

DRAGANA JOVANOVIĆ

Sreća  
je  
u nama

ZAKORAČITE U SREĆAN ŽIVOT



Copyright ©  
2013, Dragana Jovanović

Copyright ©  
ovog izdanja 2013, LAGUNA

Photo Copyright ©  
Adria Media, magazin *Sensa*

Napomena: Delovi tekstova i  
fotografije preuzeti su iz  
magazina *Sensa*.



Mojim najvećim učiteljima -  
mami i ćerkama Hani i Vanji



# Sadržaj



<b>Uvod</b> .....	8
<b>Kako sreća živi u nama</b> .....	10
<b>Verujte svojoj intuiciji</b> .....	14
Anatomija aure .....	16
Unutrašnja i slobodna energija .....	28
Zaštita .....	31
<b>Živite u sadašnjosti, a ne u prošlosti</b> .....	34
Opraštanje leči .....	34
Zbogom kajanju .....	37
<b>Srećne žene same stvaraju šanse za sreću</b> .....	42
Kako promeniti navike .....	43
Strah od promene .....	46
Vizualizacija .....	47
Potencijalni uzroci neuspeha .....	48
<b>Sreća prati hrabre</b> .....	50
Idite svojim putem .....	50
Hrabro srce .....	53
Naučite da kažete „ne“ .....	55
<b>Sreća ima više lica ili sreća je u nama</b> .....	58
<b>Sreća ne postoji bez zdravlja</b> .....	66
Kako odabrati pravi trening .....	67
Mi smo ono što jedemo .....	78
Detoks .....	82
Oslobodite se stresa .....	84
Meditacija .....	100
San .....	104
Uživajte u vođenju ljubavi .....	105
Povratak prirodi .....	107
<b>Manifest sreće – zadovoljite sve potrebe duše</b> .....	110
<b>Umesto zaključka</b> .....	123
<b>Sadržaj CD-a</b> .....	124
<b>Izrazi zahvalnosti</b> .....	126
<b>O autorki</b> .....	127



# Uvod

„U svakome postoji neprocenjivo blago – jedinstvena duša. Svaki čovek već ima u džepu ključ uspeha, ali ga ne koristi. Neka razum uzme dušu za ruku, odvede je u prodavnicu igračka i dozvoli joj da po svom izboru odabere igračku.“

**Vadim Zeland**

Dugo sam verovala da je sreća sudbina. Kada sam shvatila da sam sama odgovorna za to kako se osećam, krenula sam da tražim sreću – u nekim ljudima, u stranim gradovima, u novcu, u novim poslovima... Sreća koju sam nalazila bila je kratkotrajna i nestalna. Tragalasam, ne znajući tačno šta je to što tražim. Upoznala sam mnogo učitelja, dobila sam odgovore na mnoga pitanja. Ali i dalje nisam znala šta je sreća i gde se nalazi. Saznanje je došlo kao uvid u Indiji, u razgovoru sa Menakom, velikom joginom, kada mi je rekla na času joga terapije: „Prvo moraš da pronađeš sebe, da otkriješ ko si! Odgovor je u tebi.“

Na mom putu pronalaženja sreće, joga mi je pomogla da promenim način na koji posmatram život. Zahvaljujući njoj, naučila sam kako da prihvatim i zavolim sebe. Sve druge škole, tehnike i svi učitelji koje sam upoznavala pomogli su mi da to putovanje bude po mojoj meri. Nisam želela da se vezujem samo za jednu životnu filozofiju, i od svega što sam naučila usvojila sam ono što je prijalo mojoj duši, ono u šta sam verovala, i nastavljala sam da tragam dalje.

Značenje reči dalaj-lame: „Ljudi žive kao da nikada neće umreti, a umiru kao da nikad nisu živeli“ shvatila sam onog trenutka kada sam mogla da umrem. Tada sam odlučila da živim drugačije – da postanem čarobnjak svoje sreće i da širim to osećanje na druge kroz časove joge, kroz pisanje, kroz rad sa ljudima. Kada sam pre petnaest godina izabrala svoj život, nisam ni pretpostavljala da će biti tako teško i tako lepo. Od tada do danas živim interesantnije i intenzivnije nego svih prethodnih godina. Moji dani su puni boja, muzike, smeha, i to onog iz stomaka, iz dubine duše. Imam više životne energije sada, u pedeset i nekoj, nego kada sam bila duplo mlađa. Kao da se uvećavala sa svakom potvrdom moje intuicije da sam bila u pravu što sam dozvolila sebi da živim onako kako sam izabrala. Smatram da je najveći izazov bio u tome da sve što sam naučila uskladim sa porodičnim životom, poslom, obavezom da plaćam račune i da se osećam dobro sama sa sobom na kraju dana. Da ono što pričam – živim.

Ova knjiga je rezultat traganja za sobom, traganja za delovima duše koje sam izgubila u želji da budem dobra, u želji da se dopadnem, da odgovorim na očekivanja... Sve



što sam naučila tražeći sebe davalo mi je ključ kojim sam mogla da otvorim neka nova vrata, da pristanem na to što sam našla, shvatajući da to nije ni bolje ni gore – to je tako. Svi smo različiti i dok ne prihvatimo činjenicu da treba da poštujemo svoju i tuđu individualnost stalno ćemo misliti da sreća leži negde izvan nas... Jedini način da saznamo ko smo jeste da prigrlimo i zavolimo to što jesmo! Sve ostaje isto, ali će perspektiva iz koje posmatramo život postati drugačija.

Na mnogo načina sam uništavala svoju sreću. Nisam bila usamljena u tome. Dugogodišnji rad sa ženama me je uverio da nama ne treba kritičar, jer mi najbolje kritikujemo same sebe. Nismo dovoljno lepe, dovoljno vitke, osećamo se krivima što ne možemo – pored posla, kuvanja, roditeljskih sastanaka, nabavke... – da ubacimo još jednu obavezu. Spisak obaveza je sve duži i ima dana kada ne stižemo da zastanemo i zapitamo se – da li sve ovo treba da radimo? Ko to traži od nas? Nekada osećamo da smo se izgubile u sopstvenom životu. Kako bi bilo da zastanemo i razmislimo o prioritetima na dugačkoj listi obaveza? Da li na toj listi ima nas? Da li neke stvari radimo zato što mislimo da nećemo biti voljene ovakve kakve jesmo? Dozvolite sebi da budete svoje, savršene, baš takve kakve jeste! Kada budete pristale da budete ono što jeste, a ne ono što drugi očekuju od vas – oslobodićete ogromnu energiju koju ste trošile da biste zadovoljavale druge. Biti svoja nastaje iz potrebe duše da se osećamo dobro! Ona ne pravi razliku između ja i svi drugi. Duša je deo onoga što nazivamo Bog, Stvaralac, Univerzalna energija, i ona zna da ne postoje jednina i množina... mi smo jedno. Podjednako je važno da shvatimo da volimo sebe kao što je važno i oslobađajuće da volimo Boga i svoje dete. Prihvatimo i volimo sebe, jer jedino tako možemo da volimo druge. Možemo da damo samo ono što imamo!



# Kako sreća živi u nama

Jedan veliki učitelj je uporedio sreću sa leptirom – on može da nam sleti na dlan, ali ako pokušamo da ga uhvatimo i zadržimo, pobeći će ili ćemo ga povrediti. Umesto da uhvatimo sreću, možemo da pronademo način kako da je privučemo. Postoje tehnike koje nam pomažu da promenimo način na koji posmatramo svet oko sebe. Verovanje u to da se sreća nalazi u nama jedna je od njih. Kada prihvatimo ovu istinu, postepeno ćemo otkrivati podsvesne obrasce koji upravljaju našim životom i stvarati uslove da zaplovimo na tala-su sreće.

Kao što je slučaj sa svim velikim istinama, naše shvatanje tvrdnje da je „sreća u nama“ od presudnog je značaja. Ako je ne shvatimo na pravi način, moguće je da ćemo promašiti i povezati sreću sa stvarima koje je trenutno izazivaju, poput alkohola, hrane, kupovine, klađenja... Tada postajemo zavisni od nekih situacija ili ljudi uz koje se osećamo srećno, ne možemo bez stimulansa koji nam podižu raspoloženje i čine da se osećamo dobro. Doduše, samo za trenutak. *Sreću često vezujemo za novac.* Sigurno je da nas siromaštvo ne čini srećnim, ali je isto tako poznato da je 39 odsto najbogatijih ljudi sa *Forbsove* liste manje srećno od prosečno srećnog čoveka. To govori mnogo u prilog činjenici da novac daje samo veću mogućnost izbora, a da ono na šta ga







trošimo ukazuje na sfere interesovanja za koje mislimo da nas mogu učiniti srećnim – obrazovanje, investiranje u sopstveni, po mogućstvu, kreativni biznis, ili pak šoping... Istraživanja pokazuju da životne okolnosti, u odnosu na sve druge faktore, utiču sa najviše 15 odsto na to da li smo zadovoljni. Ljudi su stvorenja navika – već posle godinu dana otkako se promena desi (preseljenje u veći stan, nova kola ili unapređenje) osećamo isto ono zadovoljstvo ili nezadovoljstvo kao pre tog događaja. Britanski psiholog Ričard Vajzman pokrenuo je 1994. godine projekat „Sreća“. U projekat je bilo uključeno 400 ljudi koji su sebe smatrali izuzetno srećnim ili nesrećnim. Rezultati ovog istraživanja pokazali su da su srećne osobe opuštenije, otvorenije, pune samopouzdanja, ne plaše se promena. Veruju sebi i svojim instinktima, ali prihvataju i tuđe mišljenje. Oni nesrećni brinu unapred, odbijaju rizike, nepoverljivi su i više okrenuti ka detaljima, za razliku od srećnih, koji imaju opštu sliku. Svi različito reagujemo kada se suočimo sa problemima i velikim životnim krizama, ali srećni ljudi teške situacije prihvataju kao životno iskustvo, a nesrećni ih posmatraju sa najcrnije strane. Na osnovu onoga što razlikuje srećne osobe od onih koje su nezadovoljne, nesrećne, sklone kritici i prebacivanju možemo naučiti kako da postanemo i ostanemo srećni, zaključio je Vajzman, nakon decenijskog projekta koji je vodio.

**DAKLE, SREĆA SE UČI. PROCES STVARANJA SREĆE POČINJE JEDNOSTAVNIM PRIHVATANJEM TOGA DA SREĆA POSTOJI.**

Savremeni aparati za merenje rada našeg mozga nedvosmisleno su pokazali da je leva hemisfera našeg mozga (racionalan mozak) aktivna kada doživljavamo osećanje sreće, prijatnosti, kada imamo pozitivne misli. Ako se rad ovog dela mozga umiri, ulazimo u stanje depresije. To znači da naš racionalan um želi da bude srećan. Desna hemisfera mozga je aktivna kada se bavimo unutrašnjim govorom i samokritikom. Rezultati istraživanja su takođe pokazali da je nedostatak samokritike izazivao osećanje ushićenja kod osoba koje su podvrgnute ispitivanju. Šta nam to ukazuje? Već samim tim što ćemo prestati da budemo svoj najveći kritičar stvaramo uslove za sreću. Zar to nije jednostavno?

Na putu dostizanja sreće i duhovno ispunjenijeg života može nam pomoći joga. Kroz joga položaje um i telo se povezuju. Osveščujući disanje mi živimo u sadašnjem trenutku, a meditacija nas povezuje sa energijom Stvaraoca. Izučavajući *joga sutre* na kojima se zasniva filozofija svih joga, shvatila sam da ovaj stari tekst sadrži suštinske savete o tome kako da živimo srećniji i duhovno ispunjeniji život! Mudrosti koje je otac joga Patanđali sakupio pre mnogo vekova osnova su mnogim školama pozitivne psihologije, koje na moderniji način prezentuju večnu istinu: sve je manifestacija našeg nivoa svesnosti, uključujući i sreću.





Sreća je subjektivno osećanje radosti, lakoće, ispunjenosti, zadovoljstva, stanje u kom su naše misli, reči i ono što radimo u skladu sa onim što želimo, stanje u kom smo u harmoniji sa energijom Stvaraoca. Manje-više slične stvari dešavaju se svim ljudima, a ipak neki sebe smatraju srećnima, a neki ne. Zašto je tako i kako to možemo promeniti? Tražeći odgovor, pronalazila sam načine kako da budemo zadovoljni i ispunjeni, bez obzira na svakodnevne izazove koji su sastavni deo života. Ukoliko smatrate da je sreća sudbina, tako će i biti: uvek ćete biti u vlasti nekog drugog.

**PREUZIMANJE ODGOVORNOSTI ZA SREĆU POČINJE DONOŠENJEM ODLUKE DA ŽELITE DA BUDETE SREĆNI I OTKRIVANJEM UZROKA KOJI VAS ČINE NEZADOVOLJNIM. TEK TADA POSTAJETE ČAROBNAK SVOJE SREĆE.**

Preпустite se i **verujte svojim čulima, svojoj intuiciji**. Što pre shvatite da je energija načina komunikacije koji vaša duša razume, pre ćete progovoriti svojim maternjim jezikom.

**Sreća postoji samo u sadašnjem trenutku.** Da biste živeli srećno danas, treba da se oslobodite svega onoga što vam truje sadašnjost i drži vas vezane za prošlost. Bez opraštanja, sebi i drugima, svega onoga što više ne možete da promenite, nema srećne budućnosti.

Srećni ljudi stvaraju prilike za sreću. Ukoliko stalno idete istim putem, uvek ćete stizati na isto mesto, ako radite iste stvari, dobijaćete isti rezultat. Ako se družite sa istim ljudima, kako ćete pronaći srodnu dušu? **Oslobodite se navika i povećajte šanse za sreću.**

**Sreća prati hrabre!** Iskorak iz komfora poznatog trebalo bi napraviti zbog onoga **što je vama važno**, a ne vašim roditeljima, deci, okolini... To vam daje hrabrost da istrajete u susretu s teškoćama.

**Nema sreće bez zdravlja!** Priča o sreći počinje brigom o zdravoj ishrani, kretanju, dovoljnom odmoru, brigom o sebi. Preispitajte sebe da biste proverili da li živite u pogrešnom uverenju da možete da se osećate dobro i mislite pozitivno a da zanemarujete svoje telo.

Da bi sreća bila stalno stanje, potrebno je da radite na tome. Sreća je kretanje prema cilju. Da biste uživali u tom putovanju, treba da znate gde idete. U joga tradiciji postoje četiri cilja koja treba da ispunite: da se sa puno pažnje posvetite vašim obavezama, da steknete materijalno blagostanje, da uživate i da se oslobodite. Ovi ciljevi smatraju se obrascem za srećan i uspešan život i u doslovnom prevodu znače „ono što koristi našoj





duši". U Rigvedama, iz kojih potiču, kaže se da su to principi nasleđeni od univerzuma. Kosmos se smatra živim bićem, i principi zakona, prosperiteta, želja i slobode pripadaju njemu. Kada se trudimo da ostvarimo te ciljeve, usklađujemo mikrokosmos sa kosmosom. To je prefinjen način za ostvarivanje dugoročnog življenja srećnim životom. Jednostavno rečeno, obraćajući pažnju na ova četiri aspekta života, moći ćete da vrednujete svoj život, da donosite dobre odluke i da svakodnevno ostvarujete ravnotežu u svom životu. Antropolog Gregori Betson je rekao: „Uvek postoji optimalna vrednost preko koje sve postaje toksično, šta god to bilo: kiseonik, san, psihoterapija, filozofija..." Zato je potrebno da sastavite **lični manifest sreće** koji će vam pomoći da živite svesno, a da pritom ne zanemarite nijedan deo sebe. Na kraju knjige nalazi se vodič za sastavljanje ovog manifesta, a pitanja koja ćete tu naći pomoći će vam da se vratite vašim vrednostima, ulozi koju imate i strastima koje vas pokreću.



# Verujte svojoj intuiciji



## Mi smo čista energija

„Sve je energija, i to je sve što postoji. Uskladi se sa frekvencijom realnosti koju želiš i ništa te neće sprečiti da je ostvariš. Ne može postojati drugi način. Ovo nije filozofija, ovo je fizika.“

*Albert Ajnštajn*

Intuicija vas povezuje sa energijom Stvaraoca. Ona vam šalje poruke kroz snove, kroz reči ljudi oko vas, nju prepoznajete kroz tajne signale u telu kojima vam kaže „da“ ili „ne“! Progovorite svojim maternjim jezikom, jezikom energije, i naučite da slušate svoju intuiciju.

## Zašto je važno da prepoznamo energiju?

Sve je energija, a fizičko telo je samo jedan od načina na koji se energija manifestuje. Naše zdravlje zavisi od naše energije, energije mesta na kome boravimo i energije ljudi





koji nas okružuju. Ukoliko je naša energija zdrava, bićemo fizički, mentalno i emotivno zdravi i u dubokoj vezi sa sobom. Život će biti putovanje kome se radujemo jer smo povezani sa svrhom, sa onim zbog čega smo krenuli na put. Ako prepoznamo šta je to što utiče dobro na našu energiju a šta loše, otkrićemo ko uzima našu životnu energiju i hrani se njome. Tek kada to otkrijemo, možemo da naučimo kako da se zaštitimo!

Sve što radimo zahteva energiju, kao i svaka naša misao i osećanje. Većina ljudi smatra da ne može da utiče na energiju. Samim tim što smatraju da je van njihove kontrole, dali su joj moć za pogubne posledice po njihov život.

**SAMI SMO ODGOVORNI ZA TO KOLIKO IMAMO ENERGIJE,  
KAKAV JE NJEN KVALITET I NA ŠTA JE TROŠIMO!**

**Energija je potencijalna.** Zamislite na trenutak da je vaše telo taksi. Ukoliko želite da stignete negde, morate reći vozaču gde da vas vozi! Ukoliko pričate sa kolima (koja su naše telo), nećete stići nigde. Zato se često događa da ne postizemo ono što želimo – ne obraćamo se onom delu sebe koji je „gazda“. Osim toga, ljudi prenebregavaju činjenicu da se **energija nadovezuje**: ljutita energija kao odgovor dobija istu, ljutitu energiju. Ukoliko nam je raspoloženje pozitivno, naš odgovor na kritične situacije potpuno je drugačiji nego kada smo iscrpljeni i ljuti. Pokušajte da testirate ovaj energetski princip – nasmešite se ljudima sa kojima komunicirate i posmatrajte. Zahvaljujući ogledalnim neuronima koji postoje u našem mozgu – osmeh će vam biti uzvraćen. To će se desiti i ako ste neprijatni i grubi – dobićete nazad ono što ste poslali.

Kroz vrlo praktične, kratke vežbe u ovom delu knjige naučićete kako da obnovite svoju energiju i dovedete sebe u stanje koje čini da privlačimo samo dobro. Da biste znali zašto je potrebno da radite određene vežbe, treba da znate da naše biće ima više nivoa postojanja: fizičko telo, naše misli, osećanja, naša uverenja, intuiciju, nivo na kome se povezujemo sa kosmičkom energijom. Gde se oni nalaze i šta je njihova funkcija?

Prema istočnjačkom učenju **ljudsko biće ima fizičko telo i sedam suptilnih energetskih tela**. Tih sedam energetskih tela, koja su zapravo naša aura, mogu se zamisliti kao lutke babuške – to su slojevi omotača koji obavijaju naše fizičko telo. Većina ljudi nije nikada osetila energetsko polje, što nije neobično jer je naša kultura vrlo materijalistička. Videti energiju nije nešto što učimo i što podržavamo kod dece. Kada deca vide nešto što mi odrasli ne razumemo ili što nas plaši jer nam je nepoznato, reći ćemo im da to ne postoji i da je to plod njihove mašte. A neosporno je da smo se više puta u životu oslonili na šesto čulo, osetili „hemiju“ kada smo se zaljubili, shvatili da se sa nekim ljudima uvek dobro osećamo ili pak da nas neki ljudi čine nervoznim ili ljutim...

