

Dorin Virtju
ASERTIVNOST ZA ZEMALJSKE ANĐELE

Biblioteka
Buđenje

Dorin Virtju

Asertivnost za zemaljske anđele

Kako da budete puni ljubavi umesto previše fini

Leo commerce
Beograd, 2016

*Za božju moć, koja je
u tebi i u svima nama*



~ SADRŽAJ ~

Predgovor:	Zemaljski anđeli i strah od konflikta	9
Uvod:	Šta znači „asertivnost“	17

PRVI DEO: Osnove asertivnosti

Prvo poglavlje:	Sve je počelo s prvobitnom traumom	25
Drugo poglavlje:	Kako da budete asertivni	31
Treće poglavlje:	Nema više spasavanja: granice bez griže savesti ili straha	43
Četvrto poglavlje:	Kako da budete dobri i puni ljubavi, ali tako da vas ne iskorišćavaju	49
Peto poglavlje:	Veštine komunikacije za zemaljske anđele.....	53
Šesto poglavlje:	Rešite se brige i griže savesti.....	58
Sedmo poglavlje:	Budite autoritet sami sebi.....	65

DRUGI DEO: Razvijanje asertivnosti u vezama

Osmo poglavlje:	Zemaljski anđeli i veze.....	75
Deveto poglavlje:	Toksične veze – kako da ih prepoznate i šta da radite.....	81
Deseto poglavlje:	Ljudi nisu stvari za popravku	104
Jedanaesto poglavlje:	Uživajte u životu umesto da udovoljavate drugima.....	108
Dvanaesto poglavlje:	Karmičke veze.....	115
Trinaesto poglavlje:	Roditeljska asertivnost sa svoje glavi detetom	119
Četrnaesto poglavlje:	Asertivnost pred autoritetom.....	124

TREĆI DEO: Kako biti asertivan u stvarnom svetu

Petnaesto poglavlje:	Uklapanje i vrednost	129
Šesnaesto poglavlje:	Spokojno uzbuđenje umesto drame	132
Sedamnaesto poglavlje:	Slobodno budite moćni!	139

ČETVRTI DEO: Životni alat i smernice za zemaljske anđele

Osamnaesto poglavlje:	Energetski rad za empate	155
Devetnaesto poglavlje:	Kako da imate više vremena i energije	160
Dvadeseto poglavlje:	Anđeli aktivisti	166
<i>Pogovor</i>		171
<i>O autorki</i>		175

PREDGOVOR

Zemaljski anđeli i strah od konflikta

Bila sam na večeri s nekoliko slavnih autora iz oblasti duhovnosti. Preko puta mene sedela je poznata televizijska vidovnjakinja, pored nje je bila Ester Hicks (čuvena po saradnji Abraham – Hicks). Bilo mi je neprijatno zato što je vidovnjakinja u prošlosti javno osporavala moj rad, ali ipak sam sedela tu praveći se da je sve u redu i trudeći se da fino razgovaram s njom. Međutim, ona nije bila fina prema meni i sve što mi je govorila delovalo mi je osiono. Najzad, pogledala me je pravo u oči i glasno izjavila da je svi za stolom čuju: „Prosto mrzim ljude koji vole jednoroge i duge!“

Nelagodna tišina. Energija mi je splasnula. Lice mi je postajalo sve crvenije.

Onda je Ester Hicks spasla situaciju. Pogledala je vidovnjakinja i rekla direktno: „Možda zato što još nisi iskusila jednoroge i duge!“ U Esterinom glasu i energiji nije bilo ni trunke sarkazma niti podilaženja. Govorila je neustrašivo i kontrolisano.

Svi za stolom su ćutali. Htela sam da pobegnem ili da se sakrijem ispod stola.

Onda se vidovnjakinja promeškollila, uzdahnula i odgovorila: „Hmmm, možda ste u pravu.“

Pogledala sam Ester sa zahvalnošću što me je naučila jednoj od najvažnijih životnih lekcija te večeri. Pokazala mi je kako da

sačuvam dostojanstvo i unutrašnji mir i kad sam suočena s grubom energijom. Od tada sam se posvetila izučavanju i praktikovanju te duhovne veštine. U ovoj knjizi podeliću s vama sve što sam naučila.

Otkrila sam da postoji ogromna razlika između „dobrote“ i „finoće“. Ceo život bila sam „fina devojka“ prikrivajući osećanja da bih zaštitila druge i uvijajući svoje stavove u fine oblande kako bih izbegla konflikt. Ako ne možeš da kažeš ništa lepo, bolje ništa ne govori, bila je moja filozofija. Poštovala sam autoritet bez pitanja i potiskivala osećanja. A onda bi ta suzbijena osećanja postala nepodnošljiva, pa bih se ili sukobila sa osobom koja ih je izazvala, ili bih napustila vezu.

Mislila sam da sam fina.

A nisam bila.

Bila sam uplašena, što je suprotno od ljubavi.

Dok sam se molila za pomoć sa svojim vezama, počela sam da dobijam važne životne lekcije. Čula sam ih kao intuitivna „preuzimanja“, u prevodu: kao iznenadne *aha!* momente. Ponekad bi te lekcije pratila i vizualna ili zvučna učenja. Videla bih vizije ili čula glas u desnom uhu, što je način na koji anđeli komuniciraju sa mnom još otkako sam bila dete.

Prva lekcija koju sam naučila bila je da su osetljivi ljudi, kao vi i ja, „poslati“ ovamo kao nebeski anđeli na važan zadatak: da smanje i rasprše konflikt na ovoj planeti. Misija nam ne podrazumeva ignorisanje sukoba. Podrazumeva *rešavanje* sukoba.

Mi, zemaljski anđeli, ličimo na stroge roditelje pune ljubavi koji su ovamo poslati da izraze božju dobronamernu moć i da pomažu drugim ljudima. Evo primera posredstvom analogije: ako dete želi da jede samo slatkiše i kaže da ga to usrećuje, da li bi dobar roditelj to dozvolio?

Naravno da ne bi. Čak i ako dete počne da plače ili se naljuti, dobar roditelj mora da odbije zahtev da se stalno jedu slatkiši. Roditelj može povremeno dozvoljavati slatkiše ili ih može zameniti zdravijim poslasticama. Međutim, kako god da se situacija razreši, sve se svodi na to da roditelj treba da bude dovoljno jak da kaže *ne*.

Ova metafora može se primeniti i na našu životnu misiju. Kada na planeti postoji neki konflikt – bilo da je to svađa među partnerima ili sukob među državama – slično je kao kada deca imaju napade besa zato što ne ide po njihovom. Kao nebeski anđeli moramo da preuzmemo ulogu roditelja i da dođemo do mirnog rešenja.

Izlaženje na kraj s konfliktima može da bude neprijatno zato što su zemaljski anđeli toliko usklađeni sa energijom. Možemo da osetimo kada su drugi ljudi pod stresom, kada su ljuti, tužni ili im je neprijatno. Njihova emocionalna energija neposredno utiče na nas. Na sreću, možemo da iskoristimo svoju svest kako bismo okrenuli tu neprijatnost u zdravijem i spokojnijem smeru.

Setite se metafore o brižnom roditelju: on se upušta u detetove konflikte zato što ga voli. S ljubavlju u srcu mešate se i govorite istinu – bilo da je u pitanju vaše dete, prijatelj, supružnik ili kolega. Otkrivajte svoja prava osećanja zato što znate da je to jedini put ka dugotrajnom i zdravom odnosu.

Zadržavanje osećanja u sebi podseća na naduvavanje balona. Postoji granica koliko balon može da primi vazduha pre nego što eksplodira!

Mirenje s konfliktom

Nedaće nas jačaju, a i sama sam i te kako imala svojih neprijatnih iskustava! Varali su me, manipulisali su mnome, tužili su me, ogovarali, izdavali, lagali, napuštali, proganjali, koristili i zlostavljali i podvrgavali svakoj zamislivoj bolnoj situaciji. A ipak, umesto da postanem ogorčena, sa svakim iskustvom bila sam sve jača i mudrija.

Štaviše, naučila sam da pronalaziš svoju unutrašnju snagu kada si priteran uza zid. Nekoliko godina nakon što je me je Ester Hiks odbranila, razvodila sam se i muževljev advokat beskrupulozno je kidisao na svaki peni koji sam ikada zaradila... i *koji ću ikada zaraditi*. Zahtevali su moju kuću, čitavu ušteđevinu za penziju i polovinu moje buduće zarade do kraja života.

Moje ja, koje je imalo fobiju od konflikata, obično je dozvoljavalo da mi ljutiti ljudi uzmu sve što žele u zamenu za moj duševni mir. *Ovog puta nisam imala kud nego da se borim za sebe.* Morala sam da se suočim sa ovim konfliktom. Neprestano sam se molila za pomoć i jasno sam čula kako mi arhandeo Mihajlo govori da me čuva.

Situacija je bila zastrašujuća i mučna. Morala sam da se bakćem sa pozivima, svedočenjima, sudnicama. Osećala sam se kao nikad ranije. Sećala sam se progona iz prošlih života.

Isprva sam bila besna na njega zbog toga što mi to radi. Osećala sam se kao žrtva.

Najzad sam se trгла i shvatila da mi se sve te negativne stvari događaju zato što ne slušam nebesa. Shvatila sam da su Bog i anđeli pokušali da me upozore na svako od tih bolnih iskustava i, da sam primetila njihova upozorenja, izbegla bih dosta bola. Zato sam morala mnogo da opraštam sebi kako bih se pomirila sa sobom što sam izdala sopstveno biće.

Kada sam oprostila sebi što sam se uvalila u situaciju u kojoj sam se našla, otkrila sam svoju unutrašnju moć i snagu. Preuzela sam kontrolu nad situacijom. Poenta nije bila u ishodu razvoda. Poenta je bila da naučim da izlazim na kraj s lošim okolnostima sa spokojem, samouverenošću i disciplinom.

Sada želim vama da prenesem ove uzbudljive informacije! I vi možete naučiti kako da se spokojno i s ljubavlju brinete o sebi u teškim prilikama.

Mnogo sam naučila iz svakog bolnog iskustva i ova knjiga mi je prilika da podelim s vama to teško stečeno znanje. Prema tome, moje znanje potiče iz prve ruke, kao i iz rada s ljudima sa svih strana sveta.

Razgovarala sam, savetovala i podučavala hiljade zemaljskih anđela širom zemaljske kugle. Otkrila sam koji nas to strahovi nagone da se ponašamo autodestruktivno. I što je još važnije, naučila sam kako da se *izborim* s tim ponašanjem i strahovima!

Na predavanjima iz psihologije učila sam o asertivnosti na intelektualni način. Znala sam da je asertivnost način da ispoljim