



ŽIVOTNA škola

Lidija M. Rosati

TAJNA VEZA IZMEĐU KILOGRAMA I NOVCA

Veza između kilograma i novca puna je antagonizama, a ove dvije teme bliske su poduzetnici, autorici i NLP trenerici Lidiji M. Rosati jer s vremenom je, spletom životnih događaja, postala stručnjak za obje. Uspješno je izgubila više od 40 kg bez pomoći proizvoda za mršavljenje, bez dijeta i prekomjernog vježbanja te putem, kako kaže, vratila sebe sebi i proširila svoj posao. To razdoblje slikovito opisuje riječima: 'Moj biznis se širio dok se moje tijelo smanjivalo', a priču o tom dijelu svog puta i savjete podijelila je s nama

Moja priča namijenjena je vrlo specifičnoj grupi pojedinaca – onima koji se trenutačno bave brojevima, viškom na vagi i manjkom na svom bankovnom računu. Kad je riječ o gubitku kilograma i materijalnom dobitku, mnogi ljudi automatski pomisle na golemu žrtvu, borbu, bol, a kad povećate preveliku bol, borbu, žrtvu s nečim čemu težite, prirodno je da ćete odustati i prije nego što počnete. Ovo je ustaljeni obrazac, pogotovo kad je riječ o kilogramima i novcu.

I kilogrami i novac su energija, a svakoj energiji, da bi se materijalizirala, potreban je prostor u kojem se može slobodno kretati i neometano teći.

Pritom treba izbjegavati razmišljanje o oskudici, kontroli i svemu što ima veze s manjkom i nedostatkom, drugim riječima – sve što uzrokuje kako fizičku, tako i energetsku blokadu. A većina ljudi koja se bori s viškom kilograma i manjkom novca svoj fokus usmjerava na gore navedene stvari – kontrolu, manjak i nedostatak. Oni se svakoga dana bude s dva međusobno kontradiktorna stava. Prvi stav definira ju izjave: potrebno mi je više; želim više, nemam dovoljno... I dok se ovo u njih-

Jeste li dopustili svom umu da se 'otme' te da bez jasne mape i jasnih smjernica ide po defaultu

Naši umi i tijelo vrlo su moćni strojevi, a kad su istrenirani na pametan način, mogu nam odlično služiti

voj glavi može svjesno povezati sa željom za više novca, njihov nesvjesni um to generalizira i prevodi u opći stav prema životu te vrlo često i prema hrani te tako hrani ono što je (emotivno) gladno...

Drugi stav s kojim se ljudi bude definiraju izjave: želim manje kilograma; želim ih se otarasiti; želim ih izgubiti zauvijek; želim ih podalje od sebe... Iako se ovo na svjesnom nivou odnosi na kilograme, ovakav dnevni *input* čini da nesvjesni um prihvati *default* obrazac ponašanja i fokusira se na gubitak, ali ne onaj željeni, pa umjesto kilograma ljudi često gube novac.

Naš nesvjesni um ima tendenciju djelovanja prema načinu na koji je programiran, voli lakoću i udobnost.

Dakle, ako zatražite nešto od njega bez precizne upute i prethodnog treninga, on će prezentirati i dati ono što „misli“ da vam je potrebno. Zamislite da istovremeno pritisnete gas i kočnicu automobila! Automobil neće otići daleko. Tako i kad u vama postoji konstantna borba između onoga što želite izgubiti i onoga što želite dobiti, kilogrami i novci uvijek će biti mete koje se pomiču. Ljudi koji žive s ovakvim unutrašnjim sukobom pribjegavaju hrani i dobivaju na pogrešnim mjestima. Prepoznajete li se u ovome? Je li se vaše postojanje svelo na svakodnevnu želju za gubitkom i dobitkom? Jeste li dopustili svom umu da se „otme“ te da bez jasne mape i jasnih smjernica ide po defaultu dok vaše tijelo iz dana u dan postaje sve veće i teže?

Naši umi i tijelo vrlo su moćni strojevi, a kada su istrenirani na pametan način, mogu nam odlično služiti. Bez obzira na to je li vaša namjera izgubiti kilograme ili imati više novca, ili i jedno i drugo, to je moguće postići uz malo više volje te uz jasne namjere i mape s jasnim putokazima. **S**

Lidija M. Rosati savjetuje poduzetnike diljem svijeta kako realizirati vlastite ideje te ih ohrabruje i podržava inspirirajući ih da njeguju svoje snove. Njezin rad baziran je na holističkom pristupu, suautorica je Momentum metode – seta alata kreiranih za ljude 21. stoljeća – koja potiče stvaranje bogatstva, gubitak težine i uspješne međuljudske odnose te autorica knjige 'Gaining While Losing – The Gentle Art of Transformation'.

VJEŽBA KOJA NAS USMJERAVA PREMA ŽELJENOM ISHODU

1. NADITE TIHO MJESTO, DAJTE SI MALO VREMENA ZA OVU VJEŽBU PA RAZMISLITE ZBOG ČEGA ŽELITE IZGUBITI KILOGRAME I IMATI VIŠE NOVCA. Usredotočite se na to kakav će pozitivan utjecaj zdravo i vitko tijelo te „zdrav i bucmast“ bankovni račun imati na vaš život i vašu okolinu. Udahnite polako nekoliko puta, a zatim se vratite normalnom disanju u namjeri da sa svakim izdahom izdahnete energiju manjka, a sa svakim udahom udahnete energiju izobilja.

2. POTOM USMJERITE ENERGIJU UNUTAR SEBE, POGLEDAJTE SEBE I PODSJETITE SE NA TO KOLIKO STE DRAGOCJENI. Zatvorite oči pa, kao kad gledate film u koji ste potpuno uključeni i udubljeni, potpuno doživite sve što želite u svom životu – zdravo vitko tijelo, stabilan i bogat bankovni račun, inspirativnu okolinu, dobre ljude oko sebe... Uključite sva svoja osjetila i dopustite energiji svega što želite da neometano dopre do svake čestice vašeg bića.

3. KAD ZAVRŠITE, NAPIŠITE NA PAPIR ODGOVORE NA SLJEDEĆA PITANJA:

- Tko trebate postati da biste uživali u zdravom tijelu i stabilnom bankovnom računu?
- Što trebate vjerovati o sebi i svojoj sposobnosti da privučete ono što želite?
- Gdje ste se i na koje načine blokirali i ne dopuštate sebi primiti ono što je za vas?

Odredite gdje se te blokade nalaze u vašem tijelu i u ta mjesta lagano udišite te im dopustite da se sa svakim udahom, poput kocke leda, polako tope, nestaju, čineći vaše tijelo opuštenijim, laganijim i više protočnim. Potvrdite u sebi sljedeću izjavu: „Moj kapacitet da dobivam se povećava. Dopuštam da sve što je dobro i visokih frekvencija dođe do mene. Otvoren/a sam da dobijem; primam to s puno zahvalnosti.“ Ovom se vježbom jačaju veze između našeg fizičkog, mentalnog i duhovnog bića. Svjesne promjene pozitivno utječu na svijet oko vas, stoga uživajte u promjenama i budite svjedok promjene svoje priče o kilogramima i novcu.