

Tvoja simfonija ustvarjanja...



... naj te popelje
na drugo stran do sedaj mogočega!

UVERTURA V SIMFONIJO USTVARJANJA

Mnogokrat nam moderen in uren način življenja greni užitek trenutka. Zdi se, da dnevi brzijo mimo in vse manj časa imamo za sebe. Izrek CARPE DIEM (užij trenutek) se zdi kot z druge dimenzije.

Seveda, če si sami ne bomo vzeli časa in ne bomo namenili ljubeče pozornosti sebi, svojim ljublim osebam in pa, ciljem ter željam, ne bo tega nihče namesto nas. Moj namen nas je vse spomniti, da imamo več kot dovolj časa in znanja, da bi lahko dosegli ali vsaj postorili več kot nam to uspeva sedaj. Vse večkrat se v delu z ljudmi namreč izkaže, da nam manjka dveh stvari: samodiscipline in preprosto, fokusa. Svojo energijo, misli in pozornost namenjamo distrakciji in vse večkrat se zgodi, da pozabimo na dejansko smer naših želja in ciljev. Ne zameri mi, če bom na trenutke direktna, a nikoli nisem bila pristaš zavijanja v celofan ali v vato, saj je to le nepotreben ovinek. Verjamem, da iščemo odgovore – oziroma, sklepam, da iščeš odgovore, če tole bereš, zato ne želim zapravljati časa z olepševalnicami in ovinkarjenjem. Tukaj smo zato, da nekaj spremenimo na bolje – se strinjaš? GREVA ☺

Torej, določene strani te vabim, da natisneš in jih uporabljaš vsak teden kot načrt delovanja Tvoje simfonije ustvarjanja. Izreke in SLOVAR tudi svetujem, da natisneš in jih imaš na vidnem mestu, da se možgani lažje navadijo na spremembe v uporabi besed. Angleži imajo lep rek: out of sight, out of mind; kar bi pomenilo, ko nečesa ne vidimo, na to ne mislimo. Izraze, ki so del Slovarja lahko nosiš v rokovniku, denarnici, imaš na ogledalu, vratih, hladilniku, pod tipkovnico v službi itd ... Verjamem, da imamo dovolj idej ☺

VISION BOARD ravno zato, ker hodimo mimo in jo gledamo, deluje. **Torej, ne hodimo mimo svojega življenja, ampak DELUJMO!**



Najprej: ČESA SI SPLOH ŽELIMO?

Ker je to zelo splošno, bom dejala takole: ne glede na koledar in datum, danes se odločimo kaj bomo delali eno leto od tega trenutka. Torej, kaj želimo doseči; opišimo česa si želimo naučiti, kaj doživeti, spremeniti, okrepiti, izboljšati, opustiti, pozabiti.... Vzemimo zvezek ali pa papir, ki ne bo zvečer romal v koš, ampak bo naš smerokaz za naslednjih 12 mesecev.

Razdelimo zdaj po smiselni sklopih:

PODROČJA:

- Osebnostna rast
- Čustvena zrelost
- Duhovni razvoj
- Fizična aktivnost
- Zdravo življenje
- Odnosi
- Ljubezen do sebe
- Kvalitetno druženje
- Kvaliteten čas za sebe



Zapiši – nimaš časa? Boš potem? Enkrat drugič?

Prav. ☺ Vesolje se bo ukvarjalo s teboj potem, enkrat drugič – am, če sploh. Namreč, zdi se, da še tebi ni pomembna tvoja namera in, če si ti ne moreš časa vzeti, potem; *zakaj bi si ga Vesolje?*

**Zavedajmo se VIBRACIJE,
ki jo pravzaprav oddajamo s svojim ODNOSOM do stvari.**

No, spregovoriva bolj prijazno o tem: slišali smo že citat, da noben veter ni ugoden za jadrnico brez smeri. Tudi nam se to lahko zgodi. Dejstvo seveda je, da nimamo prav vsak dan časa ali volje pol ure ali še dalj namenjati svojim ciljem. Ampak, zdajle, ko to bereš, si se namenil početi točno to; zato to resnično stori. Reciva, da zdajle polagava temelje. Ko imamo stvari zapisane, postanejo malo bolj resne, bolj močna energija se ustvarja, saj moramo zapisati smiselno. Če bomo nekaj nakracali, čez eno leto morda ne bomo vedeli, kaj smo sploh imeli v mislih.

In tako tale zapis postane mini gradnik na naši poti. Kadarkoli ga lahko preberemo in se spomnimo, opomnimo.

Kaj pa misliš zakaj 'vision board' tako dobro deluje? Ker, ko hodimo mimo svoje table želja, na kateri so slikice česa si želimo, vsakič znova naša misel pošlje vibracijo v vesolje, ki povezuje tisto sliko, prikaz nečesa in nas. Kadar se vibracije ne povezujejo, ne morejo nikakor priti v sozvočje in mi ne resoniramo na nivoju, ki bi ustvarilo zaželeno. Zato se bova takole zmenila: osnutek za naš letni in mesečni plan naj bo naš gradnik, naš temelj. Od tu bova črpala nato vse, kar si bova zadala na tedenski ravni. Pa pojdiva lepo o vrsti; prosim, pri vsakem področju se potrudi najti vsaj 4 do 10 alinej in ne omejuj se z ničemer ☺ Drzni si zapisati vse! Greva:



Datum:

V roku 12 mesecev:

- Osebnostna rast

- Čustvena zrelost



- Duhovni razvoj

- Fizična aktivnost



- Zdravo življenje

- Odnosi



- Ljubezen do sebe

- Kvalitetno druženje



- Kvaliteten čas za sebe

- KAJ ŠE?



Zdaj, ko sva si ogledala 12-mesečni plan; pa ni važno ali je zdaj jesen, pomlad ali pa žgoče poletje, plan je v nastajanju – se verjetno strinjava, da če bo romal v predal, bo ostal med zaprašenimi najboljšimi nameni, kajne?

Samodisciplina

Odlično zdravilo imamo za neorganiziranost, lenobo in slabo samodisciplino, ki se mu reče URNIK in vztrajnost. Ko nam nekaj preide v navado, je lažje. Zato, pustimo prvotni odpor za seboj in najprej pogledjmo še par zanimivih zadev, ki jih bomo v toku tega leta spremenili in to je: UPORABA BESED!

Spremeni besede, ki jih uporabljaš in spremenil boš tok energije!

Samodisciplino in vztrajnost bova uporabila za vse tiste negativne misli, ki mešajo štrene in nas ovirajo. Ko beremo, da ni napak, pa da je v vsem nekaj dobrega, pa vse je blagoslov, ne gre vsem izmed nas kar na en, dva, tri spremeniti način razmišljanja. Vsak način razmišljanja je potreboval določen čas, da se je oblikoval. Določene zadeve naredijo klik v našem umu in jih lahko hitro ponotranjimo, določene pa ne. Če sodiš med tiste, ki težko v stresni situaciji najdejo dovolj miru, da bi si rekli, vse je za nekaj dobro, si bova pomagala takole:

KO SE ZGODI NEKAJ SLABEGA – ali navidez slabega,
si najprej poskusi reči: pa saj to ni konec sveta.

Nato, dodajva: zagotovo se v tem skriva kaj dobrega.

... in, če uporabiva domišljijo,
lahko spremeniva ta dogodek v LOV NA ZAKLAD:





In, ker je to v dani situaciji, ko smo pod pritiskom, težko, pa se dajva spomnit na vsaj tri situacije, v katerih se je zdelo, da se je svet sesul; pa se je kasneje izkazalo, da je vseeno bilo nekaj dobrega v njih – napišiva jih kot primer:

Zdaj se spomniva na kako ne preveč oddaljeno situacijo, o kateri še vedno nimava mnenja, da je prinesla kaj dobrega; in se zdajle odločiva, da bova našla nekaj dobrega ☺ ja, odločiva in napišiva:



SLOVAR

Tiste izjave, ki se ti zdijo še posebno "tvoje" , si prepiši; ali morda natisni izseke iz tega prav posebnega slovarja, ki bo od sedaj naprej deloval v naše – tvoje najvišje božansko dobro. Slovar bo prevedel misli, ki zbuja nižje vibracije, strah ali pa povzročajo nelagodje, v bolj konstruktivno energijo.

Pričniva z iskanjem dobrega: LOV ZA ZAKLADOM:

kaj bo to kul, ko bom našel dobro v vsem tem slabem

(lahko uporabiš tudi kako bolj krepko besedo, če želiš ☺)

Najprej pa, umirimo jezo, strah, razočaranje, bolečino.....



Ovira, ki se ti postavi na pot, je samo opomnik, da smer ni več ta prava. Morda tvoj srček in glava nista v harmoniji. Čas je, da tako kot na računalniku, klikneš gumb OSVEŽI.



Poiščiva primer iz tvoje preteklosti, ko se ti je nekaj postavilo na pot točno zato, da si malo popravil smer svojega delovanja:



Izziv, ki se postavi na pot, pomeni, da si dovolj zrel, star in sposoben, da se povzdigneš en nivo višje. Kot gremo iz vrtca v osnovno šolo, se tudi v življenju pomikamo med različnimi nivoji znanja in lekcij – torej, čas je za:



Pomisli na največji izziv, ki je zdajle pred teboj: česa te uči?



In dogaja se, da storimo kaj takega, na kar nismo ponosni in se tolčemo po glavi. Bi temu rekli napaka, ali:



Poiščiva primer, ko se je velika napaka čez čas izkazala za super:



Zadali smo si cilj, bili smo pridni in oh in sploh, in nismo uspeli.
Kako bi dejali, da smo se počutili? Nesposobni? Neumni?
Kaj si v takih trenutkih govoriš?

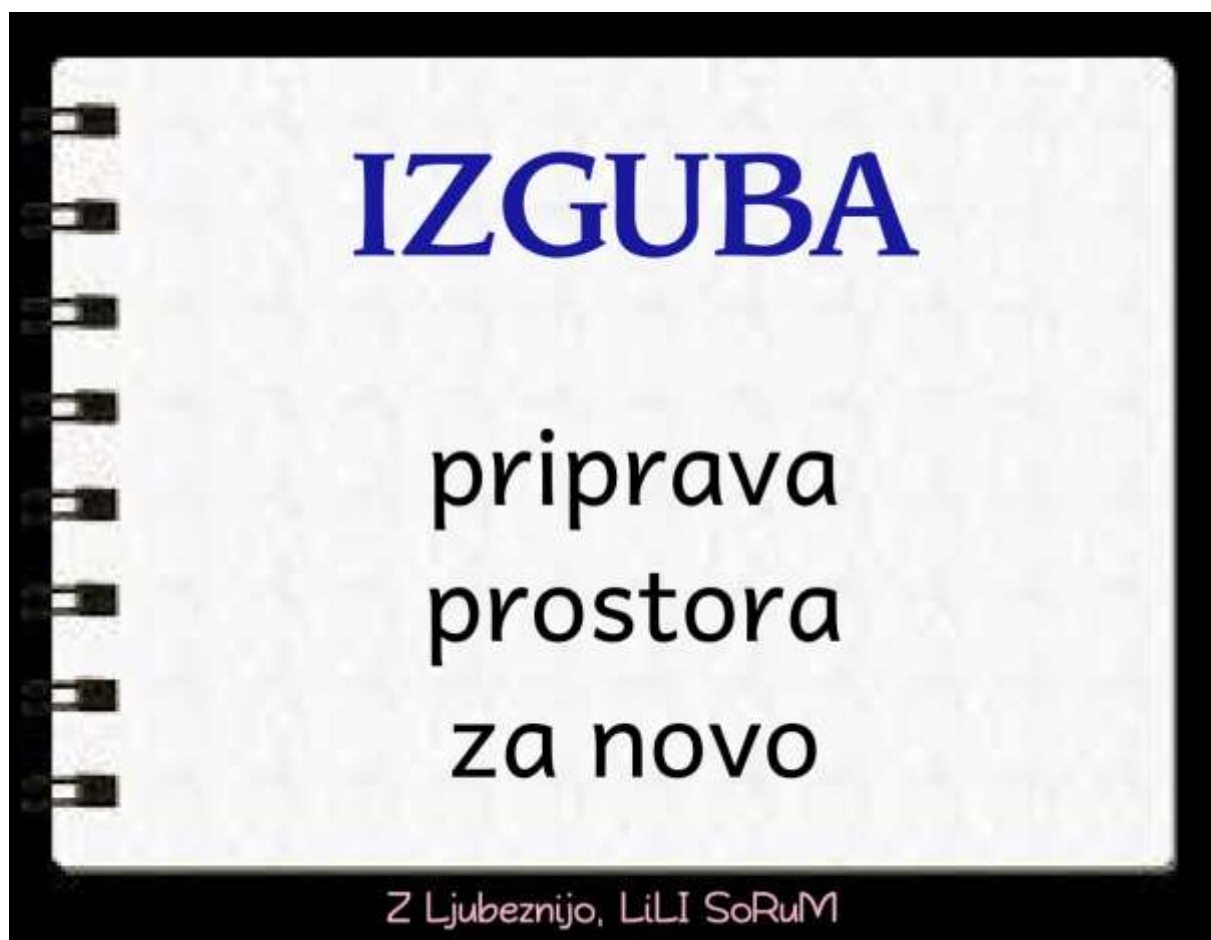
Takoj te besede iz besednjaka!



Česa si se naučil,
pa se sicer ne bi mogel, če bi vse teklo kot po maslu?



V življenju nas doletijo tudi težki trenutki izgube, ko se lahko odnos pretrga, ali gre za dejansko izgubo predmeta:



Tako kot naredimo prostor v omari, pa prazne predale kaj hitro zapolnimo, se z določenimi izgubami lažje spopademo z drugimi. Vprašajmo se: kaj nisi TI dovolj?



Poleg izgube je še ena hudo intenzivna beseda, ki jo bova omilila:



Vsaka zaprta vrata ponujajo možnost novega pričetka; spomniva se na priložnost, ko je bil konec zelo boleč, a ko se je srček umiril, je bilo to, kar je življenje po tem prineslo, mnogo bolje:



Zavedaj se:



Ko smo pod pritiskom, ko na plano prihrumi bolečina, nas udari strah, prevzame jeza, prežema bes – smo v krču. Najbolj pomemben korak je, da se naučimo preusmerit pozornost iz te negativne sfere v bolj pozitivno. Ni konec sveta je taka dokaj mila, nevtralna izjava, s katero pričnimo in krepimo zavedanje, da je vse blagoslov, tudi TI. To vibracijo je potrebno krepiti, ko se dobro počutimo, da bi nam bolj pomagala, ko smo razruvani.

Torej, najbolj močno vodilo je: **BODI V VIBRACIJI LJUBEZNI.**

Pomembno je, da se dvignemo iz nižjih vibracij, v katere seveda kdaj vsi zapademo. To je smisel človeške izkušnje, tako se učimo. Če se na sebe hudujemo, s tem sebe le še dodatno sabotiramo.



Zato, ko nam ne gre, kot bi želeli:



Spremeni energijo iz "narobe",
v kreativno: **ok, ne tako; kako pa potem?**

Poiščiva nekaj primerov, kjer bi to lahko takoj uporabil:



Beseda MORAM označuje prisilo. Zveni kot, da ni naša odločitev, ampak je bila vsiljena. Torej, ker nam ničesar v resnici ni moč vsiliti, se ne izražajmo kot, da bi si želeli, da bi bilo in recimo:



Spremeniva nekaj najbolj pogostih primerov tvoje uporabe besede moram:



Zdaj pa še najzahtevnejše... ko govorimo o obilju, pa naj gre za denar, ali pa za čas, energijo, znanje ali določene čevlje; je pomembno, da opišemo **TREUTNO stanje** in tega ne izražamo kot ZAKONITOST!

Primer: V tem hipu nimam dovolj denarja za tiste hude drage čevlje, ampak: v tem hipu sem si jih zaželel in (**pomembno!**) **pričenjam ustvarjati potreben denar** za nakup teh čevljev.



TAKOJ VEN IZ ENERGIJE POMANJKANJA!

Spremeniva tvoje stavke:



Ostaniva še pri tem primeru.

Primerjajva s kuhanjem kave. Ko položimo vodo na štedilnik, kave ni še od nikoder. Ampak, vemo, da bo voda zavrela, primešali bomo kavo, morda sladkor in ekola. Kaj je tu ključnega pomena?

BREZPOGOJNO ZAUPAMO, DA KUHAMO KAVO!

Brezpogojno verjamemo in **PRIČAKUJEMO KAVO!**

Podobno je pri ustvarjanju obilja. Morda v tem trenutku tvoje finančno stanje ni rožnato. Morda si ne moreš kupit čevljev, ki so nesramno dragi. *Kar pa ne pomeni, da si jih ne moreš kupiti nikoli.*

Kar človečki počnemo je, da ta trenutek enačimo z večnostjo.

Ker zdajle ne morem = nemogoče.

BREZPOGOJNO ZAUPAJ !

Obilje je hecna zadeva.. denar pride in gre, čas nam iz rok polzi.

Vračamo se k besedi: SAMODISCIPLINA.

Če ne vemo kam gremo, se bomo izgubili na vsakem vogalu.

Vedi, kam greš, preden se tja odpraviš !

Zato se vračava k 12-mesečnemu planu. Vedno ga lahko dopolnimo in še nekaj, negujemo! Ta del pozabimo.

Zdaj se bova dogovorila, da bova brainstormala.

Naredila bova plan na tedenski ravni = preberi svoje cilje, nasmehni se ob njih, **BREZPOGOJNO ZAUPAJ** vanje in išči ideje!



Vprašanje: ZAKAJ PLAN – ko pa vse že vemo?

Vemo denimo, da je treba piti vodo – pa jo res spijemo okoli 2 litra na dan? Ali se zavedamo, da če pijemo kavo in prave čaje, da je potrebno popiti še več vode? Ja, teorijo vemo; v vsakdanjem vrvežu pa včasih ne uspemo opaziti, da smo v sebe zlili 3 skodelice kave, ker smo utrujeni; vode pa le polovico kozarca, ki so nam ga postregli ob tej kavi. Namesto, da bi posegli po steklenici vode (plastenke niso zdrave), običajno raje posežemo po še eni kavici.

Ko si damo aktivno namero, da bomo pili več vode, zračili prostor, v katerem smo, se pretegnili, jedli več žive hrane – in se na to opomnimo večkrat, bomo tudi bolj opazili kadar tega ne storimo. Mnogokrat se namreč zgodi, da denimo vemo, da je veliko C vitamina v limonah, ampak limonade si pa ne pripravimo. Zato, ker nekaj vemo, na nek hecen način menimo, da to tudi počnemo.

Zato naj bo mesečna in tedenska rutina zapisovanje kako krepiš in delaš na ciljih, ki si jih zadal na letni ali mesečni ravni. Dopolnjuj svoje cilje, pohvali se za doseženo, opazuj sebe in okolico....

In že slišim: kje imam pa zdaj čas še za to? ☺

Če si ponavljaš, da nimaš časa, ali volje ali energije ali denarja, ali česarkoli, potem pa nič. Zaprimo knjigo želja in konec.

Tako namreč deluje Vesolje. Če resno misliš, se boš cilju posvetil. Če pa ne, pa nič. Vesolje ne obstaja zato, da ti piješ kavico in jamraš, medtem pa se čudeži dogajajo, ko ti nimaš časa.... Torej, čas imaš. Pojdimo naprej. ☺



TEDEN PRED MENOJ

POGLEJ IN POVEJ, KDO NAJBOLJŠI V ZADANEM JE ZDEJ?

Pojdiva po vrsti kot so hiše v Trsti:

- Osebnostna rast (tudi članek na internetu je lahko dovolj)
- Čustvena zrelost
- Duhovni razvoj
- Fizična aktivnost (ja, migat migat migat – vsaj račke plesat)



- Zdravo življenje (prezračit prostor, piti vodo, zdravi hrano ...)

- Odnosi

- Ljubezen do sebe

- Kvalitetno druženje

- Kvaliteten čas za sebe



Ko se bomo navadili planiranja, se bo naša energija oblikovala bolj usmerjeno in bolj skoncentrirano. Čez čas nam bodo kljukice ob koncu tedna, ko se bomo pohvalili, da smo vse ali pa večino zadanega, opravili, priklicale nasmeh na obrazu.

Nikakor ne trdim, da je to edini pravilni način. ☺ Ne obljubljam ti čudežev. Zagotavljam pa večjo učinkovitost, boljšo zbranost in usmerjenost energije. Tale zvezčič naj bo tvoj pomočnik na poti doseganja tvojih ciljev. Morda nisi prebral nič novega, in če je temu tako, me veseli. To meni pove, da delaš na sebi.

Zdaj pa naj ti ne bo škoda časa še DELOVATI!

Nalij v skodelico tvojega Življenja le najlepše energije!

Z Ljubeznijo, LiLi SoRuM



Cante waste nape ciyuzapo

(Chan tay washday nay pay chee you za poe)

Pozdravljam Te iz srca (jezik Dakota Indijancev)

