

Aladinova lampa

Suprotno očekivanjima i općoj društvenoj klimi, ipak dobre vijesti – preživjeli smo i ovu godinu. Slutimo da će u ovogodišnjem novogodišnjem ozračju, više nego ikad dosad, puna pozornost biti usmjerena na postavljanje namjera i dobrih želja za iduću godinu te ćemo stoga prigodno obraditi jednu pomalo neobičnu temu: kako pravilno poželjeti?

PIŠE: SRĐAN ROJE

Svi znaju za mudrost „pazi što želiš, moglo bi ti se ispuniti“, ali koliko se nas istinski pribojava kletve koju ona implicira? Iskustva govore suprotno: želje nam se mahom ne ispunjavaju te samim time svaka briga o eventualnom bumerang-efektu spada u kategoriju akademske rasprave.

Zašto je tome tako? Zašto nam se želje rijetko ispunjavaju? U čemu je problem? Pretpostavljamo da se malotko ovo ikada iskreno zapitao jer – budimo potpuno iskreni – od vlastitih želja podsvjesno i ne očekujemo previše.

Potpuno pogrešno! Jer dobro postavljena želja stvar je fokusiranja pažnje, smislenog prebacivanja težišta vlastitih misli i aktivnosti s onoga što nam nije toliko značajno na ono što nam je bitno. Tome prirodno slijedi preferiranje onih misli i aktivnosti koje su na neki način povezane s postavljenom željom, što bi u konačnici svakako trebalo rezultirati kontinuiranim približavanjem zadanom cilju. Ako stvar sustavno, iz godine u godinu ne funkcionira, negdje griješimo. Stoga je današnja tema: „Kako postavljati želje“. Ne, zbilja. Ne šalimo se.

AUTOGENI PSIHO-TEST

Uzmite komad papira i skicirajte tri kolone. Kolona prva: želje. Tekstualno, opisno koliko god želite da vaš opis precizan bude. Ugrubo, imate tri načina da želju opišete. Prvi pristup, nazovimo ga Plan A, jest u biti vrlo konkretan. Primjeri mogu izgledati ovako: „želim se zaposliti kao programer u toj-i-toj firmi“; „želim iPad GT Turbo“; „želim konačno diplomirati“ ili čak nešto plitko poput „želim da mi cura manje prigovara kad se zapijem s frendovima“. Plan B u specificiranju želja jest biti umjereno precizan: na primjer „želim bolje plaćen posao“, „želim biti sretniji u vezi“ ili „želim imati gadget za udobno čitanje e-knjiga iz fotelje“. Plan C je, pak, biti vrlo općenit i opisuje samo željeno ciljno stanje ili emociju: „želim biti sretniji“, „želim biti mirniji“, pa čak i „želim manje poboljšavati“. Ako se





Činjenica ostaje da čim usmjerite svu svoju pozornost na nešto što doista-doistadoista želite i krenete svoju želju zračiti prema van, svemir se uroti da vas u tome podrži.

odlučite za ovaj općeniti pristup, pazite samo da makar vi sami (ako već ne netko drugi) točno znate što određena želja znači. Nešto oblika „voditi smisleniji život“ prolazi samo dokle vi sami točno znate što „smislenije“ znači za vas.

Premda sva tri pristupa funkcioniraju, barem za početak, dok malo ne uvježbate cijeli proces i uvjerite se da stvar radi, preporučujemo Plan B – okvirno precizno, ali sa što manje operativnih detalja. Pustite mašti na volju i doista zapišite sve što mislite da bi vas jako razveselilo. Sto stavaka, sto stavaka. Sve igra: jahte, sportski auti, titule, nagrade, počasti, privatni avioni, komadi, putovanja, duhovni mir, zdravlje...

Popisali ste želje? Vrijeme je za drugu kolonu: u nju ćete ocjenom od jedan do deset za svaku popisanu želju ocijeniti koliko vas uzbuđuje. Zatvorite oči, zamislite na trenutak kako biste se osjećali da to već imate i doživite u kojoj vas je mjeri to „napalilo“. Ako je to nešto što stvarno-stvarno-jako-jako želite i sad ste samo zamišljajući to cijelim tijelom ustreptali... stavite pored toga desetku. Ispadne li vaša reakcija na eksperiment bliža ocjeni „da, jest, to bi zbilja bilo cool, zato jer...“ – bah, i nije neka fora. Petica? Posebno je opasan ovaj „zato jer“. Zaboravite na razloge. Zaboravite na popratne probleme tipa „jest, da, ferrari bi bio ludilo, ali znaš ti kol'ko to troši?“ Ovo je faza maštanja u kojoj je cilj samo procijeniti količinu osobnog napaljenja na ideju, a bez obzira na okolnosti.

BITI FACA

Rezultati bi vas mogli iznenaditi. Mnoge osupne spoznaja kako zapravo jahtu i ne žele baš jako. Više bi jahtom htjeli postati „face“, a tek bi tu i tamo malo zajedrili. Riješite odmah: dopišite u prvu kolonu „biti faca“ (i njoj pripadajuću ocjenu „napaljenja“), a jahtu obrišite i na dno dodajte „moći iznajmiti jedrilicu kad mi padne na pamet“, ocjena: devet.

Važna uputa: pazite da ne pomiješate pozitivnu emociju „uzbuđenja“ s nekim njoj srodnim negativnim antipodom, poput tjeskobe ili straha. Želite pokrenuti posao za koji ćete se morati opako zadužiti u banci i totalna vas je frka da će vas to dugoročno pokopati? Da, doista,

srce vam malo žešće zakuca čim na cijelu ideju pomislite, ali koji je zapravo tome izvor? Istinska želja da to realizirate ili panika da će stvari krenuti po zlu? Ako je ovo drugo, ne zaslužuje visoku ocjenu u drugoj koloni.

Vrijeme je za treću kolonu u kojoj ćete svaku pojedinu želju ocijeniti „osobnom ocjenom vjerojatnosti realizacije“. Ponovno krenite s vrha i za svaku stavku dajte ocjenu od jedan do deset na temu „koliko vjerujem da bi se ovo moglo ostvariti“, pri čemu (kritično važno) svjesno **ignorirate proces ispunjenja!** Ni za živu glavu nemojte se loviti u razmišljanjima kako ćete točno želju realizirati. Bitno je samo procijeniti koliko smatrate realnim da se ovo **nekako** dogodi. Čak i uz ovu olakotnu okolnost, vjerujemo da će većini nas razni *ferrariji*, jahte i privatni mlažnjaci dobiti dosta nisku ocjenu. Što je opet sasvim u redu.

A POBJEDNIK JE...

Vrijeme je za zbrajanje rezultata. Pazite: pobjednici nisu nužno one želje koje imaju najveći broj bodova, nego one koje u drugoj i trećoj koloni imaju ocjenu od osam naviše. Shvaćate: deset plus sedam je lošije od osam plus osam, iako suha suma to ne implicira. Dakako, više jest više, ali imate li neku turbonapetu želju u čije ispunjenje ne vjerujete previše... to nije najbolji odabir.

Za početak, budući da vas već vidimo kako ovaj recept čitate u nevjerici, više kao neko zabavno štivo nego kao nešto što biste doista mogli i trebali napraviti (odala vas je polupodignuta obrva i osmijeh svisoka), a ipak s draška činjenica što biste za pola stvari s liste dali lijevu ruku, preporučujemo da odaberete jednu stvar koja vam je doista bitna, a u realizaciju vjerujete barem za osam. Vrijeme je da počnete raditi. Kako?

Isključivo mentalno! Što češće i što intenzivnije razmišljajte o tome kako bi to bilo super, pokušavajući se pri tome osjećati kao da ste je već ispunili, ili kao da je ispunjenje na vratima – puko pitanje vremena. Zvuči kao neka čarobnjačka gluparija, ali vriedi truda čak i ako ste u cijeli ovaj Harry-Potter-proces totalno skeptični, jer već sama vježba ima odličnu nuspojavu: čim počnete o svojoj želji razmišljati na takav način, bez obzira na doba dana i okolnosti koje vas okružuju – osjećat ćete

se bolje! Ako ne djeluje na takav način, pogriješili ste u pripremi. Ili vam ta želja nije dovoljno važna, ili ne vjerujete dovoljno u njezino ispunjenje, ili ste već u startu zamijenili uzbuđenje od ispunjenja stresom i tjeskobom od popratnih čimbenika – o kojima ionako ne biste morali razmišljati.

Ne možemo dovoljno naglasiti koliko je ovo važno! Ne razmišljajte točno kako će se stvar razviti, i nikada, ali ama baš nikada ne postavljajte precizan vremenski rok. Ovo prvo je bitno zato što na taj način ostavljate sebi mogućnost da do cilja dođete i nekim trenutačno nevidljivim, nadasve neočekivanim putem, a ovo drugo je puka zaštita od odustajanja zbog frustracije tipa „gle, ne radi“. To automatski ruši indeks procjene realnosti realizacije i samim time šanse za ispunjenje. No čak i ako do toga dođe, a ne vidite nikakav način da to mentalno prevladate, ništa strašno. Priznajte sami sebi da ta konkretna želja više nije broj jedan na listi želja (jer u nju ne vjerujete dovoljno) i uzmite neku drugu. Dakako, pokušajte se što je moguće manje „saltati“ – jer tko želi sve, ne dobije ništa.

DOISTA DOISTA

No do toga vjerojatno neće doći. Zašto? Zato što ako doista počnete primjenjivati ovu tehniku, pa slijedom nje više puta dnevno po barem tri minute razmišljate o tome što doista-doista-doista želite i osjećate se u ispunjenje sigurni kao što ste pred Božić sigurni da ćete dobiti poklon gledajući u paketić pod borom s vašim imenom – počete ćete primjećivati ljude, okolnosti i situacije koji vam, kakve li slučajnosti, idu na ruku.

Možemo do sutra raspravljati o tome jeste li svojim čarolijom „privukli“ te ljude, situacije i okolnosti ili bi se oni dogodili i bez „mađijanja“, ali bi vam vjerojatno prošli nezapaženo – potpuno je svedjedno. Činjenica ostaje da čim usmjerite svu svoju pozornost na nešto što doista-doista-doista želite i krenete svoju želju zračiti prema van, svemir se uroti da vas u tome podrži.

U svakom slučaju, sretna vam Nova i neka vam se barem tri prvoplasirane želje ispune. Jer kad jednom krene, pa kad indeksi iz treće kolone spontano počnu rasti... Svijetu će biti bolje da vam se skloni s puta. Uživajte!