

Ž Blic Zena



NAJBOLJE BUBNJARKE SVETA
Otkriće Dragane Mirković

ABC ZDRAVLJA
• Polipi • Čir
• Holesterol

Pomozite deci



Sad su grčke plaže NAJJEFTINIJE



NEVIDLJIVA ŠMINKA
A efekti vidljivi

Novi put do sreće HO'OPONOPONO!

ZAŠTO PUCAJU ŽENSKA PRIJATELJSTVA

DRUGOVI GA TUKU
Šta da radite?

Probajte HAVAJSKI LEK ZA CRNE MISLI

Duh i telo

Zahvalnost i ljubav su jedine istinski čiste emocije. One su baza svega dobrog i pročišćujućeg za ljudsku dušu i zato čine osnovu tehnike ho'oponopono. Ponavljanjem reči „hvala“ i „volim te“ čistimo negativne emocije koje su se prilepile kao nekakva emotivna prljavština za našu podsvest i čine da sve vidimo crno.
– Ne treba se pitati kako i ko-

liko puta dnevno treba ponavljati sebi i drugima ove lekovite reči. Ho'oponopono se može praktikovati ujutru i uveče, kada smo uznemireni, čekamo u redu ili se pak sečamo nečeg uznemirujućeg. Mnogi ljudi koji ga praktikuju pre spavanja kažu da više nemaju problema s nesanicom – kaže psiholog Suzana Vemić, koja uspešno praktikuje ho'oponopono u svojoj terapeutskoj praksi.

Kad imaju problema, Havajci izgovaraju dve čarobne reči: „hvala“ i „volim te“. Tako se oslobađaju negativnih misli i osećanja. Prosto je, džabe je, a pomaže. Probajte i vi

Ho'oponopono! To je havajski put do sreće

Izražavajte ljubav uvek i svuda
Kad počnu da praktikuju ho'oponopono, ljudi se najčešće pitaju kome treba da se obraćaju kad izgovaraju „hvala“ i „volim te“, kako da to kažu ako to ne osećaju ili, još gore, ako osećaju sve suprotno tome.
– Prilikom izgovaranja čarobnih reči ne moramo nikom specijalno da se obraćamo. Ako osećamo želju da se obratimo nekom, možemo ispratiti tu potrebu. Takođe, možemo i sebi upućivati ljubav i zahvalnost kad osetimo da su nam neophodne. U oba slučaja tehnika deluje, pa ljudi vrlo brzo osećaju olakšanje i primećuju kako neprijatne situacije polako počinju da se menjaju, a događaji dobijaju neočekivan, mirniji tok – objašnjava naša sagovornica.

Pobedite i bes i tugu
Ho'oponopono je krajnje jednostavan i dostupan svima. Deluje čak i kada smo ophrvani tugom, mržnjom i osudom, zato što sama energija reči „hvala“ i „volim te“ menja našu svest na bolje. Zato ne treba brinuti ako ne osećamo to što izgovaramo, uvek je bolje da, uprkos negativnim i teškim osećanjima, nastavimo da praktikujemo ovu drevnu havajsku veštinu.
– Bolje je da mehanički govorimo „hvala“ i „volim te“ nego da svoje emocije usmerimo ka nekoj negativnijoj priči. Ljubav i zahvalnost brzo nađu svoj put i imaju nezamislivu moć da reše sukobe i probleme, čak i ako se izgovaraju u sebi, u tišini svog uma – objašnjava Suzana.

Kad se promenimo mi, promeniće se svet
Zašto je neophodno da čistimo naše programe osećanjima ljubavi i zahvalnosti? Kada nam se dese lepe ili neprijatne stvari, obično reagujemo na njih uobičajenim mehanizmima, to jest programom. Prosudujemo ih kao dobre ili loše, iako to možda nije zaista tako. Ponekad su nas veliki bolovi i krizne situacije doveli do najboljih stvari u životu i obrnuto.
– Ho'oponopono nas uči da ne sudimo o događajima kao o dobrim ili lošim, nego da radimo na svom miru da bi nam došlo ono što je za nas najbolje – objašnjava Suzana.
Ako vas zanima ova tehnika, možete da pišete Suzani na mejl centar.prozor@gmail.com ili da je pozovete na 064/23-56-169.

Slobodan um, srećan čovek
S druge strane, stvaralačka sila, viša mudrost ili bog (mnogo je imena za istu stvar) u stanju su da kreiraju idealnu stvarnost za svakog od nas. Osećanjima ljubavi i zahvalnosti čistimo naš um od bola, očekivanja, životnih lomova i ostajemo otvoreni za bolja rešenja, koja srećom postoje i koja su nam često nadohvat ruke. Kada dovoljno očistimo podsvest od programa, inspiracija za pravo rešenje će nam sigurno doći. Tada ćemo biti u stanju da prepoznamo ispravno rešenje i postupimo u skladu s njim.

Inspiracija, a ne kastracija
Ali šta je pozadina ove tehnike? Po ho'oponopono učenju, svi ljudi osećaju i posmatraju svet na dva načina – iz inspiracije ili iz „programa“. Program je nešto što nesvesno upravlja nama. Iako smo uvereni da postupamo i odlučujemo po svojoj volji, zapravo nije sasvim tako. Naše ponašanje ide iz programa duboko pohranjenog u našoj podsvesti, a čine ga misli, strahovi, stavovi i osećanja koja smo usvojili od roditelja i drugih važnih ljudi i odnosa. Te misli i osećanja nesvesno se pretvaraju u obrasce pomoću kojih tumačimo sve situacije koje nas u životu zadese. Oni su ograničavajući jer su unapred programirani i ne mogu da se prilagode novim, uvek drugačijim okolnostima.
– Prvi način, odnosno inspiracija, vodi napretku, a drugi nas sprečava da donosimo prave odluke i stvara nepotrebnu patnju – objašnjava naša sagovornica.

Havajski bensedin
Efikasnost ove tehnike najbrže se vidi kod nekih burnih emocionalnih stanja kao što su bes, ljutnja, očaj, beznađe, tuga. Ponavljanjem reči „hvala“ i „volim te“ i potpunom koncentrisanošću na njih teške emocije brzo splasnu. Pozitivan efekat ovih lekovitih reči odražava se ne samo na osobu koja pati nego i na njenu okolinu. Kada se uzrujana osoba smiri, smiri se i njena okolina, a u nekim slučajevima i situacija koja je izazvala probleme.

Ljubav rešava sve
Rešenja koja dolaze iz inspiracije zapravo su najbolja moguća rešenja. Ona su stalno oko nas, ali ih mi, obuzeti sobom, ne primećujemo i nismo u stanju da ih upotrebimo na pravi način. Kad redovno koristimo tehniku ljubavi i zahvalnosti, čistimo našu opterećenu podsvest i postajemo otvoreniji za znake koje dobijamo iz spoljašnjeg sveta.
– Ti znaci nam mogu pomoći u rešavanju problema, kreativnom radu i povećanju kvaliteta života. Tako rasterećeni lakše rešavamo probleme i rede u njih upadamo – kaže Suzana Vemić.



Ho'oponopono na havajskom znači rešiti problem, ispraviti grešku, uraditi pravu stvar

Ljubav i zahvalnost svi imamo u sebi, samo treba da dopremo do njih. A ta osećanja najbrže i najtelmelnije čiste naš um od bola i patnje