

Boginja,  
poznaš svojo  
MOČ?

Barbara Pust Velikanje

**BOGINJA, POZNAŠ SVOJO MOČ?**

Boginja, poznaš svojo moč?

Copyright 2018, Danuba, Barbara Pust Velikanje s.p.

Samozaložba

e-pošta: [danuba.center@gmail.com](mailto:danuba.center@gmail.com)

Urednica: Barbara Pust Velikanje

Jezikovni pregled: Prosperansa, Klemen Pust s.p.

<http://www.naj-prevajanje.si/>

Knjiga je dostopna na [www.barbarapust.com](http://www.barbarapust.com)

Prva elektronska izdaja

Idrija, 5. 12. 2018

Računalniški datotečni format: adobe acrobat document

Nosilec avtorskih pravic: Danuba, svetovanje za življenje, Barbara Pust Velikanje s.p.

Fotografija na naslovnici:

Canva

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID=297862912

ISBN 978-961-94592-0-1 (pdf)

## Vsebina

POSVETILO .....	4
NAVODILO ZA UPORABO .....	5
UVOD .....	6
ZGODBE RESNIČNIH ŽENSK .....	8
MOJE ZGODBE .....	25
TVOJ PRIROČNIK ZA ZAVESTNO KREIRANJE ŽIVLJENJA .....	30
SMO TELO, UM, ČUSTVA IN DUŠA .....	30
SPOZNAJ SVOJ UM .....	31
SPOZNAJ SVOJA ČUSTVA .....	36
SPOZNAJ SVOJO DUŠO .....	38
SPOZNAJ SVOJ FIZIČNI JAZ .....	51
ZA KONEC: .....	56
KDO SEM? .....	57
KJE ME NAJDEŠ? .....	58

## POSVETILO

*Knjigo posvečam ŽIVLJENJU, vsem mojim učiteljem, vsemu znanju in modrosti, ki mi je bila dana na moji poti do sebe. Želim dati, kar sem prejela. Želim deliti naprej. Iz neusahljivega vira teče reka obilja. Vsi smo del tega, tudi ti. Si lahko predstavljaš največji slap, ki teče navzdol in te napaja? Bodi v tem toku, sprejemaj in dajaj.*

## NAVODILO ZA UPORABO

*Knjigo imej ob sebi. Lahko jo samo držiš v rokah. Lahko jo imaš ob postelji. Poveži se v mislih z njeno energijo. Daj ji namen. In bo delovala. Pomagala ti bo.*

*Pomaga pa tudi drugim. Poveže se z vsemi Boginjami, ki to potrebujejo. Zato bom 1x mesečno, energijsko očistila tvoj izvod knjige, da bo nemoteno opravljal svoje delo zate.*

*In, ko boš v temni luknjici, naključno odpri knjigo, potem pa preberi, kako si lahko pomagaš.*

*Knjiga te bo vedno podprla.*

*Knjiga ne nadomešča obiska pri zdravniku!*

## UVOD

Dobrodošla Boginja. Hvala, da si si vzela čas in zdaj bereš te strani. Vabim te, da greš z menoj na potovanje v sebe. Zajemi sapo in greva, da ti pokažem košček mojega življenja in vse, kar lahko pomaga tudi tebi.

Zares verjamem, da ni potrebno trpeti! Verjamem, da smo lahko zdravi, srečni in zaljubljeni v življenje. In verjamem, da znamo sami poiskati svojo srečo.

Prav zato sem skupaj z močnimi ženskami napisala to knjigo, da ti povemo, da nisi sama, da obstaja nekaj več, da za vsak problem obstaja rešitev in da zmoreš. Zgodbe mnogih ti govorijo, da je vse možno.

Samo poglej navzgor in v sebe in iskreno zaprosi za vso podporo, ki jo lahko dobiš!

Prosi in dano ti bo!

Saj veš, tudi Kosobrin je v filmu Kekec dejal: »Za vsako bolezen rožca raste«.

Naj ti knjiga služi na tvoji poti, naj odpira nove poglede, ti priskrbi pojasnila, te porine naprej in poveže s tvojim srcem, z intuicijo, ki čaka, da jo končno slišiš in upoštevaš. Tam, na drugi strani, imaš veliko večjo podporo kot si to sploh lahko zamisliš. V mislih se jih večkrat spomni in zanje prižgi svečko.

Knjiga je nastajala v mojem domu, delno tudi v Italiji, točneje v barviti Toskani, kjer smo z družino preživljali poletni dopust. Čarobna Italija navdihuje na vse možne načine. Dopušča mi moj mir in navdih. Verjamem, da bo zato vsebina knjige še posebno zanimiva. Italija je dežela, kjer je tradicija družine, družinskega življenja še kako živa, kjer jim veliko pomeni pogovor, druženje s pravimi ljudmi.

*Tudi naši družini omogoča razrešitev starih vzorcev delovanja, zamer in jeze. Hvaležna sem, da nas je Toskana sprejela na takšen način in vem, da bo tako pomagala tudi vam.*

*Verjamem, da lahko živimo srečno in pomirjeni sami s seboj!*

*In sedaj greva skupaj na potovanje do tvoje sreče! Let's go!*



## ZGODBE RESNIČNIH ŽENSK

Tu sva, med zgodbami slovenskih žensk. Sredi notranjosti, upanja, trpljenja, sredi solz, sredi smeha mnogih žensk, ki so bile tako pogumne, da so delile svoje zgodbe. Samo zate so odprle sveta vrata. Hvaležna sem, da so dovolile vpogled v svojo ranljivost in navdihe, v maternico življenja. Vsak tega ne zmore. Zato se vsem klanjam. Verjamem, da te bodo zgodbe podprle v tvojem iskanju sreče in preobražanju bolečine.

## ZGODBA O SVEČKI

Peljem se v avtomobilu. Proti domu. Peljem se po poti, po kateri običajno vozim, ko zaključim službo. Ko sem se zbudila, sem bila nekoliko utrujena in zaspana zaradi zgodnje ure.

Takrat je v meni prepevala še nesrečnost. V tistem času nisem bila zadovoljna s seboj in s svojim življenjem, čeprav sem že delala na sebi. Takrat nisem razumela tega, da je vse to del moje poti. Ta nesprijemljivost je kričala v meni z občutkom žalosti.

In med to vožnjo sem se zazrla v vzvratno ogledalo. Tedaj sem zagledala svoje oči. Te oči so se mi zdele grozne. Sovražila sem jih. Nisem jih mogla gledati. V trenutku sem se vprašala, kaj je tako groznega v meni, da ne morem gledati svojih oči. Te težkosti v sebi ob tem pogledu še nikoli nisem občutila tako močno. Bila je izrazitejša. Kljub nič kaj sončnemu dnevu, sem si na nos nadela sončna očala, ki so mi prikrivale meni tako nesprijemljive oči. Bilo je malo lažje. Vendar je to še vedno ostalo v meni.

Tako sem tisti dan ob gledanju TV oddaje poslušala oz. slišala, kako lahko zlato svetlobo, ki jo je odseval plamen na čajni svečki, zaprosim naj prečisti vso negativno energijo okoli mene in jo zaprosim za pomoč vodenja do zelene stvari ter pustim svečko izgoreti.

To me je zelo pritegnilo, zato sem pred spancem v napol poln kozarček vode dala čajno svečko in jo prižgala. Nato sem pokleknila pred svečko in pogledala v goreč plamen.

Izgovorila sem molitev:

»Svečka, prosim očisti vso negativno energijo okoli mene in me vodi do brezpogojne ljubezni do sebe!«

Pustila sem, da svečka zgori do konca.

Zjutraj sem morala zgodaj vstati zaradi službe. Običajno sem si budilko navila za ob 3.50 zjutraj. Dober začetek dneva sem ustvarila z meditacijo, zato sem si uro nastavila za ob 3.35. Moj odhod od doma pa je bil ob 4.50.

Vendar sem se to jutro zatipkala. Namesto 3.35 sem vtipkala 4.35.

Zjutraj nisem mogla verjeti, da je ura že toliko. Rekla sem si: »Kako sem se lahko zmotila?« Zagrabila me je panika. Hitro sem skočila iz postelje, si umila obraz, nanesla nekaj ličil, da sem si osvežila pogled in ob 4.50 sem že sedela v avtomobilu. V nekem trenutku sem se spet zazrla v vzvratno ogledalo in zdela sem si tako lepa. Prav rada sem se pogledala. Takrat sem dojela poanto vsega skupaj – preveč ličil! Navadno sem pred službo eno uro sedela pred ogledalom in se ličila. Nanesla sem si celo fasado, od pudra do skrbne obrobe oči. Čemu vse to? Samo, da bi bila v družbi videti lepa. To sem počela za druge. Ne za sebe, sebi nisem bila vseč takšna. Sebi sem bila vseč z malo nanešenega korektorja in maskaro. To sem bila jaz. V tistem trenutku sem se spomnila moje prošnje svečki. Nisem mogla verjeti, kako hitro mi je vodstvo odgovorilo. Bila sem vsa iz sebe, srečna in iz srca hvaležna. Danes ljubim svoje oči. V njih vidim čistost, odsev duše. Ko sem to prvič začutila, to enost s svojo dušo, to čistostjo, sem začela neustavljivo jokati. Danes se prebujam ob 4.15, da se v miru naličim, še kak zalogaj dam v želodček in sem v avtu še pred 4.50.

Anamarija Bilić

## ENA OD MNOGIH DARIL ONOSTRANSTVA

Veliko let sem bila brez službe... tri leta sem jo dejavno iskala v okolici. In na koncu, gre zahvala njim Zgoraj ...

Kajti prvič sem poklicala v podjetje 4. 11., ko je bil godovni dan tasta, ki je umrl pred tremi leti. Imel me je rad in pred smrtjo je spoznal, da mu je žena podala marsikatero napačne podatke o meni... na dan njegovega godovanja mi je instinkt močno prigovarjal, naj pokličem v to podjetje, če bi mogoče potrebovali kakšno prodajalko... pa sem in mi je bilo rečeno, naj napišem prošnjo, saj da bodo res nekaj zaposlovali. A ni bilo nikjer nobenega razpisa... še isto dopoldne sem hitro napisala prošnjo, jo poslala v podjetje po el. pošti in odšla tudi osebno v kadrovsko službo podjetja.

14. 11. pa je bil roj. dan mame pokojnega tasta oz. stare mame mojega moža, za katero čutim, da me ima tudi rada, čeprav je umrla že l. 2000 in se nisva poznali. In na ta dan sem imela razgovor v službi.

Naslednjo sredo ob 3 uri popoldne me je direktorica podjetja klicala, da me bodo sprejeli v službo. Sreda je dan sv. Jožefa, priprošnjika za finance, službo, gospodarske zadeve, tudi k njemu sem se zatekala za službo. In ob tretji uri, ko se spominjamo ure Božjega usmiljenja, to molitev rada molim, sploh v preteklosti sem jo veliko – ob 3. uri popoldne se je zgodilo.

Službo sem pričela 12. 12., ko je godovala Amelija, moževe stara mati, ki je imela rojstni dan 14. 11., ravno ko sem imela razgovor za službo. :)

Pa še številka 12. Spomnim se, da pomeni nov začetek. Jaz sem imela dve številki 12, torej je bil to res močan nov začetek? Bomo še videli, kaj mi bo prinesla ta številka.

Na isti dan pa je bil tudi god Marije iz Guadaloupe. Marija mi je pri srcu, rada se zatekam k Njej. Prijatelj mi je že pred desetimi leti iz Guadaloupa

prinesel svetinjico Marije. Kasneje smo si kupili tudi DVD z risanko o tej Mariji iz Mehike.

Ko sem ta DVD pokazala svoji hčerki večer pred Marijinim godom, da bi jo vprašala, če se spomni, da smo to risanko večkrat gledali, je bil ta DVD, od več kot dvajsetih DVD-jev, ki jih imamo v predalu, ravno na vrhu. Kar streslo me je :):!

Zato pravim, od zgoraj so vse vodili, da je prišlo do pričetka te službe... da bi jih le poslušala še naprej in sodelovala z njimi...

Petra Teršek

## NEBESA OBSTAJAJO

Moja zgodba je žalostna. Mama se je zelo mlada poročila z mojim očetom, ker so ji tako svetovali njeni starši, češ: »Poglej, on je mojster v tovarni!«. Bil je tudi učitelj matematike na srednji šoli in imel za tiste čase premožne starše, mati pa je izvirala iz revne kolarjeve družine.

V zakonu sta se tik pred 2.svetovno vojno rodila dva otroka – moj brat in sestra. Ker med njima ni bilo kaj dosti ljubezni, sta se veliko prepirala.

Nekje sredi 50-tih let so zdravniki svetovali mami, da naj še enkrat zanosi, da se bo njeno zdravstveno stanje izboljšalo. No in tako sem se rodila jaz, čeprav sta bila oče in mama že globoko v prepirih in tik pred ločitvijo.

Ko sem bila najstnica (stara 17 let), mi je mati, ker nisem kaj dosti ubogala – tako kot vsi najstniki, v prepiru zabrusila naslednje:

»Veš, ko sem bila noseča s tabo, sem te preklela, nisem te hotela!« Ta izjava me je globoko prizadela, veliko sem prejkala, stalno sem čutila kako sem v družini črni raček, to so mi tudi dali vedeti. Nisem imela lahkega otroštva.

Kljub moji neizmerni želji po ljubezni in odobravanju mene kot osebe, sem končala šolanje in si kasneje sama našla zaposlitev – čeprav to ni bila moja sanjska služba (končala sem trgovsko šolo, kasneje poslovodsko), sem uživala, da sem imela opravka z ljudmi jim svetovala tudi v osebnih težavah. Hotela sem študirati medicino.

Vedno sem se spraševala, ZAKAJ SE MI TO DOGAJA?, zakaj ravno jaz – tako kot mnogi, ko jim je življenje ponagajalo.

Ko sem bila še nekje v najstniških letih, se mi je pojavil občutek, da sem neskončno bogata, čeprav tega ne znam povsem razložiti. To misel sem skozi življenje opustila. Kasneje, ko sem odrasla, me je začela privlačiti astrologija in vse te duhovne vede...

Mnogo let kasneje sem spoznala astrologinjo, ki je bila samouk in je veliko študirala tudi karmično astrologijo. Šla sem k njej in analizirala mojo karto ter seveda mojo karmo. Povedala mi je, da sem bila v prejšnjem življenju veleposestnik, imela sem moč in veliko bogastvo. Potem sem se spomnila na moj občutek iz mladosti...no, ni me varal. Sledila sem svojim občutkom za vse te vede, prebiralala razne knjige, hodila na duhovno univerzo (žal samo 2 leti), se tam učila meditirati in spoznala vse ravni našega bitja.

No, letos, odkar sem v pokoju, pa sem naredila tečaj reikija. Bila sem fascinirana nad to krasno, mehko energijo. In to je to.

S pomočjo vseh teh znanj, ki sem jih pridobila skozi življenje, meditacije, raziskovanja mojega bitja in pa seveda reikija, sem spoznala lastno vrednost, postala sem bolj samozavestna in prepričana vase, v to, da delam prav, da poslušam intuicijo.

Na koncu še ena misel: Naša življenja so podobna sončevi poti. V najtemnejšem trenutku je mogoče zaznati obet svetlobe.

Irena Šušteršič

## JE VSE TO RES TVOJE?

Ko sem prebrala tvojo spodbudo, da napišemo svoja doživetja, sem bila v dilemi, če je ta moja pot nenavadna. Ni pomembno, ali je ali ni. Pomembno je, kaj sem jaz čutila in spoznala na tej poti.

Ko sva se spoznali, sem bila v čustvenem krču in občutila bolečino. Telesno in duševno. Ko sem ti jokala po telefonu in želela, da me rešiš, se nisem zavedala, da se lahko rešim le sama, ker so ti občutki nemoči in obupa le moji. Še danes mi v ušesih odzvanjajo tvoje besede : »Vprašaj se, ali je vse to tvoje?« Ob tem vprašanju je v meni nastal tak upor, da ga ni mogoče opisati. Mislila sem si: »Kako mi lahko zastaviš tako vprašanje? Seveda so ti občutki in težave moje?! Saj boli mene telo in duša ne pa druge vpletene?!« Čez čas sem si dovolila uporabiti tvoj nasvet. Vprašaj se, če je to tvoje ali ne? Vprašaj svoje telo, kako se počuti? No....in se je zgodilo, da se je telo odzvalo in mi pokazalo tisto, česar nisem prej dopustila. Odgovore sem dobila v sebi, le tako močno sem se upirala, da jih nisem niti slišala niti čutila. V telesu sem začutila neopisljivo hvaležnost, da sem mu prisluhnila in spoznala, da sem na podlagi svojih negativnih izkušenj verjela, da drugi ob podobnih dogodkih občutijo isto in sem z njimi sočustvovala. Čutila sem njihovo žalost in bolečino, misleč, da je moja. Danes mi ob negativnih občutkih še vedno odzvanjajo tvoje besede: »Viktorija, vprašaj se, ali je vse to res tvoje?«

Vedno ni moje, je od drugih oseb in to znam prepoznati skozi svoje telo. In ko je moje, se ne upiram, ampak si dovolim to občutiti. Ker tisti negativni občutek nima upora, steče skozi mene, zato se počutim lažja in ni travme, ki sem jo prej vlekla iz dneva v dan, tedna v teden, meseca v mesec in nekatere iz leta v leto. Zavedam se, da so negativni občutki ravno tako del mene, in da so ob drugačnih situacijah lahko moji rešitelji. Vse to sem ozavestila skozi risanje mandale jing- jang. Vedno sem verjela v neko prepričanje v meni, da jaz delujem le skozi svetlobo, da v meni ni slabega.



Mandalo sem risala mesec dni. Ob risanju sem doživljala tak upor v sebi, da sem bruhala, trpela glavobole, vse do točke, ko sem sprejela tudi svojo temo.

Nekako temu spoznanju sledi letošnji dopust.

Prvič sem šla od doma brez predstave o tem, kako bo. Nekako sem si dovolila živeti v tem trenutku, zdaj, in sprejeti tisto, kar pride. Odhod na dopust je bil lahkoten in kljub mnogim pripetljajem na poti, ki bi mi običajno pokvarili dopust, sem ostala v sebi in dopuščala dogodkom, da so. Že na poti do morja smo imeli manjšo nezgodo na avtocesti. Vožnja, ki navadno traja 5 ur, se je razvlekla na 12 ur. Po avtomobilu se je raztreslo 5 kg narezane lubenice. Zgrešili smo odcep za trajekt in se peljali naprej še 25 km. Ko smo se vrnili, je bilo potrebno čakati 4 do 5 ur na trajekt, kar v 20-ih letih ni bilo nikoli več kot pol ure. Kljub opravljenemu klicu je bil želeni cilj na otoku poln. Tudi, če bi se pripeljali tja, bi bila že noč in bi težko našli primerno mesto za kampiranje, jaz pa sem bila v sebi mirna.

Zapeljali smo se v prvi kamp na poti in ostali tam. Izpraznilo se je mesto 5 metrov od obale, med borovci, ki so dajali ves dan senco. Mož nas je šel prijaviti na recepcijo, s hčerko pa sva ostali na izpraznjenem mestu. Ko tako sediva tam in zreva v valove, me naenkrat preplavi močno čustvo žalosti in v prsih me stiska, da komaj diham. Ko se sprašujem čemu takšen občutek, če je bilo vendar moje počutje ves čas radostno, v sebi ne najdem vzroka. Začela sem ihteti in pritisk sprostita skozi jok ter dopustila, da se stvari odvijajo kakor pač se. Potem me hčerka vpraša: »Mamica zakaj jokaš? Kaj bodo rekli ljudje, saj vidijo, kako jokaš?«

Popolnoma mirno ji povem, da to, kar si mislijo drugi ni pomembno, in da ne razumem, zakaj jokam. V mislih sem vso žalost in bolečino pustila vodi, da jo odplakne in da na njeno mesto pride ljubezen. Odgovor, kaj se je dogajalo, sem dobila čez kakšen dan. Na tistem mestu je utonil 30-letni fant. Oče mu je postavil spomenik nižje ob obali. Čutila sem očetovo žalost

in jo spustila. Kljub temu, da osebe ni bilo tam, sem čutila žalost, ki je ostala in jo sprostila. Z dopuščanjem negativnih občutkov se je okrepilo moje zaznavanje okolice. Nikdar na dopustu ni bilo tako mirno in radostno kot letos. Družine z malimi otroki so se pogovarjale mirno in tiho. Tudi na plaži je bilo to mogoče občutiti. Neko popoldne pa se je sosed, nemški državljan, odločil, da mu ni všeč, kje hodim mimo, ko grem na WC. Povedal je zelo agresivno, tudi s kretnjami. Zahvalila sem se mu in upoštevala, da na poti do WC-ja uporabljamo daljšo pot. Očitno je bilo, da se je počutil ob tem mirnem odzivu nelagodno. Zgodilo pa se je, da so mu že čez kako uro prišli iz recepcije povedati, da se mora z avtodomom prestaviti na sonce. Bil je presenečen, saj je imel prostor rezerviran in bil tam že 10 dni. Naslednje jutro pa se je zgodilo še nadaljevanje. Možu se je ta sosed opravičil za izpad glede poti do WC-ja. Kmalu za tem so mu iz recepcije sporočili, da lahko ostane z avtodomom tam. Dogodki mi kažejo, kako se vse drugače odvija, če dopuščam in se ne upiram. Da ne spreminjam, ampak sprejemem z ljubeznijo. Da je vse tako, kot mora biti.

Seveda se še vsak dan učim to sprejeti, vendar je vedno lažje. Lažje je zaradi zavedanja, da mi je dovoljeno občutiti negativno čustvo, da to ni slabo, da je tudi to del mene in da imam izbiro, ali se zaradi tega obsojam ali pa to sprejemem na lahkoten način.

Barbara, hvala za vse besede, ki si jih izrekla, napisala in so našle pot do mojega srca.

Dan je iz te perspektive lepši, poln mavričnih barv, čeprav ni nič drugačen kot prej.

Viktorija Krmelj

## ZNAMENJE ANGELA VARUHA

Samo zaprosite in prisluhnite. To je napisano na platnici knjige, iz katere mi je včeraj dobesedno priletel čudež...

Zelo dolgo časa že prosim, naj mi angel varuh pošlje znamenja, da me sliši. Kot sem vam že zadnjič povedala, videvam številke 11:11. Poleg tega mi včasih za nekaj sekund popolnoma ugasnejo luči v trgovini in nato gorijo dalje.

Vse to so bila že predhodna znamenja, le da jih jaz nisem znala uvrstiti med znamenja oz. sporočila...

To, kar se mi je zgodilo včeraj, je bilo kot češnjica na tortici.

Kot rečeno, sem dolgo prosila angela, naj mi da znamenje v fizični obliki.

Prišla je misel, da si želim znamenje v obliki belega goloba ali njegovega peresa...

V sredo sem v knjižnici, s police, kjer stojijo moje najljubše knjige, v naglici vzela tri knjige, ne da bi sploh pogledala, kaj sem vzela. Kasneje se je izkazalo, da sem dve že najmanj dvakrat prebrala;).

Tretja knjižica, manjšega formata, pa je čakala na nočni omarici...

Včeraj popoldne sem v vodeni meditaciji »povezovanje z angelom varuhom«  
spet prosila za znamenje.

Kljub temu, da imam vedno zelo močno vero, da se bo zgodilo to, kar prosim, je bilo to včeraj drugačno, še bolj močno in resnično.

Kasneje se je izkazalo, da je bilo res.

Pod večer sem si spet vzela »svojih 5 minut«, kot se šalijo moji doma, ko izginem v sobo. Brez razmišljanja sem vzela knjižico, ki je čakala na nočni omarici. Odprem knjigo na prvi strani in iz knjige se od nikoder pojavi malo, sivo-belo ptičje peresce...Dobesedno poletelo mi je iz knjige v dlan, ki

je bila najmanj 15 cm oddaljena od knjige. Ni besed, s katerimi bi opisala mešanico občutkov, ki sem jih takrat doživela.

Kriknila sem, najbrž od presenečenja, nato so me zalile solze. Jokala sem in se globoko zahvaljevala angelom. Mir, ki sem ga čutila v sebi, je bil nekaj najlepšega, kar sem kdaj koli izkusila.

Hčerka je slišala krik in je pritekla k meni. Želela je vedeti, kaj se je zgodilo. »Mama, mama, kaj je?«, je bila pretresena, ko me je videla.

Podala sem ji knjigo, v katero sem prej položila peresce nazaj. Odprla je knjigo in doživela isto izkušnjo, kot jaz pred par minutami.

Pero ji je iz knjige dobesedno poletelo v dlan. Sesedla se je, bleda v obraz, zalile so jo solze.

Pogledala je naslov knjige in rekla: »Mama, uslišana si. To je to, kar prosiš. Znamenje od zgoraj.« (Tak je tudi naslov knjige, avtorice dr. Doreen Virtue.) Ni logične razlage, kako bi lahko peresce poletelo v dlan. Običajno pero pada navzdol, proti tlam. To pa je poletelo iz knjige navzgor v dlan!

Izkušnja naju je obe s hčerko zelo zaznamovala.

Kadarkoli se srečava s pogledom, obe čutiva, da nisva več isti, kot pred tem. Ko sem včeraj odšla spat, me je oblila neverjetna toplota, kot bi me nekdo ovil v toplo in mehko odejo. Vem kdo in vem kaj in vem zakaj... Čudovita izkušnja, za katero verjamem, da ni zadnja. Res je, da so odgovori vse okrog nas, samo verjeti je treba, zaupati in opazovati.

Globoko sem hvaležna za takšno milost.

Katarina Tušar

## NADANGEL ARIEL

Zjutraj se pripravljamo za službo in šolo, ko mi začne sin tožiti o bolečinah v trebuhu. Pravi, da ga vedno bolj boli, zato se odločimo, da ta dan ostane doma. Dopoldan ga kličem, da vidim, kako se počuti in pravi, da je vedno slabše. Dobi še vročino in glavobol. Ko se ob 4. uri popoldan vračam s hčerko domov iz službe, ji pripovedujem, da je njen brat doma bolan in se zelo slabo počuti. Nekaj trenutkov je čisto tiho, nato pa reče: »Mami, nič se ne boj, bratec bo čez tri ure čisto zdrav. Veš, sem prosila angela A...( nisem razumela katerega), naj ga ozdravi. Ko sva prišle domov, je sin ležal z vročino in bolečinami v trebuhu, zavračal je hrano in prav nič ni kazalo, da bo čez tri ure vse dobro z njim.

Ob 8. uri zvečer pa kot, da bi se vse obrnilo. Sin vstane in pravi, da je lačen kot volk, saj že cel dan ni nič jedel. Trebuh ga ne boli več, o vročini ne duha ne sluha.

Naslednji dan mi misel o pogovoru s hčerko, o angelu A.... in o vsem, kar se je zgodilo prejšnji dan, ni dala miru. V roke sem vzela knjigo Angeli in našla opis Nadangela Ariela. Povem ji, da ta angel, s katerim se je ona včeraj pogovarjala in ga prosila, da naj ozdravi brata, res obstaja in se imenuje Ariel. Ona pa me pogleda in pravi: »Vem ja, da obstaja, saj jaz sem ga že veliko krat videla. Ima dolge skodrane lase, lepo dolgo obleko in zelo, zelo lepa krila. In vedno, ko ga kaj prosim, mi izpolni željo.

Dunja Lapajne

## UHANI

Sploh ne vem, kje bi začela. Ukvarjam se z zdravljenjem z energijo, tehnikami čiščenja podzavesti starih miselnih vzorcev in prepričanj.....

Za delo imam poseben prostor, v prostoru pa mizo za terapije in dva stola. Pri izvajanju zdravljenja ni potrebno ničesar odstraniti s sebe (verižice, zapestnice.....). Pred začetkom terapije in zatem se vedno pogovorim z osebo, tako da sedemo na te stole. V začetku tedna sem imela na terapiji dve ženski osebi. Lepo smo se pozdravile, nato sem kot vedno še pregledala prostor in odšla. Potem par dni nisem imela nobene stranke in sem šla pripraviti prostor za naslednjo osebo. Ko sem prišla v prostor, sem na enem od stolov opazila UHANE posebne oblike, lepo položene enega poleg drugega. Prijela sem jih v roke in si jih ogledala ter ugotovila, da so čisto novi in še neuporabljeni.

Poklicala sem osebi, ki sta bili pred nekaj dnevi pri meni, ter ju vprašala, če je katera od njiju pozabila kakšne uhane. Obe sta odgovorili, da ne. Uhane sem nato pospravila na polico. Vsakokrat, ko sem delala, sem pogledala tiste uhane in zdelo se mi je zares čudno, kako so se znašli tam, čisto novi in posebne oblike. Sčasoma se nisem več obremenjevala s tem. To je bilo konec leta 2012. Sem pa zelo rada vsakomur pokazala, kaj sem našla in povedala celotno zgodbo do takrat.

Zgodba se je začela razvijati, ko sem poleti 2015 zopet prišla v stik z Barbaro Pust. Vedno se mi je zdelo tako dobro, da lahko nekdo predaja sporočila pokojnikov tako kot Barbara. Potem sva se zmenili za reading v decembru. Oglasil se je tudi moja Bica – oma, babi – na katero sem bila tudi najbolj navezana. Umrla je spomladi 2012. Zelo sem se nasmejala in uživala v tem readingu, ko mi začne bica govorit o ušesih, pa o ušesih, pa sem se sprva še pošalila, aha ja imam ravno tako malo večja ušesa kot bica. Vendar ni bila zadovoljna z mojo šalo, potem pa sem se spomnila na uhane

- da, to je bilo to. Sporočilo je bilo, da mi je Bica dala uhane, da jih nosim, ko izvajam terapije, kajti ko jih imam na sebi se združi moč vseh mojih prednic, ki so imele »nadnaravne moči« in sposobnosti, saj so bile izredno, duhovne. Sedaj ubogam mojo bico in uhane vedno nadenem, ko izvajam terapije.

Branka Kraup

## STRAH PRED SMRTJO

Dan se je začel zelo nenavadno. Oblekla sem se in oblečena legla nazaj v posteljo. Bila sem mirna. Iz tišine me je priklical zvok telefona. Na drugi strani je znan ženski glas povedal. »Oče vam je umrl. Naše sožalje.«

V tistem trenutku me je spreletela velika slabost. Skoraj sem padla. Popila sem malo vode in v glavi izdelala načrt. Morala sem hitro v dom, predno ga odpeljejo v mrtvašnico. Tekla sem vso pot do tja. Našla sem nenavadno moč in notranjo odločnost, da se od njega poslovim iz srca.

Ko sem stopila v njegovo sobo, me je tam pričakala bolniška sestra. Prepustila me je očetu. Težko je z besedo izraziti strah, ki sem ga imela pred mrtvimi in smrtjo. Vendar je spregovorilo moje srce. Pred seboj sem gledala očeta, ki se je odločil, da odide s tega sveta. Stopila sem do njegove glave in ga nežno pobožala. Čutila sem energijo njegove duše. Takrat se je energije obeh povezala. Drug drugemu sva dala odvezo. Jok, ki se je ob tem pojavil, je bil izraz prave sreče. Počutila sem se lahko in svobodno. S tem občutkom sem stopila na sredo sobe, dvignila roke proti stropu in prosila za odrešitev očetove duše. Še danes slišim svoj glas, ki prosi sv. Očeta, da sprejme očetovo dušo, v tisti svet, ki ji pripada.

Ko sem izrekla tiste besede, se je iz očetovega pleksusa dvignila mogočna energija, kot snop svetlobe, in šla iz njegovega telesa.

Soba je bila še prejšnji trenutek polna očetove energije, sedaj je ni bilo več. Ko sem se ponovno dotaknila očetove glave, je bila brez energije.

V srcu sem čutila toploto ob spoznanju, kako lepo sem se poslovila od njega. Prižgala sem svečo, da sem na ta način pomagala odhodu duše v onostranstvo.



*Ta izkušnja me je ozdravila strahu pred smrtjo. To se je lepo pokazalo kasneje, ko sem se pol leta kasneje soočila s hudo obliko okvare hrbtenice in jo sanirala.*

*Ko človek sprejme sveto in to spoštuje, ga življenje nagradi. Ponovno sem se rodila in dobila možnost, da živim življenje s polnimi pljuči. To se je zgodilo pred desetimi leti.*

*Branka Kočar*

## MOJE ZGODBE

Zdaj sem jaz na vrsti. Zate odpiram sveta vrata v moj svet, v moj pogled in delovanje. Odpiram ti srce in izlivam svoje občutke, s teboj delim dogodke svoje družine in sebe. Ker vem, da ko delim, dobim še več.

V zgodbah opisujem, kako s prošnjo ANGELOM dobimo vso pomoč in podporo, da razrešimo situacije.

Zakaj to vem?

Ker sem bila v vseh teh zgodbah sama priča odgovorom NEBES.

Greva skupaj k zgodbam o angelih.

## ANGELI ME VODIJO DO PRAVE ULICE

Bil je prijeten in sončen dan. Vozila sem se iz Idrije proti Ljubljani. Razmišljala sem, kaj vse lepega bom tisti dan doživela. Uživala sem v prijetni glasbi, ki je prihajala iz radia in se prepuščala sončnim žarkom. Počasi sem se približevala mestu. Z leti sem spoznala veliko ulic in predelov tega zanimivega kraja. Kljub temu pa se še zgodi, da se izgubim. Običajno pred odhodom vedno preverim na Googlovem zemljevidu, kje se nahaja naslov, ki ga iščem in potem brez velikih problemov najdem ulico.

Ko pa se izgubim in ne vem več, kje sem, prosim angele naj me vodijo.

Tudi tokrat sem storila tako.

Bila sem v prijetnem pričakovanju srečanja z neko osebo in hkrati nestrpna, saj sem se vozila po ulicah, kot mačka okrog vrele kaše. Vedela sem, da sem nekje blizu, vendar se pred mano še ni pojavila prava številka hiše.

Nato sem se prepustila občutku in brez misli, popolnoma sproščena, zavila v ozko ulico. Ustavila sem se pred neko stavbo in skozi okno preverila, kje sem. Videla sem napisano ulico in številko.

Na moje veliko začudenje in veselje sem ugotovila, da sem točno pred iskanim naslovom. Uau, pa mi je uspelo! In to na lahkoten način. Vedno, ko se mi to zgodi, je zame kot velik čudež. Moj angelski GPS vedno deluje!

## O ANGELIH IN ZDRAVLJENJU UŠES

Bilo je takoj po zaključku angelske vikend delavnice. Navdušena nad novim znanjem sem prišla domov. Čeprav dokaj utrujena, sem imela usta do ušes, tako zelo sem bila navdušena nad novo modrostjo.

Vzela sem si čas za počitek, nato pa je sledila večerja. Hčerki sta bili še majhni. Sedeli sta pridno vsaka na svojem stolu in tiho jedli. Vsake toliko časa sem ju navdihnila, da sta pojedli še malo več.

Nekaj trenutkov zatem pa mi starejša hčerka potoži, da jo bolijo ušesa. Bila sem začudena, saj je še nikoli do sedaj niso bolela. Medtem, ko smo uživali v hrani, sem dobila čudovito idejo. Vedela sem, da sem dobila pomoč nebes. Stala sem za hčerko in roke položila ob ušesa. Prepustila sem se vodenim gibom. Energija je tekla in čutila sem toploto, ki je prihajala iz mojih dlani. Hkrati pa sem v srcu zaznavala prijeten občutek. Ker se hčerka ni več pritoževala nad bolečinami, sem jo vprašala, kako je. Povedala je, da je že zdrava. »Kako? Tako hitro?«, je bila moja prva misel. Hkrati pa sem skakala od navdušenja, da zdravljenje tako hitro deluje.

Bolečine v ušesih se niso ponovile nikoli več.

## ZGODBA O ANGELU VARUHU HČERKE

Pred leti, ko sta bili hčerki še majhni, sem imela lepo navado, da sem vedno, ko sta bili sami na vrtu, zaprosila njune angele varuhe za pomoč. Sama sem bila s tem v hiši bolj mirna, to pa je prijetno vplivalo tudi na njiju.

In tako je bilo tudi tistega dne. Bil je prijeten dan. Otroci so se igrali na dvorišču, jaz pa sem se posvetila pospravljanju našega doma. Občasno se je zaslišalo smejanje ali cviljenje in kričanje.

Z nasmehom sem spremljala glasove in jih vpijala vase. Ti trenutki so mi bili vedno neprecenljivi.

Nato je glasni zvok hišnega zvonca zarezal v moja ušesa. Nič hudega sluteč sem pohitela do vhodnih vrat. Tam je stal sosedov fant in mi razburjen razlagal, kaj se je zgodilo. V bistvu sploh nisem slišala besed, saj sem za njim opazila nekaj sosedov, ki so se zbirali pred hišo.

Stopila sem do njih in jih povprašala, kaj se je zgodilo. Po njihovih obrazih sodeč, ni bilo nič kaj prijetnega.

Slišala sem tole zgodbo:

Otroci so se odločili, da bodo preskočili strugo hudournika ob naši hiši. Sosedov fant je bil že starejši in je to z lahkoto opravil. Sledila je moja mlajša hčerka, ki ni zmogla takega skoka

in padla je v to strugo. Razen nekaj prask in prestrašenosti, ni bilo hujšega. Potem pa je skočil še drugi sosedov fant, ki pa je prav tako padel v strugo, na isto mesto. Očitno je bil padec malce neroden, saj si je fant zlomil oba zapestja.

Ko sem slišala, kaj se je zgodilo sem takoj vedela, da so hčerki pomagali angeli varuhi, saj je bil njen pristanek na skalnata tla očitno 'mehak'.

Vera in zaupanje, da bo poskrbljeno za naše najbližje, ustvari najboljše možne rešitve.

## ANGELI MIRU

Pred mnogimi leti, ko sta bili hčerki še majhni, smo se odpravili na potep do Grčije. Z avtodomom smo potovali po bivši Jugoslaviji. Pot je bila dokaj dolga in vroča. Ne vem, kdaj je bilo sploh še tako vroče! Potne kapljice so mi lile po obrazu in telesu. Spreletelo me je, da nimam niti dovolj oblek s seboj: »Če bo šlo tako naprej, se bom morala vsakih 5 minut preobleči«. In ker naš avtodom ni bil klimatiziran, sem vzela plastično pršilko in jo napolnila z vodo. Osvežitev je bila, hvala bogu, pri roki. Ko smo prispeli do obale Grčije, smo se odločili, da tam prenočimo. Parkirali smo na bližnjem parkirišču, malce stran od morja. Hčerki sta se odpravili spat, odrasli pa smo še malo poklepetali ob kozarcu vina.

Utrujenost je tudi nas kmalu premagala. Komaj sem zaspala, že me je predramil hrup mladine, ki se je pripeljala v bližnjo diskoteko.

Ker je bilo vedno več vpitja in glasbe in ni bilo več možno spati, me je prešinila edina meni znana rešitev: »Nadangel Mihael, prosim uredi to zadevo v najvišje dobro vseh«, sem v mislih prosila. In v naslednjem trenutku sem že pozabila, kaj sem naročila mojemu pomočniku. Čez kakih 10 minut so se prišleki usedli v avte in odpeljali stran. Naenkrat je zavladal mir. Takrat me je napolnila hvaležnost zavedanja, za kako mogočno in hkrati preprosto rešitev je šlo. V bistvu imamo res rešitve na dosegu roke. Samo poslušati je potrebno.

## ANGELI VREMENA

Naužili smo se sonca, morja in brezskrbnosti. Napočil je trenutek povratka. Iz Grčije smo se vračali preko Albanije in Črne gore. Pot nazaj je bila sicer prijetnejša, manj vroča, sicer pa zelo zanimiva, sploh pri postankih v Albaniji. Na eni strani obilje, na drugi smeti. Nisem vedela, kaj naj si mislim o tem. Dežela te pusti malce zmedenega. Počasi se privadiš, tudi ko vidiš človeka, oblečenega zgolj v živalsko kožo. Doživeli smo tudi strog pregled na carini, kjer nas je carinik povprašal, po kateri poti gremo domov. In ker mu odgovor ni bil nič kaj všeč, nas je tako črno pogledal, da smo se bali, da ostanemo tam.

Kljub vsem dogodivščinam, smo le prišli v Črno goro. Prav tam, ob njeni lepi obali, nas je ujela tema, zato smo se odločili, da parkiramo in prenočimo. Edini pravi prostor je bilo parkirišče tik ob glavni cesti, ki je bilo že skoraj polno.

Ob cesti se je vil val turistov, ki so se sprehajali sem in tja ter se glasno pogovarjali. Mi pa smo bili tako utrujeni in zjutraj naj bi že zgodaj odrinili naprej proti domu.

Pa se spet spomnim in v mislih pokličem nadangela Mihaela. Zmanjkalo mi je idej, kaj bi se lahko zgodilo, da bi se ozračje umirilo. Samo zaupala sem in čakala. Ni minilo niti 10 minut, ko je začel padati dež. Nisem se mogla načuditi načinom, ki jih uporablja moj pomočnik. Ljudje so se hitro umaknili, mi pa sladko zaspali.

## POMOČ V PROMETU

Tistega dne, ko smo odhajali od doma, sem čutila zakrčenost svojega telesa. Nisem vedela, zakaj sem tako nesproščena. Ko smo sedali v avto, sem zaprosila angele za varno in prijetno pot. Nisem se mogla popolnoma sprostiti. Misli so mi švigale sem in tja. Uporabila sem vse svoje znanje, da bi se lahko umirila. Ni šlo.

Ko smo zavili na avtocesto, smo se vključili v gost promet. Avtomobili so švigali sem ter tja in tako še okrepili mojo napetost. Vozili smo se že kako uro in pol. Potem pa se je zgodilo.

Moj mož, ki je vozil naš avto, se je umaknil na desni pas. Kmalu zatem je mimo nas z neznanško hitrostjo pridrvel avto starejše znamke. Moški v njem očitno ni opazil, da je pred njim kolona počasnih vozil. Nato je pritisnil na zavore. Kadilo se je in škripalo, ko je drsel mimo nas. V moji glavi so se vrteli scenariji in zdelo se mi je, kot da bi gledala risanko, kot, da ni mogoče, da se to zares dogaja.

Zavirajoč avto se je ustavil tik pred naslednjim avtom. V njem sta sedeli moja tašča in žena moževega brata. V naslednjih trenutkih mi je bilo pokazano, kaj bi se zgodilo, če ne bi prej zaprosila za varnost za vse nas. Celoten film se mi je v trenutku odvrtil v glavi. Bila sem v šoku. Čez kakih 10 minut se je moje telo pričelo tresti in po licih so mi tekle solze. Pritisk je bil enostavno prevelik. Takrat mi je bilo jasno, zakaj sem ves ta čas čutila tako napetost. Kot da bi moje telo vedelo, kaj se bo zgodilo. Jokala sem se in hkrati smejala, ko sem otrokom in možu razlagala, kaj se mi je pravkar zgodilo. In zanimivo, razumeli so me.

Tako srečna sem bila, da smo vsi živi in zdravi. Tako srečna in hvaležna!

## DEŽEVNO POLETNO SANKANJE

Starejša hčerka Tina je navdušena sankančica s sankami na koleščkih. Tisti dan, ko naj bi bila tekma na Hrvaškem, je noro padal dež. Tako zelo je padal, kot da sploh ni mislil nehati. Pogledovali smo proti nebu, prosili, si mislili svoje in se bali, kaj se bo zgodilo z našimi otroki, ki so komaj čakali, da stopijo na start.

Večina naših, slovenskih tekmovalcev še ni nastopala v dežju. Niso imeli pojma, kaj to pomeni, kako hitro lahko peljejo in kaj jih čaka. Med njimi je bilo precej manjših otrok.

Večer pred tekmo sem zaprosila nadangela Mihaela, da mi pomaga pri tem. A videti je bilo, kot da me ne sliši. Tudi naslednji dan je močno deževalo. Večkrat sem ponovila svojo prošnjo za pomoč.

Še vedno nič. Kasneje sem izvedela, da je moj mož, ki je čakal na začetek tekme, močno spreminjal barve obraza, od zelene do bele, tako močno ga je bilo strah.

Nato pa, tik pred startom, je dež prenehal padati. Vse do konca tekme nas je vreme podpiralo. Takoj po podelitvi medalj in pokalov pa zopet znani zvok dežja.

Še enkrat se je izkazalo, kako močno nas nebesa podpirajo.

## TVOJ PRIROČNIK ZA ZAVESTNO KREIRANJE ŽIVLJENJA

In zdaj sva tu, pred začetkom tvojega novega življenja. Z vsemi modrostmi, tehnikami, molitvami, čistilnimi izreki in mojimi pogledi, ti odpiram še zadnji del mojega znanja. Tu je čisto vse. Vse kar je služilo meni in mnogim drugim. Prosim vstopi in zavedaj se svetosti tega, kar sedaj prejemaš. Tudi, če tvoj um v tem trenutku dvomi v vse kar prebiraš, je srce lahkotno in razume. Večkrat, kot boš prebrala te vrstice, bolj boš razumela in še bolj zaupala. Pripravljena?

Svetujem ti, da si izbereš svoj konkretni primer in uporabiš vse to novo znanje za uresničitev zelenega. Here we go!

### SMO TELO, UM, ČUSTVA IN DUŠA

Vse, čisto vse na tem svetu in v celotnem vesoljstvu ima svoje zakonitosti. Tako kot obstajajo pravila v prometu, obstajajo tudi pravila za uporabo TEBE. Da, prav si prebrala. Ti se moraš spoznati in naučiti, kako uporabljati SEBE.

Smo telo, um, čustva in duša. In vsak del ima tudi določene načine, s katerimi ga lahko še bolje spoznamo, ga razumemo in obvladamo. In, ko to obvladamo, nam to prinese MIR, saj se v sebi počutimo VARNE.

Veš, kako skrbijo zase maorski zdravitelji? Čisto na svoj način vsak dan izvajajo osvobajanje svojih teles. S pritiski prstov na določene dele telesa, ki jim sami pravijo masaža, omogočajo, da se neizražena čustva hitro odstranijo.

Zakaj to počnejo?

Ker se zavedajo, da se neizražena čustva kopičijo v naših telesih in nato ustvarijo bolezen.

Zato se nauči čustva, ki ustvarjajo trpljenje, preobražati in ne dovoli, da se v tvojem telesu nabere toliko »negativne« energije.

Predstavljam si mlinček za kavo. Mlinček melje, če damo vanj določeno količino, določeno hrano (kava, sladkor, semena...), če pa damo vanj preveliko količino, se bo ustavil, zakuhal, se pokvaril. Isto se zgodi, če damo vanj preveč trde stvari. Zmeljemo lahko samo določeno količino in nato ponovimo vajo. In tako delujejo vse naše naprave, vključno z našim TELESOM.

Da pa ti lahko pokažem, kako deluje tudi tvoj um, telo, duša, in da še bolje spoznaš čustva, pojdi z mano naprej.

Čisto resno mislim, ko pravim, da je sreča v tebi. Ko se spoznaš in obvladaš, tvoje življenje postane zelo zanimivo.

Verjamem, da za čisto vsako stvar obstaja rešitev. Če jo ti ne vidiš ali še nisi prišla do tja, še ne pomeni, da je ni.

## SPOZNAJ SVOJ UM

Pa poglejva, kako deluje tvoj um oz. kako ga lahko TI uporabiš, da ti bo služil na tvoji poti.

Če ti ne obvladaš uma, bo um obvladal tebe. Večino svojih prepričanj se naučiš v otroštvu in to potem vedno znova uporabljaš skozi celotno življenje. Vedno na en in isti način. Včasih se zgodi, da ti načini ne služijo več, mogoče te celo ovirajo. To se pokaže takrat, ko želiš več denarja, pravega partnerja, svoj posel, zdravje... in tega ne dobiš. In take situacije se ti večkrat ponovijo. Drugi ljudje, drugi načini, rezultat pa je vedno isti.

ZAKAJ se to dogaja?

Ker imaš zavest in podzavest. Vse, čisto vse kar si zaznavala od rojstva (in še prej), vse kar si doživela, izkusila, slišala in občutila, se je zapisalo v podzavest. Situacije na katere si že pozabila, so še vedno tam. Morda ti ravno ta podatek v tvoji podzavesti nagaja in se postavlja na tvojo pot. Če si na nekaj pozabila, še ne pomeni, da tega ni več v tebi.

Dobra novica je, da svoj um in podzavest lahko reprogramiraš. Marsikaj lahko spremeniš. In tu se vsa zgodba šele začne.

KAKO?

Z afirmacijami. Lahko uporabiš afirmacije, da prideš do zelenega. Uporabi jih takrat, ko se prijetno počutiš. Če jih uporabiš, ko se počutiš neprijetno, zelenih rezultatov ne bo oz. boš zaradi tega lahko imela več lekcij, pot pa je zaradi tega lahko daljša in težavnejša.

## KAJ SO AFIRMACIJE?

Nekateri jih imenujejo mantre, saj delujejo na podoben način. Afirmacija je misel, je stavek, ki ga želiš videti uresničenega. Je misel, ki jo ponavljaš vedno znova in znova, z namenom, da prepíše staro prepričanje. Če ti stari programi ne služijo več in ti ne prinašajo tega, kar si želiš, jih enostavno zamenjaj. Z vsakodnevnim ponavljanjem te misli se počasi začne spreminjati tvoje življenje. Zelo pomembna pri tem je vztrajnost. Tudi, ko misliš, da nič ne deluje, vztrajaj. Vztrajaj do spremembe.

Pomembno je izbrati pravo afirmacijo. Mogoče si je najprej potrebno prigovarjati določeno afirmacijo, npr. »sprejemam spremembe« ali »dopuščam, da se sprememba zgodi«.

Nevtralna afirmacija ti ne bo prinesla toliko upora kot zelo konkretna misel, ki se ji tvoja podzavest upre že takoj.

Afirmacija naj vsebuje besede, ki so ti blizu. Tudi sam stavek naj bo 'mehak', naj bo tvoj in priporočljivo je, da ga začutiš z vsem svojim bitjem. Če boš stavek ponavljala avtomatično in samo v glavi, to pomeni, da to ni tvoja prava afirmacija.

Louise Hay, avtorica mnogih knjig, je učila, da je potrebno afirmacijo izgovoriti tudi več 100-krat na dan. Če na prejšnjo misel pomisliš 100-krat, potem novo misel ponoviš 150-krat.



In, ko se proces začne, je pomembno, da veš, da ni vedno prijetno. Ko se prejšnja misel začne spreminjati v novo, si predstavljaj, da si v posodo, v kateri se ti je zasmodila jed, nalila toplo vodo. In ta hrana počasi začenja odstopati, zato postane voda v njej motna, umazana in polna delcev hrane. Šele zatem jo lahko zares dobro očistiš.

Sama zelo rada uporabljam preproste afirmacije, kratke in enostavne. In najpogosteje uporabljam stavek »vse je urejeno«. Afirmacija me takoj pomiri in poveže s seboj. Hkrati pa uredi zame vse tako, kot je najbolje zame.

## KAKO KREIRAMO Z NAMENOM?

In že sva pri drugem načinu obvladovanja tvojega življenja. Namen je čudovito orodje. Jaz mu pravim čudežno. In je zelo mogočno. Enostavno daš namen svojemu dnevu, jutranjemu teku ali druženju s prijateljico ali delavnici ali novemu letu... nato pa pozabiš na to. Prepustiš se dogodku. Zvečer, pred spanjem, preglej v mislih svoj dan in videla boš, ali se je tvoj namen že uresničil.

Sama podelim namen vsakemu našemu potovanju. Včasih želim, da je lahkotno, da se spočijemo in se lepo povežemo med seboj, spet drugič, da je zanimivo in pestro.

Ko se prevažamo po določeni deželi, prosim tudi devo tiste pokrajine, da nam pokaže najlepše koticke. Zahvalim se ji za pomoč, podporo in prijeten sprejem.

Verjemi, da je še vsakokrat čudovito delovalo. Prijetna presenečenja so sledila druga za drugim.

Poskusi. Igraj se. In uživaj ob kreiranju tvojega novega življenja. A svetujem ti, da začneš z manjšimi in lahkotnejšimi situacijami.

P.s.

Deva je duša prostora, kraja, materialnih stvari.

## KAJ JE PREPRIČANJE?

Prepričanje je v bistvu program, v skladu s katerim se odvija vaše življenje. Program, ki daje navodila in v ozadju vodi vaše življenje.

Prepričanje je misel, ki ste jo velikokrat ponovili (slišali) in ji začeli verjeti. Postala je vaša resničnost. In stvari so se začele dogajati po tem zapisu. Kolikokrat si si rekla: »Saj sem vedela!« Da, zgodilo se je, ker si bila prepričana v to, da se bo. Predvidevala si.

V kaj ste prepričani? Da je denar slab? Da so ljudje hudobni? Da se z boleznijo dobi pozornost? Da je potrebno trdo delati, da si dober?

Če je vaš odgovor na zgornja vprašanja DA, potem točno to tudi pritegujete v svoja življenja. Če menite, da je denar slab, ga verjetno nimate veliko, saj si ne želite biti v njegovi bližini. Morda ga imate polno, a ga tudi takoj zapravite. Če menite, da so ljudje hudobni, verjetno nimate veliko prijateljev, niti se ne počutite dobro med ljudmi ali ste obkroženi z ljudmi, ki so pravi 'hudobci'.

Dobra novica je, da lahko prepričanja zamenjate. Če nočete več življenja s takimi rezultati, kot jih imate, potem je pravi čas, da to storite. Usmerite pozornost na tisto, kar vam je všeč in pustite tisto, kar vam ni všeč.

Če ste prepričani, da je komunikacija z najstniki težavna, se bo to tudi zgodilo. Če menite, da je neka oseba težavna za vas, potem bo to vlogo igrala še naprej. Razumete? Vsi smo z vsemi povezani.

Če ste ustvarili tak odnos z nekom, ga lahko tudi razkrojite nazaj.

V tem primeru lahko uporabite čudovito orodje »access consciousness«, s katerim lahko vsak večer preobrazite vse, kar ste ustvarili z neko osebo. Tako boste lahko odnos zgradili na novo.

Prav tako vsa vaša prepričanja, vsa pričakovanja, vse predstave drugih in vas o tem, kako naj bo videti komunikacija in odnos z najstnikom ter vse, kar ste vi doživeli kot najstnik in si tako ustvarili svoja prepričanja glede tega, lahko razkrojite s pomočjo tega čistilnega izreka. Več o tem si preberite na uradni strani »access consciousness«: <https://www.accessconsciousness.com/>

## KAKO ZAMENJATI SVOJA PREPRIČANJA?

Obstaja veliko načinov. Morda vam bo blizu EFT (emotional freedom technique) ali Ho'oponopono ali Access Bars ali hipnoza....

Svetujem vam, da pobrsKate na Youtubu ali na Googlu, preberete kako knjigo na to temo ali pa se pozanimajte na moji spletni strani [barbarapust.com](http://barbarapust.com).

## VSAKA DRŽAVA IMA SVOJA PREPRIČANJA

**Najpogostejša slovenska prepričanja so:**

Nisem dovolj (ne znam dovolj, nisem vredna, ne pripadam, nisem sprejeta, sama sem).

To so osnovni vzorci Slovencev. So zgodovinsko pogojeni in so gradniki našega življenja in naših teles. Ste vedeli, da se lahko vaše telo spremeni, če spremenite prepričanje o njem?

Ko navadno vprašam ljudi, katero prepričanje jim preprečuje imeti, kar si želijo, se tega ne zavedajo. Predlagam jim, da vzamejo papir in svinčnik in napišejo vse, kar mislijo glede določene situacije, odnosa...

Nato pa pogledajo, kaj so napisali. In vse negativno, kar je na tistem listu, je tisto, kar jim preprečuje pot naprej.

Svetujem vam, da to sedaj storite tudi vi!

Vem, da boste našli tisoč izgovorov, od »nimam časa za to«, do tega, da »to ni tista prava stvar«, ali »ne ljubi se mi«...

Glejte, samo to vam nagaja, da še niste to, kar čutite v sebi, da ste, ali da želite doseči. Samo to in nič drugega.

Zato vas srčno, srčno prosim, dovolite si vzeti toliko časa, kot ga potrebujete, da naredite ta spisek. Prav zdaj vzemite svoj najboljši svinčnik in list papirja. Naredite to, jaz pa vas medtem počakam.

Potem vam bo vse jasno.

## ZAVESTNO IN NEZAVEDNO

Včasih naša prepričanja niso vidna in razpoznavna takoj. Včasih si mislimo, da nam nič ne nagaja, ker ničesar ne najdemo.

Če je vaša situacija še vedno nespremenjena, potem obstaja prepričanje, ki vam ne dovoljuje to spremeniti.

Pogledati je potrebno globlje, v vaše nezavedno. Sama si to predstavljam kot staro omaro, v kateri je vse, karkoli smo do sedaj doživeli. In ta omara se po potrebi odpira in aktivira stare stvari. Ko iz nje vzamete ta stara oblačila, pa klobuke in dežnike, ki jih je že načel zob časa, tega ne boste mogli več uporabiti.

In sprememba je neizogibna.

## KAKO SODELUJEMO S SVOJO PODZAVESTJO?

Eden izmed mogočnih načinov je hipnoza. Hipnoza mi je dobesedno spremenila življenje. Zdravljenje notranjega otroka s pomočjo hipnoze je zame naredila čudež.

Sledila sem znakom, sporočilom, ki mi jih je dajal univerzum. S tem je povezana še ena moja zgodba. Ležala sem na kavču in pregledovala ponudbo za spletno učenje hipnoze. Ko kliknem na stran ameriške zveze hipnoterapevtov, sem ugotovila, da je njihova ponudba zelo mamljiva in ugodna. Njihov seznam, kaj vse se lahko naučiš preobražati s hipnozo, je bil dolg. Pogled se mi je ustavil na programu za delo z notranjim otrokom. Zelo močno sem čutila, da je to to. Nisem pa še bila popolnoma prepričana. Zato sem univerzum prosila za pomoč. Takrat pa sem začutila močno silo v mojem hrbtu.

S pogledom sem se še enkrat ustavila na programu notranji otrok. V predelu hrbtenice sem v trenutku začutila tak pritisk, kot da bi nekdo sedel na tistem mestu.

Tako močne izkušnje še nisem imela. In ker sem želela še dodatno potrditev, sem si rekla: »Če je to to, potem naj nekdo sedaj glasno reče DA«.

Moj mož in njegov prijatelj sta sedela v kuhinji in se pogovarjala. V trenutku, ko sem prosila za to potrditev, pa možev prijatelj glasno reče: »DA«.

»To je torej to!«, sem si rekla in bila več kot zadovoljna.

Nekdo tam zgoraj očitno želi, da se usmerim v to.

Kupila sem program in se še dodatno izobraževala v osnovah hipnoze. Vmes pa sem novo znanje preizkušala na sebi. Spremembe so bile več kot očitne. Skoraj vse, kar sem naredila na ta nov način, se je začelo spreminjati.

»Noro«, sem si rekla. Kaj šele lahko naredi za druge!

Posnetek hipnotične meditacije najdete tu: [Meditacija](#).

Vedeti morate, da se vaša podzavest lepo odziva na vaše zahteve. Z vami komunicira v simbolih. In ko razume, kaj želite od nje, vam to tudi da. Samo na pravi način jo morate uporabiti.

V sklopu tega sem se naučila izvajati tudi samohipnozo. Moram vam povedati, da je to blažen občutek, ki me vedno znova resetira, napolni in vse postavi na svoje pravo mesto. Prav zato jo izvajam vsak dan.

## SPOZNAJ SVOJA ČUSTVA

Pa sva prišli do zelo zanimive teme, ki jo, predvsem zaradi nerazumevanja, želimo največkrat v življenju preskočiti. Ker čustva bolijo in mi tega nočemo.

Kaj pa, če ti povem, da je čustvo tvoj prijatelj? Da ti samo kaže, kako daleč ali blizu svoje duše si?

In zato obstaja prav posebna čustvena lestvica, o kateri boš več izvedela prav kmalu.

Če te je strah, to pomeni samo, da si trenutno na določeni oddaljenosti od vira v sebi.

Je to sprejemljivejša razlaga? Mogoče celo zabavnejša?

Čustva so naš odlični kompas. Jeza nam po drugi strani kaže, da smo trenutno kar oddaljeni od izvora v sebi oz. od pogleda izvora na to določeno situacijo, pri depresiji pa smo še bolj oddaljeni. Ljubezen je nasprotno čisto na vrhu lestvice. Ob njej se normalno prijetno in super počutimo, kar nam kaže, da smo lepo povezani s seboj in izvorom v sebi.

## KAJ JE ČUSTVENA LESTVICA?

Čustvena lestvica je vrsta čustev, ki jih lahko čutiš v določenem trenutku. V vsakem trenutku lahko čutiš samo eno čustvo. Torej, če te je strah, ne moreš čutiti tudi ljubezni. Pogled na lestvico ti bo takoj povedal, kje si, kaj se dogaja znotraj tebe. Ko ozaveš svoje počutje, lahko to zavestno spremeniš.

Kar je čudovita novica, kajne?

Uporabi eno izmed tehnik, ki jih poznaš, da preobraziš svoje počutje. Eden meni zelo ljubih načinov preobrazbe, ki ga imenujem **kreiranje iz srca**, gre takole:

Vzemi določeno situacijo, odnos, čustvo, vzemi jin in jang tega, se pravi + in – (sama si to predstavljam kot krog) in to vse skupaj v mislih položi v svoje fizično srce, z besedami: »Sedaj polagam to v svoje srce z namenom preobrazbe v čisto ljubezen«. Lahko dodaš: »Rada te imam, hvala«. Ponavljaj, dokler ne začutiš premika energije. Pojavijo se lahko mravljinici, toplota, pritisk, mraz... To delaj toliko časa, dokler se tvoje počutje ne spremeni.

Potem zopet uporabi čustveno lestvico in preveri, kako se ti je stanje spremenilo.

In sedaj lahko uporabiš še afirmacije. Delovale bodo z vso svojo močjo.

Čustveno lestvico uporabim občasno. In pred časom sem jo pogledala kar tako, čisto brez namena. Opazila sem, da se mi je pogled večkrat ustavil na dolgočasju.

Končno sem opazila ta vzorec, zato sem se začela spraševati, kaj je na tem. Pravzaprav še sama sebi nisem hotela priznati, da se v svojem življenju dolgočasim, zato sem to zakopala globoko v sebe.

Po priznanju in ozaveščanju pa sem lahko storila nekaj sprememb v svojem življenju.

Super je, da svojim otrokom ponudiš čustveno lestvico skozi igro ali jim jo prilepiš ob postelji. Igraj se z njimi in jih spodbujaj, da tudi oni spoznajo, kaj so čustva in kako jih uporabljati. Zagotovo ti bodo kasneje zelo hvaležni.

## OBJEMI NOTRANJEGA OTROKA

Ko te je strah, si žalostna, jezna ali se dolgočasiš, se to dogaja znotraj tebe. Kot bi to majhno deklico imela še vedno v sebi. V mislih objemi svojega notranjega otroka. Ta otrok v tebi je pravzaprav tisti, ki se boji. Prav zaradi tega lahko v življenju stagniramo, se ne premaknemo naprej in se zato počutimo ujeti. V bistvu smo ujeti v določeno čustvo, ki ga nismo uspeli sprostiti v določeni situaciji.

Otroku povej, da ga imaš rada, da boš skrbela zanj, da je zaželen, da je sprejet, da je vreden, da je poseben, da je varen, da ga ne boš zapustila ali prizadela, da boš vedno ob njem in da se lahko zanese na tebe. To mora slišati vsakič znova. Vse dokler se res ne počuti varnega.

Zdaj pa si vzemi 5 minut časa in naredi to vajo ali pa na to temo poslušaj vodeno meditacijo za zdravljenje notranjega otroka: [Meditacija 1](#).

Veš kaj je pri čustvih najbolj pomembno?

Da jih ne potiskaš stran, zanikaš, se umikaš. Samo odpri roki in objemi ta občutek in to čustvo, ker si želi biti samo ljubljeno. Povej si, da je v redu, da čutiš, kar čutiš. Je del tebe.

## SPOZNAJ SVOJO DUŠO

### KAKO SLIŠATI SVOJE VODSTVO?

Predvsem potrebujete mir. Super je, če prakticirate dnevno meditacijo. Ko ste v miru, lahko vsa sporočila, resnice in usmeritve pridejo do vas. Vaš um se umiri, spusti skrbi, stres, nezadovoljstvo in vi lahko samo ste. Morda vas pomiri hoja v naravi, sprehod s psom, poslušanje resne glasbe, joga ali tek. Važno je, da je glava pomirjena, telo sproščeno... da imate čas samo za sebe.

V tej tišini postavite svojemu vodstvu vprašanje: »Kaj je moj naslednji korak? Kaj vse še lahko storim za to zadevo?«

Nato prisluhnite odgovorom. Morda prejmete odgovor že takoj. Nekdo na glas nekaj reče in vi veste, da je to to. Lahko slišite odgovor v kaki popevki, lahko je to naslov knjige, stavek v časopisu, objava na plakatu ali pa dejansko slišite glas ali vidite sliko, imate močan občutek...

Čudovito je, če vi sami določite znak, ki naj vam ga dajo, če je tisto prava stvar za vas. Npr. če je to prava stvar zame, naj najdem belo pero. Lahko, da boste takoj našli pero, lahko da ga ne boste ali pa šele čez kak mesec. Vsekakor boste vedeli, po kateri poti naprej.

Oglej si posnetek na to temo: <https://www.youtube.com/watch?v=ZVdtzDVMiw8&t=5s>

Spomnim se, ko sem zaprosila za odgovor v obliki orla. Zadnjič sem ga videla pred šestimi meseci. Svoj sprehod sem začela s tem notranjim pogovorom, potem pa pozabila na svoje besede. Ko sem se vračala s sprehoda, sem na drevesu čisto ob cesti zagledala ogromnega orla. To ni bil mali orlič, ampak res tisti pravi, ki ga ne moreš spregledati.

Od presenečenja mi je zastal dih, solze so se mi nabirale v očeh in čutila sem močno hvaležnost do veseljstva, ki me je tako prijetno presenetil.

### MOLITEV

Moli, da tvoje vodstvo očisti pot, da lahko jasno slišiš svojo resnico, svojo dušo..., moli za druge... ko bi ljudje vedeli, kako molitev pomaga, bi več molili. Če ne veste, kako sebi ali drugim pomagati, potem molite.

Lahko se priporočate določenim svetnikom: sv. Frančišku Ašiškemu, Materi Terezi, Patru Piju... in oni vas bodo uslišali. So del vašega vodstva, vašega višjega jaza, zato jih lahko kadarkoli kontaktirate.

Naše vodstvo nas sliši in velikokrat nas usliši. Določene stvari se včasih ne uresničijo, ker niso prave za nas ali še ni pravi čas. V bistvu je to naše varstvo. Verjemite, da ima naše vodstvo širšo sliko.

Molite za to, da se stvari razrešijo v najvišje dobro vseh. Ne uporabljajte fraz kot »prosim, naj pride nazaj«. S tem lahko večkrat ustvarite zelo neprijetno situacijo. Npr. da se vaša prijateljica ponesreči. Vi prosite, da ta oseba pride nazaj, da še naprej živi. In to se tudi zgodi. Pravzaprav se njeno življenje ohrani, vendar sama trpi in ne zmore več upravljati svojega telesa. Ko se odvežemo od svoje zahteve, da je ta oseba z nami na tak način, ji damo odvezo, da lahko odide, če se tako odloči.

Moja molitev, priprošnja gre takole: angeli varuhi in vse moje vodstvo povežite se z angeli varuhi in celotnim vodstvom, npr. vseh vpletenih (ali vstavite določeno osebo, več oseb, žival ali situacijo...), ter uredite vse tako, da (vstavite kar želite), če je to v najvišje in najboljše dobro za vse. Hvala.

### *Molitev sv. Frančiška Ašiškega*

Bog naredi me orodje tvojega miru.

Kjer je sovraštvo, naj posejem ljubezen.

Kjer je krivica, naj posejem odpuščanje.

Kjer je dvom, naj posejem zaupanje.

Kjer je obup, naj posejem upanje.

Kjer je tema, tja bi rad prinesel svetlobo.

Kjer je žalost, naj posejem veselje...

### *KAJ NAS LOČI OD NAS SAMIH?*

V bistvu nismo ločeni, imamo samo občutek ločitve. Vedno smo povezani, vendar se tega večino časa ne zavedamo. Ko začnemo zavestno ustvarjati svoje življenje, se tega vedno bolj zavedamo. Neprijetna čustva, kot so nezaupanje, strah, dvom, neodločnost, krivda, sram, občutek osamljenosti, obsojanje, nam kažejo, da smo se oddaljili od vira v sebi. Bolj, ko boste v prijetnih občutjih, bolj ste povezani s seboj. Potrebujemo obe vrsti čustev, saj tvorijo kontrast in nam kažejo smer potovanja naše pozornosti.

Na zemlji imamo jing in jang vsega. Dvojnost nas obdaja na vsakem koraku. Nož je nekaj, kar nam lahko služi v kuhinji, je pa lahko tudi orodje, ki lahko nekemu zada bolečino. Podobno je z elektriko, z ognjem... V Italiji je lep primer sožitja svetlobe in teme. Na eni strani je tam močna cerkev, na drugi pa mafija. Oba pola sta izredno močna. In vsak pol ima svoj smisel, svoj namen, zato tudi je tu.

'Tema' nam pomaga poiskati svetlobo, slab občutek nam pomaga, da iščemo dober občutek, izdaja nam pomaga poiskati prave ljudi in postaviti meje, dvom nam pomaga razvijati zaupanje, veliko strahu nam pomaga razviti vedno več poguma, bolezen nam pomaga poiskati zdravje....



Namen našega življenja je, da sijemo. In če v tem trenutku ne znamo pokazati tega, mora vse kar to blokira, oditi stran. Korak za korakom. Da pa lahko vidimo, kaj vse nas ovira, potrebujemo kontrast.

Vse ima svoj namen, zato je tu. Vse nam pomaga pri naši rasti. Vse nas pomaga osvobajati, da lahko postanemo to, kar smo: biseri. Čudoviti beli, svetleči biseri.

Poti je veliko. In na trgu duhovnosti je veliko ponudbe. Včasih to obilje ustvarja zmedo. Vendar je lahko tudi drugače. Lahko smo hvaležni, ker imamo toliko možnosti in lahko izbiramo. Če poslušamo sebe, ne moremo zgrešiti. Naš glas, tvoj glas, je najpomembnejši.

Moja najmočnejša izkušnja je povezana z Bogom. Na delavnici, ki jo je vodila Nataša Martinčič (Ašvata), sem se lahko globoko povezala s Stvarnikom. Pokazano mi je bilo, kako Stvarnik napaja vse stvari, ves ta svet. Močno se me je dotaknil in ganil me je do solz. Do celega potoka solz. Za trenutek sem lahko videla skozi njegove oči, njegov pogled na svet in vse nas. In v tem pogledu je bilo toliko ljubezni, da jo nobena živa oseba ne more vzdržati.

Pokazano mi je bilo, koliko ljubezni je vtakano v naš svet. Je ena sama čista ljubezen.

Moja želja je namreč bila, da izkusim onostranstvo, vendar ne na način, da odidem iz telesa ali preko nesreče. In zgodilo se je. Čisto nepričakovano. Skozi čudovito meditacijo.

Ko si nekaj želimo, najsi bo to za sebe ali druge, je bistvenega pomena, da ne dvomimo. Dvom stalno ruši našo vibracijo in nas ponovno pripelje na začetek. Opaziti dvom predstavlja prvi korak. Nekaj narediti z njim je drugi korak, tretji pa je ponovno zaupati.

## KAKO ZAUPATI?

S preobrazbo dvoma dobimo zaupanje. V bistvu je zaupanje naše normalno stanje. In vedno znova se moramo vračati k temu viru. Ko enkrat preobrazimo dvom, to ni za vedno. Lahko se nam pojavlja vedno znova in znova. Mi pa moramo biti čuječi, se opazovati in dvom opaziti. Potem pa ga sprejmemo kot svojega pomočnika in ga objamemo z ljubeznijo v srcu (vaja na prejšnji strani).

## KAKO PREOBRAZITI NEZAUPANJE V ZAUPANJE?

Kot otrok sem se naučila dvomiti v sebe, v svoje odločitve, svoje želje, v vse kar sem bila. Zakaj?

Okolica in vzgoja mi je govorila, da je nekaj narobe z menoj, da ne spadam tja, da ne znam in da nisem vredna. Seveda so to prepričanja, ki jih je moja okolica imela v sebi.

Imela sem veliko idej, ki pa jih nisem znala uresničiti. Vse prevečkrat se mi je namreč zgodilo, da moje želje niso bile uslišane ali da so se izpolnile drugače. In zato sem se naučila, da ne

znam izpolniti zelenega. In temu sem se kasneje na veliko izogibala. Samo, da ne bi več čutila tega občutka.

Potem pa se je zgodilo, da sem vedno bolj in bolj začela slediti sebi. In če sem želela uresničiti svojo vizijo, sem se bila prisiljena tega naučiti. Šola se je začela.

Rekla bi, trda šola. Ni in ni mi šlo. Strahovi so bili preveliki.

Zato sem se z obema rokama prijela za vsako rešilno bilko, ki mi je bila ponujena. In na začetku so se pojavili ANGELI.

Moji veliki prijatelji. Pokazali so mi, kako se lahko še bolje povežem s seboj. Nato so prišla še druga orodja. Vse sem uporabila. Vse sem se želela naučiti. In sem se.

Končno sem lahko prijela bika za roge in mu pokazala, da je čas, da se pobere iz mojega življenja. Ni se pobral tako hitro, kot sem mislila. Sčasoma pa je nezaupanje postajalo vedno bolj prijazno. Preoblikovalo se je v zaupanje.

Za tem je ostal še dvom. Dvom, ki se občasno še prikraide, samo da ga opazim, mu rečem hvala in grem naprej.

Moj rešilni stavek je:

Molim za yncis tega dvoma, za mene Amen.

Ta čistilni izrek YaNCIS metode, mi pomaga vedno znova preobraziti dvom in druge energije.

Je del YaNCIS metode in o njej lahko več preberete na <http://yncis.si/predstavitev/> ali pa se udeležite kake moje delavnice <https://www.barbarapust.com>

Včasih imamo dvom tudi zato, da imamo izgovor. Več izgovorov, kot imamo, manj nam je potrebno iti naprej. Ker ne moremo in ne znamo, to pa je dovolj močan argument, da vam ljudje verjamejo in seveda tudi vi sami sebi .

Na to temo vas čaka posnetek na mojem Youtube kanalu:

[https://www.youtube.com/watch?v=cDO4ZoJOkkY&index=27&list=PLf2EPa\\_LTU-rhCdzGA\\_tYgtEAXhLeHgIV](https://www.youtube.com/watch?v=cDO4ZoJOkkY&index=27&list=PLf2EPa_LTU-rhCdzGA_tYgtEAXhLeHgIV)

In sedaj skupaj pokličiva Stvarnika, angele ali Jezusa, da ti pomagajo:

»Dragi Stvarnik, angeli, Jezus, pridi v to situacijo, napolni jo s seboj in počisti z vsemi mojimi izgovori. Spremeni nezaupanje in dvom v močno vero in zaupanje. Naj sedaj vse moje celice in celotna situacija vibrira v tem. Hvala.«

Zaupanje in nezaupanje hkrati ne moreta obstajati. Lahko je samo eno ali drugo. Ti pa se odloči, kdaj bo dovolj tega, kar ti ni všeč.

## HVALEŽNOST

Kaj lahko naredi hvaležnost za vas? Če bi v vsakem trenutku videli samo dobro, samo darila, tudi takrat, ko mislite, da se vam svet sesuva, bi bili v toku in obilje bi k vam pritekalo v velikih količinah.

Hvaležnost je občutek, ki je na čustveni lestvici zelo na vrhu. Takrat se dobro počutimo, zdi se nam, da zmoremo vse. Energija teče in stvari se pričnejo premikati bližje k nam. In končno pridejo v naša življenja.

Predstavljajte si cesto. Nevihta je podrla drevesa, ki so padla na cesto. Ste v avtu in morate čakati, da se drevesa odstranijo. Ko je pot čista, lahko greste tja, kamor ste želeli.

Drevesa predstavljajo vaša zamrznjena čustva ali stara prepričanja. Hvaležnost pa je cestna služba, ki je prišla odstraniti padla drevesa.

Pot je sedaj prosta. Lahko se z lahkoto pomaknete naprej.

Več o hvaležnosti si lahko preberete v brezplačni e-knjigi Knjiga hvaležnosti, ki jo prejmete, če se prijavite na moje novice.

## KAJ PA TISTI, KI SO REVNI?

Je pravično, da jaz imam, oni pa ne? To vprašanje me je preganjalo veliko let. In seveda me je blokiralo na moji poti. Stalno sem se spraševala, če je prav, da imam jaz več. Ta misel mi je dajala občutek krivde. In jaz sem jo poslušala. Takrat se nisem zavedala, da mi to ne prinaša nič dobrega.

Tako sem se nekoč pogovarjala s svojo starejšo hčerko. In potem mi reče: »Saj če imam jaz več, nimajo oni tam nič manj. Če jaz ne pojem vsega kosila, nimajo revni nič od tega«.

In takrat mi je končno 'kliknilo'.

Toliko let so nas starši hranili s stavkom: »Delaš se norca iz hrane, v Afriki pa stradajo«. In s tem sem v sebe sprejela veliko krivde, ker jaz imam in oni ne.

Potem sem počasi pri sebi začela razmišljati:

Morda sem bila v prejšnjem življenju na njihovem mestu. In morda mi je v tem življenju namenjeno nekaj drugega.

Glejte, vsak ima svojo zgodbo. In tu, v tej zgodbi, smo z namenom. Torej, če ste tu, bodite tu in ne tam. S tem, ko vi imate, lahko drugim samo še bolj in več pomagate.

## VERA

Ključ je vera. Za vse, kar želite doseči v življenju, je vera prva. Brez nje ne pridete nikamor. Vera in zaupanje v to, kar delate. Vera in zaupanje v to, kar si želite oz. da je to že tu. Če se prikrade dvom, vam bo porušil vse, kar ste zgradili. Dvom in nezaupanje sta dve vibraciji, podobni viharju ali cunamiju. Za seboj pustita opustošenje!

Zato je prva stvar, da preobrazite svoj dvom, ga primete v svoje roke, objamete in stopite s svojo ljubeznijo.

Predstavljajte si, da se nekdo vede nasilno do vas. Pomika se proti vam in vas želi udariti. Vi se takoj postavite v bran ali zmrznete ali zbežite. Predpostavimo, da se postavite v obrambni položaj.

Napad izzove obrambo. Isto je, če vas nekdo verbalno napade. Vi napadete nazaj, branite se. To je samodejna reakcija.

Če se vi upirate dvomu, si mašite ušesa in ga ne želite videti, še ne pomeni, da ga ne bo več. Porušil vam bo vse, kar ste zgradili do sedaj. Če ga napadate, pritiskate, potiskate...bo napadal in pritiskal nazaj.

Če pa enostavno spustite ves upor, če ga ne želite premakniti, potisniti, se boriti proti njemu, pritisk popusti, ne bori se nazaj, ne upira se... enostavno zbledi.

In puf, že ga ni več.

Zato se svojim čustvom ne upirajte. Spustite jih skozi svoje telo in bodite velika mama, ki rada objema svoje otroke (čustva) in zliva ljubezen nanje.

S sprejemanjem tudi tega dela sebe, boste ustvarili ravnotežje v svojem življenju, ki si ga niti zamisliti ne morete.

## KAJ JE ŠE POMEMBNO?

Zelo pomembno je, da skrbimo zase, da vsake toliko časa ali vsak dan očistimo svojo energijo, svojo avro in čakre. Tako bomo ohranjali jasnost v svojem življenju. Brez tega lahko izkušate občutek teže na svojih ramenih, glavi ali nasploh v telesu. Lahko ste stalno utrujeni ali enostavno ne vidite svoje poti naprej.

Zamislite si, da si 10 dni niste umili zob. Kakšen občutek je to? Enako se dogaja z vašo energijo. Če jo ne vidite, še ne pomeni, da je ni in da ni umazana.

Nekaj let nazaj je k meni prišla mlajša ženska. Prišla je s prijateljico, ki je potrebovala mojo pomoč. Na koncu pa me je ta ženska vprašala, če lahko tudi njej kaj svetujem. Povedala sem ji, da mora paziti na svojo energijo, ker dela z ljudmi in izvaja dnevne masaže.

Ko sem jo vprašala, če uporablja kako tehniko ali zelišče za to, mi je odgovorila, da se zvečer samo stušira.

Njena energija je bila polna tuje energije. Polna vseh tistih ljudi, ki jih je masirala. Enostavno jih je prevzela nase.

Počutila se je brez energije, kot da je okrog nje megla (in dejansko je tudi bila) in ni videla naprej v življenje. Ni vedela, kam naj se usmeri, niti kaj ji je všeč in kaj si želi.

Svetovala sem ji, naj vsak dan uporabi žajbelj ali sveti les in se temeljito prekadi. Ali pa naj si med tuširanjem zamisli, kako bela svetloba splakuje vse tuje energije z nje.

To je osnova dobrega počutja, in če tega še ne izvajate, je zdaj pravi trenutek za to.

Druga stvar, ki je zelo pomembna, pa je, da svoje vodstvo in svoje angele ali neposredno Stvarnika prosite, da vas očisti vseh dvomov, nezaupanja v prejemanje sporočil ali vseh strahov pred nevidnim in onostranstvom. To lahko storite tik pred meditacijo ali pa pred spanjem. Če opazite, da je strah še vedno prisoten, večkrat ponovite postopek.

## PRAVA VPRAŠANJA

Postavljajte veliko podvprašanj. Ko začnete komunicirati s svojim višjim jazom (univerzumom, bogom, angeli, Jezusom...), je bistveno, da postavljaš prava vprašanja. Če boste postavili splošno vprašanje, bodo tudi odgovori univerzuma splošni. Zaradi tega boste lahko malce zmedeni.

Pojdite naprej, postavite malce konkretnejše vprašanje in še bolj in...

Ko dobite pravi občutek, misel, podobo ali zvok (besedo, popevko) in veste, da je to odgovor na vaše vprašanje, samo nadaljujte. Če niste prejeli popolnega odgovora ali pa ste zmedeni ali nezaupljivi, vprašajte še malce drugače. Ponavljajte postopek, vse dokler vam ne bo povsem jasno.

Večina ljudi se v tem postopku zatakne prav pri vztrajanju pri postavljanju vprašanj. Svetujem vam, da si pripravite listek z napisom: »Vprašaj še enkrat in še... dokler ti ne bo popolnoma jasno«. Potem pojdite v meditacijo s prvim vprašanjem. Ko dobite odgovor, navadno odprete oči. Takrat boste zagledali listek in zagotovo vajo ponovili.

## KAKO POTEKA KOMUNIKACIJA Z VIŠJIM JAZOM?

Vzemite si čas za meditacijo. Nekaj trenutkov v tišini vam bo dobro delo.

Opazujte plamen sveče. Samo opazujte. In opazujte, kako se vaše misli počasi umirjajo. Zatem posvetite pozornost vonju kadila ali eteričnega vonja, ki ste si ga prej pripravili. Nato pozornost preusmerite na zvoke. Opazite tudi tiste zvoke, ki jih prej niste.

Zaprte oči. Sledite vdihu in izdihu. Sproščajte napetosti v telesu. Z vsakim izdihom sprostite še več napetosti. Preglejte celotno telo. Predstavlajte si, da ste v oblaku popolnega miru. Oblak vas ovija okrog in okrog. In z vsakim vdihom ste še bolj in bolj sproščeni.

Nato zaznajte svojo avro, ki je okrog vas oz. pribl. 1 meter spredaj, zadaj, levo, desno, zgoraj spodaj. Začutite jo. Kakšen je občutek tega?

V mislih pokličite vaše angele varuhe, da se vam približajo. Če se počutite prijetno, jih povabite v svojo avro. Ob tem samo zaznavajte občutke. Morda boste ob tem začutili mravljinčke ali toploto ali hlad, morda pritisk, lahko vse naštetu ali nič od tega. Ljudje smo si različni in imamo tudi različno stopnjo strahu v sebi.

Če čutite, da vas je strah, je mogoče to dovolj. Zahvalite se, zaznajte svoje okolje in svoje telo ter odprite oči. Zapišite si dogajanje. Tako boste lahko videli svoj napredek. In uporabite čiščenje, opisano pod naslovom »Kaj je še pomembno pri prejemanju sporočil«.

Če pa želite nadaljevati, samo zaprosite za sporočilo: Angeli in vodniki, dragi Stvarnik, prosim predajte mi vaša sporočila. Kaj je tisto, kar moram vedeti v tem trenutku?

Če želite naslednjič nadgraditi povezavo, si dobro preberite odstavek o tem, kako se postavlja dobra vprašanja! Pripravite si jih že vnaprej.

Potem pa sprejemajte občutke ob tem, morda se vam pokaže kakšna barva, podoba ali pa zaslišite določene besede.

Vendar je zelo pomembno, da zaznate svojo prvo misel. Navadno dobimo navdih in takoj zatem pride ego.

Zato se vprašajte: kaj je bila moja prva misel, beseda, barva, občutek in katera je prišla za tem? Tako boste hitro odkrili svoje pravo vodstvo. Sporočila so vedno ljubeča, polna podpore in pozitivna. Strah, dvom, nezaupanje, krivda... spada k egu in to zagotovo ni bilo prvo sporočilo!

Vedno, ko se dobro počutite ob neki misli, to pomeni, da ste prek nje povezani s svojim višjim jazom. Na ta način ga slišite in čutite. Višji jaz ste vi, drugi del vas, nevidni del. Če ga ne vidite, še ne pomeni, da ga ni.

Ob koncu se zahvalite pomočnikom, zopet zaznajte svojo avro, svoje telo, prostor v katerem ste, zaznajte svoje dihanje, se pretegnite in počasi odprite oči. Naredite požirek vode in si vse zapišite.

Če želite, si lahko opisano meditacijo posnamete in kasneje predvajate.

## **KAJ PA, ČE DRUGI NE SPREJMEJO TVOJEGA SPOROČILA?**

Eno je, kaj vi ob tem čutite, drugo pa je, da imajo drugi svobodno voljo. Če prejmeš sporočilo in ga posreduješ osebi, ki si tega sploh ni želela ali te prosila za to, je to tako, kot da bi nepovabljen vstopila v njen osebni prostor.

Predstavljaš si, da vstopi neznanec ali pa morda prijatelj v tvoje stanovanje, ne da bi potrkal ali pozvonil na vratih.

Verjamem, da to ne bi bilo prijetno. Tako tudi ni, ko ti drugim daješ sporočila.

Zato uporabi svoje znanje za vse tiste, ki si tega želijo. Morda si želiš pomagati ravno svoji družini, a partner ali otroci to zavračajo. Delaj na sebi in če bodo videli, kako zelo si se spremenil(a), ti bodo sledili. Včasih pa se zgodi, da želijo korakati popolnoma samostojno po svoji poti in ne bodo sprejeli tvoje podpore.

Tvoja naloga v tem primeru je, da jih podpreš na njihovi poti. Vem, da ni preprosto gledati svoje najbližje, ki so mogoče bolni, pa zavračajo orodje, ki bi jim zagotovo spremenilo situacijo, vendar imajo svobodno voljo. Upoštevaj jo.

### **KAKO LAHKO NAJBOLJE POMAĞAM DRUGIM?**

Obstajajo različni ljudje. Prvi potrebujejo sporočila svojega vodstva. Drugi želijo tvojo usmeritev. Tretji pa rabijo samo besedo ali dve.

Najbolje jim pomagaš tako, da jih naučiš, kako se povežejo s svojim vodstvom, svojim višjim jazom in sami slišijo to, kar ti slišiš za njih.

Vedno pa se zavedaj, da brez igranja s svojo notranjostjo, brez preobrazbe svojih miselnih vzorcev, brez usklajevanja z želenim in opuščanjem svojih zamrznjenih čustev, tudi drugim ne moreš pomagati.

Lahko si duhoven, lahko delaš na tem nivoju, hkrati pa moraš poslušati tudi svojo notranjost in jo prečistiti. Biti prisoten in zavesten tudi na čustvenem, miselnem in fizičnem nivoju.

Če zanemariš ta del, te bo vedno nekaj močno potegnilo nazaj. Kot tisti občutek, ko skočiš visoko in nato nizko in trdno padeš na tla. Občutek, da te nekaj ne pusti naprej. Res je, tvoja čustva in misli te ne pustijo dalje. Oglej si jih, preobrazi in uskladi jih z želenim.

### **INTUICIJA V POSLU**

Ste vedeli, da imajo nekatera podjetja zaposlene intuitivce samo zato, da zaznavajo konkurenco, da spoznajo, ali so resni ali zgolj prevaranti? Prisotni so na sestankih, da opazujejo in dajejo usmeritve vodilnim.

Z intuicijo si lahko pomagata tudi tako, da komunicirate s svojim duhovnim vodstvom in jim postavljate pametna vprašanja.

Eno izmed njih je: »Kaj je moj naslednji korak?«

Kako lahko še povečam prihodek? Kakšen program lahko ponudim strankam? Kako lahko še bolj napredujem? Kaj je resnica tega poslovnega odnosa? Kako lahko vnesem več izpolnjenosti ali miru v svoj posel ali med zaposlene...

Mogoče ste med tistimi, ki se intenzivno učijo življenja skozi posel in poslovne odnose. To vas pelje naprej, omogoča, da intenzivno pogledate v sebe, da ste vedno boljši v tem. Poti so različne.

Tu nismo zato, da se borimo ali tekmujemo. Tu smo predvsem zaradi svoje osebne rasti. Vse je namenjeno samo temu. Čisto vse. Kajti različne poti nam omogočajo različne izkušnje, te pa prispevajo k večji osebni rasti.

Nekdo si izbere bolezen, drugi ljubezen, tretji posel, četrti denar, da raste in se razvija. Tam, kjer je njegova strast, tam je tudi njegov razvoj.

## INTUICIJA V ODNOSIH

Ko gre za odnose, je zelo dobro vprašati: »Kaj je resnica tega kar se dogaja med menoj in to osebo?«

Lahko uporabite vprašanje: »Kako lahko sedaj to lahkotno rešim?« In vedno uporabite naslednjo prošnjo: »Dragi angeli varuhi, prosim povežite se z angeli varuhi te osebe in uredite vse, kar je potrebno, da se to reši na lahkoten, prijazen in učinkovit način. Hvala.«

Odnosi nas učijo spoznavati sebe. Vsak odnos je v našem življenju zato, da nam pokaže zrcalo ali pa ga mi kažemo drugim. Če vi nimate problema s to osebo, ona pa ima problem z vami, pomeni, da ste vi njeno zrcalo. Kažete ji to, kar je v njej in trenutno tega ne more sprejeti. Ostanite v svoji energiji z razumevanjem in sočutjem in ne zapadajte v njene drame.

Vaša bolečina pa odraža vaš izziv. Morda izvira iz otroštva, morda iz preteklih življenj. Soočite se z njo, preobrazite jo, tudi večkrat, če je to potrebno, poiščite resnico za tem in uživajte življenje.

## INTUICIJA V VZGOJI

V oddaji Preprosto naravno sem že večkrat spregovorila o pomembnosti zaznavanja intuicije za vzgojo svojih otrok. Predvsem, da zaznate, ko ima vaš otrok probleme v šoli, s prijatelji ali kako drugače.

Prav je, da ste prisotni in občasno povprašate svoje otroke, kaj se dogaja. Opazujte jih. In zaupajte svojem občutku, ko zaznate, da nekaj ni v redu. Prosim vas, takrat ne zamahnite z roko, kot da to ni nič. To je vaša intuicija. Nasvet iz nebes. Upoštevajte ga.

In vaša dolžnost je, da ste opora svojim otrokom. Molite in prosite za zaščito in vodstvo vaših otrok. Kasneje, ko gredo na svojo pot, prosite njihovo vodstvo, da je ob njih ter da jim pomaga pri soočanju s svojimi izzivi.



Uporabite angele na način, kot sem ga omenila že zgoraj, pod naslovom »Intuicija v odnosih«.

Predvsem pa se spomnite sebe v teh letih, da boste lažje razumeli njihovo notranjost.

Prosimo njihovo vodstvo za varstvo, kadarkoli gredo od doma, pa tudi če se igrajo samo na vašem dvorišču. Verjemite mi, da je razlika očitna.

In če že pride do izzivov v življenju vašega otroka, zaprosite duhovno vodstvo za vso podporo, da pokaže pravo rešitev. Lahko pokažejo to otroku, lahko ga naučijo ali pa prišepnejo vam.

## INTUICIJA Z DENARJEM

Prvo vprašanje, ki si ga lahko tukaj postavite, je naslednje: »Kaj lahko danes ali sedaj storim, da priteče še več denarja v moje življenje?«

In nadaljujte: »Kaj lahko še ustvarim? Kako lahko še bolje pomagam?«

Nato pogledajte, kakšna prepričanja imate glede denarja, bogatih ljudi, obilja... V kaj verjamete glede tega. Vzemite zvezek in svinčnik ter pišite. Ne, kaj si želite, temveč v kaj resnično verjamete. Pogledajte seznam in boste takoj ugotovili, zakaj ste tam, kjer ste.

Ko imate enkrat črno na belem, pa uporabite kakšno od navedenih tehnik in to energijo preobrazite. Morda boste morali postopek večkrat ponoviti.

*Preverite tudi, ali vse to delate zaradi strahu pred pomanjkanjem, ki vas poganja v ozadju ali delujete iz zaupanja! Kaj je vaša gonilna sila? Če je to strah, ste ga sedaj ozavestili, čestitam, sedaj ga samo še preobrazite. Več zaupanja v življenje boste zgradili, lahkotneje boste lahko ustvarjali denar.*

Vprašajte se tudi, kje so sedaj odprta vaša vrata. Velikokrat stojimo pred zaprtimi vrati in čakamo na ljudi in denar. In ko se nič ne zgodi, še kar čakamo. V bistvu je to čas, ko se lahko malce razgledate in se odločite, da lahko svojemu delu priključite še kaj, kar vam bo prinašalo denar.

Včasih smo tako osredotočeni na to, kar že delamo, da pozabimo, da obstajajo tudi druge poti. Samo glavo je potrebno obrniti malce bolj na levo ali desno.

Veste, da obstajajo tudi angeli in vodniki denarja? Lahko jih aktivirate, da začnejo delati z vami in vas usmerjati. Samo pokličite jih in jim dajte delo. Potem verjemite in zaupajte, umaknite se! Vendar je vaša naloga, da se odzovete, ko pride prava situacija, tisti telefonski klic ali pravi občutek.

## INTUICIJA V LJUBEZNI

Veste, kaj je zakon privlačnost in kako deluje? Prinaša vam to, kar vibrirate. Če si iskreno želite pravega partnerja, pravim iskreno in ne zato, ker je že čas ali imate že skoraj 35 ali 40 let, se bo to hitro zgodilo.

Če želite pravo ljubezen, ker želite živeti v dvoje, se zbudjati ob nekom, ki bi vas dopolnjeval, da bosta skupaj pila kavo in se smejala, kolesarila in se imela noro dobro, je to prava smer razmišljanja.

Če pa izhajate iz dejstva, da je že pravi čas za vas, ne da bi čutili določena čustva, da bo vse rožnato in boste vso odgovornost prenesli na določeno osebo, se mogoče vse skupaj ne bo zgodilo tako hitro.

Želja, ki res prihaja iz srca, ima ves potreben bencin, da se uresniči. Želja, ki prihaja samo iz uma, tega bencina nima. Bencin je v tem primeru STRAST.

Zato najprej preveri in bodi iskrena do sebe.

Zatem se izjasnite, kakšno osebo si želite ob sebi. Potem pa dajte namen, da se to uresniči.

Prositi tudi svoje vodnike, svoj višji jaz, da naredi vse kar je potrebno, da določena oseba pride do vas.

Zdaj je čas, da se popolnoma sprostite in pozabite na to svojo željo. Vaša želja je bila oddana v vesoljni nabiralnik. Uresničena bo takoj, ko bo to mogoče in v vaše najboljše dobro. ZAUPAJTE.

Vaša naloga je, da se noro zabavate in se odzovete na tisti svoj dober notranji občutek, ki vam pravi, da pojdite na to predstavo, tisti izlet, ples... ali samo pokličite prijateljico.

Če vam povem, da je k meni moj mož prišel tako, da je potrkal na moja vrata, čeprav se prej nisva dobro poznala, potem veste, da je vse mogoče.

## ZDRAVITELJI IN DUHOVNI UČITELJI

Nemalokrat se zgodi, da se mora zdravitelj soočiti z izzivi svojih najbližjih na zelo močan način. Poznam zdravitelje, ki ne morejo imeti svojih otrok. Včasih njihovi najbližji zavračajo njihovo pomoč, včasih zanikajo vse znanje, ki ga imajo in trmarijo pri svojem.

Kaj nas vse to uči?

Morda potrpežljivosti ali sočutja, morda pa samo, da sprejmemo in dopustimo, da drugi hodijo po svoji lastni poti.

Čeprav lahko vse vemo, ne moremo s tem prikrajšati druge duše za njene lastne izkušnje, skozi katere raste in se ozavešča. S tem se učimo dopuščanja svobodne volje. In zaupanja

v stvarnika. Zaupamo, da ima vsak od nas svoj načrt in znotraj tega svobodno voljo, ki jo lahko uporabi za to, kar si sam želi.

To je tako, kot da damo osebi okusen sendvič in še enega in še enega... Mogoče mu okus ni všeč, zato se bo ustavil pri prvem ugrizu, morda ima dovolj en sendvič, mogoče pa poje vse.

Ne moremo pa nekomu vseh teh okusno pripravljenih sendvičev zbasati v usta in ga prisiliti, da vse poje takoj zdaj. Nemogoče. Tudi vam ne bi bilo prijetno.

Smo tam, kjer smo in delamo korake naprej.

## SPOZNAJ SVOJ FIZIČNI JAZ

Ta nivo zahteva od nas veliko zavestne komunikacije s seboj in AKCIJO.

Verjetno se boste strinjali, če rečem, da običajno večino časa posvečamo stvarjem, ki nam niso všeč. Tako situacijam, ljudem, člankom, glasbi, delu... In v skladu s tem prejemamo še več tega česar nočemo. In zdaj obrnimo pozornost stran od tega, kar nam ni všeč.

Vprašajte se: »Kaj mi je všeč?« Preglejte vsa področja: hrana, obleke, stanovanje, misli, prijatelji, starši, partnerstvo, otroci, ljubezen, zdravje... In to tudi zapišite. Kako se ob tem počutite?

Sledi naslednje vprašanje: »Kako se želim počutiti?« ...v tem trenutku, danes, ta teden, to leto, glede te in te želje... zapišite odgovore.

Kako se želim počutiti glede ciljev? Zapiši odgovore.

Kako se želim počutiti, ko sem s partnerjem, otroci, prijatelji, psom, očetom, mamo, bratom... ko grem danes spat, ko se jutri zbudim, zdaj, v tem trenutku?

Kaj lahko storim sedaj, da bi se zares lahko tako počutila?

Kaj že delaš, da ti daje ta občutek? Katera oblačila, hrana, ljudje, situacije... ti dajejo ta občutek?

Kateri so tvoji izvorni občutki? To so občutki, ki jih najbolj ali največ časa potrebuješ. Navadno je to občutek varnosti, zaščite, svobode, ljubljenosti, sprejetosti... In kje vse to najdeš, v katerih situacijah, odnosih, oblekah? Ko ješ? Ko se pogovarjaš? Ko ustvarjaš? Ozavesti, kaj ti daje ta občutek. Naštej največ tri izvorne občutke.

Kaj je teža v vašem življenju?

Kateri ljudje, prostori, situacije, predmeti, slike...te obtežijo, pritiskajo dol? Kaj boš naredil(a) s tem?

Sedaj pa vzemi svojo najlepšo beležko in zapiši odgovore. Opazuj se, ko pišeš. In opazi svoje počutje ob zaključku naloge.

Kaj ti povzroča prijeten in kaj neprijeten občutek? Česa več si želiš? Nato se osredotoči na tisto, kar si želiš.

Zavestno vse veste, pa še vedno niste ničesar storili, da bi to spremenili?

Lahko se zgodi. Seveda se lahko. Da se zataknete. V svoji glavi. Ko mislite, da vse veste, pa še vedno ni spremembe, je to zato, ker vedeti ni zadosti. Potrebujete akcijo. Sprememba se vedno zgodi na vseh štirih nivojih, na čustvenem, fizičnem, duhovnem in mentalnem. Akcija spada na fizični nivo, kjer se zatakne večina duhovnih ljudi.

Če ste bolj realen tip osebe in ste spremembe ustvarjali bolj umsko, je sedaj mogoče na vrsti čustveni del. Poglejte, česa še niste spremenili.

Preverite, ali se morda bojite spremembe, novih korakov, uspeha, odziva okolice ali partnerja?

Samo uporabite enega izmed načinov za preobrazbo, opisanih v tej knjigi. Lahko se zataknete v ta strah, lahko pa nekaj naredite s tem.

Seveda, imate svobodno voljo in lahko ste tu, kjer ste, še nekaj časa, vendar s tem sprejmete tudi, da se vaša situacija ne bo spremenila.

Brez tega, da nekaj spremeniš, se ne more nič spremeniti! Če želiš nove zavese za svojo spalnico, greš v trgovino in jih kupiš. Nekaj narediš za to. Lahko samo vizualiziraš in afirmiraš, tudi to je akcija, in če res zaupaš se bo tudi zgodilo.

Zdaj pa si naredi spisek korakov, ki so potrebni, da prideš do cilja. In že danes naredi en tak korak. Pomagaj si in Bog ti bo pomagal.

## SMISEL ŽIVLJENJA

Kaj če ni smisla, kaj če bi opustila iskanje tega smisla, kaj če bi samo živela ta trenutek? Kaj, če bi imeli brezciljno življenje in bi se odzivali samo na strast? Glej video: <https://www.youtube.com/watch?v=VZ6p-1a6Scc>

Normalno je, da iščemo svoj smisel. In DA, seveda ga imamo. In razkrijem vam čisto majčkeno skrivnost: če vsak dan izbirate stvari, ljudi, situacije, ki vas veselijo in delate tisto, kar vam je res všeč, kjer pozabite na vse, potem boste korak za korakom in zelo lahko korakali po svoji 'pravi' poti.

To je pravzaprav bistvo življenja. Da se sprostite in uživajte. *Tisto, kar je res vaše poslanstvo, se pravzaprav odraža skozi vašo strast.*

Celotno življenje vas pripravlja in usmerja, da nekoč končno stopite v svojo pravo energijo. To je tisti občutek, ki vam pravi, da ste končno tam, da ste doma.

Vendar je do tja kar nekaj korakov. Tudi iz Kopra do Ljubljane ne pridete v trenutku. Prevoziti morate vse kilometre, da pridete na cilj.

*Vaša naloga je, da uživate v vsakem prevoženem kilometru!*

Zakaj sem zapisala zgornja vprašanja?

Da ne bi preveč hiteli do svojega cilja.

Življenje ni tekmovanje. In nikamor se vam ne mudi. Življenje je samo preprosto bivanje. Pretakanje iz trenutka v trenutek. Živa prisotnost.

In če se slučajno ujameš v tek, kjer želiš čim prej na cilj, verjemi, da ti osvojeni cilj ne bo čisto nič pomenil. Pomembna je pot in s tem bo cilj še slajši!

## **KAJ JE MEDITACIJA?**

Je tišina. Je odklop od zunanjega sveta, z namenom slišati sebe. Ko si v trenutku in samo si. Je stik s samim sabo. Ko se umirite, lahko končno slišite svoj višji jaz, ki vas usmerja.

Poznamo več vrst meditacij: vodene, opazovanje plamena, osredotočanje na dihanje... Za začetek je mogoče najbolj primerna vodena meditacija. Izvajate jo lahko v skupini ali sami doma. Enostavno se prepustite glasu, ki vas vodi skozi proces. Vaše telo se mora naučiti sprostiti se, prav tako vaš um. Zato na začetku potrebujete določen prostor in določeno uro. Čez čas se bo vaš um začel samodejno umirjati, ko se bo približala ura za meditacijo. In kako je lahko še boljše kot to?

## **ZAKAJ PRAKTICIRATI MEDITACIJO?**

Morda koristi niso vidne takoj, vam bo pa potrpežljivost prinesla to, kar potrebujete. Ko se možgani umirijo, se zgodi vrsta procesov, ki prenesejo sporočilo po vsem vašem telesu, vseh celicah, da se sprostijo. In ko se telo sprosti, ko ste vi sproščeni, se lahko zgodijo čudeži. Ko upor popusti, vam univerzum končno lahko prinese vse, kar potrebujete. Vaš trud in miselnost, da je potrebno garati, da nekaj dobite, vam največkrat ne dopušča lahkotno prejemati, saj ste vedno v krču in pripravljenosti.

Po daljšem prakticiranju meditacije se uravna vaš krvni tlak, stres izgine, rešujete notranje drame, izboljša se spanec, počutje je boljše....

## **MOJA ZGODBA O MEDITACIJI**

Kako sem jaz začela meditirati? Pri svojih 23-ih letih. Ko sem iskala način, ki bi me povlekel iz črne luknjice dvoma in neodločnosti. Tega sem imela resnično zadosti. In pripravljena sem bila na novo potovanje.

Vse, kar je takrat prišlo do mene, je bil skromen listek, prilepljen na trgovinska vrata malega kraja. Takoj sem vedela, da je to to. In življenje je res smešno in polno sinhronosti. Prav v tisti trgovini sem kasneje tudi delala.

Javila sem se na oglas in se pričela učiti v skupini za jogo. Tam sem se naučila meditirati in to sem izvajala še naslednjih 10 let. Predanost in vztrajnost sta besedi, ki sta me označevali. Vsak večer sem sedla v kotiček svoje sobe, kjer me je čakala svečka, kadilo, razni citati in roža. Tudi med nosečnostjo sem bila predana temu in tudi po rojstvu prve in druge hčerke.

Meditacija mi je dala drug pogled na svet. Začeli so se notranji procesi in moje ponovno rojstvo. Pot ni bila preprosta. Hčerki sta rasli in jaz sem se soočala s svojimi izzivi ob tem.

Če sedaj pogledam nazaj, vidim, da sem z meditacijo rasla in se učila življenja. Moj pogled se je spreminjal in vse bolj sem se posvečala svojim čustvom in občutkom.

In tega sem učila tudi svoji hčerki.

Danes z lahkoto zdrsnem v ta svoj sveti kotiček sebe, na začetku pa mi ni bilo prijetno. Toliko misli je švigalo skozi moj um in mislila sem, da itak nič ne vidim in slišim. Nobenega znaka, nobenega sporočila.

Minilo je več let, preden sem se naučila komunicirati s svojimi angeli, jih slišati, videti in čutiti.

Zdaj lahko rečem, da je to čisto enostavno in to učim tudi druge.

## *KAKO SE UČIMO OD DRUGIH?*

Vsa dolga leta dela na sebi sem za vsak neprijeten odnos, vsako tako situacijo, šla v meditacijo in počakala na odgovor. Želela sem resnico. To, za kar se je tisto v resnici dogajalo. Odgovori so me vsakokrat presenetili. Moj pogled se je s tem popolnoma spremenil. Ko sem enkrat poznala resnico, me tista situacija ni več motila. Še več, čutila sem neskončno hvaležnost in se zahvalila za izkušnjo.

Vsaka situacija ima namreč več plasti, fizično, čustveno, umsko in dušno. In odgovori univerzuma v mojih meditacijah so se nanašali predvsem na ta dušni nivo. Ta pogled ima moč spremeniti tudi vse ostale.

Nobena situacija ni odveč, nič ni brez razloga. Vse ima svoj namen.

Včasih me je oseba učila sprejemanja, drugič postavljanja mej, tretjič samozavesti... naslednjič pa sem jaz učila druge.

Tudi ti si vzemi čas za meditacijo, pojdi v mir, vprašaj in poslušaj. Vse je tako čudovito prepleteno, vendar ker se nekatere stvari zgodijo več let nazaj, zdaj pa se dogaja neka določena situacija, tega ne znamo povezati.

Vsak kamenček, vsako vaše dejanje šteje. S tem si sami ustvarjate svoje življenje. Začnite živeti zavestno.

## *Meditacija*

Usedi se. Stopala naj bodo plosko na tleh. Roke so sproščene ob telesu. In tvoje dihanje postaja sproščeno. Narediš 5 globokih in počasnih vdihov in izdihov. In ob vsakem izdihu opaziš vse napetosti v telesu ter jih sprostiš.

Sedaj tvoja stopala ovije zlata svetloba, kot meglica, kot mehka, puhasta odeja. In ta mehko se pomika navzgor po telesu. Meglica obdaja tvoje telo okrog in okrog. Čutiš, kako se tvoje telo sprošča in postaja vedno bolj mehko, toplo in prijetno.

In ko si tako sproščena, popolnoma zaupaš, da si varna in zaščitena.

Varno je, da s sebe odvržeš svoje maske in pretvarjanja. Tu ti ni potrebno biti nekdo drug, ni se ti potrebno dokazovati. Ni potrebno skrivati svojih pomanjkljivosti in ran. Tu si samo ti. Sedaj bom štela od 5 do 0 in z vsakim številom boš še bolj sproščena. In ko prideš na 0, boš stopila v svoj dušni tempelj.

5

4

3 greš globlje in globlje

2 vedno bolj si sproščena

1

0

Stojiš v čisto posebnem prostoru, si v svojem dušnem templju. Tu si doma. Začuti prostor. Kakšen je občutek? Kaj vidiš? Kaj slišiš?

Potem opaziš, kako se ti nekdo približuje. Srečata se. Ob tem se zelo prijetno počutiš. Nato se srečata vajina pogleda. Začutiš svoj višji jaz. Tu je ta nevidni del tebe, ki te čaka že toliko milijonov let. Kaj čutiš ob tem? Kaj ti tvoj višji jaz pove ali pokaže? Kako se lahko večkrat povežeš z njim? Kako lahko deluješ iz tega kotička?

Nekaj časa ostaneta skupaj in čutiš, kako se znanje pretaka med vama. Kako ozaveščaš mnoge stvari. In kako dobivaš znanje za prihodnost.

Uživaš.

Mir je.

Ko se napolniš z vsem, kar potrebuješ, se poslovita. Vajine poti se samo navidezno razidejo. Sedaj sta za vedno povezana.

Opaziš, da si ponovno v dušnem templju. In začutiš, da je čas, da se posloviš.

Štejem od 0 do 5, kjer si z vsakim številom bolj budna in na 5 odpreš oči in si polna energije.

0 – dovoliš, da tvoja telesa sedaj vključijo vsa nova znanja

1

2

3 prebujáš se

4 vedno bolj si tu

5 popolnoma si budna in odpreš oči.



## ZA KONEC:

In zdaj pojdi v službo, na sprehod, v posteljo, na masažo... in uporabi vsa ta znanja. Vsak dan po malem. Hodi po korakih in konec leta se ozri nazaj in poglej kaj vse si dosegla. In bodi ponosna na sebe. In ne pozabi: vse se začne s prvim korakom! Tako bo tvoj konec leta drugačen. Če tega koraka ne storiš, bo tvoj konec leta podoben ostalim.

Sedaj se usedi, nasloni nazaj in začni UŽIVATI! Vse ostalo bo prišlo do tebe. Dopusti, da ti na tvoji poti pomagajo nebesa. Vključi jih v svoje življenje. Nasloni se nanje. Zaupaj, da se vse ureja v tvoje najboljše dobro. Ti pa se medtem noro zabavaj!

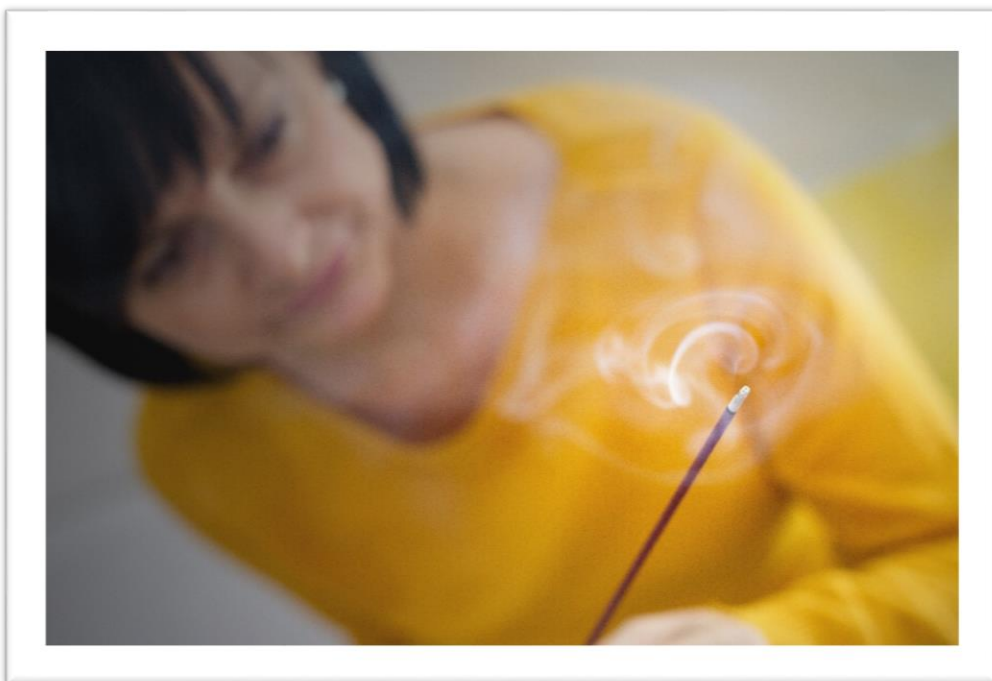


Foto: Maja Hribar

### ***KDO SEM?***

Sem Barbara Pust Velikanje, duša, ki ji je vseč svoboda, ustvarjanje, prostranstva, potovanja. Uživam v jogi. Berem po več knjig hkrati. Če sem čisto iskrena, zelo rada jem sladko. Ko sem bila noseča, sem si v decembru zaželela veliko košaro rdečih češenj. In obožujem zeleni čaj z mlekom.

Verjamem, da nikoli nismo sami. Verjamem v iskreno prijateljstvo. Verjamem, da je raj na Zemlji, samo zorni kot opazovanja je potrebno spremeniti. Verjamem v Stvarnika, angele, duhovno vodstvo, vile in škrate ter samorože. Verjamem, ker jih vidim, čutim in slišim. In verjamem v tebe.

## KJE ME NAJDEŠ?

Preko spletne strani:

<http://barbarapust.com/>

Elektronske pošte:

[danuba.center@gmail.com](mailto:danuba.center@gmail.com)

Facebooka:

<https://www.facebook.com/Danuba-149000381873427/?ref=hl>

Youtuba:

<https://www.youtube.com/user/Danuba100/videos>

Spletne trgovine:

<http://danuba.moja-kosarica.si/si/>