

ZAKAJ SE DOBRIM LJUDEM DOGAJAJO SLABE STVARI?

ANITA KEJŽAR ŠKULJ, Life Coach - vodnica za osebna iskanja

Ste tudi vi nenehno utrujeni, sprejemate vase misli, občutke drugih, imate pogosto občutek preobremenjenosti, izlet v nakupovalni center pa iz vas izcedi še zadnje atome energije?

Kdo so visoko občutljivi ljudje?

To so osebe, ki absorbirajo misli, občutke in čustva drugih ljudi. Na ta svet že pridejo z visoko občutljivim živčnim sistemom. Imajo težave z jasnimi mejami; na primer ne vedo, kje se njihova energija konča in kje se začne druga. Tako so pogosto občutljivi na glasne zvoke, svetlobo, določeno hrano in skupine ljudi. Velik odstotek visoko občutljivih ljudi razvije avtoimuna obolenja.

Iskanje namena življenja

Njihova primarna želja in namen, ki ga s svojim življenjem prinašajo je, da bi pomagali drugim in delali dobro. V svojem duhovnem razvoju potujejo skozi različne faze, kjer čistijo preteklost, razvijajo osebnost, zanima jih globina, sprašujejo se, zakaj so zares tu. Površni pogovori niso za njih, lahko pa ure in ure razpravljajo o temah osebne rasti, duhovnosti, zdravi prehrani ipd. Želijo si poglobljene, pomenljive in kvalitetne odnose ali pa jih raje nimajo. Dokler osebnostno ne dozorijo dovolj, se še spuščajo v toksične »prijateljske odnose«, ki so povečini enosmerni. V partnerjih, prijateljih iščejo dobre lastnosti, zato težko sprejmejo, da jih drugi izkorišča.

Igra med temo in svetlobo

Pogosto jim ni jasno, zakaj se dobrim ljudem dogajajo slabe stvari in zakaj se znova in znova znajdejo v vlogah žrtve, v rokah manipulativnih narcisoidov, ki le izrabijo njihovo naivnost, čistost in nizko samopodobo. Naboj, ki se ustvari

v takih odnosih je pogosto sila, da globoko v sebi poiščejo kvalitete, ki bi sicer ostale nedotaknjene in se osvobodijo. V svoji osnovi so sočutni, a se od ljudi umikajo, ker preveč čutijo njihovo bolečino.

Njihova občutljivost se lahko spremeni v moč, ko se začnejo sprejemati.

Odpre se jim polje zavesti, ki je povezano z desno možganskimi sposobnostmi. Tukaj ležijo njihovi talenti – povečana intuicija, kreativnost, umetniški talenti, nelinearno reševanje izzivov, sposobnost, da stopijo izven znanih okvirjev, »out of the box« razmišljanje. Lahko razvijejo vedenje, da se bo nekaj zgodilo in tudi vedenje, po kateri poti morajo iti, da se izognejo prometnemu zastoju, nevarnosti ali slabemu poslovnemu partnerju.

To so naravni vodje, pionirji, izumitelji. V času naših prednikov so bile to osebe, ki jih je skupnost pošiljala na naloge, da so iskali boljše življenjske pogoje, izsledili živali za hrano, iskali pitno vodo. Njihova visoka občutljivost je bila cenjena.

Čustvena toplina

Visoko občutljivi ljudje so pogumni ljudje in na pot notranjega spreminjanja se podajo z visoko ravnijo odgovornosti in vztrajnosti. Globoko v sebi vedo, da so nekoč že izkusili stanje ENOSTI, realizacije duše v fizičnem telesu. Naučiti se morajo poskrbeti zase. Na čustveni



Foto © Sun Tza

ravni se naučijo ljubezni do sebe, cenjenja in samovrednotenja. Na telesni ravni povišano raven kortizola, stresnega hormona, uravnavajo z za njih primerno prehrano, sprostitvenimi vajami (npr. qi gong, joga), meditacijami, dihalnimi vajami.

Vabljeni, da se avtorici pridružite na predavanju 4.11. 2015 ob 18.00 uri v Knjižnici Otona Župančiča v Ljubljani.

Za svojo rast in razvoj danosti, ki so v vas izberite program »Namen na polno« ali paket »Notranja moč«. Prijave in več o teh odličnih individualnih programih, ki so lahko vaša prelomnica za bolj izpolnjeno življenje, si preberite na www.notranjamoc.com

Anita Kejžar Škulj

051 307 668

Center Notranja moč

Slomškova 33* Ljubljana

www.notranjamoc.com