

Kako se nositi sa svojim slabostima?!

Obično ne brinemo previše oko onih polja u kojima smo dobri. Stvari se same odvijaju jer "imam talent za jezike" ili "koji god da sport upišem to samo ide"... Neki vole sport, a neki se jedva kreću čak i uz brojač koraka. Ili neki vole ples te ga koriste kao vid sportske i relaksacijske aktivnosti, a oni drugi s dvije lijeve preferiraju čitanje!

Problem predstavljaju polja u kojima znamo da smo ne tako savršeni, a potrebna su nam u životu ili bar mislimo da nam trebaju. Te dijelove ponekad ignoriramo, puštamo da se nešto dogodi samo od sebe, a potajno su naša frustracija.

Koliko god zapostavljali taj mali dio sebe, dio agresije i nemoći, kao pravi Trojanski konj iz dana u dan polako nas ruši. Što učiniti? Riješenje je uvijek isto – pogledati u sebe i potražiti odgovore:

- 1. Biti iskren prema sebi** – definirati je li nam ta sposobnost, stvar ili polje u životu vrlo bitno i potrebno; želimo li nešto radi sebe ili radi okoline; možemo li živjeti jednako dobro bez toga?
- 2. Preuzeti brigu za svoj život na svim razinama** – nitko ne može umjesto nas uložiti trud i vrijeme kako bismo postigli neki cilj. Koliko nam je uistinu bitan cilj vidjet ćemo prema uloženom u ostvarenje.
- 3. Tražiti i prihvatiti podršku** – sve je lakše kad nas putem podržava i bodri osoba kojoj se možemo u potpunosti ogoliti i pokazati kako/kakvi smo. Netko dostupan uvijek, spreman biti tu kad god ga trebamo; netko tko nas zna nasmijati kad padnemo tko zna koji put ili se možda blokiramo i ne možemo krenuti dalje od straha... Istina, neke stvari teško je priznati i samom sebi, a još teže nekom drugom. Sjetimo se da je ljudski osjećati, doživjeti tugu i bol ili zavist, no sve su to semafori da djelujemo otpusimo, transformiramo i prihvatimo točku u kojoj trenutno jesmo.
- 4. Podrška raznih tehnika** – ovisno o problemu koji želimo riješiti tako biramo tehnike i metode; navest ćemo neke od njih: masaža za opuštanje i obnovu mišića, intuitivna masaža ili zvukoterapija tibetanskim zdjelama kod želje da postignemo cilj (gdje se otpuštaju blokade na svim razinama), PSY- K (psihološka kineziologija) ili bioterapija karmičkom dijagnostikom – pronalaženje uzroka bolesti, transformaciju emocija i mentalnih uvjerenja, čišćenje svega onoga što smo naslijedili odgojem, edukacijom ili pak sami kreirali kroz život; shiatsu ili energetske vježbe do in-a i thai

chija - za pokretanje energije u tijelu, poboljšanje funkcija svih organa (npr rada maternice i sl).

5. Pomoći si svime dostupnime - otvorite se, razgovarajte, čitajte, uključite se na forume.... Potražite ljude koji su slično prošli, naučit ćete puno, biti motivirani divnim pričama koje su završile željeno, no možda i otkriti kako su drugi napredovali u životu i otkrili neki novi smisao, postali uspješni i sretni na drugačiji način.

Svi težimo zdravlju i sreći. Priznati slabosti i usuditi se početi riješavati probleme, vodi nas korak po korak prema cilju. Na tom putu razvijamo strpljenje, osviještenost o svom tijelu, dok se nevidljivo mijenjamo i prilazimo cilju.

Klara Benko, obiteljski aromaterapeut

Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo

MoFit fitness club

www.mofit.hr