



TANJA PURETA

magistrica
psihologije,
vlasnica tvrtke
Ramiro
(www.ramiro.hr)

Zanimljivost

Mark Twain je svojevremeno izjavio: "U životu sam se suočio sa stvarno groznim situacijama. Srećom, većina njih dogodila se samo u mojoj glavi." Psihološka istraživanja ukazuju da u životu najviše strahujemo od situacija koje bi nam se mogle dogoditi u budućnosti, a koje već u sadašnjosti doživljavamo strašnim. Pritom je najveći paradoks činjenica da ih oni koji su se s njima već suočili doživljavaju puno manje strašnim od onih koji ih samo zamišljaju. Naime, konkretan susret s nekom teškom situacijom otvara vidike da se u njoj osim opasnosti, kriju i mnoge prilike i to ne samo za nježno uspješno svladavanje, već i za naš osobni rast. Dakle, niti je u takvim situacijama sve strašno, niti smo mi tako bespomoćni kako nam se čini dok o njima samo razmišljamo. Zato je jako važno vjerovati u sebe da ćemo se sigurno uspješno suočiti sa svime što nas čeka u budućnosti i biti bez brige – velika većina onoga od čega strahujemo nam se najvjerojatnije nikada neće ni dogoditi!

Kontrola nad mislima

Psihološka istraživanja ukazuju da u životu najviše strahujemo od situacija koje bi nam se mogle dogoditi u budućnosti, a koje već u sadašnjosti doživljavamo strašnim

Stalno se brinem za svoju budućnost, što me sprječava da uživam u životu. Kako mogu promijeniti tu groznu naviku?

Lorena, 41

Naše misli su istovremeno naš blagoslov i prokletstvo, kao što je i vatra dobar sluga, a loš gospodar. Ukoliko pustimo da nas misli vode kamo one hoće, većinu ćemo života provesti ili sažalijevajući sebe zbog događaja iz prošlosti ili strahujući od budućnosti. Pritom se pojavljuju dva problema: prvi je da se stalno osjećamo loše, a ništa se loše uistinu ne događa, a drugi je da zanemarujemo sadašnjost. To znači da zanemarujemo svoj život, jer nema života izvan sadašnjosti. U pravu ste kada svoj problem opisujete kao groznu naviku. Da biste je se oslobodili,

trebate preuzeti kontrolu nad svojim mislima i usmjeravati ih tamo gdje vi želite. Na primjer, prema osobi koja je trenutačno s vama u društvu kako biste uživali u razmjeni informacija i emocija s njom. Možete ih usmjeriti i na konkretnu aktivnost kojom se trenutačno bavite kako biste u njoj sudjelovali s punom pažnjom, što će sigurno pozitivno utjecati i na kvalitetu. Na kraju, možete jednostavno svim osjetilima uživati u lijepom danu, ugodnoj šetnji, pucketanju vatre u kaminu i sl. Važno je znati da će misli u početku stalno imati tendenciju vraćanja na budućnost i zato se trebate izvišestiti u lovu na njih, kako biste ih što prije otkrili kad vam pobjegnu i vratili ih tamo gdje vi hoćete. Samo tako vam mogu donijeti pravu kvalitetu i istinsko uživanje u svemu što radite.

UŽIVANJE

Možete svim osjetilima uživati u lijepom danu, ugodnoj šetnji, pucketanju vatre u kaminu

SAVJET MJESECA

Svijest da možemo i moramo kontrolirati naše misli usmjeravajući ih na sadašnjost, na pozitivne događaje i bliske ljude te na zahvalnost zbog njih je ključ našeg psihofizičkog zdravlja i dobrobiti. Stoga započnite i završite dan s mislima na sve lijepo i dobro što

imate pa će i vaš mozak s vremenom postati sve istreniraniji za spontano prepoznavanje pozitivnih doživljaja. To će rezultirati time da ćete se sve češće osjećati veselo i sretno, što će vam osigurati istinski osjećaj uživanja u životu.