platu, mladog asistenta, ali sam bila nesrećna, prazna i prestravljena od budućnosti...

A onda sam imala sreću da se sretne sa učiteljima, metodama i tehnikama koje su me osnažile i kada sam jednom naučila da probudim u sebi hrabrost i da idem napred iako se plašim, ukratko se desilo sledeće: dala sam otkaz, promenila profesiju, promenila sam zemlju, promenila lični opis, smršala sam 40 kg, i to je sve ono što sam želela i što je išlo po planu, ali jednoga dana moj muž je promenio mene kada sam imala skoro 50 godina, nakon više od 20 godina braka. S obzirom da to nisam planirala, bila sam još više prestravljena, ali sam se pribrala i upotrebila sam iste metode i tehnike da prevaziđem i ovu situaciju. Uspela sam i tada da probudim dovoljno hrabrosti u sebi da se sa tim suočim, da oprostim, da se zahvalim, i da se sa puno optimizma upustim u novu ljubav svog života, sa verom da je to moguće za mene, bez obzira na sve.

Danas zasigurno znam da je moguće živeti slobodno, srećno i uspešno, iako nije lako, ako znate kako da probudite dovoljno hrabrosti za uspeh i sreću u svom životu. Moj autorski program *Power Life Design* odraz je svega što sam naučila i dokazala u praksi i čime se može kreirati predivan život, sada pretočen u četiri knjige od kojih prvu držite u rukama.





„Strah ne sprečava smrt.
Strah sprečava život.“

Naguib Mahfouz



Ljubav i strah kao svetlost i tama

Moj učitelj i mentor, Tom Best, od koga sam mnogo naučila, godina-ma je podržavao moj rad i bio mi najveća podrška. On je šest godi-na radio i živio na Havajima i kao antropolog upoznao tamošnje ša-mane i učio kako oni harmonizuju osobu i celu zajednicu na drevni način.

Jednom je ispričao kako su u stvari ljubav i strah kao svetlost i tama. Govorio je da imaju ista svojstva, ljubav kao svetlost, a tama kao strah, jer ako pustimo i najmanji tračak svetlosti u neku prostoriju ona će rasterati tamu, tako je i sa strahom. Ljubav može da odagna strah. Ali je govorio da je važno da održavamo taj tračak svetlosti jer tama uvek vreba.

Ispričao je tada priču o ha-vajskim šamanima, koji su bili za svoj narod učitelji i iscelitelji. Kaže da su oni u davna vremena kao

znak nosili oko vrata ogrlicu od semenki nekog lokalnog drveta, koje su slične kestenu, samo manje. Te semenke su prirodno ispunjene masom koja lagano gori i njihov narod imao je običaj da ih koristi kao male svetiljke, tako što ih probuše i provuku suhu slamčicu od lista palme koju zapale i to polako gori kao sveća i osvetljava im domove ili staze. Te semenke su u stvari bile izvor svetlosti za njih, pa su njihovi učitelji i iscelitelji nosili te ogrlice oko vrata kao simbol svetlosti koju unose u živote ljudi. Tom je tada objasnio kako je zadatak nas učitelja, bez obzira na to kojom oblašću se bavimo, da unesemo svetlost u živote naših učenika. Odnosno, da je svrha pravog učitelja da unosi ljubav u živote ljudi, kojom će oni da osvetle sebe iznutra, da se ljubavlju iscele i onda tom svojom svetlošću osvetle sve oko sebe.



Ovu priču ispričao nam je 2011. godine, kada je u okviru našeg NLP Instituta držao radionicu *Energy Balanced Coaching*. Bili smo u malom lepom hotelu Ceptor na Fruškoj gori i poslednjeg dana te edukacije sve nas iz tima i sve polaznike izveo je do ivice šume. Noseći istu takvu ogrlicu oko vrata pričao nam je kako mu je dok je živeo na Havajima, posle više godina učenja, tamošnji šaman poklonio svoju ogrlicu kad je proceonio da je Tom spreman i dostojan da je nosi. Onda se okrenuo ka meni i rekao mi da misli da je nakon šest godina njegovog mentorstva vreme da i ja dobijem od njega ogrlicu, skinuo je sa sebe i stavio je meni oko vrata. Nikada neću zaboraviti taj trenutak. Za mene je to bio šok i suze su mi krenule. To je jedan od najznačajnijih momenata u mom životu, kada sam shvatila da ja u stvari to već radim, unosim ljubav u živote ljudi i obasjavam ih svetlošću. Shvatila sam da je odgovornost sada velika, ali da moj učitelj zna da ja to mogu da nosim i veruje u mene, i meni je to bila velika čast.

Kasnije za ručkom sam mu rekla da je priča divna i da možda zato mi imamo jednu tako predivnu reč, koju tek sada razumem na pravi način, a to je prosveta. Biti nekome učitelj znači biti mu podrška da ukloni strah i upali svetlost ljubavi u sebi, da obasjava tom ljubavlju sve oko sebe i pomogne i drugima da odagnaju tamu i pobede svoje strahove.

Planirali smo da Tom dođe i drži nam edukaciju i sledeće godine, ali mesec dana pred dolazak, a dan nakon što je za vikend održao divnu edukaciju u okolini Ostina u Teksasu, on je pre podne doručkovao sa svojom voljenom suprugom u svom dvorištu na ivici šume u San Antoniju u Teksasu, igrao se sa svojim psima, po podne je prilegao da se odmori i nije se više probudio. Otišao je. A meni je ostala ogrlica i sve što ona znači za mene i za vas.

Dobro došli



Zamislite da postoji univerzalni lek koji, ako se pravilno primeni, pomaže kod skoro svakog problema, a uz to nema nikakve neželjene efekte. Ovakav lek zaista postoji, ali se ne dobija na recept, niti se može kupiti u apotekama, njega jedino vi možete da proizvedete u sebi.



Sposobnost da se s ljubavlju odnosimo prema sebi i da sebe volimo i poštujemo je univerzalni lek za skoro sve naše probleme. Nažalost, veoma mali broj ljudi vaspitavan je i naučen da poštuje sebe i da se prema sebi odnosi ljubazno, sa mnogo uvažavanja i pažnje. Većina je nesvesno preuzela iz detinjstva stav neprihvatanja nekih svojih osobina, jer smo tada to iskusili u odnosu sa odraslima i nehotice nastavili s takvim ponašanjem. Znajte da, ako vam se dešava da sebe osuđujete, da ste nezadovoljni i nesigurni, većina ljudi ima isti problem. Najčešće je to razlog zbog kog nemamo dovoljno hrabrosti da živimo život po svojoj meri i zbog kog osećamo strah od života.

Svako može da nauči da
sebe voli, ceni i poštuje,
toliko da prevaziđe strah
i probudi hrabrost u sebi
za život u blagostanju
svake vrste.



Možda je i vama poznat onaj kritički unutrašnji glas koji se pojavi s vremena na vreme, a naročito u teškim situacijama, koji govori „trebalo je“, „morala bih“, „nije ovo za mene“ jer „nisam ja dovoljno dobra za to“ umesto da čujete unutrašnji glas koji vam govori:

„Ja sam dovoljno dobra upravo ovakva
kakva jesam i zaslužujem...“

Svakoga dana sa svih strana, sa TV-a, iz magazina, na internetu... sugerise nam se kakvi treba da budemo kao moderna osoba: angažovani i uspešni u poslu, srećni u privatnom životu, uz to, naravno, vitki, sveži i lepi... i tako do stote, što je zaista opterećujuće programiranje kome smo konstantno izloženi. Najčešće nas život na razne načine i kroz razna, više ili manje teška iskustva, natera da se okrenemo sebi i počnemo da se bavimo sobom. Jer samo u sebi možemo da nađemo odgovore koji nam postanu potrebni u nekom trenutku kada počnemo da razmišljamo svojom glavom i da se pitamo šta od svih tih šablona i „propisa“ uopšte nama odgovara?

Šta nama uopšte odgovara?



Ono što je odlična vest u svemu tome je da ne postoje nikakvi uslovi ili ograničenja, niti godine koje morate da dostignete da biste počeli da se bavite sobom i da naučite da volite, cenite i poštujete sebe kako biste mogli da živite herojski. Jedino je važno da donesete odluku da od sada jednostavno počinjete da vodite računa o svojim potrebama, da sebi ugađate i da se s ljubavlju odnosite prema sebi.

Ali to je lakše reći nego postići, trebaće vam sistematski rad na sebi, upornost i hrabrost da u tome istrajete i u teškim trenucima. Jer to je nov odnos prema sebi i svom životu, koji tek treba da naučite i kao dete koje uči da hoda, ono se spotakne, tu i tamo i padne, ali mu ne pada na pamet da odustane, niti da sebe krivi i osuđuje za te padove. Možda se na momenat zaplače, ali će uvek ustati i nastaviti da hoda sve dok mu sposobnost sigurnog hoda ne postane nešto što se podrazumeva. A roditelji će svoje dete sve vreme ohrabrivati da nastavi i odustajanje neće biti opcija za razmatranje, samo podrška i vežba dok ne prohoda.

Na vašem ličnom putu ka sebi i hrabrom preuzimanju svog života sa puno ljubavi u svoje ruke, ova knjiga može da vam postane podrška i vodič, a najviše inspiracija. Shvatite strane koje dolaze kao reči vodiča koji vam daje vežbe i savete dok vi radite najvažniji posao u svom životu, budite hrabrost u sebi da živite život kakav zaslužujete. Osećajte se slobodnima da zastanete, da promislite, da ponešto upišete, da se sebi nasmešite i sebe po ramenu potapšete... I zadržite uvek dozu humora, jer on čini ovaj univerzalni lek još delotvornijim.





„Svi snovi mogu
da se ostvare ako
imamo HRABROSTI
da ih sledimo.“

Walt Disney