

Kazalo



Dobrodošli	9
-------------------	---

Prvi teden

PRVI DAN

Imejte se radi	13
-----------------------	----

DRUGI DAN

Ogledalo je vaš prijatelj	19
----------------------------------	----

TRETJI DAN

Bodite pozorni na samogovor	25
------------------------------------	----

ČETRTI DAN

Odslovite svojo preteklost	31
-----------------------------------	----

PETI DAN

Okrepite samozavest	37
----------------------------	----

ŠESTI DAN

Odslovite notranjega kritika	43
-------------------------------------	----

SEDMI DAN

Imejte se radi: pregled prvega tedna	51
---	----

Drugi teden

OSMI DAN

Imejte radi otroka v sebi – 1. del 57

DEVETI DAN

Imejte radi otroka v sebi – 2. del 63

DESETI DAN

Imejte radi svoje telo, ozdravite bolečino 71

ENAJSTI DAN

Sprostite jezo za dobro počutje 79

DVANAJSTI DAN

Premagajte strah 87

TRINAJSTI DAN

Začnite dan z ljubeznijo 95

ŠTIRINAJSTI DAN

Imejte se radi: pregled drugega tedna 101

Tretji teden

PETNAJSTI DAN

Odpustite sebi in tistim, ki so vas prizadeli 107

ŠESTNAJSTI DAN

Ozdravite svoje odnose 115

SEDEMNAJSTI DAN

Zaživite brez stresa 121

OSEMNAJSTI DAN

Sprejmite svojo blaginjo 127

DEVETNAJSTI DAN

Zaživite s hvaležnostjo 135

DVAJSETI DAN

Seznanite otroke z vajami pred ogledalom 143

ENAINDVAJSETI DAN

**12 možnosti, kako si lahko že zdaj
izkazujete ljubezen** 151



O avtorici 161



Dobrodošli



Dragi bralci, dobrodošli na moj 21-dnevni tečaj vaj pred ogledalom. Zasnovala sem ga na podlagi svojega priljubljenega videotečaja *Loving Yourself* (Kako se imeti rad). V prihodnjih treh tednih boste izvedeli, kako si lahko s preprostim samoopazovanjem v ogledalu preoblikujete življenje.

O izvajanju vaj pred ogledalom poučujem slušatelje vsaj toliko časa, kot poučujem o afirmacijah. Preprosto povedano, vse, kar izrečemo ali mislimo, je afirmacija. Vsi samogovori, vsi dialogi v vaši glavi, so niz afirmacij. To so sporočila vašemu nezavednemu in pogojujejo vaše vsakdanje razmišljanje in vedenje. S pozitivnimi afirmacijami sadite zdravilne misli in ideje, ki so vam v oporo pri razvijanju samozavesti in samospoštovanja. Porajajo duševni mir in notranje veselje.

Najučinkovitejše afirmacije so tiste, ki jih izrečete na glas, ko stojite pred ogledalom in si zrete globoko v oči. Ogledalo namreč odseva občutke, ki jih gojite o sebi. Takoj vam da vedeti, čemu kljubujete, za kaj ste dovezetni in česa imate na pretek. Jasno vam pokaže, na katerih področjih potrebujete spremembe, če želite živeti radostno in celovito.

Ko se naučite izvajati vaje pred ogledalom, se veliko bolj zavedate besed, ki jih izrekate, in stvari, ki jih počnete. Naučite se skrbeti zase na globlji ravni, kot ste to počeli doslej. Ko se vam zgodi nekaj dobrega, lahko stopite pred ogledalo in rečete: »*Hvala, iskrena hvala. To je čudovito! Hvaležna sem.*« Če se vam zgodi kaj slabega, lahko stopite pred ogledalo in rečete: »*Nič hudega, rada te imam. Kar se je zgodilo, bo minilo, a te imam vseeno rada in vedno te bom imela.*«

Večina med nami sprva stežka sede pred ogledalo in se sooči s samim seboj, zato sem ta proces poimenovala *vaje* pred ogledalom. Sčasoma pa se vaje pred ogledalom spremenijo v *igro* pred ogledalom. Takrat vaše ogledalo ni več vaš sovražnik, ampak postane vaš spremljevalec, najdražji prijatelj.

Vaje pred ogledalom so eno od najbolj ljubečih daril, ki si ga lahko daste. Če si želite reči: »*Hej, punca,*« ali »*Dobro si videti,*« ali »*Mar ni to zabavno?!*« potrebujete eno samo sekundo. Zelo pomembno je, da si čez dan pošiljate

drobna sporočila. Več ko si boste pred ogledalom dajali poklonov, se odobraval in podpiral v težkih časih, globlji in prijetnejši bo odnos, ki ga gojite do sebe.

Morda se sprašujete, zakaj tečaj traja 21 dni. Si res lahko popolnoma spremenite življenje prej kot v treh tednih? Morda ne v celoti, vendar lahko posadite seme. Z rednim izvajanjem vaj pred ogledalom bo seme zraslo v nove, zdrave miselne navade, ki bodo na stežaj odprle vrata veselemu in izpolnjujočemu življenju.

Začnimo torej.

PRVI DAN



Imejte se radi

Zelo pomembno je, da se imate radi.

*Vaje pred ogledalom vam lahko pomagajo vzpostaviti
najpomembnejši odnos v življenju –
odnos s samim seboj.*



Morda se vam bodo vaje pred ogledalom sprva zdele preveč preproste ali celo nespametne. Marsikatero početje, ki vam ga bom predlagala v prihodnjih 21 dneh, se vam bo na prvi pogled zdelo preveč preprosto, da bi prineslo pozitivne rezultate. Toda izučilo me je, da so najbolj preprosta dejanja pogosto najpomembnejša. Že ena sama drobna sprememba miselnosti lahko izzove ogromne življenjske spremembe.

Vsak dan bomo obravnavali različna področja. Najprej bom podala nekaj preudarkov o določenem področju, potem pa vam bom naložila vajo pred ogledalom in vas prosila, da jo izvajate čez dan. Izvajati jo lahko začnete

navsezgodaj pred kopalničnim ogledalom, potem pa jo ponovite čez dan vsakič, ko boste šli mimo ogledala ali ko boste zagledali svoj odsev v oknu. Pri roki imejte tudi žepno ogledalo in vajo ponovite vsakič, ko boste imeli nekaj minut prostega časa.

Predlagam, da med izvajanjem vaj pred ogledalom pišete dnevnik. Z zapisovanjem vseh svojih misli in občutkov boste spremljali svoj napredek. Vsak dan vam bom dodelila tudi vajo za dnevnik, v kateri vam bom za lažji začetek nanizala nekaj vprašanj. Verjamem, da se v vsakem od nas skriva notranja moč, višji jaz, ki je povezan z vesoljno silo, ki nas ljubi in oskrbuje z vsem, kar potrebujemo za življenje ter vsakovrstno blaginjo. Pisanje dnevnika vam bo pomagalo navezati stik s to silo. Spoznali boste, da imate v sebi vse, kar potrebujete za razvoj in spremembo.

Poleg naštetega vam bom vsak dan namenila srčno misel, ki bo v oporo vaši vadbi pred ogledalom, in afirmacijo, ki vam bo pomagala uresničiti dnevni načrt. Na koncu vam ponujam še vódeno meditacijo. Predlagam, da preden ležete k počitku, posedite v tišini in premislite o tem, kako bi vas lahko predlagane zamisli razbremenile in vam precej izboljšale kakovost življenja.

Zdaj pa za začetek stopite pred ogledalo.

Vaja pred ogledalom

1. Stopite pred ogledalo v kopalnici ali sedite predenj.
2. Zazrite si v oči.
3. Globoko vdihnite in izrecite afirmacijo: *»Rada bi, da bi mi bila všeč. Zares bi se rada naučila, kako naj te imam rada. Potrudiva se in se pošteno pozabavajva.«*
4. Še enkrat globoko vdihnite in recite: *»Učim se, kako naj mi boš zares všeč. Učim se, kako naj te imam zares rada.«*
5. To je šele prva vaja in čeprav vem, da vam utegne povzročati kar nekaj preglavic, vas prosim, da vztrajate. Še naprej globoko dihaite. Zazrite si v oči. Ko izgovarjate afirmacijo, uporabite svoje ime: *»Pripravljena sem se naučiti, kako naj te imam rada, [ime]. Pripravljena sem se naučiti imeti te rada.«*
6. Prosim, da vsakič, ko boste šli danes mimo ogledala ali videli svoj odsev, ponovite te afirmacije, četudi potihem.

Morda se boste ob ponavljanju afirmacij prvi dan vadbe pred ogledalom počutili bedasto ali neumno. Morda boste celo jezni ali se boste želeli razjokati. Nič ne de – pravzaprav je to nekaj povsem normalnega. Niste prepuščeni sami sebi. Ne pozabite, da vam stojim ob strani. Tudi sama sem to doživljala. Že jutri je nov dan.

Moč je v vas: vaja za dnevnik

1. Zapišite svoje občutke in opažanja po prvi uri vadbe pred ogledalom. Ste jezni, razburjeni ali se morda počutite nespametno?
2. Zapišite svoje občutke in opažanja po prvih šestih urah bolj ali manj zavzete vadbe pred ogledalom. Ste začeli verjeti svojim besedam?
3. Ves dan spremljajte morebitne spremembe v svojem vedenju ali prepričanjih. Je vaja postala lažja ali jo tudi po določenem času še vedno izvajate stežka?
4. Ob koncu dneva, preden ležete k počitku, napišite, kaj ste se naučili iz vaj pred ogledalom.

Srčna misel: »Odperta sem in dojemljiva.«

Če izvajamo vaje pred ogledalom zato, da bi si izboljšali življenje, vendar še vedno nismo popolnoma prepričani, da si to zaslužimo, ne bomo verjeli svojim izrečenim besedam pred ogledalom. Na neki točki nas bo obšla misel: *»Vaje pred ogledalom ne delujejo.«*

Prepričanje, da vaje pred ogledalom ne delujejo, v resnici nima nič opraviti s samimi vajami ali izrečenimi afirmacijami. Težava je v našem prepričanju, da si ne zaslužimo vsega dobrega, kar ponuja življenje.

Če verjamete v to, izrecite afirmacijo: »*Odprta sem in sprejemam.*«

Meditacija: Imejte se radi

Vsakdo se zmore imeti še bolj rad. Vsakdo si zasluži, da je ljubljen. Zaslužimo si, da živimo dobro, smo zdravi, ljubljeni in ljubeči, da nizamo uspehe. Majhen otrok v vsakem od nas si zasluži, da odraste v čudovitega odraslega.

Poskrbite za to, da se boste obdali z ljubeznijo ter da boste srečni, zdravi in celostni. Predstavljajte si, kako bi radi živeli, vključno z vsemi podrobnostmi. Vedite, da si zaslužite to.

Dovolite, da vam ljubezen iz vašega srca napolni telo in se razlije iz vas. Predstavljajte si, da vas z obeh strani obdajajo ljudje, ki jih imate radi. Prelijte ljubezen k tistim na levi in jim pošljite tolažilne misli. Obdajte jih z ljubeznijo in podporo, zaželite jim vse dobro. Nato prelijte ljubezen iz svojega srca še k ljudem na svoji desni. Obkrožite jih z zdravilnimi energijami, ljubeznijo, notranjim mirom in svetlobo. Naj se vaša ljubezen izlije v prostor, dokler ne boste sedeli v ogromnem krogu ljubezni. Občutite, kako ljubezen kroži, ko gre iz vas in se vam nato pomnožena vrača.

Ni močnejše zdravilne sile od ljubezni. Ljubezen lahko ponese v svet in jo potihem delite z vsemi, ki jih srečate

na poti. Radi imejte sebe in drug drugega. Radi imejte planet in zavedajte se, da smo vsi eno. Tako *je*.

DRUGI DAN



Ogledalo je vaš prijatelj

Danes boste začeli izvajati osnovne vaje pred ogledalom, se naučili pozorno opazovati sebe in premagovati svoja stara prepričanja.



Šele drugi dan izvajamo vaje pred ogledalom, in ko-
maj začeli ste se učiti, kako imeti rad sebe in se obo-
ževati. Zdržite. Z vsakim dnem, ko tako razmišljate o sebi
in življenju nasploh, boste lažje izbrisali stara negativna
sporočila, ki ste jih predolgo tiščali v sebi. Kmalu vam bo
na licih pogosteje žarel nasmeh in se boste lažje gledali v
ogledalu. V kratkem se vam bodo afirmacije začele zdeti
resnične.

Rada bi, da vzamete v roke žepno ogledalo ali pa sto-
pitate pred ogledalo v kopalnici. Sprostite se in zadihaj-
te. Zazrite se v ogledalo. Uporabite svoje ime in recite:
»[Ime], rada te imam. Zares te imam rada.«

Ponovimo še dvakrat: »Rada te imam. Zares te imam
rada. RADA te imam. Zares te imam RADA.«

Kako se počutite ob tem? Lahko ste iskreni in rečete, da se vam zdi čudno ali neumno. Kajti sprva se *res* zdi čudno in neumno. Morda vam to početje povzroča tudi pregla-vice. Nič ne de, če se počutite tako. Imeti se brezpogojno rad je nekaj, česar še niste doživeli. Prepustite se občutkom. Kar koli že čutite, to je začetek in izjemno izhodišče.

Vem, da številni stežka izrekate besede: »*Rada te imam.*« A ker vem, da to vseeno zmorete, sem zelo ponosna na vas, da vztrajate pri tem. Obljubim, da bodo vaje pred ogledalom postale lažje.

Če mukoma rečete: »*Rada te imam,*« lahko začnete s čim malo lažjim. Morda lahko poskusite nekaj takega: »*Pripravljena sem se naučiti, da si mi všeč. Učim se imeti te rada.*«

Ko se pogledate v ogledalo, si predstavljajte, da se pogovarjate z otrokom v vrtcu. Predstavljajte si, da ste ta otrok. Zdaj pa, rekoč svoje ime, povejte otroku v sebi: »*[Ime], rada te imam. Zares te imam rada.*«

Pogosteje ko boste vadili pred ogledalom, bolje vam bo šlo od rok. A nikar ne pozabite, da uspeha ne bo čez noč. Prav zato si želim, da bi vam redno izvajanje vaj pred ogledalom prešlo v navado. Lotite se jih takoj, ko se zjutraj zbudite. Kamor koli greste, vzemite s seboj žepno ogledalo in navadite se jemati ga v roke in vanj izrekati ljubeče afirmacije.

Izrecite afirmacijo: »*Lepa sem. Izjemna sem. Ni me težko imeti rad.*«

Vaja pred ogledalom

1. Stopite pred ogledalo v kopalnici.
2. Zazrite si v oči.
3. Rekoč svoje ime, izrecite afirmacijo: »[Ime], rada te imam. Zares te imam rada.«
4. Zdaj pa si vzemite še nekaj trenutkov in jo dvakrat ali trikrat ponovite: »Zares te imam rada, [ime].«
5. Vsakič znova ponavljajte to afirmacijo. Želim si, da bi jo zmogli izreči vsaj stokrat na dan. Da, prav ste slišali, stokrat na dan. Vem, da se sliši veliko, ampak če sem poštena, je stokrat na dan ni težko ponoviti, ko vam steče z jezika.
6. Vsakič, ko boste torej šli mimo ogledala ali zagledali svoj odsev, ponovite afirmacijo: »[Ime], rada te imam. Zares te imam rada.«

Ko opazite, da si mukoma rečete: »*Rada te imam*,« je tako najverjetneje zato, ker se obsojate za nekaj oziroma ponavljate stara negativna sporočila. Ne krepite svojega nelagodja z dodatnimi samoobsodbami, ker se obsojate. Preprosto sprostite se in se posvetite afirmacijam. Zapomnite si: izrekate afirmacijo, ki je resnična. Resnica pa je ta, da se imamo radi, če se le ne obsojamo.

Ko izvajamo vaje pred ogledalom, je pametno, da imamo pri roki papirnate robčke, saj to početje priključuje številne pozabljene spomine. Pogosto privrejo na dan globoka čustva. V preteklosti smo bili morda osorni in neljubeči do sebe, in ko se začnemo spet imeti radi, se zavemo neljubečega odnosa, ki smo ga zelo dolgo gojili do sebe, kar nas utegne užalostiti. Tej žalosti se zdaj odrekamo. Dovolite si čutiti, kar pač čutite, in sprejmite te občutke. Ne obsojajte jih. Smisel vaj pred ogledalom je izkazovanje ljubezni do sebe in sprejetje samega sebe.

Spodbujam vas, da se lotite vaj pred ogledalom že navsezgodaj. Včasih je to najtežje početi prav tedaj, saj smo prepričani, da zjutraj nismo videti najboljše. Toda to je le še ena od sodb, bistvo vaj pred ogledalom je, da se zazremo vanj, ne da bi se obsojali, saj se lahko le tako vidimo takšne, kakršni smo v resnici.

Moč je v vas: vaja za dnevnik

Življenje je zelo preprosto. Vse, kar damo, se nam vrne. V dnevnik napišite odgovore na ta vprašanja:

1. Kaj si želim, vendar tega ne dobim?
2. Kaj je na splošno veljalo, da si zaslužim, ko sem odrasčala? Si moram vedno nekaj prigarati, da bi si to

zaslužila? Mi je bilo kaj odvzeto, ko sem naredila kaj narobe?

3. Menim, da si zaslužim živeti? Da sem deležna veselja? Če ne, zakaj ne?

Ko boste odgovarjali na vprašanja, bodite pozorni, kakšna čustva vas prevevajo. Zapišite jih v dnevnik.

Srčna misel: »Zaslužim si.«

Včasih se nismo pripravljene niti najmanj potruditi, da bi si ustvarili dobro življenje, saj smo prepričani, da si ga ne zaslužimo. To prepričanje morda izhaja iz naših izkušenj v zgodnjem otroštvu. Morda smo ponotranjili kakšno tujo idejo ali mnenje, ki nima nič opraviti z našo lastno stvarnostjo.

Zaslužiti si nima nič opraviti s tem, ali smo dobri. Ovirra nas zgolj naša nepripravljenost sprejeti dobro v življenju. Dovolite si sprejeti dobro, najsi mislite, da si to zaslužite ali ne.

Meditacija: Krog ljubezni

Predstavljajte si, da stojite v povsem varnem prostoru. Odložite svoja bremena, bolečino in strah. Odrecite se

starim škodljivim odvisnostim in vzorcem. Predstavljajte si, kako odpadajo z vas. Nato si predstavljajte, da stojite v svojem varnem prostoru s široko razprtimi rokami, rekoč: »*Odprta sem in sprejemam,*« – odprti, da poveste, kaj si želite, in česa si ne želite. Predstavljajte si, da ste celoviti in zdravi, pomirjeni. Predstavljajte si, da ste prežeti z ljubeznijo.

In na tem mestu občutite, da ste povezani z drugimi ljudmi na svetu. Naj ljubezen, ki je v vas, potuje od srca do srca. In ko dajete ljubezen drugim, vedite, da se vam pomnožena vrača. Pošljite tolažilne misli vsem, in vedite, da se vam vračajo.

Na tem planetu lahko bivamo v krogu sovraštva ali pa ljubezni in zdravljenja. Zase sem izbrala krog ljubezni. Zavedam se, da si vsi želimo istega: biti mirni in varni, ter se izpolnjujoče ustvarjalno izražati.

Predstavljajte si, da se svet spreminja v izjemen krog ljubezni. Tako *je*.