

S I N I Š A U B O V I Ć

100% JA

Najjednostavniji i najpraktičniji
program za postizanje lične sreće
i uspeha na svim poljima

■ Laguna ■

Copyright © Siniša Ubović, 2014

Copyright © 2019 ovog izdanja, LAGUNA

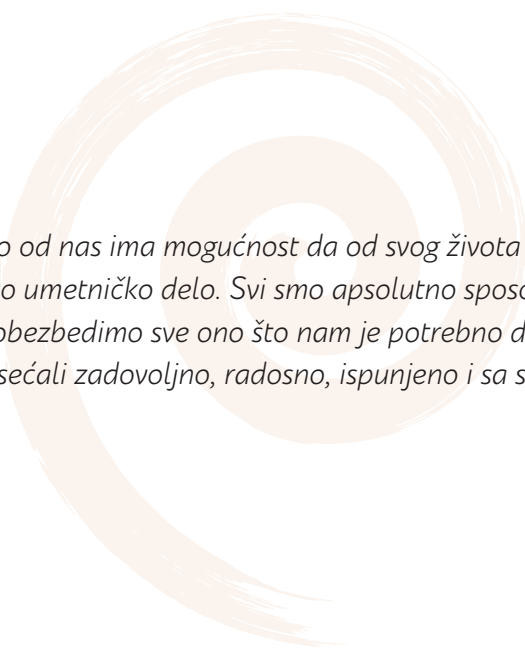
Fotografija na korici: Milica Tepavac



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

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.



Svako od nas ima mogućnost da od svog života napravi pravo umetničko delo. Svi smo apsolutno sposobni da sebi obezbedimo sve ono što nam je potrebno da bismo se osećali zadovoljno, radosno, ispunjeno i sa svrhom.



Program

Lične

Transformacije

i postizanja uspeha na svim životnim poljima



Sadržaj

Isti ili drugačiji?	11
Tačka preokreta	15
Dnevnik promene	25
Afirmacije	31
Vizualizacije	35
Zahvalnost!	37
Pre svega beše ODLUKA!	45
Odgovornost 100%	53
Poverenje	63
Nikad kraja čudima!	69
Od žrtve do pobednika	71
Zaslužujem svako dobro	79
Prihvatanje emocija	91
Oslobađanje od prošlosti	99
Traži i dobićeš	103
Energetski balans	109
Prepun raspored	119
Oslušni tišinu	129
Istina od koje zastaje dah!	137
Izvor ljubavi	141
 Od mene	 143
O autoru	145



ISTI ILI DRUGAČIJI?

U prvi razred osnovne škole krenuo sam u septembru 1979. godine, sa šest i po godina. Bio sam, prećutno, pomalo detinje ponosan na sebe što sam ranije spreman za polazak u školu, za taj tako veliki događaj u životu svakog deteta. S druge strane, nije mi baš bilo pravo što sam mlađi od većine svojih novih drugara jer to je period kada svi želimo da budemo veći, stariji i odrasliji nego što jesmo. Nekoliko godina mi je trebalo da se naviknem da sam mlađi od većine, međutim, kasnije se to, naročito u toku studija, ispostavilo kao fina prednost jer sam mogao i da pauziram i da dozvolim sebi luksuz nekoliko godina neuspešnih pokušaja da se upišem na željeni fakultet. Ujedno, za mene je ovo i lekcija da ne mora u životu sve da bude baš onako kako na prvi pogled izgleda. Nekada, mnogo kasnije, u post festumu, otkrijemo da su neke stvari bile veoma dobre i korisne bez obzira

na naš trenutni utisak. Pored ovog, odmah na samom početku, sreo sam se sa još nekim izazovima.

Osim toga što sam bio mlađi, bio sam i jedan od retkih koji nije živeo sa oba roditelja. U to vreme to je bilo gotovo nezamislivo i tada sam se prvi put suočio sa brojnim neprijatnim situacijama u kojima su mi postavljana razna pitanja na koja nisam umeo da odgovorim. To su bili prvi obrisi moje nestandardne ličnosti sa kojom sam počeo da se suočavam. Dok sam bio u kući, uz moju divnu majku i njene roditelje, s kojima smo živeli, nisam imao utisak da sam mnogo drugačiji od drugih. U školi sam se našao u potpuno novom okruženju, gde su vladala drugačija pravila. Odjednom se više nisam osećao zaštićeno, neprestano mi je sugerisano da sam različit od ostalih, sve češće mi je bivalo neprijatno zbog toga i silno sam želeo da se uklopim i da budem poput drugih. To mi nije polazilo za rukom, što me je doводilo do još veće zbunjenosti i osećanja da ne pripadam tom okruženju.

A na sve to, primetio sam da je u to vreme i moje ime Siniša bilo jedino u svim prvim razredima, toliko netipično i drugačije od svih ostalih imena. Majka mi ga je dala po glavnom junaku velikog hit romana tog vremena – *Grička vještica*, hrvatske spisateljice Marije Jurić Zagorke. Dok pišem ovo, shvatam da nikada nisam pročitao priču o tom čuvenom kapetanu Siniši, čije ime nosim. Elem, na sve različitosti još i ime kao dodatna prepreka. Iako danas obožavam svoje ime,

te 1979. godine silno sam želeo da se zovem drugačije, da makar svojim imenom pokažem kakvu-takvu pripadnost. Ime za koje sam mislio da bi mi najviše pristajalo bilo je Marko. Ima sad tu nekoliko teorija zbog čega sam to ime smatrao najboljim za sebe, ali one u ovom trenutku nisu od nekog značaja. Nekoliko godina kasnije, čudesnom igrom života, želja mi se u neku ruku ostvarila. Postao sam Marko! Što se ispostavilo kao samo jedan sićušni deo slagalice koja se preda mnom stvarala. Skrivenu poruku iza svega ovoga, za koju mi je bilo potrebno gotovo trideset godina da je otkrijem, u to vreme nisam mogao da naslutim čak ni u najluđim snovima.





TAČKA PREOKRETA

O d kada sam krajem 2009. godine zakoračio na svoj put promene, moj život više nije ni nalik onom životu kakav sam do tog trenutka živeo. Sve što sam do tog trenutka znao, u šta sam verovao i kako sam živeo iznenada je počelo da poprima potpuno drugačije obrise. Svaka situacija koja me je do tog trenutka mučila, svaka bol s kojom sam se do tada nosio, svaki pogrešan potez za koji sam mislio da sam ga načinio, sve je dobilo novu perspektivu. Duboka spoznaja koju sam tada, čini mi se, prvi put osvestio, a koja kaže da sam JA stvaralac svog života i da je svaka moja misao učestvovala u kreiranju svakog mog životnog iskustva, bila je najznačajnija prekretnica za mene. Taj trenutak u kom sam shvatio da sam isključivo JA doprineo tome da se moj život odvija upravo onako kako se do tog trenutka odvijao bila je apsolutna *tačka preokreta* za mene. Prvi put sam se sreo sa idejom koja je bila toliko radikalna u odnosu na sve što sam do tog trenutka

mislio o životu i o sebi u tom istom životu. Nikada do tada nisam razmišljao o tome da sam JA na bilo koji način sam sebi iskreirao sve te teške, mučne i nerazumljive situacije, jer ko bi sâm, mislio sam dotad, na svesnom nivou učinio bilo šta protiv svoje sreće, protiv svog uspeha, protiv svog mira? Ključ leži upravo u toj jednoj jedinoj reči iz prethodne rečenice – „svesno“. Verovatno niko svesno ne bi sebi učinio ništa nažao, ali mnogo je toga ispod površine, smeštenog u nesvesnom delu našeg bića, u onim sećanjima za koja više i ne znamo da su deo našeg iskustva. Nekada su ta sećanja veoma stara, nezamislivo stara, i sežu duboko u prošlost, do nekih naših davnih, dalekih života, kada smo kao duša, u nekom drugom telu, u nekom drugom obliku, obitavali na ovom svetu. Iako ovo spominjem, želim da vas umirim i da vam kažem da ne moramo da istražujemo svoju daleku prošlost jer je samo osvešćenje dovoljno dobro polazište da bismo krenuli putem svog napretka.

Iako mnogi na putu duhovnog uzrastanja veruju u večnost duše, nije stvar u kopanju po prošlosti niti traganju za prošlim životima, barem se tom temom nećemo baviti u ovoj knjizi. Stvar je u tome što je više nego dovoljno da shvatimo da veoma često reagujemo iz sećanja, a upravo su sva ta sećanja ono čega danas možemo da se oslobodimo. Možemo se rešiti svega nepotrebnog samo pod jednim uslovom: da to stvarno, duboko i istinski želimo. To je nešto što niko

ne može da učini umesto nas, to je posao za svakog od nas pojedinačno, to je put koji svako od nas može i treba sam da izabere.

Uspešni smo samim tim što postojimo

Zar ne bi bilo divno da smo uspešni u svemu čega se latimo? Zar ne bi bilo divno da je svaki dan ispunjen uspehom? Zar ne bi bilo divno da u svemu što nam se dešava pronađemo radost i duboki smisao?

Ako ste, dok ste čitali ove upitne rečenice, tiho u sebi odgovarali potvrdno, to je prirodno. Potpuno je normalno da želimo da smo uspešni, radosni i da pronađemo smisao u onome što nam se događa. Kao što naše biće ne razmišlja o tome da li je u redu da diše, već jednostavno diše. Nikada se ne bavimo pitanjem da li vazduha ima dovoljno za sve i da li će možda našim udahom neko biti uskraćen za količinu vazduha koju smo prigrlili za sebe. Mi jednostavno dišemo zato što postojimo, zato što je to prirodan proces. I zaista bi bilo divno da i uspeh posmatramo na isti način.

Dolaskom na ovaj svet dobili smo beskrajnu mogućnost da dišemo, da volimo i da se razvijamo. Uspeh je ono što nam je dato samom činjenicom da postojimo. Da nije tako ne bi ni bilo potrebe da budemo deo ovog čudesnog procesa koji zovemo Život. Živeti znači razvijati se, cvetati i širiti svoje grane, grleći prilike, radosti i prosperitet. Svi zaslužujemo uspeh

*Gledajmo
na život kao na
neponovljivi dar koji
nam je dat sa ciljem
da idemo napred.*

samom činjenicom što smo tu, i što pre to osvestimo, lakše će nam biti da ga prepoznamo u svakom trenutku. Uspeh nije ono što tek treba da se desi. Uspeh je ono što se dešava sada. Uspeh je sve ono zahvaljujući čemu smo danas ono što jesmo, i svaki onaj korak našeg puta kojem često umemo da damo etiketu „greška“ isto tako je deo šire slike našeg rasta i predstavlja još jedan kamenčić u mozaiku životnog uspeha koji stvaramo.

Život kao dar

Bilo bi divno i korisno prihvatiti ovu ideju jer vera da je život sam po sebi uspeh čini da nam, baš kao i disanje, uspeh postane prirodan proces. Ne razmišljajmo o tome da li ga ima dovoljno za sve, da li smo dovoljno sposobni da ga ostvarimo i da li je možda naše vreme za uspeh prošlo. Uspešni smo samim svojim postojanjem i zato pogledajmo život iz drugog ugla. Gledajmo na život kao na neponovljivi dar koji nam je dat sa ciljem da idemo napred.

Kako god da se u ovom trenutku osećate, šta god da se u životu dogodilo, koliko god da ste puta bezuspešno pokušali da učinite svoj život boljim i lepšim

– ne odustajte. Ne odustajte od života i osvestite činjenicu da su sva iskustva kroz koja ste prošli čitavo jedno bogatstvo.

Nekada je potrebno da mnogo vode proteče da bi od zrna peska nastao prelepi biser.

To je proces koji može da potraje, ali rezultat je ono u šta je vredelo ve-

rovati. Nikada ne znamo šta može da dođe, šta može da se dogodi ili šta bi bilo kad bi bilo. Zato je važno i korisno da se setimo kako je svaki trenutak sam po sebi uspeh i da uvek imamo snagu da nastavimo da koračamo dalje. Setite se svih onih priča o uspešnim sportistima koji su pred svoj najveći uspeh razmišljali o tome da odustanu, a ipak su iz nekih neobjašnjivih razloga nastavili. Sigurno ste mnogo puta čuli kako je bilo potrebno stotine „bezuspešnih“ pokušaja pre nego što je nastala sijalica, ovakva kakva je danas. Ono što je sve najuspešnije umetnike, pronalazače, sportiste dovelo do vrhunskih rezultata bili su upornost, vera i neodustajanje.

Znajte da je i svaki naizgled bezuspešan pokušaj samo još jedna, više nego potrebna faza u ukupnoj kreaciji vašeg ličnog uspeha. Znajte da ste već sad biser, a sećanje na zrno peska samo je podsetnik da život jeste čudo i da nam je svaki njegov segment pomogao da razvijemo veštine i snage koje su nam bile

*Znajte
da ste već sad
biser, a sećanje na
zrno peska samo je
podsetnik da život
jeste čudo.*

potrebne da doživimo svoju veličanstvenost i da zasijamo u svom punom sjaju!

Naš lični put zavisi isključivo od nas samih

Čak iako nismo osvestili tu veliku istinu da svakom mišlju i svakom izgovorenim rečju kreiramo svoj život i svoju stvarnost, mi smo i dalje aktivni stvaraoci svog života i svoje realnosti, samo što to činimo bez svesti da je u nama ogroman kreativni potencijal, a samim tim i ogromna odgovornost. Zato jedan od naših najvažnijih zadataka i jeste upravo da postanemo svesni kreatori svog života, da otkrijemo snagu i moć unutar sebe, da prihvatimo sebe onakve kakvi jesmo i da prihvatimo činjenicu da smo apsolutno sposobni da sebi obezbedimo sve ono što nam je potrebno da bismo se osećali zadovoljno, radosno, ispunjeno i sa svrhom. Dok to ne osvestimo, uvek ćemo imati utisak da je sve što nam se događa splet okolnosti, stvar loše sreće ili težeg puta. Mi nismo splet nikakvih nerazjašnjenih okolnosti, ne prihvatajmo život zdravo za gotovo, mi imamo snagu da budemo, radimo i imamo šta god poželimo.

Što smo svesniji svoje stvaralačke snage, bliži smo konceptu koji želim da podelim sa vama. Konceptu koji sam nazvao 100% JA. Bliži smo upravo toj suštini našeg bića, bliži smo svemu onome što stvarno jesmo i još bliži svojoj veličanstvenosti ukoliko prihvatimo

ideju da smo odgovorni za sve što nam se u životu događa. Ako vas je ova poslednja rečenica o odgovornosti malo pećnula ili uznemirila, udahnite duboko i znajte da je ovo ideja koja nije tu da u nama izazove osećanje krivice ili da nas navede da preispitamo gde smo to pogrešili. Ne. Ovo je koncept koji će vas naučiti kako da ponovo vratite snagu u svaki aspekt svog života, radeći neke veoma jednostavne vežbe i tehnike.

Prihvatanjem odgovornosti za sebe i za svoj život mi prihvatamo u svoj život svu onu snagu koju smo iz mnogih znanih i neznanih razloga smestili u tuđe ruke. Sve ono što delim sa vama godinama sam praktikovao, isprobao i uverio se da funkcioniše. Naravno, kao i mnogima, i meni je najteže od svega bilo upravo to da prihvatim činjenicu da sam jedina osoba koja može da promeni stvari u svom životu i da prihvatim punu, *stopostotnu* odgovornost za sebe i za svoj život. Nekada je u mom životu bilo potpuno drugačije. Nekada sam verovao da ono što ne funkcioniše nema nikakve veze sa mnom, već je sve stvar nedostatka sreće, zemlje u kojoj živim, ljudi koji me okružuju, a koji gledaju samo svoj interes, loših političara koji ne mare za nas obične ljude, roditelja koji nikako da vide moj kvalitet i vrednost, roditelja koji ne razumeju da ja imam pravo na svoj život, siromaštva u kom živimo i koje nas sve zajedno dovodi do dna, nezaposlenosti zbog koje ne mogu svojoj porodici da obezbedim ni

osnovne stvari za život, računa koji su iz dana u dan sve veći, bombardovanja koje smo preživeli a koje nas je vratilo sto godina unazad i tako dalje. Ovaj spisak bi bio beskrajan ako bih nastavio, pa se zaustavljam da bih vam pisao o nečemu što je mnogo konstruktivnije i delotvornije od sveg ovog kukanja i upiranja prstom u ono što je izvan nas.

Svaki put kada uzrok svog problema pokušamo da prebacimo na nekog drugog, mi sebe ne oslobađamo nikakvog tereta, već svu svoju snagu stavljamo u tuđe ruke. Možda na trenutak osetimo olakšanje jer imamo izgovor za ono što nam se dešava i na neko vreme možemo da zavaravamo sebe da su stvari takve kakve jesu i da bi sve sigurno bilo mnogo bolje da su okolnosti drugačije, bolje. Međutim, koliko god dugo se trudili da verujemo u ovu neistinu koju smo prihvatili kao pravilo, ipak se ne osećamo dobro, i dalje smo nezadovoljni i osećamo da nam u životu i dalje nešto suštinsko nedostaje. I pitamo se šta je to. I mučimo se u toj potrazi jer još uvek ne možemo da odgonetnemo misteriju zvanu život. Taj neobjašnjivi osećaj nas zbunjuje i zato se osećamo izgubljeno, na momente prepušteno na milost ili nemilost sudbini. A ako se pogledamo malo bolje, shvatićemo da ono za čim tragamo i nije tako daleko. Shvatićemo da smo upravo *mi sami* ono što nam nedostaje u životu.

Želim da vam ova knjiga pomogne da se vratite sebi, da se povežete sa onom širom perspektivom svog

postojanja, da ostvarite vezu sa sobom na pravi način i u potpunosti. Kad kažem potpuno, onda zaista mislim potpuno, ne delimično, ne uglavnom, već apsolutno, skroz, totalno, 100%. Za početak, pročitajte stranice koje su pred vama. Praktikuju na dnevnom nivou vežbe i zadatke, vraćajte se ovim stranicama kad vam je potreban odgovor i budite sigurni da ćete svaki put pronaći ono što vam u tom trenutku treba.

Možda će vam za neke ideje biti potrebno više vremena, možda će vam neke delovati kao da ste ih apsolvirali, ali bez obzira na sve to, pozabavite se svakim aspektom još jednom jer uvek postoji mogućnost dodatnog rada na sebi. I ono što je veoma važno, smatrajte ovo korisnim priručnikom za svaki dan, uz koji ćete sa lakoćom, i poštujući svoj lični unutrašnji ritam, doći do onoga što vam je najpotrebnije. Do sebe. Do onoga što će za vas predstavljati suštinu vašeg bića, esenciju vašeg postojanja, zrno istine koja obitava u svakoj vašoj ćeliji. Želim vam da čitajući ove redove i praktikujući ove jednostavne vežbe dođete do onoga što stvarno jeste. Neka vam ova knjiga pomogne da ponovo vratite svu svoju unutrašnju snagu koju posedujete. Prihvatite snagu koja dolazi prihvatanjem odgovornosti. Prihvatite ono što jeste i recite sebi:

„Prihvatam sebe i svoju moć. Prihvatam svaki delić toga ko sam. Volim i prihvatam to što jesam jer to sam ja. 100% Ja.“