

Dr Zorica Karanović

MOĆ ŽELJE

Vodič za životni optimizam

■ Laguna ■

Copyright © 2013, Zorica Karanović

Copyright © 2013 ovog izdanja, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom
pomažete razvoj projekta odgovornog
korišćenja šumskih resursa širom sveta.

SW-COC-001767

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

*Mojim voljenim Seki i Radetu,
najboljim roditeljima na svetu*

*Život možemo prihvatiti kao da čuda ne postoje
ili kao da je sve što nam se dešava čudo.*

ALBERT AJNŠTAJN



● SADRŽAJ

Reč zahvalnosti	11
Predgovor	15
1. Verujte u sebe.	21
2. Oslobodite se straha i zabrinutosti	33
3. Povratite izgubljenu moć i samopouzdanje	53
4. Ispunite srce ljubavlju i duhovnim mirom.	77
5. Ovladajte veštinom prepuštanja	119
6. Osetite moć sadašnjeg trenutka.	137
7. Konačno zavolite sebe	149
8. Pozitivne misli – skriveni saveznici uspeha	177
9. Sve što želite da dobijete, prvo darujte	193
10. Probudite saosećajnost i iscelite svoju dušu	211
11. Verujte u Dobro i desiće se najbolje	223
12. Volite bez uslova i očekivanja	237
13. Primenite formulu za ostvarivanje želja.	247

14. Recepti da uvek živite srećno	259
15. Mudre misli za srećan život	269
 Pogovor	 279
Literatura	281
O autorki	285



● REČ ZAHVALNOSTI

Ovom prilikom želim da zahvalim mnogim ljudima koji su mi bezrezervno i iskreno pomogli, koje je dragi Bog poslao na moj put ličnog razvoja. Svako od njih ostavio je neizbrisiv trag u mojoj duši i u životu. Ako nekog slučajno zaboravim da spomenem u redovima koji slede znam da će mi oprostiti jer je reč o ljudima velikog srca, koji ne uzimaju ništa za zlo. Zato i jesu moji prijatelji i duhovni uzori. Neizmerno im hvala za sve što su učinili, što čine i što će ikada učiniti za mene.

Iskreno i od srca zahvaljujem majci Seki i ocu Radetu, bratu Drašku, sestri Miri, njenoj i mojoj drugarici Maci, Krsti, dr Aci, dr Dinu, dr Bošku i svem osoblju VMA, koji su, svojom pribranošću i hrabrošću, svako na svoj način, pomogli u spasavanju mog života. Svi zajedno i svako pojedinačno bili su Božji dar i nagoveštaj rađanja

novog života. U šezdeset sekundi zajedničke borbe za moj sledeći otkucaj srca shvatila sam šta znači svaki sekund vremena koji istog trena može postati večnost. Hvala dragom dr Radetu, koji je u najtežim životnim okolnostima bio moja snaga i nada. Nikada neću zaboraviti dan kada me je obradovao i zbog čega će zauvek imati mesto u mom srcu. Zahvalna sam mom velikom prijatelju Peđi, koji me je, zajedno sa našim drugarima Slobom, Nešom i dr Zoranom, uvek ohrabrivao, pomagao mi u svemu i davao „vetar u leđa“. Sa njim nikada nema „problema“. Ponosna sam na naše višedecenijsko, iskreno i mnogo puta dokazano prijateljstvo. Od srca zahvaljujem mojoj voljenoj Megi, mom učitelju, prijatelju „i u dobru i u zlu“, dami otmenog stila, ali još značajnije, dobrom čoveku velikog srca. Imam tu privilegiju da mi ona prenosi tehnike duhovnog razvoja i stupanja na put bezuslovne Ljubavi. Iz iskustva sam se uverila da se na taj način pokreće lični kôd sreće i da postajemo bolji ljudi. Zahvaljujem mojim kumama Mili i Danijeli, sa kojima sam osetila moć oprostaja, jednu od najsnažnijih energetskih vibracija, koja zauvek menja strukturu našeg bića. Reči zahvalnosti dugujem mojoj miloj Sonji, sa kojom je druženje, začeto uz sendviče na obroncima planine, preraslo u iskreno i odano životno prijateljstvo i kumstvo. Osobe kao što je ona vraćaju veru u ljude i ličnim primerom nas ohrabruju da istrajemo u negovanju pravih vrednosti, pokazivanju bliskosti i stvaranju zajedništva. Ona me je istinski i od srca uverila šta znači

„imati nekog svog“. Zahvaljujem svim mojim učiteljima, koji su mi godinama strpljivo i predano prenosili znanja, verujući u mene mnogo više nego što sam i sama u tom momentu verovala sebi. Nadam se da ih nisam izneverila. Veliko poštovanje i zahvalnost upućujem gospođi Milki Lučić, koja me je, nekada davno, u Kulturnoj rubrici lista *Politika* prihvatila kao rođenu kćerku i jednom prilikom, darivajući mi svoju knjigu u posveti napisala da i ja njoj kada dođe vreme poklonim svoju. Prvi primerak ovog rukopisa odneću na njenu adresu. Volela bih da bude vredan njene pažnje.

Svim mojim uvaženim direktorima, pretpostavljenima i šefovima, za koje sam radila tokom moje dvadesetogodišnje karijere, neizmerno i od srca hvala što su mi ukazali poverenje. Bezrezervno sam se trudila da ga opravdam. Hvala Inki, sagovorniku i saradniku, mojoj „desnoj ruci“, pravom prijatelju i jednom od poslednjih bastiona iskrene odanosti profesiji. Hvala svim mojim dragim saradnicima i kolegama, posebno u redakciji *Bazara*, sa kojima sam stručno stasavala i usavršavala se, koji su me prihvatili i nagradili svojom podrškom, ljubavlju i topline. Uverili su me da skroman čovek, blage naravi može biti uspešan urednik. Baš takav je bio i moj mentor Ćira, koji mi je, otvarajući vrata kuće *Politika* zajedno sa Duletom i Vojinom napravio jedan od najvažnijih životnih preokreta. Hvala dragom Miki sa kojim su me životne okolnosti ponovo spojile i koga, čini mi se, prvi put razumem na pravi način. Zahvaljujem svima

koji me vole, ali jednako i onima kojima nisam draga, koji me osporavaju i stalno pronalaze nove mane. Tražeći utehu od boli koju su mi, duboko verujem nesvesno naneli, u stvari su mi učinili najveću uslugu. Odveli su me pred Njegove skute, gde sam pronašla mir, utehu i trajnu sreću. Zbog toga ne znam, baš kao što reče vladi-ka Nikolaj Velimirović, ko mi je više dobra učinio – da li prijatelji ili neprijatelji. Neka ih zato dragi Bog sve blagoslovi.

Posebnu zahvalnost, ovom prilikom, uputila bih uvaženom M., mom duhovnom uzoru i velikom prijatelju koji mi je otkrio principe posvećene vere u Stvoritelja, kao jedinog Tvorca čuda. Zahvaljujem izdavaču Dejanu Papiću koji je imao sluha za ovu vrstu literature, Nenu (uredniku), Ivani (operativnom uredniku), Marici (likovno-grafičkom dizajneru), Jeleni (lektorki) koja je na najbolji mogući način osetila energiju rukopisa. Hvala svima Vama, duboko poštovanim čitaocima, koji ovu knjigu držite u rukama. Od srca sam zahvalna dragom Bogu na milosti koju mi je time ukazao. Nadam se da Vas neću razočarati.



● PREDGOVOR

Potreba da napišem knjigu ove vrste nastala je pre svega iz ličnih razloga. Mnogo puta u životu borila sam se da savladam svog najvećeg neprijatelja – samu sebe. Da sam snagu uloženu u opiranje većini životnih situacija u kojima sam se nalazila (polaganje ispita, pisanje knjiga, zabavljanje, učenje vožnje...) usmerila u izgradnju nekog građevinskog objekta, do sada bih sigurno imala omanji grad. Pre nego što bih preduzela bilo šta, već sam se unapred vladala čuvenim odbrambenim sloganima: „Ne znam da li ću ja to moći“, „Čemu sve to?“, „Ima li to uopšte efekta?“...

Na svu sreću, onaj pozitivni deo mene, koji je uvek, barem malo bio jači, odnosio je pobedu i većinu životnih zadataka koje sam do sada planirala uradila sam uspešno. Naravno, sve bi to bilo mnogo lakše da samoj

sebi nisam oduzimala snagu i lomila krila „negativnim proročkim predskazanjima“, u kojima sam unapred naslućivala loš ishod. A zapravo, ono što me je najviše mučilo bio je strah od neuspeha.

Da se to ne bi desilo, podsvesno sam odbacivala bilo kakav pokušaj u postizanju cilja. Dakle, svesrdno sam radila na prevenciji. Iako se ljudima sa strane činilo da ređam uspehe (učenik generacije XII Beogradske gimnazije, student generacije Fakulteta političkih nauka u Beogradu, najmlađi magistar Beogradskog univerziteta, doktor nauka sa stručnom specijalizacijom u Nemačkoj, stipendista *Politike*, autor nekoliko televizijskih emisija, pisac knjiga, perfektno komuniciranje na engleskom i nemačkom jeziku, obavljanje dužnosti glavnog i odgovornog urednika *Bazara*, najstarijeg i najuglednijeg magazina za žene na prostoru nekadašnjih jugoslovenskih republika...), meni se uvek činilo kako nisam dovoljno uradila i da mogu bolje i više. Nikada se nisam osvrtna na ono što sam postigla, već na ono što nisam. To je, s jedne strane, bio odličan motiv za nova postignuća, ali je s druge izazvao hroničan nedostatak osećaja zadovoljstva i samovrednovanja. U trci za novim, višim i boljim, trci koja bi se verovatno nastavila unedogled, zaustavio me je napad žuči, odnosno kamen koji se zaglavio u žučnom kanalu. U bolovima koji su doslovce oduzimali dah i u skoro besvesnom stanju, prebačena sam na Vojnomedicinsku akademiju

u Beogradu, na kojoj su mi vrsni stručnjaci, najbolji u zemlji, spasli život.

Iščekujući šta će se sa mnom dešavati, preživljavajući najteže trenutke u svom životu i posmatrajući druge, shvatila sam koliko sam samoj sebi oduzela moći, koliko sam se bespotrebno trošila i suštinski veoma malo postigla imajući u vidu da sam sagorevala ono najdragocenije, a to sam bila ja, odnosno životna energija koju sam uporno i nemilice sagorevala! Iz tri kvadrata bolničke sobe, sa pogledom u plafon i neprestanim molitvama, počinje moj životni preokret, koji mi je doneo uspeh neslućenih razmera u svim segmentima života. Ali to više nije bio uspeh meren kategorijama – koliko brzo postići dobar rezultat u ostvarivanju zadatka veoma cenjenog u okruženju – već uspeh meren time koliko se dobro osećam, koliko uživam u stvaranju ali i u svakodnevnim životnim stvarima, bez strahova, strepnji, ceđenja dragocenog životnog soka i misaone energije. Formalno gledano, moguće je da sada postizem znatno manje tzv. društveno očekivanih ciljeva (daljih stručnih usavršavanja, pisanja knjiga, zarađivanja novca, pojavljivanja na javnim skupovima) ali mi zato ono što sada živim i radim pričinjava radost, zadovoljstvo i uživanje. Svesna sam da je put do dostizanja nekog cilja mnogo duži nego njegovo „osvajanje“ i zato, ukoliko ne uživam u onome što radim i u načinu života koji vodim, sigurno neću ni u konačnom ostvarenju svoje želje. Tek mi je sada jasan smisao reči onog mudraca, koji je tvrdio da

sreća nije u cilju, već u putu ka njegovom ostvarenju. Dugo mi je trebalo da to shvatim.

U razgovorima sa mnogim prijateljima i kolegama uverila sam se da i oni žive slično kao što sam i ja nekada. Zabrinuti su za radno mesto, vernost bračnog partnera, zdravlje roditelja, zbog isplate kreditnih rata, hipoteke, čak i zbog lošeg horoskopa... Priznaćete, s toliko briga veoma se teško živi, čak i u idealnim uslovima. Upravo zbog činjenice da stvari mogu biti drugačije i da mislimo možemo uticati na okolnosti, u ovoj knjizi iznosim niz pravila uobličениh na osnovu pročitane literature različitih autora i na osnovu razgovara sa umnim i uspešnim ljudima, koji su opisivali svoj način na koji su prevazišli životne teškoće, i kako su poraze pretvorili u pobeде. Poštujući njihovu privatnost i želju da im se ne navode imena, mogu samo reći da su neki od njih poznati široj javnosti, dok se drugi mogu uvrstiti u ono što se zove „obični smrtnici“: vozači, pekari, krojači, prodavci... Svima im je, ipak, zajednička nepokolebljiva vera u pobeđu u trenucima koji su se činili gotovo neizdrživo teškim i nemogućim za preživljavanje. I baš zato što su se dizali kada bi većina ostajala da leži oplakujući sopstveni poraz i jer su bili ubeđeni da će uspeti, zato su i uspeli. Učeći od njih, ali i zahvaljujući Božjoj milosti, uspela sam da promenim svoj život. Uverena sam da ćete i vi. Kroz niz sistematizovano predstavljenih pravila, kojima ćete „nabildovati“ sopstveno samopouzdanje, „očistiti“ um od najgorih toksina koji su u njemu, a to

su rđave misli, garantujem da ćete ponovo disati punim plućima, protegnuti se i osetiti lepotu života. Znam da ćete se i lično uveriti da se čuda dešavaju onima koji u njih veruju. Zato dajte šansu sebi i novom, srećnijem životu. Jer vi to možete! Čim vas je privukla knjiga ovog naziva i sadržaja, znači da svim srcem želite da unesete u život pozitivnu promenu: radost, rasterećenje, ljubav... S uverenjem da postoje tri izuzetno značajna preduslova za ostvarenje uspeha, a to su motiv, snažna volja i konkretan rad, najpre u prepoznavanju, a kasnije i u promeni nefunkcionalnih obrazaca ponašanja, skoro da sam sigurna da je vaš uspeh zagarantovan. Zato, krećemo!



1 VERUJTE U SEBE

Dok u sebe veruješ, dotle ćeš umeti da živiš.

JOHAN VOLFGANG GETE

Mnogi naši problemi, strahovi i loša osećanja, kojima „trujemo“ sopstveno biće, proističu iz nedostatka vere, pre svega u sebe. Često nismo u stanju da poverujemo u sopstvene sposobnosti, tj. da zadatak pred kojim smo se našli (bez obzira na to o kom životnom segmentu je reč) možemo uraditi dobro, bez opterećenja, nerviranja i očekivanja lošeg ishoda. Čak i pre nego što preduzmemo prvi korak ka rešavanju, počinjemo da „naduvavamo“ strah od neuspeha, istovremeno usmeravajući sopstvene misaono-energetske vibracije na negativnu frekvenciju. Zbog toga i ne čudi što se nadajući se lošem, na kraju loše i dogodi. Od mnogih prijatelja, hroničnih pesimista, koji se upravo tako ponašaju, a pod obrazloženjem da su

„objektivno realni“, i „da sa obe noge stoje na zemlji“, čula sam da je „uvek bolje pripremati se za najgore, pa ako se nešto dobro desi, eto razloga za radovanje“. Jedno vreme sam i sama primenjivala takvu mazohističku filozofiju življenja dok nisam shvatila da ona oduzima previše mentalno-fizičke snage i izaziva dvostruko veći utrošak energije. Vreme koje provodimo pripremajući se za negativan ishod izaziva dodatnu potrošnju svih raspoloživih potencijala jer je organizmu potrebno mnogo više snage da neutrališe otpor koji se stvara u našim mislima i telu, energetski „podešenim“ na vibracije suprotne stvaralačko-napajajućim strujanjima Univerzuma. U zavisnosti od polariteta naših misli (pozitivne/negativne) dolazi do njihove konekcije sa istovrsnim energetskim poljima u Univerzumu (pozitivan/negativan). Dakle, ovde je osnovni princip povezivanja Zakon sličnosti. Drugim rečima, ako mislimo negativno, naše misli će se „prikloniti“ negativnom energetskom polju Univerzuma iz koga će se napajati. Mislimo li pak pozitivno, dobijaćemo nadahnuće, snagu i moć iz pozitivnog energetskog polja, istovremeno ga ojačavajući svojim mislima, budući da je i u ovom, baš kao i u svakom drugom odnosu, reč o uzajamnom uticaju. Dakle, mogli bismo reći da je „univerzum slojevita pojava, u njemu postoje ogromne energetske oblasti (polja, sfere) različitog kvaliteta. Svojim mislima mi se uvek, hteli to ili ne, momentalno priključujemo na određenu oblast u univerzumu, oblast koja je svojim vibracijama slična