



5 KORAKOV
do SVOJE PRISTNOSTI

z Lili Sorum

Biti pristen ne pomeni biti popoln

Vsi imamo boljše in slabše dneve, vsi se še učimo in seveda ob tem tudi kdaj zmotimo. Od sebe vse prevečkrat zahtevamo popolnost preden si dovolimo biti pristni, do sebe iskreni – kaj šele do drugih.

Biti pristen pomeni, da so naše misli, besede in dejanja v ravnovesju z nami. Ko niste zvesti sebi, telo to zaznava kot konstanten stres, kar vodi v izgorelost in vedno večje in glasnejše nezadovoljstvo. Iskrenost do sebe pa nam prinaša notranji mir, bolj poglobljene odnose in svobodo, da svojo pot izbirate sami, namesto da bi sledili pričakovanjem drugih.

Biti pristen ni opravičilo, da smo nesramni ali, da ravnamo slabše kot bi lahko

Torej, "takšen/takšna pač sem in me ne briga ali te s tem namerno prizadenem" definitivno ni biti pristen! Seveda pa ni lahko razmejiti koncept pristnosti s pričakovanji, da smo podložni. Seveda lahko občutimo občutke krivde (ali jih nam celo naprtijo), ko se postavimo za sebe.

Biti pristen pomeni poznati sebe v globine in v vseh oblikah

Za to pa je potreben pogum. Tisti pogum, s katerim smo se rodili. Ta isti pogum, ki smo ga kot triletnik imeli, najverjetneje tudi med puberteto, ko smo menili, da bomo svet spremenili čim bomo polnoletni... torej, z drugo besedo: ZAGON. Strast. Namen. Svoje mnenje in svojo pamet vklopimo, da sebe kot pristno osebo negujemo.

Ali smo lahko v vsakem trenutku 100% pristni?

Morda res ne in morda smo – če to os sebe pričakujemo - do sebe preveč zahtevni. Biti pristen ni panoga na tekmovanju. Ne potrebujemo vseh točk in ne potrebujemo potrdila, ampak potrebujemo sebe. Ko smo resnično pristni, se dobro počutimo v svoji koži, pa čeprav svetu nismo všeč ali pa sebe in vseh svojih 'zakaj' še ne razumemo. Ko sebe sprejmemo, se raziskujemo, lahko sebe oblikujemo v osebo, ki želimo biti ter – kar je najpomembnejše – imamo sebe radi v danem in vsakem trenutku, čeprav si sem ter tja nismo najbolj všeč.

Vse se prične z ljubeznijo do sebe

Ljubezen prepoznava vse, kar je. To ne pomeni, da išče izgovore, ali da vse odobrava – obratno. Pomaga nam rasti in se razvijati: V LJUBEZNI!

1. korak: TELO – najbolj iskren kompas

Vaše telo nikoli ne laže.

**Um nas lahko ukani, čustva prevzamejo in prepričanja zavedejo.
Vaše telo pa prav nikoli ne laže.**

Pristnost se zato začne s poslušanjem ravno fizičnih signalov ter sporočil.

Opazujte svoje fizične odzive v različnih situacijah.

Kadar rečete "da", a v resnici mislite "ne", kje v telesu začutite napetost?
Je to kepa v želodcu, stiskanje v grlu ali plitko dihanje?

Kakšen je vaš odziv kadar greste preko sebe in se zanikate?

Kakšen je vaš odziv na strah, na stres, na utrujenost?

Kakšna je reakcija na nekaj lepega in prijetnega?

Prepoznavajte odzive in posledično svojega telesa.

Večkrat na dan se vprašajte:

Kaj mi telo sporoča prav zdaj?

Kako se počutim v tem trenutku?

Telo je tempelj, zato naj vaše izbire krepijo najprej zdravje in šele nato lepotne standarde. Ko boste stari 99, verjemite, bo bolj pomemben morebitni artritis kot gubice in celulitis. Izbire vsakega dneva pa odločajo kakšnega zdravja in počutja boste v visoki starosti.

2. korak: UM – kaj je vaša resnica

Vaš um je poln glasov staršev, učiteljev in družbe, ki vam govorijo, kakšni bi "morali" biti. Pristnost zahteva, da te glasove ločite od svojega lastnega. Ni pomembno ali se strinjate, ali ne. Niti ni najbolj pomembno, s kom se glede na svojo resnico družite. Najbolj pomembno je, da svojo resnico oblikujete vi!

Vaše misli naj bodo vaše!

Postanite opazovalec svojih misli in pravzaprav aktiven sogovornik s seboj.

Kaj mislim o "tem in tem"?

To se vprašajte čim bolj pogosto, dokler vam ne pride v kri preverjati svojo resnico. Kaj mislite o kavi iz avtomata, kaj mislite o samopostrežnih blagajnah, itd itd bodite neumorni...

Zakaj tako mislim / menim / ravnam / se odzivam ?

Prepoznavanje naučenih vzorcev

Naj vprašanje ne bo: zakaj se meni tole dogaja, ampak: kaj si o tem mislim?

Zakaj menim xxyy?

Kdo se z vami strinja?

Se z vami ta oseba z vami strinja ali vas je v določeno razmišljanje prepričala?

Um je generator misli. Navodila kako naj razmišlja o svetu, osebah, konceptih, prepričanjih – torej o vsem, pa prejema od vas. Nikogar drugega kot od vas. Bodite natančni v svojih navodilih. Prevetrite vaše misli. O čem dejansko razmišljate?

3. korak: SRCE – sočutje so vsega

Biti pristen pomeni dovoliti si čutiti celoten spekter čustev – ne le tistih "pozitivnih". Srce je center vaše empatije in strasti, a čustva so lahko tudi negativna, zato se jeze ne otepajte. Ne potiskajte neprijetnih čustev (jeza, žalost, zavist) pod preprogo. Ta čustva so le smerokazi, ki vam kažejo, kje vaše vrednote niso upoštevane.

Niste slab človek, če ste jezni

Slab človek je tisti, ki škoduje in se izživlja nad tistimi, ki se ne morejo braniti ter v temu uživa. Jeza sporoča, da so bile vaše meje kršene. Vsi smo kdaj jezni. Kaj storimo s to jezo pa kaže ali smo zrel človek ali ne.

Dovolite si biti ranljivi. Povejte nekemu, ki mu zaupate, kako se zares počutite, brez olepševanja. Ranljivost je most do pristne povezanosti.

Morda vam ta oseba ne bo pritrdila.

Morda bo ta oseba dejala, da delate dramo in, da pretiravate.

Morda vas bo ta oseba podpihovala ter ščuvala v maščevanje.

Pomembno:

Navedeno je zgolj mnenje druge osebe.

Vaša čustva pa so vaša čustva.

Občutek varnosti in občutek miru

Ko smo varni, smo mirni. Ko smo jezni, smo razburjeni.

Kaj vas pomiri, kadar vas je strah?

Svoja čustva boste umirili s primernim notranjim dvogovorom, ki bo misli, katere zbuja čustva, umiri. Uporabite besede spodbude ter obenem umirjanja, kot bi skušali pomiriti otroka, ki se boji ali je jezen. Prvi korak je vedno umiritev. Nič dobrega se ne rodi iz negativnih občutkov, čeprav so potrebni in imajo svojo nalogo. Pristni vi ne ležite v jezi in strahu, temveč v ljubezni in miru.

4. korak: DUH – povezanost z 'več'

Duh predstavlja vašo bistvo, tisti del vas, ki ostaja nespremenjen ne glede na zunanje okoliščine. Duhovna plat življenja je pomembna, enako kot fizično telo in čustva – kar pogledajte koliko vojn in krvi je bilo prelite zaradi vere.

Ko zaupamo sebi, zaupamo življenju in obratno. V zavedanju, da smo povezani z vsem na tem svetu, najdemo mir in pripadnost, pa čeprav bi se lahko znašli na drugem koncu sveta, obdani s sumljivo našpičenimi domorodci, kot jih gledamo v risankah in se bali ali bomo nemara končali v kotlu. Zaupanje v nekaj več je tisto, kar prinese mir tudi v najtežjih trenutkih.

"Vse je za nekaj dobro" – se strinjate?

Ko smo sprogramirani iskati dobro in višji namen, se obrnemo k rešitvi mnogo hitreje, kot če smo prepričani, da je svet zloben, življenje nevarno in mi slabi.

Kako lahko v največji tragediji najdemo vsaj sled dobrega?

Mir je nujno potreben

Negujte tišino. V svetu hrupa duh težko spregovori. Skozi meditacijo, naravo ali ustvarjanje boste slišali tisti tihi notranji glas, ki ve, kdo ste. Vsak dan si vzemite 10 minut za popolno tišino. Brez telefona, brez knjige. Samo bodite prisotni s svojo bitjo.

Biti pristen pomeni znati biti v tišini s seboj.

Vaša duša je večna. V večnosti časa so gore enako večne kot lanski sneg. Mir je tisti, ki prinaša harmonijo in razgali kdo ste. Sebe boste okrepili, ko boste v miru s seboj.

"Pomirjen/a sem s seboj. Varen/a sem v vsakem trenutku."

5. korak: DELOVANJE

Pristnost ni le teorija; je način življenja. Peti korak je doslednost v dejanjih. Brez tega koraka ostanejo prejšnji štirje le lepe misli. Naj vaša dejanja odražajo vaše notranje stanje.

Če ste v srcu začutili, da neka situacija ni za vas, naj se to odrazi tudi v vaši odločitvi, da se umaknete oziroma poiščete način / pot, ki je za vas avtentična. Bodite pripravljeni izgubiti odobravanje drugih, da bi ohranili spoštovanje do sebe. Ste bolj pomembni vi, ali mnenje druge osebe?

Danes in vsak dan naredite eno majhno stvar, ki je popolnoma v skladu z vašo resnico, pa čeprav je morda nenavadna ali nepriljubljena. Opazujte občutek svobode, ki sledi. Ni potrebno odkrivati tople vode – odkrivajte sebe vedno znova. Raziskujte sebe z Ljubeznijo in sočutjem.

Pot do pristnosti ni cilj, ampak nenehen proces.

Vsakič, ko izberete sebe, svetu podarite darilo svoje edinstvenosti.

Pravim osebam boste darilo.

Pravim osebam ste darilo.

Darilo ste.

**Obnašajte se temu
primerno do sebe.**

Z Ljubeznijo, Lili Sorum

