

## Sadržaj

Uvod

Šta je Mor metod?

Kako je sve počelo za Barbel Mor?

A kako je sve počelo za Klemensa Mariju Mora?

Svest i podsvest

Automatizmi

Kolektivno nesvesno

Mehanizmi kolektivnog nesvesnog

Ogledalo

1. Naše sopstveno ponašanje
2. Poželjno ponašanje
3. Izbegavajuće ponašanje
4. Sećanje

Korišćenje problema

Sopstvena vrednost

Vežbe za povećanje samopoštovanja

Osnovni principi stvarnosti

Slučajnost

Apsolutna lična odgovornost

Davanje i primanje

Dobrodošli u klub

Programiranje

1. Slike
2. Vodeći principi
3. Simboli
4. Meditacija

Ciljevi  
Granice  
Analiza potencijala  
Kako funkcionise programiranje

Mor metod  
Jang tehnika  
Jin tehnika  
Inicijalne misli o Mor metodu sa dodatnim faktorom zabave  
Prirodno stanje ljudskog bića  
Pregled Mor metoda u Jin stilu sa ugrađenim faktorom zabave

Programiranje kvaliteta

O autorima

Preporuke za dodatnu literaturu

Relevantni naslovi izdavačke kuće Hay House

## **Uvod**

Dragi čitaoci,  
Dok sam pisala *The Cosmic Ordering Service* nisam ni pomislila da će postati prava knjiga. Čak i kad sam, nakon slanja mnogobrojnih fotokopija teksta, konačno pronašla izdavačku kuću, izdavač je rekao da ćemo, uz mnogo sreće, prodati samo 5000 primeraka.  
Zato sam mislila da ovu knjigu neće pročitati niko izvan „duhovne scene“, ali je njen tiraž 2005. godine, na opšte iznenađenje, premašio milion prodatih primeraka.

To je izazvalo mnogo pitanja od strane čitalaca koji su bili u nedoumici da li sam malo luda, jer nikada pre nisu čuli ništa slično ovome.

Na primer: zašto bi „poručivanje“ nečega od kosmosa funkcionisalo? Kako očekivanja utiču na moj svakodnevni život?

Moć podsvesti i način na koji nas ona tajno vodi kroz život nije svima poznata.

Ova knjiga je napisana za sve one koji žele da saznaju nešto više o osnovama.

Dozvolite mi samo da uz pomoć primera objasnim jednu od ovih „osnova poručivanja od kosmosa“. Ako očekujete da će sve u vašem životu biti teško, tako će i biti. Vaše misli i osećanja izdaju komandu vašoj podsvesti. Od svih prilika koje život pruža, ona vidi samo problematične i stalno propušta jednostavne.

E sad, ako ŽELITE nešto drugo, vaša podsvest je ubeđenje da želje ponekad funkcionišu, a ponekad ne.

Ali kad nešto poručite, vaša podsvest, ma kako to suludo zvučalo, kaže: „Nešto poručujemo? U redu, poznajem tu reč i znam da ono što mi [vi i vaša podsvest] poručimo obično i dobijemo...“ I tako, bez daljeg reprogramiranja podsvesti ili teških joga vežbi, već imamo novo očekivanje.

Podsvest odmah počinje da traži prilike koje se poklapaju sa vašom „porudžbinom“. Odjednom vidi stvari za koje je do tada bila slepa. To je mala prevara koju primenjujemo sami na sebi.

Tačan način njenog funkcionisanja objašnjen je u ovoj knjizi.

A kada na scenu stupa kosmička magija? Onog trenutka kada zaista krenete! Svi smo mi međusobno povezani. Kvantnoj fizici je poznato da smo na subatomske nivou svi jedna celina. Uglavnom nismo svesni da to ostavlja posledice na naš svakodnevni život. Ali postajete ih svesni čim shvatite da smo povezani sa svim što postoji. Tada magično privlačite u svoj život sve što želite.

Priroda je u interesu da ljudi budu srećni, jer je srećni ljudi, koji zaista vode ispunjen život, poštuju. Čak je i Ajnštajn rekao da celokupna priroda

naginje ka skladu. Sve što treba da uradite jeste da pustite da vaša prava priroda dođe do izražaja.

Prirodnu sreću želi vam

Barbel Mor

## ¶ Šta je Mor metod? ¶

Mor metod je sistem strukturnih elemenata koji svako može da iskoristi za reprogramiranje svojih unutrašnjih automatizama na željeni način. Davno smo prevazišli ideju da bi jedna osoba trebalo da izigrava gurua, objašnjavajući da je upravo ona i samo ona pronašla način za povezivanje sa unutrašnjom svetlošću i da je taj način ispravan za sve ostale.

Moderan pristup smatra da bi svaka osoba trebalo da razvije sopstveni način na osnovu prosvetljujućeg i inspirativnog znanja. Kada je Barbel Mor prvi put srela Klemensa Mariju Mora, njoj se veoma dopao njegov način predavanja pošto donosi upravo taj temelj prosvetljujućeg i inspirativnog znanja. On, analitički i logički, čak i kada su u pitanju veoma racionalni ljudi, čini tako lakim za razumevanje da će im angažovanje njihovih mentalnih moći doneti nagradu za ceo život!

Klemens, koji je do tada bio uglavnom usredsređen na posao i ekonomiju, bio je privučen Barbelinim svetlosnim stilom i primenom njenih otkrića u privatnoj sferi života.

Oni zato nude metod koji može da se primeni i na privatnu i na poslovnu sferu vašeg života. Čitalac se podstiče da načini prvi korak savladavajući prvo sebe pomoću Jin-Jang pristupa i da u sebi uspostavi sopstveni metod. Mor metod vam pruža strukturne elemente, a vi ste više nego dobrodošli da ih ugradite u sopstveni metod prilagođen vama.

### *Kako je sve počelo za Barbel Mor?*

Svi vi koji ste već čitali moje knjige znate kako je za mene sve počelo. Za one koji ne znaju, evo kratkog rezimea.

Prijatelji su pokušali da me ubede da moć misli i podsvesti treba da shvatim ozbiljno. Samo da bih dokazala da je sve to hokus-pokus, sprovela

sam eksperiment i stravično omanula jer je, na moje iznenađenje, pokušaj bio uspešan. Preda mnom se nalazilo to što sam tražila, baš kao poručeno. „Upomoć! Spasite me!“ bila je moja prva reakcija, a zatim je usledila druga: „Ura! Rog izobilja!“

Usledila su mnoga putovanja po svetu, dalji eksperimenti, posete duhovnim učiteljima, trening uma i testiranje mog novootkrivenog znanja iz svakog ugla.

Videla sam da su čuda zaista moguća. Bilo ih je previše da bih odbila da poverujem u njih i da ih jednostavno ignorišem. Ali samo zato što sam znala da je nešto moguće nije značilo da ću biti u stanju da to i uradim. To je nesrećna greška koju čine mnogi u ezoterijskim naukama.

Dozvolite da to formulišem ovako: ako ste odrasli na najizolovanijem mestu na svetu i nikad niste čuli za veštine poput hodanja po žici, salta ili žongliranja, kada vam neko ispriča o njima, verujete da je to magija ili veštičarenje. Ako bi tada naišao cirkus, vi biste ih videli uživo i pomislili: „Aha! Moguće je.“ Ali da li biste uspeali to da kopirate? Ne, ne dugoročno.

Kada se radi o naučnim saznanjima o moći uma, mi još uvek u mnogome tapkamo u mraku. Divno je kada barem shvatimo da je naš duh sposoban za „žongliranje, hodanje po žici ili salto“. Ali pre nego što i sami postanete majstor, potrebna je praksa da biste svom duhu dali tačna uputstva o tome kakav salto želite da napravi (uspeh na polju ličnosti, privatnog života ili zdravlja).

Napisali smo ovu knjigu da bismo maksimalno pojednostavili stvari i učinili Mor metod dostupnim čak i najracionalnijim ljudima.

Želim vam mnogo sreće i uspeha na putovanju do vaših sopstvenih duhovnih izvora i istraživanju vaših moći.

Barbel Mor

*A kako je sve počelo za Klemensa Mariju Mora?*

Sunce na zalasku obasjavalo me je s leđa, osvetljavajući reči u knjizi koja me je omađijala kao nijedna pre. Nije bilo neobično za mene da satima

čitam; ono što jeste bilo neobično je da me je sunce obasjavalo na balkonu kuće moje tazbine – 300 kilometara daleko od moje sopstvene. Usred najvećeg porodičnog okupljanja – rođaci su doputovali iz svih krajeva Nemačke na mesni festival u gradu Singenu – neko je sedeo zavaljen u uglu, ne učestvujući ni u jednom razgovoru, kratko odgovarajući na upućena mu pitanja, a zatim ponovo zabadajući nos u knjigu. To se dešavalo uprkos tome što je viđao rodbinu jednom ili dvaput godišnje u specijalnim prilikama, kao što je ovaj tradicionalni festival u dvorcu na Ravnoj planini u blizini jezera Konstans.

Ne, nije to bilo bežanje od tradicionalnog porodičnog događaja – oni su obično previše zabavni za tako nešto. Po sredi je bilo zaista duboko zanimanje za jedno meni potpuno novo polje. Bilo je fascinantno.

Odrastao sam u katoličkom domaćinstvu, veoma vezanom za crkvu. Pored svog posla, moj otac bio je i sekretar crkvenog društva. Normalno, cela porodica ga je podržavala u tome. Moja majka je prala pastorovu odeždu, a mi deca pomagali smo prilikom službe, bili glasnici i uvek se nalazili na usluzi ukoliko nas je zatrebao.

Taj blizak odnos brzo je bledeo s godinama i sazrevanjem. Za mene su crkvena učenja imala veoma malo zajedničkog sa svakodnevnim životom, a crkvene vođe premalo dodirnih tačaka sa „čovekom ulice“.

Pomoć mi je u životu bila potrebna, ali ne i pružena. To me je navelo da se strogo odelim od ideje Boga, Hristosa, pa čak i od same vere. Dobro se sećam trenutka u kom sam, gotovo šokiran, shvatio da više ne verujem ni u šta.

A tada mi je do ruku došla ta knjiga!

Čini se da je moja vera u svet i Boga oživela za najkraće moguće vreme, iako ne do stepena u kome je osećam danas, ali s obzirom na okolnosti koje su tada vladale, ipak se desio značajan pomak.

Izvesni dr Džozef Marfi (Joseph Murphy), u to vreme meni potpuno nepoznat Amerikanac, u knjizi je objašnjavao da u nama postoji ono što se zove nesvesno, što je važno i na razne načine nas vodi kroz život, kao i da ga stalno iznova programiramo. Mi smo ono što mislimo. Prema dr Marfiju, temelj našeg života, bilo da se radi o zdravlju, sreći, uspehu, materijalnim

dobrima ili odnosima, su naše misli. Mi, a ne neko drugi, odlučujemo šta će nam se desiti. On nesvesno takođe vidi kao simbol Boga, sile koja nas stvara.

Kao što Biblija kaže: „Vera može da pomera planine.“

To je odmah podstaklo sve alarmne sisteme u mojoj glavi na ludu zvonjavu.

„Kakva glupost!“ pomislio sam. Godinama ideš u školu, studiraš, radiš, stičeš iskustvo i onda neko naiđe i kaže ti da sve što treba da uradiš je da ispravno razmišljaš. To je jednostavno bilo suviše jednostavno! Ili nije? Ideja je bila previše jednostavna da bi bila izmišljotina. I sa svakom rečenicom koju sam pročitao, sa svakom stranicom koju sam progutao, bio sam sve sigurniji: to je bilo to! Živimo živote na način na koji razmišljamo. Upecao sam se.

U pauzama za obroke kad sam prestajao da čitam da ne bih u potpunosti upropastio porodično okupljanje, pitali su me šta čitam i ja sam im odgovarao sa velikim entuzijazmom. Čitava stvar bila je nova za prisutne za stolom kao i za mene. Možda je to bilo do načina na koji sam objasnio, jer se reakcija kretala od rezervisanosti („Da, pa?“) do potpunog odbacivanja. Jedan od zetova je jasno reagovao kao što bih i ja to učinio nakon samo par stranica. „Kakva besmislica!“

Tada smo dobili znak da krenemo. „Šta je sad?“ pomislio sam, ali sam se tada, između mogućnosti ostvarenja svojih želja i održavanja savršenog zdravlja, setio pravog razloga naše posete: „A da, Hohentvajl festival.“ Samo da objasnim, Hohentvajl je planinska visoravan sa ruševnim dvorcem iz srednjeg veka u kom se svakog leta održava fantastičan festival. Ne moram ni da napomenem da ta manifestacija privlači bezbroj ljudi. Krenuli smo, sa decom i kolicima i svim stvarima koje su potrebne putujućem porodičnom klanu, a ja sam osećao blagu melanholiju. Knjigu sam ostavio kod kuće jer nisam dalje želeo da testiram strpljenje moje porodice.

Da bi se izbegao potpuni haos na festivalu, mala planina je zatvorena za saobraćaj za vreme njegovog trajanja, a ljudi se na vrh prevoze autobusima. Zamislite scenu: na svakih par minuta stigao bi autobus i pre

nego što bi mogao lepo da stane na peron i pre nego što se vrata zaista otvore, masa bi odlučno nagnula, gurajući se i stiskajući u autobus sve dok ga ne bi pretovarila, onda bi se vrata zatvorila, a nekoliko sirotana shvatili bi da su zamalo uspeali da uđu ili su se čak našli zaglavljani u vratima. Nalazili smo se usred te gužve, sa kolicima!

Nakon nekoliko uzastopnih propalih pokušaja ukrcavanja, pri kojima nam je glomazni prtljag samo odmagao, zet mi se obratio podsmešljivim tonom, prikladnim situaciji: „Hajde, upotrebi taj tvoj pozitivan način razmišljanja, učini da autobus stane ovde i otvori vrata tačno ispred nas!“

Malo me je odbijala beznadežnost situacije, a osim toga bio sam tek početnik! Pre nekoliko sati sam bio čuo za metod i već se od mene očekivalo da učinim čudo. Zaista, šta je trebalo da uradim?

Sa jedne strane, video sam haos oko sebe, a sa druge, ponos mi je bio napadnut, pa sam počeo da smišljam način da nemoguće učinim mogućim. Nisam želeo da se predam! A tada mi je sinula ideja. Autobusi su morali da prođu pored mesta na kom smo stajali i da se okrenu ka brdu kako bi se masa ukrcala, pa sam, dok se jedan autobus okretao, pritrčao vozaču i objasnio mu našu situaciju preopterećenosti. I bingo! Nisam mogao da sakrijem smešak (ustvari, smejavao sam se kao hijena) kada je autobus stao tačno na mesto koje je moj zet pokazao. Moć misli? Bio sam zapanjen sobom! Da li ovo zaista može da se pripíše mojim mislima? Ja sam, na posletku, zaista razgovarao sa vozačem, ali to nije izmenilo činjenicu da sam razmislio o tome i da se to ostvarilo.

Kasnije ću jasnije shvatiti da put koji neko preduzme da bi postigao cilj nije važan, a i onako nije bilo reči o hokus-pokusu, pa čak ni o letećim prasićima. Da nisam razmišljao o tome, ta ideja mi nikada ne bi pala na pamet.

To je zaista bio moj prvi uspeh u korišćenju metoda i od tog momenta pa nadalje jednostavno nisam mogao da se otarasim te teme. Međutim, model koji je koristio dr Džozef Marfi u mnogim aspektima činio mi se suviše jednostavnim. Osnovna premisa bila je fascinantna, ali su joj nedostajala potporna objašnjenja, ili se meni činilo da ona koja su ponuđena nisu bila ni dovoljno precizna, ni dovoljno naučno potkrepljena.



Želeo sam nešto logičnije. Nedavno sam bio diplomirao na DIF-u i do detalja sam ispitao dobro poznato polje mentalnog treninga u sportskoj psihologiji. Da li su postojale ikakve veze između ta dva polja? Nesumnjivo jesu, ali kako su mogle da se objasne i šta je stajalo iza njih?

Želeo sam da dođem do odgovora na ta pitanja. Želeo bih da vama, koji čitate ovu knjigu sa onom minimalnom dozom slučajnosti sa kojom je meni pala šaka knjiga (*The Power Of The Unconscious Mind*) od dr Džozefa Marfija, predstavim svoja osećanja.

U međuvremenu, na tome sam napravio karijeru. Dok ovo pišem 2005. godine, iza sebe imam petnaestogodišnji staž menadžerskog trenera u oblasti motivacije i ličnog razvoja. Kada sam u potpunosti istražio naučne uzroke, bilo je relativno lako da ih predajem ljudima i pre svega da im dam jasna uputstva kako da ih primene u svakodnevnom životu.

Zaključak je bio da, čak i s obzirom na veoma uske ciljeve koje poslovni ljudi često sebi postavljaju, samo jasan pristup može zaista da garantuje uspeh na duge staze.

Samo još nešto: molim vas da iz ove knjige izaberete stvari koje vam se čine korisnima. Zatim ih kombinujte sa vašim trenutnim životnim pristupom. Ne želim da vam ponudim gotovo jelo, već da vas naučim osnovama kulinarnstva da biste mogli da pripremite svoje omiljeno jelo kad god poželite.

Preuzeću metaforu od moje koleginice Vere F. Birkenbil (Birkenbihl) – posmatrajte ovu knjigu kao supermarket. Sve ideje koje iznosim predstavljaju proizvode koje leže na njegovim policama. Imate velika kolica za kupovinu i možete da ih napunite svime što vam se dopada i da zatim sve to ponesete kući. Takođe, sve drugo možete da ostavite na policama. Meni samom trebalo je dugo vremena pre nego što sam sve smestio u kolica, pa ću moći da shvatim ako poželite da čudne stvari ostavite na policama. Važno je da znate gde možete opet da ih nađete. Možda ćete kasnije ponovo prošetati između rafova i izabrati nešto novo. Najbolje od svega jeste da je sve što uzmete već plaćeno, pa možete da nastavite i napunite kolica! Od toga možete samo da profitirate!

Klemens Marija Mor

## Morovi

... su, usput, međusobno povezani duhovno i iz tog razloga su odlučili da zajedno napišu ovu knjigu. Uprkos zajedničkom prezimenu, nisu u porodičnoj vezi.

### ¶ Svest i podsvest ¶

Kao motivacionog trenera, mene (Klemensa) često pitaju zašto je um toliko važan za moj rad. Zašto sam preokupiran „mišlju“, a ne „akcijom“? Više smisla bi imalo uspešno pregovarati, prodavati ili voditi i motivisati svoje kolege nego samo uspešno misliti!

Ja (Barbel) se često na pauzama seminara i prezentacija susrećem sa prigovorom da cela stvar „pozitivnog mišljenja“ nije zaista primenljiva ako se kasnije pretvori u akciju. To je svakako tačno, ali takav način razmišljanja ima malu snagu. Bez razmišljanja ne možete čak ni da pokrenete mali prst. Osim toga, kao što ćemo uskoro videti, same pozitivne misli na koje se prisiljavamo, neće uroditi nikakvim plodom.

*Sve,  
uključujući i najmanje stvari,  
u osnovi jeste misao.*

Sve što radimo zahteva najmanje jednu misao. Ne možemo čak ni da koračamo bez razmišljanja; ako ne svesnog, a ono nesvesnog.

Sve što kažemo zahteva barem jednu misao (iako kod nekih ljudi to ne izgleda tako).

Sve što opažamo pomoću pet čula – vidom, sluhom, mirisom, ukusom i dodirrom – nije tek usuto u nas, nego to i analiziramo.

Sve što opažamo obrađuje se u mislima koje pohranjujemo.

Sve što danas postoji zahtevalo je barem jednu misao. Svaki predmet, svaki projekat iznikao je iz postojeće ideje. I na osnovu te ideje, na osnovu te misli, načinjen je plan koji je tek tada sproveden u delo.

Da niko nije stao i razmislio o tome da prenošenje teških predmeta na leđima predstavlja napor, nikada ne bi bio izmišljen točak. I dalje ne znamo, kao što kažu, šta je prvo nastalo, kokoška ili jaje. Međutim, na primeru svakog izuma i svake ideje jasno se vidi da im je prethodila misao. Na isti način sami možete napraviti nove izume ukoliko želite bolje radne uslove, privatne odnose ili bolje zdravlje. Većina ljudi nikada ne postiže svoje ciljeve zato što ih nema. Oni uveče sede pred televizorom i gledaju postignuća ljudi sa jasnim ciljevima. A zatim se pitaju zašto njihovi životi nisu uspešni kao životi ljudi sa ekrana. Na posletku, toliko se trude. Odaću vam jednu tajnu. Naprežu se da nose teže predmete na leđima. Međutim, uspešni ljudi sa ekrana, kojima oni povremeno zavide, su za sebe i svoje živote izmislili točak. A da bi to učinili, prvo je bila potrebna misao! Oni koji ne deluju na osnovu znanja da misli usmeravaju naše živote nikada neće izmisliti točak.

Međutim, oni kojima intimno zavidimo nisu uvek vredni zavisti. Ljudi koji misle samo na uspešnu karijeru i ignorišu svoje privatne živote neće biti mnogo srećniji od onih koji sede ispred televizora.

Nemojte da se zadovoljavate jednostavnim točkovima. Izmislite dvostruke i trostruke zupčanike za svoju karijeru, zdravlje i privatni život! Kasnije ćemo se pozabaviti time kako se to radi.

Čak i naša osećanja, koja obično dolaze „iz želuca“, zapravo su samo misli. Kada razmišljamo o određenim stvarima ili čujemo važne vesti, obrađujemo ih pomoću misli, a zatim reagujemo osećanjem.

*Sve što postoji  
je prvobitno bilo misao.*

Zato koncentrisanje na um ima smisla. Tada ćete moći da ispravite sva ostala područja jednim jednostavnim udarcem!

Kada smo kod „mišljenja“, treba da se osvrnemo na ljudski duh, psihu, koja proizvodi misli.

Ljudski duh je podeljen na dva dela. Prvi nazivamo razumom ili logikom. On sadrži razumsku logiku koja nas vodi kroz život i način na koji doživljavamo stvari, pristupamo im, stižemo do logičnih zaključaka i dobro promišljenih odluka. U našem društvu razum je stečen teškom borbom. Ponosni smo na to; decu od malena vaspitavamo tako da „misle logično“ i čak delimo društvo na različite klase prema količini racionalnog mišljenja. Na vrhu se nalaze akademici koje stavljamo na pijedestal jer nam izgleda da poseduju više „razuma“ od ostalih.

Nije nam zaista važno kakav je kvalitet njihovog života ili koliko se dobro nose sa njim, da li su srećni ili nesrećni, zadovoljni ili nezadovoljni. Sama činjenica da su u stanju da logično razmišljaju stavlja ih iznad ostatka sveta. Stvari koje obrađujemo u ovom delu naše psihe su nam „poznate“ i čine naše „znanje“.

Sa duge strane, očigledno je da postoji deo naše psihe o kom ne znamo mnogo. Tom delu koji se nalazi iza svesti pristupamo malo teže. Ti delovi leže ispod svesti i kao da su njome pokriveni, pa te delove zovemo „podsvešću“.

Podsvest je mnogo veća nego svest.

Slikovito prikazano, naša psiha veoma nalikuje ledenom bregu, pri čemu se svest nalazi iznad površine vode, a podsvest ispod nje.

Podsvest obavlja različite zadatke koji su od ključnog značaja za ljude. Kao prvo, podsvest čuva sve informacije koje smo primili, bez obzira na način. Moderna istraživanja hipnoze su zapravo dokazala da je sve što smo ikada iskusili tokom života (videli, čuli, uradili, pa čak i pomislili) pohranjeno u našoj podsvesti. Ništa nije izgubljeno. Pitanje pamćenja (i njegova podela na dugo, srednje, kratko i ultrakratko) nije pitanje posedovanja informacija, već načina na koji im pristupamo.

Osoba pod hipnozom može do najsitnijih detalja da se seti stvari koje je odavno „zaboravila“. Neverovatno, ali istinito. To skladište je neverovatno.

Dozvolite mi (Klemensu) da podelim sa vama događaj sa jednog od mojih seminara. Govoreći o hipnozi, jedan od učesnika nam je ispričao priču o svom petnaestogodišnjem sinu koji ima zdravstvenih problema. Vodili su ga od lekara do lekara i nijedan od njih nije mogao zaista da mu pomogne. Onda su dečaka odveli kod terapeuta koji ga je hipnotisao. On se pod hipnozom setio šta je dobio za prvi rođendan, koju odeću je nosio i ko je bio prisutan. Nije bilo načina da je mogao da dobije tu informaciju iz priča ili iz bilo kog drugog izvora! Prirodno, otac je bio potpuno iznenađen i uporedio dečakovu priču sa fotografijama, proverio je kod dečakove babe i drugih ljudi koji su bili prisutni.

To je dobar primer kako se sve informacije u stvari čuvaju u podsvesti.

Neki zadaci koje radimo često u životu funkcionišu automatski. Poznati su kao automatizmi i unutar nas sačuvana je cela serija takvih automatizama. Na primer, naš nervni sistem automatski upravlja svim našim unutrašnjim telesnim funkcijama. Cirkulacija, disanje i probava takođe predstavljaju jasan primer.

*Da moramo svesno da udahnemo svaki put,  
svakako bismo već davno izumrli.*

U nama se takođe nalazi dug niz takozvanih osnovnih potreba. Godine 1968. na hijerarhijskoj skali opisao ih je američki psiholog Abraham Harold Maslov (Abraham Harold Maslow).

Na najnižem nivou nalaze se osnovne fiziološke potrebe poput ishrane (uzimanja hrane i pića), disanja, potrebe za skloništem, snom i polnošću. One se odnose na istinsko, „stvarno preživljavanje“ pojedinaca i društva kao celine.

Kada ne bismo imali samo jednu od ovih stvari, umrli bismo; prvo kao pojedinci, a onda i kao celokupno čovečanstvo.

Na drugom i trećem nivou nalazi se potreba za bezbednošću i sigurnošću. Kada se pobrinemo za potrebe sa prvog nivoa koje se odnose na

preživljavanje, ljudski rod želi da ispuni potrebnu za najvećom mogućom merom sigurnosti.

Međutim, potreba za sigurnošću u mnogome prevazilazi telesni nivo. Na primer, želimo da znamo ko smo u odnosu na druge. Želimo da znamo kako treba ili kako nam je dozvoljeno da se ponašamo, posebno u nepoznatim društvenim grupama ili stranim zemljama. Želimo da budemo sigurni kakav će mentalni efekat na nas ostaviti određena mentalna imobilnost koja nastupa u određenoj životnoj dobi. Iz istog razloga svim mogućim sredstvima želimo da budemo vezani za prošlost. Mala deca koja mogu samo da ispune svoje osnovne telesne potrebe nisu sposobna da prežive. Bez direktnog kontakta sa drugima, ona umiru.

U cilju zadovoljavanja ovih potreba stvorene su današnje organizacije i klubovi, pošto proširena porodica, barem u našem društvu, više ne postoji kao društvena jedinica.

Ovde važne faktore predstavlja mogućnost komunikacije i osećanje sigurnosti.

Četvrti nivo, na kojem stvar postaje zanimljiva, pokazuje potrebu za samopoštovanjem, težnju za priznanjem, statusom, moći i potvrdom. Ako smo iskreni prema sebi, većina naših ciljeva nalazi se unutar tog područja. Međutim, postoji razlika na koju treba da obratimo pažnju:

Prvi nivo, koji obuhvata naše fiziološke potrebe, danas je u pravilu pokriven. Na drugim i trećem nivou često se srećemo sa nedostacima, koji se, ukoliko ne mogu da budu namireni, manifestuju na razne načine.

Jedan od njih je agresija: tu vidimo šefove koji urlaju na zaposlene, očeve nasilničkog ponašanja i huligane na fudbalskim utakmicama.

Kod nekih ljudi to se manifestuje u vidu depresije, što predstavlja agresiju okrenutu prema sebi. U tim slučajevima često susrećemo svaki oblik uživanja droga, uključujući cigarete i alkohol, kao i samoubistva.

Poslednji i najčešći oblik zadovoljavanja nezadovoljenih potreba se uglavnom dešava putem kompenzacije na tom, četvrtom nivou.

Neki primeri:

Čovek se ne oseća sigurnim u svojoj društvenoj sredini i kompenzuje to tako što postaje radoholičar, kako bi dobio željeno priznanje od svog preduzeća.

Neko drugi nije siguran šta mu nosi budućnost, ne oseća se bezbednim, pa kupuje nov, bezbedan automobil.

Žena oseća unutrašnju prazninu u životu i kompenzuje je preteranom kupovinom i jelom.

Kompenzacija nije ništa neobično. Procene pokazuju da se gotovo dve trećine bruto nacionalnog proizvoda troše na kompenzatorne stvari. To može da se poredi sa sledećom situacijom.

Imate bušne čarape i zebu vam noge. Mnogo vam je lakše da dosegnete rupu u džemperu, pa se koncentrišete na nju. Ali bez obzira na to koliko krpite džemper nikada nećete ugrejati noge!

To nas dovodi do pitanja samopoštovanja. Ispunjenje potreba drugog i trećeg nivoa u mnogome zavisi od našeg subjektivnog posmatranja. Što je iskazivanje samopoštovanja manje, to je mogućnost posledica veća. Osobama koje dovoljno vole sebe nije potreban statusni simbol u garaži kojim će kompenzovati nedostatak te ljubav.

Jasno prepoznavanje individualnih potreba i njihovo ispunjenje na relevantnom nivou predstavlja preduslove za zadovoljstvo življenja. Jedino tako možemo da ovladamo četvrtim nivoom. Ako, međutim, sa nižih nivoa stalno naviru nove potrebe, nikada nećemo dostići peti novo.

Peti nivo je samoostvarenje. Želja za ostvarivanjem (realizovanjem) sebe kroz sopstvene talente, ciljeve, ideale i želje je prirodna osnovna potreba. Leži duboko u nama i treba da je uzmemo u obzir. Ali tu se ne radi o ostvarenju tzv. potreba za priznanjem koje pripadaju četvrtom nivou, već o stvarima koje radimo iz čistog uživanja. Primeri za to su posvećivanje društveno svesnoj karijeri (Majka Tereza je izvanredan primer) i izražavanje umetničkih talenata, bilo na polju muzike ili vizuelnih umetnosti. (Više o ovome kasnije, u poglavlju Ciljevi).

Kroz Maslovljevu hijerarhiju potreba uvek treba da prođemo od dna ka vrhu: ako smo gladni, nikad nećemo razmišljati o kvalitetu komšijskih

odnosa. I sve dok imamo problema sa odnosima, nećemo biti u stanju da realizujemo naš puni potencijal. Mnogi ljudi nisu u stanju da dođu do samoostvarenja.

*Oko 90 % našeg ponašanja je podsvesno vođeno, a naša podsvest vođena je našim svesnim mislima!*

### *Automatizmi*

Sada uočavamo dalje posebnosti podsvesti: informacije koje iznova i iznova primamo se pohranjuju u obliku modela ili automatizma.

*Ponavljane radnje postaju automatizmi.*

Pošto naša podsvest pohranjuje zaista sve, ona može da uoči ponavljani dotok različitih informacija. Kada se nešto ponavlja dovoljno često, mi ga „naučimo“ i ono postaje automatizam koji se od tog trenutka pokreće više ili manje samostalno. To takođe dokazuje da je sve zaista pohranjeno u našoj podsvesti. Da su te informacije samo prošle kroz nju poput tečnosti kroz sito, nikada ne bismo shvatili da su nam se određene stvari već desile u prošlosti. Sve bi nam bilo novo i mi nikada ništa ne bismo naučili!

Svima nam je poznat proces posmatranja pokreta. Dete koje uči da hoda mora da načini svestan napor pri svakom koraku. Što više ispravnih koraka napravi, to češće ta informacija stiže do podsvesti i tako se sve više uspostavlja automatizam i nekoliko dana nakon što prohoda, mi se pitamo da li je zaista postojalo vreme kada to dete nije znalo da hoda.

Isto važi i za vožnju. Kada ste počinjali da vozite, koliko često je trebalo da se koncentrišete na kočnice, gas, kvačilo i brzine? Koliko često to činite sada?

Taj proces automatizama je koristan i smislen. Sve što nam je potrebno postaje usađeno i naša podsvest je oslobođena za druge stvari.



Zamislite samo sat svog života u kome sve što normalno radite mora da bude urađeno svesno. Stvari poput govora, pisanja, računanja, kretanja, jedenja, pijenja itd... itd... itd!

Možete da proverite svoje automatizme na mnogim područjima. Prekrstite ruke na prsima. Sada pogledajte koja ruka se nalazi gore. Desna ili leva? Nije važno koja se od vaših ruku nalazi gore, ali pokušajte da ih obrnete. Ruka koja se nalazi gore sada bi trebalo da bude dole!

Ovaj test vam je verovatno predstavljao problem, kao i većini ljudi. Neki ljudi misle da to nije moguće. Vi ste u detinjstvu na određeni način prekrštali ruke, uvek ponavljajući tu radnju na isti način sve dok nije postala automatska. Vi o njoj uopšte više ne razmišljate – ona se dešava automatski.

Ili sledeći primer. Prepletite prste na rukama. Koji palac vam je na vrhu? Desni ili levi? Sada ih raspletite i ponovo ih prepletite tako da vam drugi palac bude na vrhu.

Ova vežba je takođe začuđujuće teška. Međutim, ona pokazuje koliko su neke stvari duboko ukorenjene u nama.

Taj proces automatizma ne funkcioniše samo kada su upitanju naše motorne funkcije, već i kada su u pitanju naše misli. Sve što radimo dovoljno često pohranjuje se u našoj podsvesti kao model i posledično utiče na naše ponašanje.

Zamislimo da imate komšiju koji se po vašem mišljenju ponaša prilično čudno. Barem jednom nedeljno prilikom parkiranja kola u garažu on udari u zid – ne jako, ali ipak to čini. Čudno je da se nikada ne iznervira. U međuvremenu, njegova kola izgledaju kao da su prošla kroz huliganski derbi, a on ipak ne izgleda kao da mu to mnogo smeta. Čudno!

Ako tu pojavu vidite dovoljan broj puta da se naviknete na nju, a i dalje smatrate da mu nije dobro u glavi, te misli su postale automatizam. U

buduće nećete morati da mislite da vam je komšija čudak, jednostavno ćete to znati. To će postati deo vašeg svakodnevnog života i sve ostalo što iskusite u vezi sa tim komšijom ocenjivaćete na osnovu saznanja da je „čudan“. Šta god da učini, neće biti šanse da ga procenite na fer način. Vaše buduće ponašanje prema njemu će se automatski odvijati na osnovu toga što je „čudan“. Način na koji razgovarate s njim, vaš izbor reči, gestovi i govor tela, biće postavljeni u odnosu na njega. Tako će biti barem dok ne dođe do nove akcije vašeg komšije koja će izbrisati stari program.

Sve misli koje se često javljaju se takođe pohranjuju kao automatizmi. To je zato jezgro našeg života. Sledeća stavka, pored učestalosti misli koja je dovela do njihovog pohranjivanja u podsvesti u vidu automatizama, jeste njihov intenzitet, njihova povezanost sa emocijama. Iskustva koja su povezana sa veoma jakim emocijama mogu da postanu model nakon samo jednog dešavanja.

Klasičan primer je dete i vrela rerna. Oprljeni prsti su tako čvrsto povezani sa užasnim bolom (koji je posebno negativna vrsta osećanja), da dete ne mora deset puta da takne uključenu rernu da bi naučilo da je vrela. Povezano osećanje je toliko jako da je jednom dovoljno.

Osvrnimo se na dramatičan primer silovanja. Žena kojoj se to desi je gotovo uvek užasno emotivno napeta. To može da dovede do trenutnog stvaranja emotivnog modela: na primer, da su svi muškarcima loši. Taj model može da oblikuje njen odnos prema muškarcima za ceo život. Čak i ako svesno misli da je prevazišla to iskustvo, njena podsvest će i dalje reagovati istim odgovarajućim obrascem.

U većini slučajeva, mi, ljudi, se ne ponašamo svesno, odnosno ne trošimo mnogo vremena na razmišljanje o tome šta treba da uradimo ili kako to treba da izvedemo, već to radimo automatski.

Devedeset procenata našeg ukupnog ponašanja – procenjuju stručnjaci – rukovođeno je podsvešću! Sa preostalih deset procenata upravlja naša psiha, logika i svest.

Naše celokupno ponašanje zavisi od našeg obrasca. Naše ponašanje za sobom ne povlači samo stvari koje radimo, već i one koje ne radimo.

Najočiglednija razlika između osobe kojoj u životu stvarno dobro ide i one kojoj ne ide iznosi oko četrdeset santimetara. Četrdeset santimetara je razlika između osoba koje ceo život ostanu sedeći i onih koje savladaju tu razdaljinu i podignu pozadinu sa stolice.

Koliko ste često u životu rekli: „Jednom moram da...“ ili „Jednog dana ću...“ ili „Kad nađem vremena, ja ću...“ ali se sve vreme niste ni pomerili iz sedećeg položaja. Ovo ni u kom slučaju nije optužba, jer je čak i to automatizovano ponašanje.

Svi smo naučili da je bolje da ne radimo ništa. To pravilo se uspostavlja veoma rano, najkasnije do šeste godine života. Kada krenemo u školu, naučimo da ćemo za greške biti kažnjeni lošim ocenama ili crvenim oznakama u radovima. A ko želi da bude kažnjen? Tako u nekom trenutku stignemo do odluke da je bolje da ne radimo ništa. To je, međutim, naša najveća greška.

Jednom sam razgovarao sa sveštenikom koji je davao poslednja pomazanja na klinici za rak. Čitave dane provodio je u razgovoru sa ljudima koji će ubrzo umreti. Rekao mi je da je retko sretao ljude koji su žalili što su za života učinili određene stvari. Međutim, sreo je mnogo ljudi koji su žalili zbog onoga što nisu učinili. „E, da sam uradio ovo“, „E, da sam uradio ono“, „Da sam samo malo više pazio na zdravlje“, „Da sa provodio više vremena sa porodicom“, „E, da sam prihvatio tu ponudu“. Da sam, da sam, da sam...!!! Ali nikad nisu podigli pozadinu sa stolice.

Ponašanje se izjednačava sa tim *kako* radim određene stvari. Da li učestvujem, da li radim ono što mogu, da li istrajavam u tome – ili se jednostavno „provlačim“. Vrlo je jasno da su rezultati veoma različiti.

Ponašanje se takođe izjednačava i sa tim kada nešto radim. Postoje ljudi koji su naročito talentovani da uvek malo kasne. Oni stalno čuju rečenice poput: „Žao nam je, ali mesto je već popunjeno.“

Ali način reagovanja na određene situacije i ljude, naš izbor reči i načina izražavanja i osećanja se uglavnom zasnivaju na prethodno naučenim i pohranjenim procesima. Razmislite samo kako se obraćate maloj deci ili šefu. Bez mnogo razmišljanja u svakoj situaciji izabraćete odgovarajući stil. Ljudi dnevno pomisle oko 60 000 misli. Da li znate šta mislite ceo dan i koliki procenat tih misli pozitivno podupire vaše ciljeve, ponašanje i harizmu, a koliki procenat misli vas unazađuje?

U periodu od 14 dana namestite alarm na satu da zvoni svakih sat vremena i zapišite šta mislite u tom trenutku. Tako ćete steći sliku o tome kako ste programirani iz dana u dan, kao i o stanju vaših trenutnih automatizama!

Još nešto o automatizmima: vaš mozak obrađuje 400 milijardi informacija u sekundi, od čega ste svesni samo 2000. To znači da naš mozak prima 200 miliona puta više stvari nego što smo svesni. Sama ta informacija predstavlja čvrst dokaz o snazi centra moći zvanog podsvest.

Kada pogledamo te činjenice, postaje nam jasno zašto određene akcije donose određene rezultate samo kada ne proizvode nove modele mišljenja ili projektuju nešto novo. Razgovarajte sa deset ljudi dok podsvesno najmanje 90 procenata vremena projektujete poruku: „Neka mi se niko ne obraća!“ Imaćete malo uspeha u komunikaciji, a situacija se neće popraviti čak ni da razgovarate sa 100 ljudi. Ukoliko promenite svoju podsvesnu poruku (unutrašnji model) i zatim razgovarate sa deset ljudi uz novi model: „Pošto sam dobro raspoložen, svi će rado razgovarati sa mnom“, i količina vašeg uspeha će brzo porasti.

Često čujem usplahirene reči: „O bože, o bože, ovo će biti teško. Da li će moja podsvest biti u stanju da se reši starih modela iz mog detinjstva? Napokon, tada sam stalno bio u alfa fazi, a sada moram aktivno da se trudim da bih do nje došao.“ (Više o ovom kasnije.)

Evo primera koji znaju svi roditelji, babe i dede, a koji je poznat čak i vama, o tome kako je neverovatna naša podsvest čak i kad smo odrasli u slučaju prebrisavanja starih unutrašnjih slika i misli. Ja (Barbel) imam trogodišnje

blizance. Često nas posećuju roditelji sa bebama i znamo, naravno, da su i naša deca nekada bila tako mala. Ali jednostavno više to ne možemo da zamislamo! Uvek ćete čuti roditelje da kažu: „Čudno, ali ne mogu da zamislim da su moja deca bila tako mala...“

To u stvari uopšte nije čudno. Vi danas posmatrate svoje dete sa jakim emocijama i vaša podsvest pohranjuje njegovu najsvežiju sliku. „Stara slika je prevaziđena i pripada prošlosti. Više nam nije potrebna“, kaže vaša podsvest i briše sliku sa vašeg hard-diska.

Bez obzira na to koliko ste stari, sve što treba da uradite jeste da ubedite svoju podsvest da je nešto „zastarelo, prevaziđeno i da više nije potrebno“. Ako joj ponudite nešto novo, to će zameniti staro i ono će nestati.

Zato barem proverite nekolicinu od vaših 60 000 misli dnevno i pronađite način uz pomoć kojeg možete da iščistite vaše dnevne automatizme. A zatim iznova odlučite šta želite da mislite!

## **Reprogramiranje obrazaca ponašanja**

U svojoj knjizi *Mastering the Laws of Relationships* dr Mansuk Patel (Mansukh Patel) predlaže tehniku uz pomoć koje osoba može više da promeni svoj izgled za tri meseca nego tokom pet godina svesnog napora. Potrebna vam je sveća i deset minuta pre spavanja. Sedite mirno, smireno posmatrajte sveću i dozvolite mislima iz tog dana da se odvijaju pred vašim očima poput filma. Sve vreme zahvaljujte sebi na svemu što ste učinili, bez obzira na to šta o tome mislite. Ako postoji nešto što smatrate da je trebalo da uradite drugačije, premotajte scenu u glavi i pustite je da se odvije ponovo, u skladu sa novom željom.

Trik je u tome da podsvest pre spavanja ne može da razlikuje novu verziju događaja od onoga što se stvarno dogodilo. Pretpostavimo da se svakodnevno ljutite na određeni podražaj. U tom slučaju svake večeri sebi pustite film u kome ćete u jednom trenutku da se okrenete unutar sebe i koncentrišete se na to da budete opušteni, fokusirani, da vam je celokupna muskulatura opuštena, i razmišljajte o tome kako biste želeli da reagujete

bez opterećenja tih neželjenih podsvesnih obrazaca mišljenja. Čak i brže nego što verovatno možete i da zamislite, podsvest prihvata ove ispravke kao nove automatizme i vi odjednom ne možete da reagujete ni na koji drugi način osim novog. To nikada ne biste postigli tako elegantno i lako pomoću logike ili treninga ponašanja. Ovom tehnikom postižete da vaše unutrašnje biće misli da ste to uvek tako radili. Pokušajte!

Ova knjiga vam nudi širok spektar mogućnosti za brzo reprogramiranje i ukoliko vam oni jednog dana postanu suviše spori i želite da reaktivirate dete u sebi, možete da se prebacite na bestseler *Cosmic Ordering Service*.

Nijedan metod zaista nije ni bolji ni gori od ostalih, ali postoji metod koji vam *sada, u ovom trenutku*, odgovara bolje od svih drugih! Njegovo pronalaženje predstavlja važan prvi korak u otkrivanju vaše uspravane unutrašnje moći.

Pogledajmo govor tela. Pod njim se podrazumevaju određeni obrasci ponašanja koji u pravilu ne mogu svesno da se kontrolišu i odvijaju se automatski u skladu sa našim unutrašnjim postavkama. Pored gestova, intonacije, stava i izraza lica, on takođe obuhvata izbor reči u najširem smislu, jačinu glasa pri govoru, kao i glas i njegove promene (iako to ne spada u tradicionalni govor tela).

U dnevnoj komunikaciji sa ljudima, posebno ljubazan ili posebno agresivan ton, hladan ili topao stav, prijatan ili neprijatan izraz lica koji koristimo zavisi od naših unutrašnjih postavki – našeg programiranja. To se odvija automatski, bez našeg direktnog uticaja.

Naravno, stvari vezane za naš govor tela možemo da promenimo i prilagodimo, ali čim izgubimo apsolutnu kontrolu – a ko može da je održava tokom dugog vremenskog perioda? – ponovo ćemo preći na stari automatizam.

Efikasnost našeg govora tela zavisi od toga da li drugi ljudi mogu da ga procene. Prirodno, uvežbano oko može brzo da primeti određene gestove i odreaguje na njih, ali čak i laik može podsvesno dobro da registruje te stvari koje utiču na njegovo ponašanje.

Iz tog razloga, govor tela nam je važan jer smo vizuelna bića. Očima primamo mnogo više informacija nego bilo kojim drugim čulnim organom. Na primer, slike do mozga stižu 15 puta brže od reči.

Eksperiment koji ja (Klemens) često radim na mojim seminarima i radionicama veoma iznenađuje njihove učesnike. Zamolim ih: „Molim vas da uradite sledeće: podignite ruke *horizontalno*.“ Ja sam podignem ruke *vertikalno*. Prilikom svakog takvog eksperimenta učesnici gotovo bez izuzetka automatski podignu ruke vertikalno, bez obzira na to što sam ih zamolio da ih podignu horizontalno. Ovo je dobar primer činjenice da bolje reagujemo na stvari koje vidimo, nego na one koje čujemo.

Primer iz svakodnevnog života. Kada otac kaže detetu: „Ne smeš da lažeš“, to je važna i razumna informacija. Ali kada telefon zazvoni i on zamoli svoju ženu da se javi i kaže kako on nije kod kuće, dete neće čuti rečenicu: „Ne smeš da lažeš.“ Ono će videti da tata laže. Pošto je videlo taj primer povrh toga što je čulo zahtev, u budućnosti će najverovatnije lagati.

Ukoliko imate decu, verovatno ste takođe svesni da njihovo vaspitanje nema logike – oni će i onako sve da kopiraju! Mi, kao roditelji, treba da obratimo pažnju na to da postavimo dobar primer. Naravno da je to zahtevno, ali to je zaista jedini uspešan metod.

Još jedno područje na kome se uticaj podsvesnog programiranja veoma ogleda u našim fizičkim telima jeste psiha. Da li ćemo biti prekrupni ili presitni, predebeli ili premršavi, smešno ili proporcionalno oblikovani zavisi od modela koji smo u podsvesti programirali stalnim ponavljanjem ili jakom emocijom. Naravno, naša telesna težina zavisi i od toga šta i koliko jedemo. Ako je to jedini važan faktor, zašto govorimo tek o nekolicini ljudi sa boljim ili gorim metabolizmom? Zašto neki ljudi čeznu za slatkišima, a drugi ne? Zašto neki ljudi jedu dok ne puknu, a drugi prestaju sa uzimanjem hrane čim se osete sitima? Odgovor leži u našem programiranju.

Ja (Klemens) sam nekada vodio specijalističke seminare pod nazivom „Smršajte mislima“, na kojima sam uvek predstavljao najbizarnije razloge za preveliku kilažu. Za žene čije su majke bile debele prvi i najstalniji utisak o ženi bila je predstava debele žene. Ili mnoge ljude su u detinjstvu iz milošte nazivali „knedlicama“. Pošto je taj nadimak povezan sa priznanjem i ljubavlju, deca mu se rado povinuju. Sve dok se takvo programiranje ne promeni, mi ćemo, čak i u odraslom dobu, pokušati da ostanemo „voljena knedlica“.

Osim drugih mogućih razloga koji leže u detinjstvu, mi takođe svakodnevno prihvatamo takve modele – bez želje da to činimo. Koliko puta dnevno ljudi koji imaju problema sa kilažom kažu: „Predebeo sam“, „Bez obzira šta jedem, odmah se gojim!“ ili „Odeća mi je sve tešnija!“ Tome se naravno i pridodaje, potvrda koju primamo iz okoline. I onda se pitamo zašto je tako kako je!

Pored toga, komande poput „Pojedi sve sa tanjira“ ili ubeđenje da su „samo bucmasta deca zdrava“ prati ljude kroz život i goni ih tako silno da jednostavno ne mogu da uspostave odgovorna i zdrava ponašanja vezana za ishranu.

Ponekad razlog gojaznosti leži u određenim događajima iz prošlosti.

Na seminaru je jedna žena utvrdila da koren njenog izgleda leži u sledećem događaju. Kao privlačna mlada žena, često je bila na meti udvaranja muškaraca, što joj je, s obzirom da je bila veoma stidljiva i strogo vaspitavana, bilo neprijatno. Situacija je eskalirala kada je jedan od njenih obožavalaca pokušao da je siluje. To je prouzrokovalo da je ona, bez svesnog shvatanja šta radi, usvojila neprivačan izgled da nijednom muškarcu nikada više na pamet ne bi palo tako nešto. Cilj je postigla veoma uspešno, ali po kojoj ceni!

Jednako plastičan je i primer muškarca koji je odlučio da mu je potrebno više slobode u vezi. Jedva da je mogao više da podnese fizičku bliskost sa svojom ženom. Od tog vremena, podsvesno je razvio štit u vidu stomaka sa klasičnom „rezervnom gumom“.



Bez obzira na uzroke naše prevelike ili premale kilaže ili na to odakle potiču naši problemi vezani za izgled, dugoročna promena je moguća samo kada se ti slučajevi obrade u podsvesti.

Dijete i kure pomažu, ali samo dok ih se pridržavate. Stari program brzo ponovo izbija na površinu, što smo svi prečesto naučili iz iskustva.

Proces je jasniji kada izbliza pogledate naše telesne procese. Ljudska tela poseduju čitav spisak kontrolisanih procesa koji obezbeđuju održavanje određenih predefinisanih vrednosti poput, na primer, telesne temperature. Njena predefinisana vrednost iznosi  $37^{\circ}\text{C}$  – ili, preciznije,  $36,8^{\circ}\text{C}$ . Posedujemo kontrolni mehanizam koji obezbeđuje konstantnu temperaturu. Ukoliko preti njeno smanjenje, počinjemo da drhtimo, čime stvaramo toplinu. Ukoliko preti povećanje, počinjemo da se znojimo i isparavanjem hladimo kožu, tako da čak i u tom slučaju održavamo temperaturu konstantnom.

Kontrolni mehanizam funkcioniše na principu termostata. Zamislite da je termostat u sobi u kojoj se nalazite postavljen na  $30^{\circ}\text{C}$ . To je previše. Ukoliko je spoljna temperatura niža, samo otvorite prozor i sobna temperatura će se smanjiti. Kada temperatura postane prijatna i vi zatvorite prozor, to uzrokuje da grejač ponovo zagreje sobu na  $30^{\circ}\text{C}$ . Na posletku, to je njegov posao.

Isti princip važi kada je u pitanju vaša figura i telesna težina, s tom razlikom što u ovom slučaju nema predefinisanih vrednosti. One su varijabilne. Uzmimo za primer čoveka koji teži 100 kilograma. Dok stoji go ujutru pred ogledalom, on odlučuje da je to previše i da mu je vreme za dijetu (prozor otvoren). On želi da izgubi kilograme, pa je telo uskraćeno za kalorije. Na kraju će da se umori od toga; bilo iz razloga što je izgubio dovoljno kilograma ili zato što jednostavno ponovo želi da pojede normalan obrok (prozor zatvoren). I tako ponovo vrati kilažu.

Ali postoji nešto krucijalno, nešto u osnovi brilijantno i, s obzirom na temu, nešto prilično dramatično!

Termostat za grejanje koji sam upravo opisao je u stvarnosti samo glupa mašina koja ne radi ništa drugo do proračuna: da li je  $30^{\circ}\text{C}$ ? Ne. Uključi se. Da li je  $30^{\circ}\text{C}$ ? Da. Isključi se.

Naše telo je, međutim, vrlo inteligentno. Kada smo na dijeti, ono odmah počinje da „brine“. Odmah primećuje da nešto nije kako treba. Svojim instinktivnim, preprogramskim znanjem, ono pretpostavlja da je u pitanju kriza: možda vlada glad, pa jedna osoba nema šta da jede. Hvala bogu na telesnim rezervama koje su sada pristupačne. Međutim, čim se podozrevana krizna situacija okonča, a naš momak ponovo normalno jede, telo će ponovo napuniti svoje rezerve.

Ali ovde treba da dodamo nešto veoma važno: recimo da telo procenjuje svoju osnovnu težinu na 100 kilograma. Pošto je smanjen unos hrane uzrokovao da telo padne ispod osnovne težine, ono će da razmišlja o tome šta treba da uradi da ubuduće održava tu težinu i šta treba da uradi da se pripremi za neku eventualnu buduću krizu. Zato će povećati rezerve na više od 100 kilograma; recimo na 105 kg.

„Gojenje putem držanja dijeta“ je iskustvo većine ljudi koji su prošli kroz taj proces. Oni nakon dijeta imaju više kilograma nego pre nje.

Statistički gledano, 90 procenata ukupne populacije ljudi koji drže dijeta u proseku teže 2 kilograma više nakon dijeta, nego pre nje. Dijeta može imati dugoročan efekat samo ako promenimo naše „termostate“: tj. ako promenimo programe u našoj podsvesti.

Još jedan aspekt naših fizičkih tela koji je uzrokovan programiranjem naše podsvesti jeste naš izgled. Da li izgledamo mladalački i dinamično ili staro i istrošeno? To, kao što već znate, nema nikakve veze sa brojem proživljenih godina, već sa našim unutrašnjim postavkama.

*Stari ste (ili mladi) onoliko koliko se takvima osećate!*

Zašto je na svim maturskim okupljanjima prisutna tolika razlika u izgledu kod ljudi koji zapravo imaju isti broj godina? Promena u izgledu koja sledi nakon teškog sudbinskog udarca sama po sebi je dovoljan dokaz uticaja psihe na naš izgled. Izgledamo mnogo bolje u trenutku kada smo se zaljubili, nego kada je naša veza u krizi!

Ovaj efekat vam je verovatno poznat iz sumnjivih podvala na žurkama.

Nekolicina momaka nasumce odabere žrtvu među gostima na žurci i izvede sledeću podvalu: prvi od njih mu priđe i upita ga da li se oseća loše. Nakon što žrtva to energično negira, nekoliko minuta kasnije prilazi mu drugi sa istim pitanjem. Nakon trećeg ili četvrtog puta, žrtva zaista počinje da se oseća veoma loše.

Moć misli!

Vaza između programiranja i izgleda je tako zapanjujuća da joj je posvećeno posebno naučno područje „fiziognomska psihologija“. Ona se zasniva na ideji da je moguća spoznaja karaktera neke osobe na osnovu njenog izgleda, građe, oblika njenog lica ili, na primer, njenog nosa. Šta je karakter nego program u našoj podsvesti?

Naša podsvest takođe kontroliše pitanje lične higijene. Na primer, ženi koja o sebi misli da je neprivlačna, nikada neće na pamet pasti ideja da uradi nešto na poboljšanju svog izgleda. Zašto bi išla kod frizera ili kozmetičara? Zašto bi kupovala lepu odeću? Po njenom mišljenju, to neće promeniti njenu neprivlačnost. Međutim, to je samo okretanje u krugu! Naravno da će osobe koje ne čine ništa za sebe izgledati neprivlačno.

Telesni izgled nalazi se na jedan mali korak od pitanja zdravlja. Pre trideset godina, tradicionalna medicina je pronalazila psihološke uzroke u slučaju 20 procenata oboljenja. Danas se taj broj popeo na 80 procenata. U stvari, danas postoje lekari koji tvrde da su bolesti u 100 procenata slučajeva uzrokovane psihom. Međutim, ne treba da idemo tako daleko. Čak i u slučaju da 80 procenata svih oboljenja ima psihosomatske uzroke, to znači da tih 80 procenata može da se izleči putem psihe. Međutim, tradicionalna medicina ne želi da obrati pažnju na to, iako joj je to poznato. Naš sistem zdravstva ne podržava te stvari. Na primer, ako odete kod lekara i požalite se na probleme sa stomakom ili čak čir, on mora da vas pita da li imate problema u životu. Takvi razgovori ne donose dovoljno para da bi lekar mogao da plati najam ili medicinsku sestru. Jedina stvar koja je za njega u tom slučaju održiva i kojoj je učen, jesu lekovi i hirurška intervencija.

Međutim, ovaj stav donosi probleme svaki put kada su za bolest odgovorni „veoma jasni uzroci“. Ovde je važno da se napravi razlika između uzroka i

okidača. Okidač za grip je, naravno, virus koji osoba zakači. Međutim, on nije i njen uzrok, koji se nalazi na nižem nivou. Kada bi virus bio uzrok gripa, tada bi svi njegovi nosioci bili bolesni. Ali zašto imuni sistem kod nekih ljudi radi na takav način da se bolest ne aktivira, ali kod drugih nije tako? Odgovor ponovo možemo da nađemo u psihi.

Tema zdravlja ima dva aspekta. Prvi je ogroman uticaj psihe na naše telo, poput primera sa žurke. Mnogi ljudi očekuju da se razbole, tako da, na primer, jednom godišnje podlegnu jakoj prehladi, i njihovo telo tako reaguje u skladu sa tim očekivanjem. Placebo su lekovi koji u stvari uopšte to nisu. Tokom isprobavanja lekova na ljudima zaraženima istom bolešću, jedna grupa dobija pravi lek, a druga placebo. Mnogi koji samo poveruju da su primili pravi lek postaju zdraviji; pa čak i oni koji su primili placebo.

Drugi aspekt je taj da bolest malo nalikuje obliku govora tela. Telo njome želi nešto da kaže.

Ako vam, na primer, curi nos, treba da se zapitate zašto. Na koga ste „alergični“, koga ili šta ne možete više da vidite ili slušate, šta osećate iz stomaka itd.; te stvari predstavljaju prave razloge telesnih simptoma.

Sve dok se leče samo simptomi bez posmatranja uzroka koji se nalaze u njihovoj pozadini, vaši simptomi će neizbežno trajati, a možda se i pogoršati. Čak i u ovom slučaju, telo je samo ogledalo duše. Tragična stvar je činjenica da su ukorenjeni automatizmi uvek jači od svesno kontrolisanog ponašanja. Na kraju ćemo se uvek ponašati u skladu sa našim programom, a ne sa našom slobodnom voljom.

*Naša jedina šansa jeste da promenimo sopstveni program.*

Hajde da sažmemo sve što je do sada rečeno. Sve što se dešava dovoljno često i/ili uzrokuje da vrlo emotivno nešto svesno pomislimo, učinimo i osetimo, ukorenjeno je u podsvesti u vidu automatizma i ono će:

- uticati na naše ponašanje, kao i...
- kontrolisati naše fizičko telo po pitanju našeg:

- govora tela
- izgleda
- fizičkog stanja, pa čak i...
- zdravlja.

Takođe volim da uporedim odnos između svesti i podsvesti sa idejom parobroda:

Kapetan (mi i naš um, svest) stoji na komandnom mostu. On šalje naredbe dole u strojarnicu (podsvest). Posada u utrobi broda ih izvršava. Ako se u sličnim situacijama stalno daje ista naredba, posada to primećuje i počinje da deluje samostalno. Sada je kapetanov um slobodan da se bavi važnijim stvarima.

Baš kao što posada u utrobi broda ne može da zna kurs kojim se brod kreće i slepo sluša kapetanove naredbe, tako i naša podsvest dozvoljava sebi da je programira naše ponašanje, bez obzira da li je to za nas dobro ili loše. Naređenje je naređenje.

Još jedno slikovito poređenje može da sa učini i sa računarom:

Prvo, postoje takozvani operativni sistemi i programi za pokretanje mašine. Ti operativni sistemi su sastavni deo svakog elektronskog programiranja i fabrički su proizvedeni. Oni predstavljaju osnovne potrebe u vidu temelja podsvesti.

Ostatak hard-diskova je ispunjen programima i podacima. Podaci su pojedinačne informacije koje se koriste prema potrebi. Naša podsvest takođe pohranjuje sve što smo uradili, rekli ili iskusili.

Programi koji sve to čine zanimljivim su naši automatizmi. Mi sami predstavljamo programera koji ih je uneo u sistem; to smo učinili našom svesnom percepcijom i mislima.

Ako program izbacuje „đubre“, a hardver (telo) funkcioniše ispravno, razlog za to leži u tome što je programiran „đubretom“.

## Kombinovana efikasnost podsvesti i misli

(...)