



PRVI KORAK DO IZPOLNJENIH SANJ

Priročnik za pisanje želja

Tatjana Brumat

V VSAKEM IZMED NAS SIJE ZVEZDA, KI ČAKA, DA ZASIJE V VSEM SVOJEM SIJAJU.
WWW.tatjanabrumat.si

**Živeti življenje, ki ga ljubite je uspeh.
Ljubiti življenje, ki ga živite, je sreča.**

KAJ JE USPEH?

Uspeh je hecna stvar. Pred leti, ko sem začela po malem teči, mi je bil uspeh preteči 2 km. Sedaj se po 2 km komaj ugrejem.

Meni je uspeh, da pretečem kilometer v času manj kot 6 min. Mojemu partnerju tak čas vsekakor ne bi bil uspeh, ker on preteče skoraj dva kilometra v tem času.

Uspeh je za vsakega nekaj drugega in v vsakem času nekaj drugega.

Tako lahko, kar mi je nekdaj pomenilo uspeh, mi sedaj ne pomeni več tega. Kar mi včasih ni bilo pomembno in zato si tega nisem želela, lahko da sedaj pridobiva na pomenu in postaja pomembno.

In zakaj tale e-knjiga?

Da TI povem, da neuspeh ne obstaja. Obstajajo samo različni rezultati.

In ker včasih z rezultati nismo zadovoljni. Kako doseči take rezultate, ki jim bomo mirne duše rekli uspeh? In se ga bomo znali tudi veseliti in biti zanj hvaležni?

Če vpišeš v google iskalnik besedo uspeh, dobiš 7.110.000 rezultatov.

Ta ogromna številka je samo še en dokaz k temu, da si uspeha želimo vsi.

Odgovor na vprašanje, kaj je uspeh, pa lahko pravilno odgovori le ena oseba. In to si ti. Ja, prav si prebral – TI in nihče drug.

Kaj uspeh je, je odvisno od tega, kaj si v tem trenutku resnično ti sam želiš. Vse preveč se obremenjujemo z uspehom drugih in se primerjamo z njihovimi dosežki.

Ali bi nas ti njihovi dosežki osrečili? Zelo težko verjamem. Ker to, kar počnejo, da so prišli do uspeha je njihova želja, ne naša.

Zaradi tega tudi pravim, da odgovor na vprašanje kaj je uspeh, lahko pravilno odgovorimo le mi sami. Ker le mi sami vemo, kaj je tista želja, ki jo želimo uresničiti.

Za nekoga je uspeh preplezati najvišjo goro. Za nekoga drugega preteči maraton. Za nekoga, ki je ravnokar izvedel, da je zbolel za hudo boleznijo, je največji uspeh v življenju, da ozdravi.

Za nekoga je uspeh doseči milijone na bančnem računu.

Uspeh je za vsakogar nekaj drugega, lahko pa v vsakem trenutku nekaj drugega. In zato pravo definicijo uspeha za nas, si lahko postavimo le mi sami.

"Do uspeha ne pridemo s posnemanjem drugih ali s poskusi, da bi jih prekosili, temveč z odkrivanjem naših talentov in z razvijanjem njihovega polnega potenciala."

Misel iz knjige Vzpenjanje na Olimp: Miti in modrost starih Grkov.

Ogromno zapisov, knjig, priročnikov, tečajev,...je na temo uspeha. Kako uspeti. Veliko uspešnih ljudi je tudi napisalo knjige kako so uspeli. Veliko je Receptov za uspeh. Vendar kljub temu, da lahko delamo točno tako, kot nam svetujejo, željenega dosežka pa ni. Zakaj le? Odgovor je povsem očiten, ker smo si ljudje tako zelo različni. In niti dvoje okoliščin ni enakih. Prav vsaki človek ki je uspel, je do uspeha prišel po drugačni poti, na drugačen način.

Nekaj stvari pa je bilo kljub temu vsem skupnim. In ena izmed njih je ŽELJA. Jasna in goreča ŽELJA.

Edison: »Kadar si človek nekaj tako zelo močno želi, da je za izpolnitev svoje želje pripravljen zastaviti vso svojo prihodnost, bo slej ali prej zmagal.«

Želje

***Če si močno želiš,
se ti vse uresniči:
V stolpnico, kjer živiš,
pridejo k tebi cvrkutat ptiči,***

***pride s poljane drevo,
pride iz bajk dobra vila.
Če si želiš močno,
ti je usoda mila.***

***Če pa ničesar si ne želiš,
če si izgubil želje in sebe,
pride hudobna miš
in te s kremplji ogrebe.***

Tone Pavček

In tole je priročnik za pisanje želja...

ŽELJA ALI POTREBA?

Spraševali se boste, zakaj pa je potreben priročnik za pisanje želja. Saj vendar pa ja poznamo svoje želje, ter zakaj pa bi jih sploh pisali?

Kljub vsemu, se ravno tukaj, na začetku, prevečkrat zatakne. Pri željah in pri pisanju želja.

Najprej k vprašanju, zakaj bi želje pisali?

Zato, ker kar zapišemo, si šestkrat bolj zapomnimo. Ker ko pišemo, si zadeve, ki jih pišemo veliko bolj razjasnimo. Ko samo razmišljamo, begamo od ene misli k drugi. S pisanjem pa postanejo naše misli jasnejše in bolj realne.

Ko pa si zapišemo naše želje, le te stopijo v našo realnost. Zdaj so zapisane. Niso več samo misel, počasi postajajo materija. S tem, ko jih zapišemo, jim naredimo pot do njihove uresničitve.

Kaj pa želje same? Jih imamo oziroma jih poznamo?

Najprej moramo razlikovati med željo in potrebo. Velikokrat se namreč zgodi, da zamenjamo potrebo z željo.

Potreba je tisto, kar je nujno za življenje.

Želja pa je čustvena potreba po nečem.

Vzemimo primer, da smo hudo zboleli. Naša potreba je, da ozdravimo. Naša želja pa, da lahko gremo zopet teč v naravo.

Potreba je v primerjavi z željo nekaj, kar je nujnega za preživetje. Če nam želja ostane neizpolnjena bomo preživeli. Ker pa želja temelji na čustvih, nas neizpolnjena želja prizadene. Če pa je naša želja izpolnjena smo zadovoljni, srečni. Po sreči in zadovoljstvu pa vsi hrepenimo, mar ne?

Kljub vsemu pa je zanimivo to, da osnovne potrebe imamo (vsaj v našem okolju), bolj ali manj vsi zadovoljene. Če pogledamo malo naokoli, pa kljub temu opazimo, da kakšne pretirane sreče in zadovoljstva pri ljudeh okoli nas ni opaziti.

Kaj torej lahko naredim sama, da bom bolj srečna in zadovoljna?

Če nam izpolnitev želja prinese srečo in zadovoljstvo, bi lahko bil ravno to prvi korak. Da prepoznam tisto pravo, resnično in gorečo željo v meni.

KAKO PREPOZNAM PRAVO ŽELJO?

Se vam je že kdaj zgodilo, da ste imeli željo, pa se vam kar ni izpolnila, čeprav ste delali vse v smeri njene izpolnitve?

Ali pa se vam je želja izpolnila, pa kljub temu niste čutili sreče in zadovoljstva?

Eden izmed razlogov je lahko ta, da ta želja sploh ni bila vaša. Bila je želja nekoga drugega. Se vam zdi malo neumna trditev?

Pomislite, kolikokrat v življenju ste naredili nekaj, samo da ste imeli »mir v hiši«. Ste se odločili za tisti študij, katerega ste si res srčno želeli, ali pa ste se usmerili tja, kamor so vas usmerili drugi (starši, učitelji,...). Hodite v službo v kateri se čutite izpopolnjene ali vam je samo kraj kjer morate preživeti svoj delovnik le zato, da vam prinese nekaj denarja? Imate svoje podjetje, pa ne uživate v svojem delu?

Kot majhni otroci smo si vedno kaj zaželeli. In nismo imeli nobenih dilem pred tem, da bi te naše želje izrazili, povedali. Počasi pa nas je okolje prepričalo v to, da so ene želje OK, druge pa ne. Počasi, počasi, pa so tudi naše resnične želje ugašale.

Šli smo v šole, ki so bile primerne za nas. Živimo v kraju, ki je najbolj primeren za nas. Živimo na način, ki je najbolj primeren za nas. Skratka, živimo življenja, ki so najbolj primerna za nas.

A res, je res vse to po naših merilih ali po merilih okolice?

Morda pa je ravno sedaj, ko prebiraš te vrstice pravi čas, da pomisliš, ali res živiš svoje sanjsko življenje.

Se ti zdi živeti sanjsko življenje malo preveč zasanjano, nerealno?

Kaj je zate sanjsko življenje ne vem. Vem pa, kaj je zame sanjsko življenje. Da je izpolnjenih velika večina želja, ki sem si jih zaželela in zapisala. Ko se izpolni ena želja, pride druga. In ta postane nov izziv na poti do uresničitve te želje.

Kako pa jaz prepoznam pravo željo?

Moja prava in resnična želja me prevzame. Začutim jo v srcu. Postanem dobre volje, ko pomislim na njo. Me navdihuje in rodi vedno nove ideje o tem, kako stopat na poti do nje.

Kaj se meni zdi najbolj pomembno pri prepoznavanju prave želje?

Da poslušamo svoje srce, ne svojih možganov. In to dobesedno mislim.

Srce ni samo mehanična črpalka, ki po telesu črpa kri skozi žile in kapilare. Je veliko več.

Elektromagnetno polje srca je 5.000 krat močnejše od elektromagnetnega polja možganov. To polje zaznamo tudi nekaj metrov izven telesa.

V VSAKEM IZMED NAS SIJE ZVEZDA, KI ČAKA, DA ZASIJE V VSEM SVOJEM SIJAJU.
WWW.tatjanabrumat.si

Obsežne raziskave so pokazale, da negativna čustva ustvarjajo neravnovesje in čudne ritme srca. To ruši odnos med srcem, živčnim sistemom in možgani, kar vpliva na telesno in duševno počutje. Čustveni pretresi lahko sprožijo neskladje v srčnem ritmu. Ljubezen, sočutje, hvaležnost pa imajo ravno nasproten učinek. Ustvarjajo usklajen srčni ritem.

Srce intuitivno ve, kaj je prav in kaj ne. Naučiti pa se mu moramo prisluhniti. V sedanji naglici in neznanskem hrupu vsega kar nas obdaja in kar počnemo imamo v naših možganih strašen dirandaj, ki nam preprečuje, da bi resnično slišali sporočila našega srca. Zato je včasih tako težko prepoznati pravo in resnično našo željo. Če želite prisluhniti svojemu srcu, se je potrebno umiriti. Potrebno je poslati za kratek čas svoj um in misli na oddih. Predvsem pa zaupat našemu srcu, da le ono ve, kaj je zares prav za nas.

DOMIŠLIJA

Pri oblikovanju in pisanju naših želja, se prepustimo domišljiji. Domišljija je samo naša. Lahko smo kar si želimo.

»Pomembno je prepoznati nekaj izmed napačnih korakov domišljije, ki blokirajo dostop do izpolnjevanja želja. Zapomnite si, da domišljija pripada zgolj in samo vam. Imate prirojeno sposobnost, da jo uporabite na katerikoli način želite. Nihče drug ni odgovoren za vašo domišljijo. Karkoli namreč umestite v domišljijo in tam pustite, na koncu postane vaša realnost.« Wayne W. Dayer

Najbolj pogosta napaka je poudarjanje tega, kar si ne želimo. (nimam sreče, vedno gre kaj narobe, če se imam lepo, se bo že nekaj zgodilo, da se to obrne,...)

Ne razmišljajmo o tem, kaj je nekoč bilo. Kaj je včasih šlo narobe. To so bile resnice, ki so nekoč veljale za nas. Zdaj ne veljajo več.

Domišljija je neomejena. Ne dovolimo si, da bi bila domišljija omejena na trenutno stanje v življenju.

Albert Einstein je podal kar nekaj zanimivih izjav. Med njimi sta tudi tile dve:

- Blaznost je vedno znova in znova ponavljati isto stvar in pričakovati drugačne rezultate.
- Domišljija je pomembnejša od znanja.

Prepustimo se domišljiji in podoživimo naše želje. Prepustimo se temu, da nas naša želja povsem prevzame. Občutimo jo na način, kot da je že izpolnjena. Kot da smo že tam, kamor želimo priti.

Ko bomo v tej energiji izpolnjene želje, nam bo naša želja popolnoma jasna. Naši občutki so orodje, ki ga imamo na razpolago, da naš podzavestni um izkusi izpolnjeno željo. Naša podzavest vedno sprejme kot resnično to, kar čutimo kot resnično.

Naš podzavestni um je odgovoren za 96% vsega kar delamo. Nekako pa smo morali spraviti tja vse to kar delamo. Na primer, kot otroci smo se naučili kako si zobe umivamo. Sedaj to počnemo čisto podzavestno.

Če se v naši domišljiji prestavimo v že izpolnjeno željo, in to ponavljamo (kot otroci smo ponavljali in ponavljali, preden smo se naučili umivati zobe), se bo to zasedlo v naš podzavestni um. Ker bo v naši podzavesti želja že uresničena, bo naša podzavest tudi pot do uresničitve že poznala. Če prisluhnemo našemu srcu in naši podzavesti, ter naravnamo kompas, tako kot nam namigujeta, bomo sigurno hodili po pravi poti.

Se splača poizkusit? Kaj pa imamo za izgubit, saj je konec koncev domišljija neskončna. Če se nam želja ne izpolni, smo itak tam, kjer trenutno smo. 😊

ZDAJ PA AKCIJA! 😊

Ja, brez delovanja pač ne gre. 😊

In vse gre na način, korak za korakom. Kot otroci, ko smo delali prve korake. Vstali smo, naredili prvi negotov korak in padli. Ali smo se zaradi tega počutili zgube? NIKAKOR. Veseli smo bili novega odkritja. DA ZMOREMO. In smo se postavili zopet na noge. Če se nismo mogli sami postaviti na noge, smo poiskali oporo. Prav vsaka opora nam je prišla prav, nič nismo bili izbirčni. Če smo se oprijeli nečesa, ki ni bilo ravno stabilno, nismo nič obupali, poiskali smo nekaj, kar nam je nudilo boljšo oporo. Samo, da smo se lahko zopet postavili na noge in naredili naslednji korak.

A ne bi bilo fino, če bi še vedno imeli otroško odločne želje? Da ne bi odnehali, tudi če pademo? Da bi tako logično, kot je otroku poiskati oporo, jo poiskali tudi sami?

Nekaj pa je, kar lahko naredimo prav takoj. Vsaj začnemo pisati ŽELJE.

Namig:

- Vzemi zvezek Koraki k uspehu.
- Poišči prvo prazno stran.
- Čisto na vrhu strani napiši tvojo željo.
- Stran razdeli na dva dela.
- Na prvi del napiši razlog, zaradi katerega si to želiš. Napiši vse, kar ti pade na pamet. Piši iz srca.
- Na drugi del pa napiši razloge, zaradi katerih verjameš, da boš to imel. Piši, kot da to že je.

Prvi del okrepi to, kar si želiš. Drugi del, pa okrepi tvoje prepričanje o tem, da boš to imel.

K napisanemu se vedno znova vračaj. Vedno znova beri, kar si napisal in podoživljaj že uresničeno željo.

Ko je ŽELJA tako živa in jasna, ni težko spoznati kaj je tisti naslednji korak, ki ga moraš narediti. Pa naslednji. Pa naslednji,...

Tudi če se zgodi, da zaideš s poti, jo ob pravi želji, hitro zopet najdeš. Ali pa najdeš nekoga, ki ti pomaga zopet na pravo pot.

Zakaj ravno 100 želja?

100 želja se nam zdi običajno zelo veliko. In ravno zato taka številka. Seveda lahko napišete še več. Zgornje omejitve ni. 😊

Vzemite si čas. Umirite se.

Na začetku bodo prihajale tiste želje, ki jih imate čisto pred nosom. Ki si jih najbolj želite ali pa si to mislite (?). Na začetku bo šlo še kar hitro. Potem pa se bo na neki točki ustavilo. In tu je pomembno, da ne odnehate. Nadaljujte in se prepustite svojemu srcu, svojemu notranjemu vodstvu. In ravno te želje so običajno tiste, ki so najbolj vaše.

Zelo mi je všeč prispodoba z vodnjakom.



Pristopiš k vodnjaku, ki že nekaj časa ni bil uporabljen. Pumpaš, najprej priteče kalna voda. Bolj kot pumpaš, bolj bistra voda priteka. Enako je z vašimi željami. Več kot jih napišeš, bolj bistre so.

RECEPT ZA USPEH

Za konec, pa vas vabim, da si sami zapišete svoj lasten Recept za uspeh.

Na voljo imate zvezek KORAKI K USPEHU in KARTICE ŽELJA.

V zvezku je na začetku napisan moj pogled na uspeh, ter kaj so tisti, po mojem mnenju najpomembnejši koraki, ki nas pripeljejo do uspeha. Na naslednjih 100 straneh, pa vas vabim, da si napišete sami, svoj in edinstven recept za uspeh. Vsaka stran ima na dnu misel, ki vas bo spodbujala k pisanju.

Kartice želja pa so sestavljene iz 100 kartic. Na vsaki kartici je zapisana spodbudna misel. Na vsaki kartici pa je tudi prostor za vašo željo. Kartice lahko po želji prilepite na mesta, ki so za vas najbolj pomembna.

Kdo je Tatjana?



Tatjana je mama dvema najboljšima puncama na svetu. 😊
Življenjska sopotnica, že zelo dolgo. Z vsemi vzponi in padci (ki jih ni bilo malo).
Podjetnica, z dušo in predvsem srcem.

Obožuje naravo, ker v njej ni nič popolno in je ravno zaradi tega enostavno popolna.

Je poslovna coachinja in mentorica podjetnikom, ki želijo korak naprej na svoji osebni in poslovni poti.

Ja, vse to sem, predvsem pa želim pomagati do boljšega in srečnejšega življenja točno tebi. Na podlagi lastnih izkušenj, vedenj in znanj, ki sem si jih v tem življenju pridobila. In ni jih ravno malo. 😊

In si želim pomagati tudi tebi.

Da si napišeš svoj Recept za Uspeh in mu tudi slediš, receptu do uspeha, seveda. 😊

Najbrž se sprašuješ, kje in kako ti lahko pomagam, pa zakaj bi zaupal-a ravno meni?

Logična in še kako na mestu vprašanja.

Pa poglejva kako ti lahko pomagam:

- Lahko ti pomagam uresničiti ideje in jih dati v pravo obliko, lahko ti pomagam kreirati in zaživeti tvoje sanje
- Skupaj lahko ustvarjava otipljive rezultate in hkrati slediva tvojemu srcu (ni nobene potrebe, da na račun materialne uspešnosti zatajiš klic srca!)
- Skupaj preideva iz negotovosti v gotovost in si pridobiš vedenje, da lahko (to izpelješ)
- Postaneva VIDNA. Krepiva ljubezen do sebe, samozaupanje in samozavest
- Skupaj spoznava kakšno magično moč imajo lepi in srčni odnosi
- Spoznala bova kako vodiš svoje finance brez stresa
- Se naučila organizirati čas, da bo delo v času narejeno in boš imel-a tudi kaj časa zase (brez slabe vesti 😊)

V VSAKEM IZMED NAS SIJE ZVEZDA, KI ČAKA, DA ZASIJE V VSEM SVOJEM SIJAJU.
WWW.tatjanabrumat.si

V VSAKEM IZMED NAS SIJE ZVEZDA, KI ČAKA, DA ZASIJE V VSEM SVOJEM SIJAJU.
WWW.tatjanabrumat.si