

# MINDFUL ME

Online časopis

**Broj 1./ siječanj 2024.**

## **TEMA BROJA MINDFULNESS U ODNOSIMA**

Razumijevanje partnerskih,  
prijateljskih i poslovnih odnosa  
kroz mindfulness vještine.

**Put olakšanja sa sobom**

**Autor : Maja Prović  
mind&mindfulness trener**

MINDFUL ME





# “HARMONIJA U ODNOSIMA, ODRAZ JE NAŠEG SAMOPOŠTOVANJA I LJUBAVI PREMA SEBI”

## Svjesno i nesvjesno JA

„draga Majo. javljam ti se s pitanjem, koje me muči već neko vrijeme. Svi pričaju kako treba biti nježan prema sebi, voljeti sebe, a ja sam na sto čuda , i voljela bih da me baš ti usmjeriš“.  
(Helena)

### Razumijemo li odnos sa sobom?

### Dolazi li on iz svjesne nježnosti ili nesvjesne grubosti?

Ljudi su postali vrlo grubi jedni prema drugima a to često ide, od nesvjesne grubosti prema sebi.

Grubost prema sebi su zastrašujuće misli koje mislite, riječi koje izgovarate i zbori koje donosite a koji vas ograničavaju od života u radosti, ljubavi i miru.

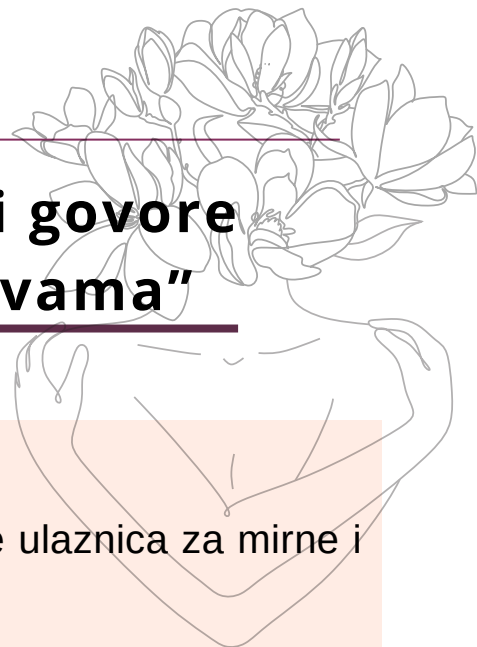
#### Kako prepoznati „uljeza“?

Evo nekoliko primjera grubog odnosa sa sobom:

- **pretjerano razmišljanje o prošlosti.** Žaljenje, krivnja, osude.
- pretjeran **strah od budućnosti** koji nas drži u panici SADA
- **komentiranje sebe** na pogrdan način (lijen/a sam, grozno izgledam, živčan/a sam)
- **komentiranje drugih** (njihovog izgleda, ponašanja, postupaka, života, partnera..)
- **ogovaranje**
- **osuđivanje /sebe i drugih**
- **svađanje , nadmudrivanje, „tjeranje pravde“**
- **prepričavanje** "strašnih, grozних, odvratnih".../tako ih ljudi zovu/ događaja i informacija
- **podcjenjivanje** sebe /ja to ne mogu/ muka mi je od pomisli koliko radim/ mrzim svoje nedostatke/



## **“Sve što ljudi govore nema veze s vama”**



Ljubav prema sebi je ulaznica za mirne i ohrabrujuće odnose.

Ljudi koji vole i poštuju sebe imaju svjesnost svojih misli i emocija i mudro biraju kako ih koriste.

Svjesni ljudi komuniciraju sa sobom i okolinom tako da svojim riječima umiruju i poštuju sebe, u bilo kojoj situaciji.

**Evo , dat ću vam nekoliko primjera:**

Dolazi Vam osoba, i rasipa komentare na vaš račun. Vi ste mindful JA osoba, koja bira što će učiniti s tim komentarima. Distancirate se energetski, jer sada razumijete da tuđe riječi i postupci, nemaju veze s vama. Možete ih preuzeti i zbog toga se osjećati loše a možete ih samo promatrati uz ovu rečenicu koja je meni uvijek pomogla, kada bi netko omalovažavao mene, moj život i stil . „**Zanimljivo. Dok govoriš o meni, ti zapravo, opisuješ sebe.**“ Koliko se samo, empatije probudi u nama, kada riječi koje su upućene nama, zapravo razumijemo kao poziv u pomoć onoga tko ih izgovara. Dovoljno je imate na umu, da sve što ljudi govore NEMA VEZE S VAMA. S vama ima veze, kako čujete poruke i kako na njih odgovarate. Kada volite i poštujuete sebe, čut ćete na način koji vas umiruje. Kada imate loš odnos sa sobom, boljet će vas tuđe riječi i čut ćete ih kao uvrede.





## Možete li ostati smireni drugi put kada čujete napade, osude i uvrede prema sebi?

Tišina je nekada, najsnažniji odgovor. Ja sam vrlo empatična prema ljudima koji vrijeđaju. To nikako ne znači da im dopuštam da to rade. Naprotiv. To samo znači da svjesno biram biti dobro i kada se to događa u punom razumijevanju da nam ljudi daju ono što imaju. Ako imaju mržnju i žaljenje prema sebi, napadat će vas. Bol ljudi dolazi iz nemoći i čežnje za ljubavlju . Emocionalna bol je najveći krik u pomoć.



**Vi niste ono što drugi misle o vama. Tuđi postupci i riječi, nikako nemaju veze s vašom vrijednosti i nemojte vjerovati da imaju. **Vrijedite i kada jeste i kada niste u pravu.****