



*You've got the Love.*





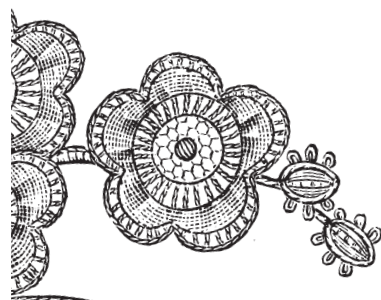
Mind. Body. Spirit.

# *Soulfood*

*sensational uvod u srećniji život*

by Žana Poliakov

Mono i Manjana  
2010.



*Žana Poliakov*  
SOUL FOOD sensational uvod u srećniji život

Copyright © Žana Poliakov 2010.  
Sva prava zadržana

*Izdavač*  
Mono i Manjana  
www.monoimanjana.rs

*Za izdavača*  
Miroslav Josipović  
Nenad Atanasković

*Urednica knjige*  
Aleksandra Mišić

*Design & prepress*  
Axis studio

*Lektura*  
Tanja Trbojević

*Fotografije*  
shutterstock  
Marko Radosavljević

*Štampa:*  
Štamparija Elvod print, Lazarevac

CIP - Каталогизација у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд

821.163.41-3

ПОЛИАКОВ, Жана, 1973-  
Soulfood : sensational uvod u srećniji  
život : mind, body, spirit / by Žana  
Poliakov. - Beograd : Mono i Manjana, 2010  
(Lazarevac : Elvod-print). - 279 str. :  
ilustr. ; 21 cm

Tiraž 1.000.

ISBN 978-86-7804-317-8

COBISS.SR-ID 178827020



Soul food posvećujem  
mojim roditeljima, mom mlađem bratu koga sam dobila  
za rođendan i svim mojim Sensa saradnicima  
kao i svima vama koji želite to make sense in this world.

If you want to find the secrets  
of the Universe, think in terms of  
energy, frequency and vibration.

Nikola Tesla (1856 - 1943)



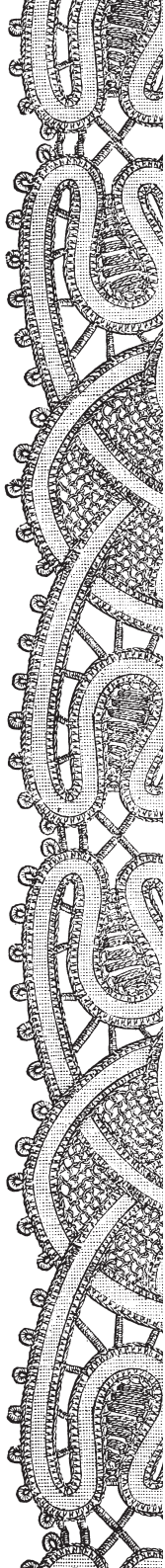


# SADRŽAJ

<i>Pazite šta želite, možda vam se i ostvari! .....</i>	15
<i>Ostavite svoj trag u vremenu .....</i>	23
<i>Osetite strast, ne stress.....</i>	31
<i>Sva snaga i moć nalaze se u vama .....</i>	39
<i>Svi smo mi povezani.....</i>	47
<i>Ono što želite, želi vas! .....</i>	55
<i>Misli postaju stvarnost .....</i>	63
<i>Život je naše najveće umetničko delo .....</i>	71
<i>Kreativna vizualizacija.....</i>	79
<i>Tražite i biće vam dato .....</i>	85
<i>Ono što tražite, to ćete i naći.....</i>	93
<i>Oprostite, tek onda iskreno volite .....</i>	101
<i>Impossible is nothing.....</i>	109
<i>Razum &amp; Osećajnost .....</i>	117
<i>Dobro došla u svet odraslih.....</i>	127



<i>Carpe diem. Uhvati dan. Svaki dan.....</i>	135
<i>Možda ništa nije realno, ali je sve moguće.....</i>	143
<i>Eat.Pray. Make Love.....</i>	151
<i>Nežnost je naša najveća snaga.....</i>	157
<i>Voli život pa će život i tebe voleti.....</i>	165
<i>Vaša svesna odluka menja budućnost.....</i>	173
<i>Sve na ovom svetu se menja.....</i>	181
<i>Tehnologija i prijatelji.....</i>	189
<i>Divni ste upravo takvi kakvi ste.....</i>	201
<i>Telo kao hram.....</i>	209
<i>Budi promena kakvu želiš da vidiš u svetu.....</i>	219
<i>Sam život je baš ono u šta verujete.....</i>	227
<i>Duša se hrani onim što je veseli.....</i>	235
<i>Fast food za dušu.....</i>	243
<i>Sensa sense.....</i>	251
<i>Ako postoji želja, postoji i mogućnost.....</i>	259
<i>Ko želi, nađe način, ko ne želi, pronade izgovor.....</i>	267
<i>Svaki kraj je i novi početak.....</i>	275







## HEAVEN IS WITH YOU.

### UVOD U UVODNIKE ZA SREĆNIJI ŽIVOT

- *All I want is a normal life.*
- *My darling girl, when are you going to realize that being normal is not necessarily a virtue?*
- It rather denotes a lack of courage!*

**Ništa u našim životima nema značenje osim onoga koje mu mi damo.** Nekada sam i ja mislila kao mala veštica iz filma *Practical Magic* da je jako važno da se uklopim, da budem normalna po paramentrima većine. Ako ne budem kao ostali, spaliće me na lomači kao i sve moje prethodnice, jer sve nas koji se pitamo i ne uklapamo, kojima je sloboda najvažnija vrednost u životu, neka dalja rodaka iz prošlosti je bila jedna od proteranih i spaljenih žena. Samo zato što misle i osećaju drugačije. Danas znam da je svaki pokušaj uklapanja u nešto što suštinski ne osećate kao vaše – nedostatak hrabrosti da budete svoji. Bolje da vas spale drugi, nego da živite spaljeni iznutra. I ma koliko pokušavali da živote po tuđim standardima, život će vas uvek išamarati zbog toga. Onako propisno. Da dobro osetite, da vas prodrma do srži.

Nisam ni prva ni poslednja kojoj se duša pobunila.

**Bog ti nikad ne zatvori jedna vrata a da ti u isto vreme ne otvori druga.** Tako se meni pojavila Sensa. Taman kad sam mislila da sam nešto zaokružila i da ću sad moći da se uklopim u takozvani normalan život. A uvek ti kosmos pošalje i neku osobu da ti malo pomrsi te so-called normalne konce.

Velika je čast uređivati magazin kao što je Sensa i jeste, istina je, sve to sam radila i kad me nisu plaćali. Dakle, sasvim sigurno je to posao koji treba da radim jer ne postoji razlika između privatnog i poslovnog i između posla i zadovoljstva. Ja radim uvek i nikada, zavisi kako ko gleda. Što se mene tiče i što jeste najbitnije – uvek. Ne možete da zamislite koliko sam ozbiljno ušla u posao oko pravljenja magazina. *Još jedan u nizu glossy magazina namenjen ženama?!* Ne bih rekla. Barem ga ja tako ne vidim, ispostavilo se par godina kasnije, ni desetine hiljada čitaoca ne misli da je to običan, just another magazin koji uzmeš, prelistaš i baciš.

Nisam jedina koja ih skuplja. Do trenutka kad smo se Sensa i ja susrele, moj život je imao ozbiljne uspone i padove. Danas ide svojim tokom.

Niko nije protiv vas, postoje samo ljudi i događaji koji se pojave da biste nešto naučili ili da bi vas usmerili negde. Anđeli uvek navijaju za vas i samo vas blago pomeraju svojim krilima kad skrenete sa puta. Ili vas čušnu kad zatreba. ***Everything has a purpose. It is up to you to find it.***

God works in mysterious ways jer svaki dan je misterija i čudo. ***Reality is just a perception.***

Konsultovala sam se sa svojim saradnicima šta da stavim u uvod u uvodnike. Jedna kaže: *Redefinisala si formu uvodnika, prestao je da bude nešto što se podrazumeva, već nešto što se zaista čita. Prvo kad otvorim novine, pročitam tvoj uvodnik... to nikad pre nisam radila. Sad sam počela i uvodnike drugih urednika da čitam. Obraćam pažnju.*

Druga pak ima konkretniji savet: *Napiši nešto o svojoj inspiraciji za uvodnike jer su potpuno netipični i svaki je svemir za sebe. Svaki je živ! U smislu da ne postoje granice između posla i zadovoljstva, između takozvanog javnog i takozvanog privatnog... i da te raduje da поделиš svoja životna iskustva sa čitaocima – kao sa svojim najboljim prijateljima, jer uostalom svi smo mi povezani, a pozitivna energija raste kad je sa nekim поделиš!*

Treća saradnica kao i uvek do sada kad završavamo broj a ja treba da se poverim da razgovaram nasamo sa anđelima, tj da malo dišem i pišem, mi kaže: *Ako nemaš inspiraciju za pisanje ovaj put, možemo uvek da ti stavimo jednu ekstra veliku sliku :)*

Naučili smo svi da je u redu raditi i zabavljati se u isto vreme. Obično ljudi imaju grižu savesti kad im je dobro, ne veruju da su zaslužili da im sve u životu ide lako nego da moraju da se pomuče. To su samo naša uverenja i neki karmički dug koji treba da raščistimo. Život, kao i posao između ostalog je ono što vi mislite da jeste. Vašu realnost kreirate vi sami.

Saška, urednica knjige je u nekom trenutku htela da odustanemo, ja sam na drugom kontinentu, sve se brzo dešava, radimo online, hoćemo li stići uopšte? Nemoguće je da stignemo. Dve sekunde sam razmišljala dok mi pogled nije pao na sopstveni opis moje Facebook stranice:

**JEDINI NAČIN DA SE OTKRIJU GRANICE MOGUĆEG JE ZAOKRČITI IH I... ZAKORAKRČITI U NEMOGUĆE.**

***Izadište iz matrixa***, videćete svet drugim očima. Nije uvek lako na početku. Postepeno ćete naučiti kako da tamu pretvorite u svetlost. Pozitivno u negativno. Da se iza svakog ponašanja krije neka dobra namera čak i kada ne možete logično da objasnite zašto na ovom svetu ima toliko gladnih, siromašnih i bolesnih. Budžeti za oglašavanje nekih kompanija su sasvim dovoljni da reše problem svakog gladnog deteta na planeti, no ipak se to ne dešava. Moć koju imaju elektronski mediji ovog sveta mogu da se okrenu ka pozitivnoj vibraciji, ipak to ne rade nego nas zrače kon-

centratima loših vesti. Svi imamo mogućnost da izaberemo kako ćemo se osećati i svakog dana imamo mogućnost da uradimo sve što poželimo, ipak mnogi od nas se osećaju zarobljeni u svojim starim obrascima i u svojim telima. Kad god možete **izaberite da živite u ljubavi, ne u strahu**. Uvek dajte sve od sebe i sklopite jednostavna četiri sporazuma sami sa sobom. Nisu drugi krivi, kad god optužite i upirete prstom u nekog drugog, vi bežite od sopstvene moći. **A sva snaga i moć leže u vama.**

Tragajte za skladom unutar sebe, tada će sve za čime tragate naći put do vas.

**Be all you can be** je naslov sajta koji sam napisala pre nekoliko godina i svima je zvučalo nenormalno. Spojiti kompjutere i new age je isto tako bilo čudo iako je iza svega priča o energiji. Danas čitam intervju sa Justin Timberlake-om koji kaže **Why Not Be Everything?** apropo svoje uloge u filmu the Social Network. Pevač, igrač, glumac, reditelj, pisac...Niko vas ne sprečava da istražujete, da se igrate i zabavljate i da od toga u isto vreme prijatno i živite. Spajajte nespojivo, jednog dana će postati logično. **Budite promena koju želite da vidite u svetu**. Preuzmite apsolutnu odgovornost za sopstvene snove. Sve počinje od vas. Šta je ono što vas hrani? Vaš SoulFood.

Kad ljudima nešto nedostaje, it is simply the lack of love.

Moja želja za normalnim životom je bila samo nedostatak ljubavi. Prema sebi. **SoulFood**. Zaljubite se u sopstveni život, svaka granica i sve što vas sprečava će nestati. Slomiće se svaki limit po pitanju novca, zdravlja, sreće i svaki limit radosti koji postavljate sebi. Za neke ljude je nepodnošljivo da budu srećni i radosni. Ne znaju kako, niko ih nije naučio ni kako da se raduju ni kako da uživaju, ni kako da uspire, ni kako strastveno da se nečemu prepuste, ni kako da sede mirno ne radeći ništa. **The sweetness of doing nothing**. Letting it go. Nestaće svaki otpor i sve što volite pojavice se u vašem životu. Bićete ispunjeni neograničenom količinom energije. Radost, strast i sreća pratiće vas svugde.

Započela sam ovaj uvod u uvodnike u Central Parku, Strawberry fields, na dan rođenja John Lennona. Bilo bi mu 70 godina danas. Gledajući u mandalu od cveća i natpis Imagine, nisam mogla da izbrišem misao koja mi je prolazila – **Don't die with your music still inside you**. *Mi smo rođeni da svoje snove pretvaramo u realnost. Čak i kad više nismo u ovoj dimenziji, naši snovi žive u njoj*. Dan kasnije, savršena sunčana nedelja okruglih datuma. Pronašla sam i omiljene citate iz Puta Mirnog ratnika. Sve se sinhronizovalo. Savršenstvo je uvek u sadašnjosti. Ja pišem sada, vi čitate sada. Najbolje vreme uvek je sada.

**A warrior does not give up from what he loves, he finds love in what he does.**

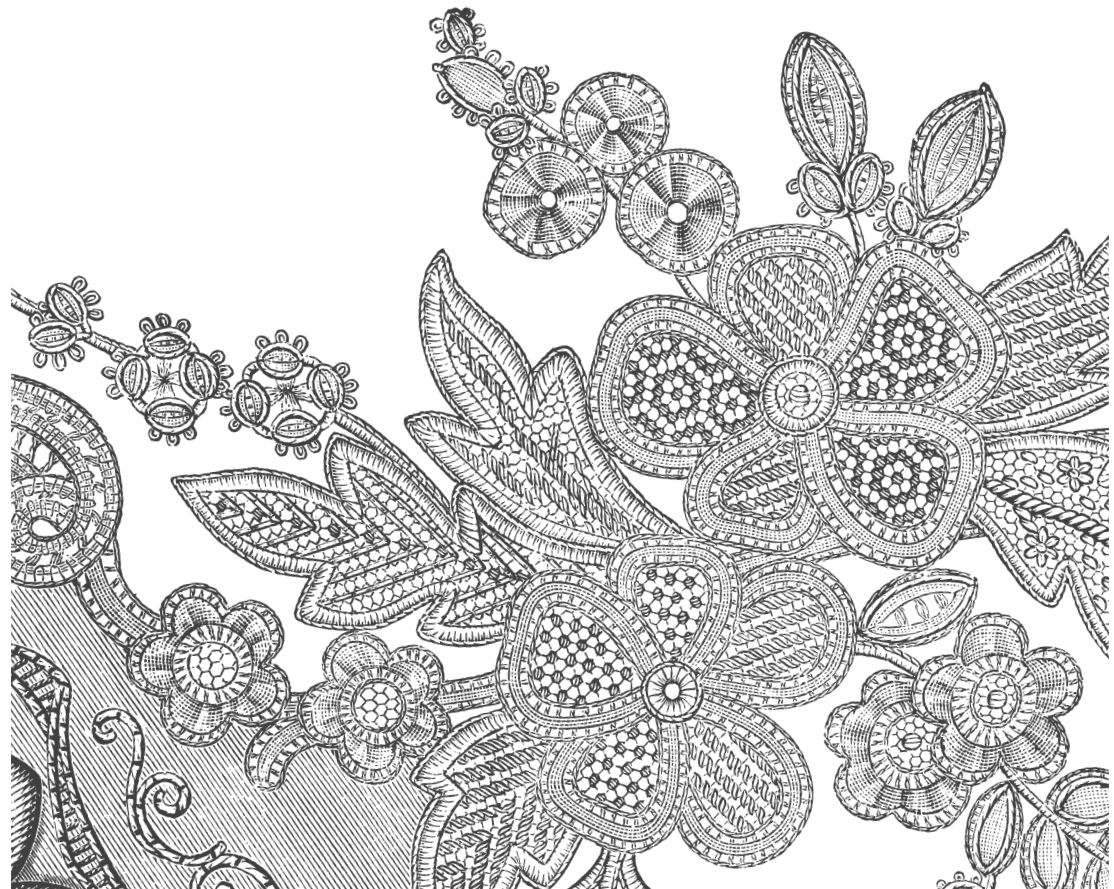
Bićete zapanjeni šta sve možete.

**I call myself a peaceful warrior. Because the battles we fight are on the inside.**

This moment is everything that matters.

New York, 10.10. 2010.

*Život nam vraća samo ono što*





*Drugima dajemo. Ivo Andrić*

*You get only what you give.*







## *Pazite šta želite, možda vam se i ostvari!*

Ne znam kako vi, ali ja planiram svaku godinu – šta želim da uradim, šta želim da mi se desi. Ne razmišljam mnogo realno, ali snovi i nisu u domenu realnog, zato su tako i inspirativni. Zahvalna sam svaki put kada vidim sopstvene snove materijalizovane u realnosti. *Božanski osećaj – kad je sve na svom mestu. Usaglašeno. Aligned.*

Kad uradiš ono što želiš i zamisliš, onda se navikneš na taj dobar osećaj stvaranja i lakoće postojanja. Neki moraju da popiju da bi do toga došli, neki koriste narkotike, lekove, razna sredstva od kojih posle boli glava, ali jednom kad se navučeš na *sopstvenu kreaciju*, ništa drugo s tim ne može da se poredi. To je high. Ili viša vibracija. Do toga se dolazi samodisciplinom i samonegovanjem. Dan po dan. Kroz egzistencijalnu sa-



moću. Sve nevolje ovog sveta potiču od nemogućnosti čoveka da sedi sam, mirno, u sopstvenoj kući. U miru i tišini, sve što učimo, prepoznajemo jer *svako znanje je zapravo sećanje*, govorio je Nikola Tesla citirajući Platona. *Sve novo je samo zaboravljeno staro.*

Godine 2009. u januaru, dogovorila sam se sa jednim izdavačem da krenemo u avanturu izdavanja knjiga. Voleli su ljudi moje kolumne u magazinu *Elle*, pa zašto to ne bismo spakovali u knjigu. Radili smo na tome čitave godine. Zove se *Lovemarks ili još jedna knjiga o zbunjenosti*. Trebalo je da izađe za Sajam knjiga te 2009. godine. Nisam bila ni svesna da sam napisala neku opasnu knjigu, te se izdavač toliko uplašio da mi se mesecima nije javljao. Moja saradnica, psihoterapeut inače, stalno mi govori da umem da preplašim ljude. *Ti radiš stvari o kojima svi maštaju, ali nemaju hrabrosti da urade. To neke ljude plaši. Mnoge.* U nekom prošlom životu bih se mnogo nervirala, a danas znam da je sve to samo *blagoslov u drugom odelu – blessing in disguise*. Neko odozgo uvek vuče savršene poteze, u to ne sumnjam. Nije vreme. Bolje zvuči da izađem u godini Tigra. 2010 - bolje zvuči!<sup>1</sup>

*Zašto ne iskoristiš medije, ti si jako dobra u tome* – predlažu mi slatki stručnjaci za medijsko eksponiranje. Možda sam dobra, ali mi ne pada na pamet da sebe stavljam u poziciju žrtve koja traži svoja prava preko medija. Ja nisam žrtva. Odgovorna sam za sve što mi se događa. Niko drugi nije. Ne vraćam se u tu ulogu.

*Hm, ja tu nešto blokiram.* Nisam bila zadovoljna ni uredničkim intervencijama, niti prelomom, niti slikom na koricama,

---

1. Little did I know da će mi se u toj godini desiti i druga knjiga. Ova koju upravo držite u ruci.