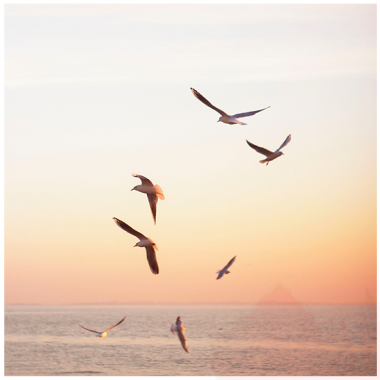
FLOWERED BY Jas



# Boginja

## RATNICA

MOŽEMO POSEDOVATI SVE ZNANJE UNIVERZUMA, ALI SE ŽIVOT SVODI NA JEDNO: PRIMENA.
KORAK PO KORAK.

POSTOJI TRENUTAK U NAŠIM ŽIVOTIMA, OBIČNO U SREDNJIM GODINAMA, KADA ŽENA MORA DA DONESE ODLUKU - MOŽDA NAJBITNIJU PSIHIČKU ODLUKU NJENOG BUDUĆEG ŽIVOTA - DA LI DA BUDE OGORČENA ILI NE.

AKO SE ŽENA VRATI INSTINKTUALNOJ PRIRODI, UMESTO DA POTONE U GORČINU, BIĆE OŽIVLJENA, PONOVO ROĐENA.

*Klarisa Pinkola Estes*

# ljubavne poruke
## VAŠOJ PATNJI

Žene umiru hiljadu puta pre nego što napune dvadesetu. Idu u ovom ili onom pravcu i budu presečene. Imaju nade i snove koji su takođe presečeni. Svako ko tvrdi drugačije, još spava.

Osmotrite svoj život i obeležite mesta gde su se dogodile “male smrti” i “velike smrti”. Napravite vremensku liniju na papiru i obeležite mesta kada su nestali delovi vašeg sopstva i života, kad niste krenule nekim putem, staze koje su vam presečene. Obeležite na liniji mesta koja je trebalo ili ih još treba oplakivati. A onda u pozadini napišite “zaboravljeno” za sve one stvari koje osećate ali još nisu izbile na površinu. I napišite “oprošteno” za sve čega ste se u većoj meri oslobodili.

U svim tim događajima nalaze se značenja koja su vas dovela do sadašnjeg života. Moraju se pamtiti, ali u isto vreme, moraju se zaboraviti.

Budite nežne prema sebi i napravite ljubavne poruke vašoj patnji. Preobrazite ih, kako vas ne bi pratile naokolo.

Vremenska linija

# 4 faze OPRAŠTANJA

***1. Uzdrži se - pusti na miru***

Odmorite se od razmišljanja o osobi ili događaju. Napustite situaciju, sećanje, problem koliko god puta vam je potrebno. Radite ono što vas osnažuje i što će gurnuti problem u stranu na neko vreme.

***2. Zanemari - uzdrži se od kažnjavanja***

Imajte strpljenja, izdržite, kanališite emocije. Postupajte velikodušno i samilosno.

***3. Zaboravi - odvrati od sećanja, odbijte da mozgate o tome***

Pustite događaj, ne insistirajte da vam ostane u središtu pažnje. Stavite ga u pozadinu. Svesno zaboravljajte. Takvo zaboravljanje ne briše sećanje, nego uklanja emociju koja okružuje to sećanje.

***4. Oprosti - oprostite dug***

Oproštaj je svesna odluka da prestanete da gajite mržnju, što podrazumeva opraštanje duga i odustajanje od odmazde. Vi odlučujete kada ćete oprostiti i kako ćete obeležiti taj događaj.

# Transformacija
## OSEĆANJA

***„Skoro u svakoj nepovoljnoj situaciji", kaže budistički monah Nyanaponika Thera, "postoji šansa za transformaciju, da ono neželjeno pređe u željeno".***

***1. Strah stvara uzbuđenje***

Strah je granica koju tokom života dotičemo i prelazimo preduzimajući rizike koji čine da se osećamo živim i uzbuđenim.

***2. Tuga donosi isceljenje***

Tuga je osećanje osećanje koje ispira i zaceljuje unutrašnje povrede.

***3. Ljutnja daje snagu***

Sa ljutnjom se borimo za svoja prava i tražimo za sebe bolje mesto.

***4. Nemoć donosi smirenost***

Dopuštanje nemoći znači dopuštanje odmora i mirnog užitka u onome što se događa ovde i sada.

***5. Stid vodi ka autentičnosti***

Uz stid se stvaraju topli odnosi i svesni smo sila prirode.

***7. Krivica nas uči odgovornosti.***

***8. Zavist je podsticaj.***

POKLONITE NEČEMU ŽIVOT. KADA ŽENA DAJE ŽIVOT, U SKLADU JE SA SVOJOM ČAROLIJOM, SA SVOJOM SPOSOBNOŠĆU DA MENJA FORMU STVARI.

SVAKI PUT KADA POŽELITE STVARNI TRENUTAK, POKLONITE NEČEMU ŽIVOT. NIJE VAŽNO ŠTA ĆE TO BITI - BAŠTA, KOLAČ, INOVACIJA, BAJKA, PISMO, SREĐIVANJE...

POTREBNO NAM JE DA SVAKI SVOJ ČIN DOŽIVIMO KAO RAĐANJE ŽIVOTA, A NE SAMO ONAJ KADA DOBIJEMO DETE.

SVE ŽENE SU MAJKE, JER STVARAJU ŽIVOT I LJUBAV GDE GOD ODU.

*Barbara de Angelis*