



## POT DO OSEBNE SREČE

Ko se poglobimo v svojo notranjost, se vprašajmo, kaj nas res osrečuje tako, da svoje sreče ne skrivamo pred drugimi? Kaj je tisto, kar nas ločuje od časov, ko smo bili nezadovoljni sami s sabo? Ljubezen. Ljubezen je ena in edina, ki nas vedno pripelje do sreče, notranjega zadovoljstva, miru, medsebojnega razumevanja... Najprej ljubezen do samega sebe, potem do vseh ostalih.

Zakaj ne dopuščamo sreči, da potrka na naša vrata, česa nas je strah? Najprej samih sebe, ko si ne priznamo, da je biti srečen lepo, da drugi, ki niso srečni, ne bodo trpeli ob naši sreči. Ko pokažemo srečo navzven, postane del nas. Ko se zazremo vase in si rečemo, jaz sem srečen in to bom vsem pokazal-a, se nevoščljivci v naši bližini počasi kar sami oddaljijo od nas, saj se ob naši sreči še bolj začnejo zavedati svoje nesreče oz. nezadovoljstva, ki ga nosijo v sebi.

Pot do sreče ni vedno lahka, včasih moramo dati stran od sebe vso navlako, ki nas iz dneva v dan obremenjuje, in si najti prostor pod soncem, sebi enakim. Ko si želimo biti srečni, se začnimo veseliti najmanjšega delčka našega dneva, ki nas bo osrečeval.

Včasih se bojimo, da nas drugi ne bodo sprejemali takšne kot v resnici smo, se podredimo temu prepričanju in hočemo ugajati drugim. Potlačimo svoja resnična čustva in delujemo hladni, saj ne upamo pokazati svojih trenutnih občutkov, ker se mogoče ne bodo skladali s tistim, kar mislimo, da drugi od nas pričakujejo. In smo iz dneva v dan bolj podobni drugim, vpeti v povprečnost vsakdana. Ko pa se odločimo, da ne bomo več živeli za druge, bomo začeli živeti zase, ugajali sebi in postali takšni, kot v resnici smo.

Ko postanemo to, kar smo, je čas, da odide tisto, kar nismo. Če ljudje v okolici naši novi podobi ne prikimavajo, je to samo njihov problem, ne naš. Drugim lahko rečemo: oprosti, ker nisem tak-a kot, si ti želiš, a to je moje življenje.

Ko se spreminjamo, na poti sprememb naletimo na mnogo ovir, a če smo samozavestni, notranje trdno prepričani, da zmoremo, da smo mi tisti, ki nam bo uspelo, potem nam ne bo težko premagati vse ovire. Od kje pa so vzorci, ki nas vlečejo nazaj?

Spijo v nas in nas usmerjajo v vsakdanjem življenju, tako zavestno, kot podzavestno. Podzavestni so že dolgo časa del nas, sčasoma postanejo čustveno miselni program, ki nas usmerja v življenju, načinu razmišljanja,... to smo pobrali od svojih staršev, okolice, nekaj smo sami pridelali,... potem so tu še zavestni vzorci, naš karakter... če se zazremo vase in opazujemo sami sebe, bomo ugotovili, katere naše lastnosti so nam v ponos in katere niso. Če se potrudimo in spremenimo vse, kar na sebi lahko spremenimo, in sprejmemo vse, česar ne moremo spremeniti, bo to že pot v našo novo podobo, ki nam bo utirala pot do sreče in zadovoljstva. Dokler smo nezadovoljni sami s sabo, nas vse moti tudi na drugih. Šele ko se začnemo sprejemati, z vsemi plusi in minusi, z vsemi svojimi posebnostmi, je to pot do izoblikovanja svojega osebnega karakterja, na katerega bomo sčasoma ponosni .

Svet ne bo lepši, ker se je spremenil na boljše, ampak zato, ker smo se spremenili mi. In če smo se spremenili mi, se je za toliko spremenil tudi svet. Z izžarevanjem sreče in novo samopodobo, bomo vzor marsikomu, ki nam bo sledil v svoji poti do sreče in osebnega zadovoljstva. In to je prava pot za spremembe večje od osebne sreče.

Sandi

[www.meditacija-sandi.com](http://www.meditacija-sandi.com)