

Duhovnost u izobilju

dr Darko Cvetković





Mnogi ljudi smatraju da je neophodno odricanje od materijalnih zadovoljstava da bi bili u duhovnosti. Da li je to zaista tačno? Šta je za vas, zapravo, izobilje?

Hvala na poverenju što čitate ovu e-Knjigu.

dr Darko Cvetković

Master NLP Trener i Coach IN,
Reiki učitelj i učitelj meditacije,
osnivač Energy House-a.



ENERGY HOUSE

A woman with long dark hair, wearing a bright yellow jacket, is shown in profile, laughing joyfully with her head tilted back and arms outstretched. The background is a soft, warm orange glow, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is one of happiness and freedom.

Šta je
IZOBILJE?

Šta je izobilje?

Razmišljajući o izobilju, došao sam do interesantnih zaključaka pogotovu kada smo Lava i ja izgovorili čuvenu frazu „Duhovnost u izobilju“. Shvatili smo da mnogi ljudi koji su u duhovnosti smatraju da je potrebno odricati se nekih stvari, materijalnih zadovoljstava da bi bili u duhovnosti. Međutim, kroz rad sa ljudima shvatio sam da je u redu u fizičkom svetu imati i novac i sve one materijalne stvari koje nam jesu potrebne.

Možemo imati komunikaciju sa drugim ljudima, socijalni život, slobodno vreme i pored toga biti u duhovnosti. Mnogo je jednostavno sedeti na nekom imanju okruženom šumom i meditirati po celi dan, međutim kada se vratimo u stvarni život, u grad među ljude, šta onda? Da li tada uspevamo da budemo u duhovnosti i da budemo u skladu i balansu? Imati danas u 21. veku porodicu, posao i prijatelje zna da bude zahtevno i naporno da sve sprovedemo u delo i da sve stignemo u toku dana, ali zadržati balans i zadržati duhovnost u svemu tome jeste veština. Stvarno se trudimo u okviru naših edukacija u Energy House-u da nađemo prave i najbolje moguće načine da vam prenesemo sve one stvari koje jesmo naučili, koje mi pre svega praktikujemo te da i vama olakšamo svakodnevni život.



Duhovnost u izobilju

Za mene je izobilje stanje blagostanja. Stanje blagostanja podrazumeva stanje bez brige, stanje mira, radosti. Kada u svakom trenutku bez obzira na stvari koje se oko mene dešavaju mogu da kažem da sam dobro, i da imam sasvim dovoljno prijatelja, porodicu, podršku, slobodno vreme, novac, fenomenalnog partnera u poslu... Izobilje je sve ono što imamo u svakodnevnom životu i u čemu uživamo.





Šta sprečava
IZOBILJE?

Šta sprečava izobilje?

Puno ljudi misli da je izobilje samo materijalno. Ako živim u bogatstvu, imam para, onda mi je sto posto život kvalitetan. Verujte mi, na svom putu sretao sam puno ljudi koji imaju materijalno izobilje, ali žive u najgorem horor filmu. Oni su u strahu da li će neko da ih opljačka i pokrade, iskoristi, da li će se razboleti, u stresu su zbog posla... To nikako ne možemo nazvati izobiljem.

Onog momenta kada uđete u stanje brige vi već niste u izobilju, niste u blagostanju, nego ste u stresu. Ono što se podrazumeva pod izobiljem je u stvari vera da je sve u redu, da mogu da postojim danas ovde, da mi bude dobro bez obzira na probleme koje imam i na poteškoće koje imam, da na kraju dana mogu da kažem "ja sam dobro". Kada uđemo u stres zbog nekog problema, neke situacije, bilo čega, mi ispadamo iz balansa, ispadamo iz vere, zapravo ispadamo iz izobilja.

Kad god pričam o izobilju ljudi se odmah prvo uhvate za finansije i onda kažu „nemam dovoljno novca“, i upadaju u zamku da je novac zapravo potreban da bismo bili dobro. Nekako nam se u 21. veku stvarno čini da je sve povezano sa novcem i da bez novca ne možemo ništa. Mi mislimo da ako imamo novac onda ćemo dobiti slobodu, sigurnost i smatramo da ako imamo dovoljno novca onda možemo da imamo i slobodno vreme, i prijatelje, i slično.



Duhovnost u izobilju

Novac kao novac je velika zamka iz razloga što nas „bombarduju“ informacijama da uz pomoć novca možemo sve, da kupimo stvari, da posedujemo auto, da posedujemo dobru garderobu. Međutim, da li vama stvarno treba ta garderoba da biste se dobro osećali? To što gledamo TV gde nas stalno programiraju reklamama da bismo nešto kupili, to nema veze sa duhovnošću i sa izobiljem, jer ne znači da ako mi u kući imamo šest deterdženata za pranje veša, osam markiranih torbi i sedam kredita u različitim bankama da ćemo biti u izobilju. Tu samo upadamo u zamku da nam stalno nešto fali. Stalno nam nude novi model patika, laptopa, telefona, i mi počinjemo da mislimo da nam nešto nedostaje da budemo dobro, iako realno ne nedostaje, pa zato razmišljamo: kupi i bićeš bezbedan, kupi i bićeš srećan, kupi i bićeš bezbrižan, ali kupi.

Potrebno je da otvorimo svest da razgraničimo šta su nam potrebe, a šta su nam hirovi. U poslednje vreme vidim neku lepu košulju, mogu da je kupim, međutim postavim sebi pitanje da li meni ova košulja stvarno treba. Kada otvorimo svoju svest i budemo potpuno jasni sebi, šta je nama potrebno da mi budemo dobro, onda ćemo promeniti percepciju novca, jer mi ćemo imati novac ali ga nećemo trošiti na neke nekorisne stvari. Znam neke ljude koji kupuju stvari samo zato što su jeftine, a onda stoje u ormaru, jer većina nosi možda trećinu onoga što ima.



Duhovnost u izobilju

Ispraznio sam trećinu svog ormara i sve ono što nisam nosio duže od godinu dana poklonio sam ljudima kojima treba ili bacio, upravo zato što sam u tom trenutku otvorio svest šta to mene čini zadovoljnim. Da li mene stvarno čini ta garderoba i da li mene stvarno čine te materijalne stvari?

Stoji to da se bavimo javnim poslom i da je potrebno da budemo uredni, lepo obučeni, ali ne treba preterivati ni u tome, jer upravo svojim ponašanjem mi dajemo određeni signal drugim ljudima šta je to što živimo i kakve vrednosti postavljamo u svom životu i koje kriterijume mi u stvari živimo. Kada otvorimo svest o potrebama, onda nam se menja i percepcija koliko novca je nama potrebno, a da bih ja bio dovoljno uspešan stvarno ne moram da imam deset jakni i dvadeset pari farmerica. Kod mene se to ne meri uspehom, ali se meri uspehom šta je to što ja jesam uradio i što je ostalo iza mene u mom poslu. Kojim ljudima jesam pomogao, koje ljude jesam podržao, i da li ti ljudi danas žive one živote koje su želeli da žive. Nekada sam znao možda da budem malo i grub sa tim ljudima koje sam podržavao, ali to je bilo za njihovo dobro i oni to odlično znaju. Nisam bio blag, ali zahvaljujući tome oni su dobili rezultat koji su želeli.

Svoj uspeh merim kada vidim rezultate mojih klijenata, nije mi važan broj coaching-a koje radim, broj polaznika na treninzima, ali mi jeste važno šta je to što su ti ljudi u svom životu uradili i da li su nešto pokrenuli, da li su nešto promenili i da li danas žive svoj uspeh.



A woman with long dark hair, wearing a bright yellow jacket, is shown in profile from the chest up. She has her head tilted far back and her mouth open in a wide, joyful laugh. Her arms are outstretched to the sides. The background is a soft, warm, orange-hued landscape, possibly a field or a beach at sunset or sunrise. The overall mood is one of happiness and freedom.

Kako da manifestujemo
IZOBILJE?

Kako da manifestujemo izobilje?

Izobilje možete da poredite i sa time da li ste vi stvarno uspešni po sopstvenim kriterijumima i šta za vas uspeh predstavlja. Kako da pređemo iz vizualizacije u manifestaciju? Postoji više koraka.

Prvi korak je da budemo zahvalni za sve stvari koje imamo, da otvorimo svest i da prihvatimo situaciju onakvu kakva jeste i da joj budemo zahvalni. Jer, ako želim na primer da se preselim u drugu kuću, da imam drugačiji dom, na drugoj lokaciji, a uporno imam loše stanje vezano za ovu kuću u kojoj danas živim, ne mogu da idem dalje, ne mogu da manifestujem drugu kuću na drugoj lokaciji. Isto je i sa radnim mestom. Ukoliko želite da promenite radno mesto, jer niste zadovoljni na poslu, potrebno je prvo da prihvatite situaciju na tom radnom mestu takva kakva jeste, nakon toga da se zahvalite, jer bez obzira kakvo to radno mesto bilo vi ste dobili određene lekcije, određene resurse i mnogo ste kvalitetniji i bolji čovek danas iako vama to radno mesto možda nije prijalo u potpunosti. Zahvalnost na izazovima, problemima, situacijama koje ste imali, prihvatanje činjenice da jeste tu gde jeste i da radite to što radite, je prvi korak ka manifestaciji željenog.



Duhovnost u izobilju

Sledeći korak je postavljanje ciljeva i vizualizacija. Ono što se tiče vizualizacije tiče se upravo onoga da pitate sebe da li je to meni stvarno potrebno. Kada postavljate ciljeve pitajte se: "Da li je to meni stvarno potrebno da ja budem dobro?" Možete ga postaviti kao cilj za deset, petnaest godina: Imaću vikendicu na moru. Da li je meni potpuno ok i bez toga? Mogu i bez toga, ali bilo bi lepo da imam. Tako razvijate svest o tome šta vas zaista čini srećnim. Ukoliko je to vaš cilj koji vi želite iznad svega, da živite na moru, da imate vilu na moru i gliser ispred, onda je to potpuno ok da vi ka tome i stremite.

Šta se dešava sa vizualizacijom? Na primer, bitno je da budete jako detaljni, u smislu: želim da zarađujem više ništa ne znači. Koliko tačno i koja je svrha novca koji posedujem. Milion dolara na računu ništa ne znači, ali ukoliko napišete treba vam milion dolara da biste kupili stan, auto, i sve ono što vam je još bitno, menja se percepcija. Važno je da zamišljate da imate milion u svim onim ciljevima koje ste postavili, a ne milion dolara na računu, a živim u istoj kući, vozim isti auto i imam milion dolara na računu.



Duhovnost u izobilju

Kada je novac u pitanju potrebno je i da dozvolite sebi da vam novac bude vizuelno dostupan, jer mi smo kao narod navikli da krijemo novac kao da ga se stidimo. Generalno ne želimo da ljudi misle da mi imamo novac. Mi time naš vizuelni sistem odvajamo od novca i onda kad ne vidimo, mi smatramo da to ni ne posedujemo. Ono što vidimo mi možemo da zamislamo da posedujemo. Svaki put kada uđem u svoju kancelariju ja na stolu vidim jedan štos od 200 eura (blokčić za pisanje beležaka) i uvek imam novca na vidiku i uvek je sve ok. Kada vam je novac vizuelno dostupan, kada ga vi svakodnevno vidate onda možete i da se otvorite za novac.

Druga stvar je auditivni (zvučni) kanal. Šta je to što pričate o novcu, kakav imate stav kada razgovarate o novcu? Danas ljudi pričaju "pa teška su vremena", "loše se zarađuje", a sa druge strane žele da dobro zarađuju. Kako se ophodite kroz razgovor sa ljudima o novcu? Mnogo je bolje da imate lingvistički pristup - ja imam ali ne želim da platim tu stvar, umesto ja nemam. Jer, razmislite, kada ste stvarno želeli nešto da kupite vi ste novac našli, skupili za to što vam treba, kada nešto niste hteli da kupite vi ste rekli nemam novca. Samo promenite lingvistiku: ja imam novca, ali to mi nije potrebno, nije u mojoj sferi interesovanja, ne želim da uložim novac u tu stvar.

Kada budete jasni, direktni i iskreni sami sa sobom auditivno, onda će novac krenuti da vam dolazi na različite načine. I na kraju tiče se kinestetike (osećaja), a to je kakvu emociju izaziva to moje stanje.



Duhovnost u izobilju

Mi težimo ka tome da obistinimo emociju, a ne da nosimo stvarno taj sako ili da kupimo taj auto, nego koju emociju ću imati kada stavim sako na sebe; da li je to sigurnost, sreća? Šta god mi dali od vrednosti tom sakou ili tom automobilu, mi živimo za taj trenutak da izazovemo tu emociju. Ako se vi stvarno ne osećate fenomenalno u tome onda ga nemojte ni kupiti, onda je to znak da to vama stvarno i nije potrebno.

Kada se bavimo stvarno izobiljem i kada težimo da budemo dobro onda će nam se sve posložiti da se to i desi, jer ako radite neku aktivnost sa lošim stanjem, lošom emocijom, idete na posao tako što niste dobro, ili pijete kafu s nekim ljudima i ne osećate se dobro nego biste želeli da budete na nekom drugom mestu, onda vi ne živite izobilje. Mi možemo uvek promeniti ili društvo ili perspektivu društva u kome se nalazimo i promeniti fokus i postaviti da bude baš onako kako mi želimo da bude. Poenta je da naučimo to da živimo.



Duhovnost u izobilju

Često govorim da je nekada potrebno da prestanemo da čitamo, pročitali smo dovoljno, hajde malo to da primenimo.

Šta je to što smo pročitali?

Šta od toga stvarno možemo primeniti u životu?

Postoje ljudi koji su stalno u začaranom krugu zvanom "još jedna knjiga", "još jedan video", "još jedan trening", i onda nakupe toliko znanja, a praktične primene nigde.

Šta je suprotno nedostajanju?

Ako meni nešto nedostaje onda postoji neka šupljina, a tu šupljinu je potrebno ispuniti. Tako da je dobro da radimo stvari koje nas ispunjavaju umesto da stalno budemo u fokusu da nam nešto nedostaje, zar ne?

Ako posmatramo odnose onda razmišljamo o tome kako nas taj odnos ispunjava, ako posmatramo novac, razmišljamo kako nas ispunjava, ako posmatramo porodicu, razmišljamo o tome da li nas ispunjava sreća, dobro stanje. Ispunjenje je suprotno nedostajanju.



Duhovnost u izobilju

Svako ko je stigao do velikih materijalnih i statusnih simbola je shvatio da to apsolutno nije dovoljno, jer ono što mi istinski tražimo je unutrašnji mir i sklad sa sobom. To je momenat da znamo da smo dobri sami sa sobom, a to se između ostalog postiže tako što vodimo računa o svom telu, pa onda o svojim mislima, o svojim rečima, o svojim delima i tako što počinjemo da vidimo izobilje svuda oko nas. Izobilje je kada ustanete zdravi ujutru, kada pogledate u oči svojih prijatelja, bliskih dragih ljudi i srećni ste zato što i oni gledaju vas sa ljubavlju. Tako što radite ono što volite i što više primećujete puno lepih stvari i najbolje u svemu. Bićete sve bogatiji iz dana u dan. Toliko je jednostavno da mnogima promakne, jer nisu tu i sada.

Pogledate oko sebe i umesto da vidite toliko divnih ljudi, stvari, vi razmišljate: da mi je sada rolex na ruci, ili džip u garaži, ili kuća, a gde mogu da otputujem sada...

Suštinski tek kada naučimo da putujemo u sebe, da smo na tom putu dobro i da smo sa sobom dobro, mi smo počeli da spajamo duhovno i materijalno.



Duhovnost u izobilju

Dok god imamo telo mi smo materijalna bića, a onog momenta kada u telu počnemo da uživamo, počinjemo sebe da dovodimo u stanje mira. Budite tamo gde osećate mir, radite stvari koje vam čine da osećate mir, mnogo ćete brzo napredovati, samo počnite da obraćate pažnju na to kako se osećate u toku dana i na svoje telo. U jednom periodu dok nisam smršao stalno sam razmišljao samo da imam malo manje stomaka ovde, samo da imam malo veća ramena, uopšte nisam imao svest o telu. Jedne večeri Lava i ja smo meditirali zajedno. Kada smo izašli iz meditacije i pričali o iskustvu, Lava počinje da se dodiruje po ruci i kaže: „Što mi je lepotelo“! To je bilo stanje iz meditacije, stanje zadovoljstva, mira, ljubavi. A ja potom kažem „Pa lepo je i moje“. Zapravo je tu krenula moja promena i svest o tome da naše telo nama stvarno treba da bude lepo, a kada vi to osvestite onda ne želite da ga upropaštavate alkoholom, cigaretama, junk food-om, jer onda narušavate tu lepotu.

I u astrologiji prva kuća se zove telo. Znači prva kuća nam je telo, to je naš hram, to je prvo izobilje koje moramo da negujemo, da čistimo, održavamo.

Druga kuća nam je kuća gde živimo, to je mesto gde boravimo, to je druga vrsta izobilja, odnosno drugi nivo izobilja, i ljudi koji su u toj kući, sa kim živimo. Treća kuća je ona gde radimo, to je treći nivo izobilja. Četvrti nivo izobilja je naša duhovnost, priroda, naša veza sa onim od čega smo potekli. To su nivoi izobilja koje treba da razumemo i da negujemo i kada sva ta četiri nivoa izobilja imamo mi živimo i u duhovnom i u materijalnom blagostanju.



Duhovnost u izobilju

Kada sam krenuo da se bavim NLP-om meni je bio cilj da svoj život pojednostavim. Moji ciljevi se uvek svode na to da ja budem dobro i da radim sve što je moguće da ako naiđe neki problem i neka situacija da prvo sebe stavim u dobro stanje pa tek onda da rešavam taj problem.

Imam veru da sve što se u životu dešava, dešava se za naše najviše dobro, i meni najviši cilj jeste da mi život bude jednostavan, da mogu da odlučujem jednostavno o svim stvarima koje su meni važne i da prestanem da se opterećujem time da budem savršen.

Kada ne težite da budete savršeni onda vam život stvarno postane jednostavniji, jer ne moramo da budemo savršeno odeveni, ne moramo savršeno da govorimo, ne moramo savršeno da znamo sve padeže, i samim time kad shvatite da ne morate, ali opet dajete svoj maksimum, onda vam život stvarno bude jednostavniji. To se bukvalno svodi na sve moguće primere i stvari, šta je to što sebi dozvoljavamo da uradimo ili ne.



Duhovnost u izobilju

Potrebno je da budemo potpuno svesni šta je to što živimo, da li smo zadovoljni svojim životom, da li se ujutru budimo zadovoljni, da li idemo na spavanje zadovoljni, kada pogledamo prethodni dan šta smo postigli, kakve smo odnose imali, da li smo podržali ljude oko sebe, da li smo ljude ostavili u dobrom stanju...

To stvarno čini izobilje i onda pomislite: "Sada mogu mirno da legnem da spavam".



O AUTORU e-KNJIGE

dr Darko Cvetković je internacionalni NLP trener, Coach, Reiki učitelj i učitelj meditacije. Osnivač je Centra za podršku ličnom i profesionalnom uspehu ENERGY HOUSE.

Dugi niz godina radio je u internacionalnoj korporaciji na visokim menadžment pozicijama.

Kroz treninge i obuke prodajnog tima beležio je izrazite poraste prodaje u 5 zemalja Balkanskog regiona. Bogato praktično iskustvo u direktnoj prodaji, rukovođenju timovima objedinio je sa tehnikama i veštinama NLP-a u jednostavne i lako prihvatljive radionice i treninge sa različitim temama.

Obučio je na hiljade ljudi u Srbiji i širom sveta kako da žive u potpunom skladu sa sobom i svojim okruženjem, pravilno kanališu stres i dovedu u balans važne životne oblasti.

Poveži se sa Darkom



darko@energyhouse.life



[@energyhouse.life](https://www.facebook.com/energyhouse.life)



[@energyhouse.life](https://www.instagram.com/energyhouse.life)

Darko Cvetkovic



ENERGY HOUSE

www.energyhouse.life / online.energyhouse.life



ENERGY HOUSE