



7 pitanja koja mijenjaju način na koji gledamo svoj život

Mali prostor za susret sa sobom

Ponekad nam nije potreban još jedan odgovor.

Ponekad nam je potrebno pitanje koje će nas zaustaviti dovoljno dugo da primijetimo što se zapravo događa u nama i našem životu.

Ovih sedam pitanja nisu test i ne morate odgovoriti na sva. Pročitajte ih polako. Primijetite kod kojeg pitanja nešto u Vama zastane, omekša, pobuni se ili se probudi.

Možda je upravo to pitanje danas za Vas.

Bojana Svalina





1. Što u svom životu trenutno gledam više nego sam život?

Kada nas nešto boli, plaši ili zaokuplja, lako se dogodi da to postane gotovo cijeli naš svijet.

Problem postoji. Ali postoji li uz njega još nešto?

Što posljednjih dana najviše zaokuplja Vašu pažnju?

A što postoji u Vašem životu dok to gledate, ali ga gotovo više ne primjećujete?

Zapišite što vidite.





2. Što pokušavam riješiti prije nego što sebi dopustim živjeti?

„Kad ovo riješim, bit ću mirna.“

„Kad budem imala dovoljno novca...“

„Kad se ovaj odnos promijeni...“

„Kad djeca budu dobro...“

„Kad konačno budem znala što želim...“

Ponekad život odgađamo čekajući trenutak u kojem će napokon sve biti kako treba.

Što Vi pokušavate riješiti prije nego što sebi dopustite živjeti?

Mogu li živjeti i dok ovo još nije riješeno?





3. Gdje u svom životu govorim „moram“, dok moje tijelo govori nešto drugo?

Na trenutak izgovorite u sebi:

„Moram.“

I primijetite tijelo.

A zatim:

„Ne moram. Mogu pogledati što stvarno želim.“

Što se promijenilo?

Postoji li nešto što već dugo radite iz navike, straha, krivnje ili očekivanja, a Vaše tijelo Vam već dugo govori nešto drugo?

Ne morate odmah ništa promijeniti.

Za početak je dovoljno čuti.





4. Što već dugo znam o sebi, ali još uvijek ne živim?

Postoje stvari koje o sebi ne trebamo tek otkriti.

Već ih znamo.

Možda znate da Vam nešto više ne odgovara. Da nešto želite. Da trebate više odmora. Da trebate postaviti granicu. Da želite stvarati, otići, ostati, pokušati, prestati...

Što već znate, ali još uvijek čekate dopuštenje da tome vjerujete?





5. Što bi danas bilo drugačije kada ne bih morala zaslužiti mir?

Ne sutra.

Ne kada završite sve obaveze.

Ne kada budete bolja verzija sebe.

Danas.

Kada biste znali da mir nije nagrada koju morate zaslužiti, što biste danas napravili drugačije?

Što biste napravili manje? Čega biste napravili više? Kako biste se odnosili prema sebi?

Što bi se promijenilo već danas?





6. Što je u mom životu dobro, a toliko sam se na to navikla da ga više gotovo i ne vidim?

Pogledajte svoj život kao da ste danas prvi put stigli u njega.

Tko je tu? Što Vas okružuje? Što Vaše tijelo još može? Što imate? Što volite? Što Vam život već daje?

Nemojte tražiti nešto veliko.

Možda je to šalica kave. Nečija ruka. Drvo pred kućom. Krevet u koji ćete večeras leći. Voda. Smijeh. Vaše vlastito disanje.

Što je dobro upravo sada?





7. Kad bih vjerovala da život nije protiv mene - što bih danas napravila drugačije?

Ne trebate sebe uvjeravati da će sve biti dobro.

Samo na trenutak istražite mogućnost:

„Što ako život nije nešto od čega se moram stalno braniti?“

Što ako ne moram unaprijed znati sve odgovore?

Što ako mogu susresti sljedeći trenutak kada dođe?

Kako bi tada izgledao Vaš današnji dan?

Koji bi bio Vaš sljedeći korak?





I za kraj...

Vratite se svojim odgovorima.

Nemojte ih analizirati.

Samo pogledajte što ste napisali i upitajte se:

Što danas vidim, a prije ovih pitanja nisam vidjela?

Možda je to sasvim mala stvar.

Ali promjena često i počinje upravo tako.

Ne onda kada promijenimo cijeli život.
Nego onda kada ga počnemo drugačije gledati.

Bojana Svalina
Put prema sebi

