



Andreja Novak,
angelca.si



■ **HOROSKOP**
Sonce je v Tehtnici, Luna je v Vodnarju,
ob 4.22 se pomakne v Ribi.



OVEN – V zaprtih družbah in poznanih odnosih boste pogumni in obljubliali veliko preveč, kot ste sposobni. A ne bodo vsi zadovoljni, ko se boste potem obnašali čisto drugače.



BIK – Ideje o okrepitvi financ bodo odlične na papirju, v realnosti pa težje izvedljive. Zaupanje prijateljev bi bilo potrebno, a se bodo vsi samo skeptično spogledovali.



DVOJČKA – Na vso silo boste želeli nekaj dokončati, a ne bo šlo, dokler se ne boste res razjezili. Šele takrat vas bodo drugi slišali in se stvari lotili tako, kot je treba. Pričakujte uspehe.



RAK – Odlično vam bo šlo, če se boste držali dogovorov. Če boste iskali izgovore, pa se lahko zgodi, da izgubite večjo, za vas pomembno stvar ter tudi ugled v javnosti.



LEV – Čustveno boste napeti, saj boste preverjali, kako se razvijajo vaši odnosi. Na videz boste sicer hladnokrvni, a boste budno spremljali svoje bližnje in vedenje svoje simpatije.



DEVICA – Sproščeni boste in zaljubljeni v življenje, in tako se lahko razvije ljubezenska zveza, ki vam bo dala spodbudo. Če ste samski, vas bo to sprostito, vezane pa bo obremenilo.



TEHTNICA – Samozavestni boste, saj se bodo stvari odvijale po vaši volji. Pazite, da si ne boste domišljali preveč ali o tem govorili s prijatelji. Ljubosumni bodo, a ne boste vedeli, zakaj.



ŠKORPIJON – Močno si boste želeli urediti nekatere stvari v soseski, a boste dosegli prav nasproten učinek. Prisluhnite željam in ne govorite na pamet, ker ste pač navajeni biti glavni.



STRELEC – Iskali boste možnosti za spremembe, a še ne veste točno, kaj bi. Krivili boste druge, a na tihem boste vedeli, da je treba spremeniti nekaj v vas samih, zato se sprostite.



KOZOROG – Ne boste se mogli izogniti soočenjem, zato se ne skrivajte, raje pomagajte vsem. Pomembno je, da sodelujete zdaj, če želite tudi v prihodnje delovati v dobrobit vseh.



VODNAR – Pomembno vam bo, kako vas vidijo drugi, pa čeprav za ceno finančne izgube. Ne glede na to, da se boste želeli izogniti prepiru v javnosti, vam to ne bo povsem uspelo.



RIBI – Izpolnili boste svoje cilje, kar vas bo osrečilo. Morda vas bo ljubezen vodila stran od doma. Ne zapletajte pa se v laži ali javne debate, saj boste potegnili kratko.

SE KDAJ VPRAŠATE, ZAKAJ V ŽIVLJENJU NISTE SREČNI?

ENERGIJO, da bi zaživali polno življenje, nam popijejo naši lastni strahovi

■ **Na v naslovu zastavljeno vprašanje si upamo odgovoriti pritrnilo: vsi se kdaj to sprašujemo.**

Avtorica: Nevenka Kamenik, terapevtka osebne rasti
Foto: Dreamstime, Profimedia

Na vprašanje, zakaj nismo srečni, pa bomo podali tudi odgovor. Pa pojdimo lepo po vrsti – vse se začne v otroštvu.

Kot otroci smo verjeli vsemu, kar so nam rekli odrasli. Zunanji svet nas je naučil, kako biti človek. Dan za dnem, doma, v šoli, v cerkvi, na televiziji, so nam drugi govorili, kako naj živimo in kakšno vedenje je sprejemljivo. Naučili smo se, kako naj bi bili videti, kako naj se obnašamo, kaj naj verjamemo in česa ne.

Tako poteka proces zgodnjega učenja. Brezpogojno se strinjamo z njimi in ta prepričanja in ti pogledi počasi rodijo naš pogled na svet. Nikdar nismo imeli možnosti izbirati, se odločati, kajti vsa ta pravila, kako naj se na tem svetu obnašamo, so bila že tu.

NAGRADE IN KAZNI

Vzgojili so nas, da kadar smo pridni (naredimo tako, kot se od nas zahteva), dobimo nagrado – potrditev, kadar pravila kršimo, pa smo kaznovani – nesprejeti.



Ko smo se kot otroci začeli bati, da bomo kaznovani, pa tudi, da ne bomo nagrajeni – smo začeli igrati.

Tako smo se začeli bati, da bomo kaznovani, pa tudi, da ne bomo nagrajeni – in začeli smo igrati.

Delamo se, da smo nekaj, kar nismo, in sicer samo zato, ker se bojimo, da bi nas drugi zavrnili. Strah pred zavrnitvijo polagoma preraste v strah pred tem, da ne bi bili dovolj dobri. In nazadnje postanemo nekaj, kar v resnici nismo. Postanemo posnetek maminih prepričanj, očetovih prepričanj.

V času odrasčanja se tako izgubijo naša naravna nagnjenja. Z leti postanemo tako izurjeni, da postanemo sami svoj nadzornik. Tako kaznujemo sami sebe, kadar se ne držimo naučenih pravil, in sami sabe nagradimo, kadar smo pridni. Ta zgo-

dnja prepričanja zdaj nadzorujejo naše življenje. In samo kar je v skladu s temi zgodnjimi prepričanji, postane naša ultimativna resnica. Nekaj v našem umu neprestano presoja vse, kar storimo in česar ne, pa tudi vse ljudi in okoliščine – skratka, vse.

KRIVDA IN SRAM

Kadarkoli storimo nekaj, kar ni v skladu s temi prepričanji, se počutimo krive in nas je sram. Zbudi se tisti del nas, ki pravi: »Nisem dovolj vreden/-na, nisem dovolj videti dovolj dobro, nisem dovolj sposoben/-na, nisem dovolj pameten/-na.« In vsa ta drama temelji na zgodnjih prepričanjih, ki si jih sploh nismo zavestno izbrali. Ob kršitvi teh pravil se počutimo obsojanja vredne, krive in osramočene, kajti vedno, kadar nekaj omaja naša prepričanja, se

počutimo nelagodno, ogrožene, občutimo neko čudno ščemenje okoli želodca, in to je dejansko strah. Ne glede na to, ali so naša prepričanja pravilna ali napačna, nam predvsem dajejo občutek varnosti. In prav zato potrebujemo veliko poguma, če se želimo lastnim prepričanjem postaviti po robu.

nemoč, ljubosumje in druga negativna čustva. Naše življenje postane težko, kajti živimo v stalnem strahu.

SLIKA POPOLNOSTI

Sistem naših zgodnjih prepričanj ustvari predstavo o tem, kakšni naj bomo, da nas bo vsakdo lastnim prepričanjem postaviti po robu.



Biti to, kar smo, je po vsej verjetnosti največji strah, kar jih pozna človek.

NEZAVEDNO UPIRANJE ŽIVLJENJU

Ljudje se nezavedno upiramo življenju. Najbolj se bojimo, da bi bili zares to, kar v resnici smo. Biti to, kar smo, je potemtakem največji strah, kar jih pozna človek. Naučili smo se živeti tako, da ustrezamo zahtevam drugih ljudi, saj nas je strah, da ne bi bili dovolj dobri za druge. Vsi ti strahovi se pri ljudeh izražajo različno, toda vsi zaradi tega doživljamo jezo, obup,

devanju, da bi bili dovolj dobri zanje, si ustvarimo sliko popolnosti. Vendar mi sami žal v to sliko ne spadamo, čutimo, da ta podoba

za nas ni resnična, kajti globoko v sebi čutimo, da to nismo mi. In ker ne moremo zadostiti popolni sliki, kakšni bi morali biti, dobimo občutek, da nismo popolni, zato se nehote stalno zavračamo.

Kako močno se zavračamo, pa je odvisno od tega, kako učinkovito so odrasli v našem zgodnjem otroštvu zatrli naš pravi jaz. Ne moremo si odpustiti, da nismo, kar bi radi bili oziroma kar so nas naučili, da bi morali biti. Vemo, da ne živimo sebe, zato se počutimo nepristne, prikrajšane in nepošteno. Ker čutimo, da ne živimo sebe, vemo, da smo nepristni, in da okolica tega ne bi opazila, začnemo igrati različne vloge ter nosimo različne maske. Skratka, posiljujemo se samo zato, da bi ugažali drugim. Celotnemu telesu smo pripravljene škodovati, samo da bi nas drugi sprejeli.

Ne zavedamo se namreč, da je težava v tem, da v resnici ne sprejemamo sami sebe. Sebe pa zavračamo zato, ker nismo to, za kar se kažemo. Ljudje se brezmejno kaznujejo samo zato, ker niso to, kar mislijo, da bi morali biti. Tako začnejo slabo ravnati s seboj. Nihče pa nas ne zlorablja bolj kakor le sami sebe. V to nas silijo naša programirana prepričanja. ■

ŽIVETI V SREČI

Če bi radi živeli sami sebe, boste morali zbrati pogum in spremeniti vsa tista prepričanja, ki temeljijo na strahu ter vam jemljejo energijo in osebno moč. Potrebno boste zelo močno voljo, toda če vam bo uspelo, boste nagrajeni s povsem novim življenjem.