

Uspostavite ravnotežu  
Dr Vejn V. Dajer

Biblioteka  
BUĐENJE



# Uspostavite *ravnotežu*



*9 principa  
pomoću kojih ćete stvoriti  
navike po svojoj želji*

**Dr Vejn V. Dajer**

Leo Commerce, 2011

Naziv originala:  
Being in balance  
Dr. Wayne W. Dayer

Naziv knjige:  
Uspostavite ravnotežu  
Dr Vejn Dajer

Copyright © 2006 by Wayne W. Dayer  
Copyright © 2008 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:  
Nenad Perišić

Prevod:  
Ivana Danilović

Lektura i korektura:  
Jelena Dimitrijević

Prelom i korice  
Pintor Project

Za izdavača:  
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:  
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:  
ID Leo commerce, Beograd  
Mihajla Bandura 36

011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874

E-mail:  
nesaperisic@gmail.com  
info@leo.rs  
www.leo.rs

Štampa:  
Štamaprija: Sajnos - Novi Sad

Tiraž:  
1000

ISBN 978-86-7950-143-1

Za Elizabet Krou.  
10.000 puta hvala na tvom  
divnom, magičnom prisustvu,  
koje se oseća na svakoj stranici ove knjige.



Mom bratu Dejvidu.  
Vraćali smo jedan drugog u ravnotežu  
tokom teških perioda.  
Volim te.

# Sadržaj



Uvod

11

## **Poglavlje 1**

*Beskonačnost šume leži u snovima jednog žira*

13

## **Poglavlje 2**

*U životu postoje važnije stvari od toga da ubrzate*

23

## **Poglavlje 3**

*Nemoguće je poljubiti svoje uvo*

35

## **Poglavlje 4**

*Vaša zavisnost govori: Nikada nećeš imati dovoljno onoga što želiš u dovoljnoj količini*

47

## **Poglavlje 5**

*Niste ono što jedete; vi ste ono u šta verujete u vezi sa onim što jedete*

59



### **Poglavlje 6**

*Nemoguće je otkriti svetlost dok analizirate tamu*

71

### **Poglavlje 7**

*Boreći se protiv nepovoljnih uslova samo jačate  
njihovu moć nad vama*

83

### **Poglavlje 8**

*Ljubav je ono što ostane nakon što zaljubljenost izbledi*

95

### **Poglavlje 9**

*Raj je na Zemlji na svakom koraku*

107

*O autoru*

117





„Želja je džin koji raste, kome kaput  
Posedovanja nikada nije bio dovoljno velik...”

– Ralf Valdo Emerson





# Uvod



Ideja ravnoteže definiše naš Univerzum. Kosmos, naša planeta, godišnja doba, voda, vetar, vatra i zemlja – svi oni su u savršenoj ravnoteži. Mi ljudi smo jedini izuzetak.

Ova knjiga predstavlja moj pokušaj da vam pomognem da povratite ovu prirodnu ravnotežu u svim oblastima života. Povratak ravnoteže ne podrazumeva baš usvajanje novih strategija koje će promeniti vaše ponašanje, koliko predstavlja ponovno povezivanje vaše ličnosti sa svim svojim mislima da bi se uspostavila ravnoteža između onoga što želite i načina na koji vodite svakodnevni život.

Kada je moja urednica završila poslednje čitanje ove knjige, na naslovnoj strani ostavila mi je sledeću poruku: „Vejn, knjiga *Uspostavite ravnotežu* je odlična! Nikome se ne može desiti da je pročita a da se ne preporodi. Imam osećaj da sam uspostavila ravnotežu sa samom sobom.“ Verujem da će se i u vama javiti isti osećaj radosnog okretanja savršenoj ravnoteži našeg Univerzuma dok budete čitali i usvajali ovih devet principa.

*Uspostavite ravnotežu*

Upravo to imao sam na umu dok su mi se ove ideje javljale i na kraju materijalizovale na narednim stranama.

Obožavam ovu knjigu. Volim način na koji leži u rukama, a volim i poruku koju vam šalje. Koristite ove principe svakodnevno da biste se vratili na ono prirodno uravnoteženo mesto sa kojeg ste potekli.

– *Neka vas ljubav i veličanstvena svetlost prate,*  
**Vejn V. Dejer**, Maui, Havaji



# POGLAVLJE 1

## *Beskonačnost šume leži u snovima jednog žira*

*(Uspostavite ravnotežu  
između svojih snova i navika)*

„San je prvobitno i neko vreme potom bio najveće dostignuće. Hrast spava u žiru; ptica spava u jabetu; a u najuzvišeniju viziju duše umešan je probuđeni anđeo. Snovi su seme stvarnosti...“

– DŽEJMS ALEN

„Istinska mašta nije samo puklo sanjarenje; ona je vatra koja potiče iz raja.“

– ERNEST HOLMS





Jedna velika neravnoteža u životu javlja se kao razlika između vašeg svakodnevnog života, koji čine rutina i navike, i sna o načinu života koji bi vas izuzetno zadovoljio, koji držite duboko u sebi. U citatu koji otvara ovo poglavlje, Džeјms Alen poetično objašnjava da je san jedno magično carstvo iz kojeg dolazi novonastali život. Duboko u vama nalazi se beskonačni kapacitet stvaranja, ono što Alen naziva *probuđeni anđeo* koji jedva čeka da zasadi seme da bi ispunio vaše snove i sudbinu. Citat Ernesta Holmsa koji dinamičnu maštu opisuje kao „vatra iz raja“ nisam mogao da izdržim a da ne dodam. Oba vas na prigodan način pozivaju i podsećaju na to da treba da težite toj vatri koja gori, svom snu, ako vam je važno da živite u ravnoteži.

### ***Kako se poremećaj ravnoteže odražava na vaš život***

Odsustvo ravnoteže između snova i navika može da bude jedva primetno. Ono ne mora nužno da se pokaže očiglednim simptomima gorušice, depresije, bolesti ili anksioznosti – više

podseća na nekog nezvanog gosta koji je stalno uz vas, koji vam neprestano došaptava da na nešto ne obraćate dovoljno pažnje. Često imate osećaj da su neki nepoznat zadatak ili iskustvo deo vašeg bića. To vam možda izgleda neopipljivo, ali u vama se javlja želja da budete ono za šta ste predodređeni. Imate osećaj da postoji neki uzvišeniji zadatak; vaš *način života* i *razlog za život* nisu u ravnoteži. Dok god ne obratite pažnju na njega, ovaj jedva primetni posetilac nastaviće da vas podstiče da povratite svoju ravnotežu.

Zamislite vagu čiji se jedan kraj povio pod težinom a drugi stoji uzdignut, poput klackalice na čijem jednom kraju sedi dete sa viškom kilograma a na drugom dete sa manjkom. U ovom slučaju, teži kraj, koji izvodi vagu iz ravnoteže, jeste dete sa prekomernom težinom, koje predstavlja vaše svakodnevno ponašanje: posao koji radite, mesto u kojem živite, ljude sa kojima komunicirate, mesta koja posećujete, knjige koje čitate, filmove koje gledate i razgovore koji ispunjuju vaš život. Ne mora da znači da su ove stvari loše same po sebi. Neravnoteža se javlja zbog toga što one nisu zdrave za *vaš* život konkretno – jednostavno se ne uklapaju sa onim što ste vi zamislili da postanete. Kada je nešto nezdravo, onda je i pogrešno, i negde u sebi vi to i osećate. Kada živite tako što *radite stvari reda radi*, to možda izgleda zgodno, ali težina vašeg nezadovoljstva stvara ogroman poremećaj ravnoteže u jedinom životu koji imate.

Zbunjeni ste osećanjem nezadovoljstva koje vas izjeda i uvek je prisutno, a kojeg izgleda nikako ne možete da se oslobodite, onim osećajem praznine u stomaku. Javlja se onda kada čvrsto spavate i snovi vas podsećaju na ono što biste želeli da budete, ali se ipak budite i vraćate sigurnoj rutini. Snovi vam takođe skreću pažnju na situacije u budnom stanju u kojima ste mrzovoljni i svadljivi, jer ste u stvarnom životu toliko nezadovoljni da pokušavate da se oslobodite



tog pritiska tako što ćete bes izbaciti iz sebe. Neravnoteža se krije iza osećaja osujećenosti koji imate zbog trenutnog načina života. Ako dozvolite sebi da razmišljate o ovoj „vatri koja potiče iz raja“, zapravo samo nastavljate da racionalizujete svoj *status quo* objašnjenjima i uvijenim razlozima za koje duboko u srcu znate da su samo izgovori, a sve iz razloga što mislite da ne posedujete alat potreban da biste život vratili u ravnotežu.

Možda ćete doći do trenutka u kojem ćete postati neverovatno grubo prema sebi i kada ćete početi da se okrećete lekovima i raznim drugim načinima lečenja usled osećaja nesposobnosti – i onoga što se naziva *depresija*. Svakako će se javljati sve veći i veći osećaj besa i često ćete menjati raspoloženja, a to će biti praćeno čestom pojavom manjih smetnji kao što su osećaj hladnoće, glavobolja i nesanica. I dok vam vreme prolazi u ovakvom stanju neravnoteže, imate sve manje volje za nešto što vam je postalo naporno. Posao postaje sve veća rutina, koja je izgubila smisao, a i želja za radom je iščilila. Ove gluposti počće da se odražavaju i na vaš odnos prema porodici i ljudima koje volite. Lako vas je uznemiriti, vređate druge bez očiglednog razloga. Ako možete da budete iskreni prema sebi, shvatićete da vaša nervoza dolazi od toga što ste u neravnoteži u odnosu na onaj veliki san koji oduvek imate, a koji vam sada očigledno izmiče.

Kada ovi prikriveni simptomi izađu na površinu, od suštinske je važnosti da ispitajte energiju koju dajete vagi da biste je doveli do ravnoteže – ili u ovom slučaju do neravnoteže. Ovaj osećaj nesigurnosti nadjačava vaše razloge za život – ali samo vi možete dovesti ovu vagu života u ravnotežu. Sledi nekoliko alatki koje će vam pomoći da povratite ravnotežu u životu, a počnite od reorganizovanja postupaka kojim možda sami sebe sabotirate.