

Lupanje srca, znojenje dlanova, pritisak u grudima, sušenje usana, ne znate šta da kažete, gde da krenete... Udahnite duboko i osvestite emociju, upravo ste uleteli u zamku zvanu strah. I šta sada? Koliko može dugo da traje? Da li se vidi spolja?

Bez straha

Telo je poslalo poruku, tonus mišića je pojačan, stav tela je vidljiv spolja. O da, kreću misli. Poruke uma su nalik košmaru. Smenjuju se prošlost i budućnost. Um je linearan, vezuje događaje iz prošlosti, začinjene strašnim iskustvima koje smo čuli od drugih i budućnost izgleda gotovo zastrašujuće. Setite se da ga nazovete imenom kojim se zove. Kažite sebi: „Ovo je moj strah“. Obratite mu se nežno i zamolite ga da ode. Zastanite na tren, udahnite i izdahnite nekoliko puta. Iznenadićete se kad shvatite da vas je poslušao.

Poruke tela

Verujte svom umu kada vam pošalje poruku u sadašnjem trenutku. *Pazi kola, skreni desno*, jer je to istinita poruka koju ste primili i potrebno je da je sledite. Onih pet posto strahova čije poruke pratimo u sadašnjem trenutku čuvaju nam glavu i život. Teška iskustva prošlosti sa emocijom straha u budućnost i s ove tačke sadašnjeg trenutka izgledaju kao ružan san, jer um samo tako zna. Uostalom, ko vam je rekao da će se ponoviti? Strahovati nad budućim događajima je isto kao i planirati budućnost kakvu ne želimo. Uvek se setite da se misli materijalizuju. Ali tu ste vi, da ih osvestite, prihvatite, razumete i na kraju transformišete da vam služe, jer tamo gde su nam najveći strahovi tu su nam najveći potencijali.

Proces sazrevanja

Strah je emocija koja je direktno vezana za budućnost. On je jedan od najvažnijih izazova. Svako ljudsko biće mora da prođe kroz njega i mora da dođe do tačke razumevanja. To je proces sazrevanja. Strah se sastoji iz nepoznavanja sopstvenog bića i manifestuje se na mnogo načina, a vrlo je raznolik u svom ispoljavanju. Odgovori nisu spolja, oni se nalaze duboko u nama.

Sam strah je nemoćan, ali mi verujemo u njega i tako mu dajemo moć. Kada smo spremni da mu zađemo iza leđa, tako što ćemo se suočiti sa sobom

iznutra, spoznajemo njegovu nemoć. Ništa se nikada ne rađa iz straha, ali može da nas blokira da iskusimo doživljaj lepote, ljubavi, radosti... Ljubav rađa, ljubav stvara i time možemo i treba da se vodimo kroz život.

Nežni prema sebi

Dete se rađa bespomoćno, svi oko njega su veći i jači i ne može živeti bez tuđe pomoći. Dolazi sa iskustvom potpune sigurnosti koje je iskusilo u maminom stomaku. Od samog početka stvara zaštitu za sebe: spava sa plišanim medom, upaljenim svetlom... Kako odrasta, nastavlja da pravi psihološke plišane mede ili druge zaštite. U nekom periodu je to potreba, ali dok raste, sazreva, počinje da uviđa šta sve to nosi sa sobom. Zrela osoba posmatrajući svoje postupke može da ustanovi da li su zasnovani na iskustvu ili strahu. Sve što je utemeljeno na strahu je blokada koja nije korisna i potrebno ju je transformisati. Strah sputava srce, a život prolazi. Osoba koja živi u strahu uvek drhti iznutra.

Budite nežni prema sebi i svom strahu. Kada ste sa voljenim osobama, vreme nestaje, krećete se u dubinu. Ako imate osećaj za lepo, gledate zalazak sunca, slušate omiljenu muziku, sat odmah staje, a kazaljke se ne pomeraju i vreme se zaustavlja. Tajna nam je mnogo puta otkrivana. Život nam je otkriva. Život želi da uživamo, da volimo i dubinski učestvujemo u svemu što volimo. Nema mesta kajanju za prošlošću, jer što ste dublje sa onim što volite sve ste dalje od površine. Setite se da je na površini strah. Sa dubinom i posvećenjem onima ili onome što volite, život postaje sve lepši i lepši. Uskladite se sa tim divnim iskustvom i neka postane vaše prebivalište. Strah se ne može savladati i ukloniti. Može se razumeti i prihvatiti. **S**



Sve što je utemeljeno na strahu je blokada koja nije korisna i potrebno ju je transformisati. Strah sputava srce, a život prolazi