

SENKE PRE SVITANJA

Til Svon

Biblioteka

Buđenje



TIL SVON

SENKE PRE SVITANJA

OTKRIJTE

svetlost ljubavi

PREMA SEBI I U

NAJMRAČNIJIM TRENUCIMA

Leo commerce
Beograd, 2016

Naziv originala:
Shadows Before Dawn, Teal Swan

Naziv knjige:
Senke pre svitanja, Til Svon

Copyright © 2015 by Teal Swan
Copyright © 2016 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:
Milica Simić

Lektura:
Snežana Marković

Prelom i korice:
Leo commerce

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:
Sajnos, Novi Sad

Tiraž: 1.000

ISBN 978-86-7950-394-7



*Ovu knjigu posvećujem sebi kad sam imala dvadeset
jednu godinu i borila se da zavolim sebe, a kao
rezultat te borbe nastala je ova knjiga.*

*Ona je takođe posvećena svakom ljudskom biću koje je
spremno da prestane da pati što mu život nije
drugačiji – onim odvažnim pojedincima koji su spremni
da transformišu svoju patnju u radost i svoju mržnju u ljubav.
Dakle, ova knjiga je posvećena vama.*

*Nadam se da ćete upoznati svoju prvu, poslednju
i jedinu ljubav koja uvek postoji i koja će uvek postojati...
ljubav prema sebi.*



SADRŽAJ

Predgovor: Kako dati ljubav onome ko veruje da ne zasluđuje ljubav	9
---	---

DEO I: IZGUBLJENA LJUBAV - PRONAĐENA LJUBAV

Poglavlje I: Izgubljeno detinjstvo	13
Poglavlje II: Priroda; odgajanje; nigde	20
Poglavlje III: Moje mukotrпно putovanje ka ljubavi prema sebi	31
Poglavlje IV: Pronalaženje svoje svrhe	45
Poglavlje V: Sinhronicitet	55
Poglavlje VI: Živeti s ljubavlju prema sebi	63

DEO II: TILIN SKUP ORUĐA ZA STICANJE

LJUBAVI PREMA SEBI

Uvod: Korišćenje oruđa za sticanje ljubavi prema sebi	69
Oruđe br. 1: Trista šezdeset pet dana ljubavi prema sebi.....	76
Oruđe br. 2: Otkrijte da vi zasluđujete ljubav	80
Oruđe br. 3: Najvažnija odluka koju ćete ikada doneti.....	88
Oruđe br. 4: Napunite svoju šolju	93
Oruđe br. 5: Razvijte osećaj sopstvene vrednosti.....	99
Oruđe br. 6: Zatvorske rešetke uverenja.....	107

Oruđe br. 7:	Veliki kanjon afirmacija	117
Oruđe br. 8:	Oslobađanje od osećaja krivice	120
Oruđe br. 9:	Izrazite se.....	126
Oruđe br. 10:	Posvećivanje saosećanju	131
Oruđe br. 11:	Ljubavno pismo.....	136
Oruđe br. 12:	Voleti svoje telo	141
Oruđe br. 13:	Trojanski konj.....	152
Oruđe br. 14:	Magija rada pred ogledalom.....	155
Oruđe br. 15:	Igrajte se	160
Oruđe br. 16:	Nema više odlazaka u gvoždarsku radnju	165
Oruđe br. 17:	Naučite kako da kažete <i>ne</i>	176
Oruđe br. 18:	Zbogom žrtvovanju!	182
Oruđe br. 19:	Izaberite sreću.....	190
Oruđe br. 20:	Sračunati zaokret.....	197
Oruđe br. 21:	Ljubav je za davanje	203
Oruđe br. 22:	Oslobodite se težnje ka savršenstvu	208
Oruđe br. 23:	Prigrлите greške.....	215
Oruđe br. 24:	Opasnost od <i>trebalo bi</i>	221
Oruđe br. 25:	Suočavanje sa osam načina na koje sabotirate sebe	225
Oruđe br. 26:	Raščišćavanje nereda	235
Oruđe br. 27:	Usvojite svoje unutrašnje dete	242
Oruđe br. 28:	Odredite svoje granice verujući u sebe.....	249
Oruđe br. 29:	Zakoračiti u svoju svrhu.....	257
	Ljubavno pismo za budućnost	267
	O autoru.....	271



PREDGOVOR

KAKO DATI LJUBAV ONOME KO VERUJE DA NE ZASLUŽUJE LJUBAV

Svi mi na nekom nivou znamo koliko je važno voleti sebe. Međutim, kad ljudi kažu: „Sve što je potrebno to je da voliš sebe“, to je kao da se detetu u zabavištu kaže da treba da reši jednačinu iz fizike koja se uči na koledžu. Kao i to zbunjeno dete, tako ni mi nemamo pojma odakle da počnemo. Nalazimo se u situaciji da ne volimo sebe, i to već ko zna koliko dugo. Jednostavno ne znamo ni kako da počnemo ni šta da radimo.

Što se tiče teme snažnje mržnje prema sebi, ja sam stručnjak za to. Moje putovanje ka novom životu bilo je dugo i komplikovano. Nisam više mogla da nastavim da sebe povređujem; morala sam da otkrijem način da osetim ljubav prema sebi, jer, u suprotnom, znala sam da me više neće biti.

Ova knjiga sadrži moje mukotrpno putovanje ka otkrivanju ljubavi prema sebi i tehnike i metode koje su mi omogućile da preokrenem svoj život. U prvom delu podeliću s vama svoju užasnu priču da bih vam predstavila sebe kao živi dokaz da je moguće zavoleti sebe čak i kad ste ispunjeni očajanjem i nalazite se u najtežoj mogućoj situaciji. A onda, u drugom delu, predstaviću vam ono što nazivam *moja oruđa za sticanje ljubavi prema sebi* – dvadeset devet tehnika koje sam otkrila tokom svog putovanja, za koje verujem da će i vama pomoći

na vašem. Svako ko kreće ovom stazom dobrodošao je. Postoje manji koraci i veći koraci u zavisnosti od toga na šta ste spremni u datom trenutku. Krenite polako ili skočite. Nemate šta da izgubite, a možete da zadobijete život ispunjen ljubavlju.





DEO I

**IZGUBLJENA LJUBAV -
PRONAĐENA LJUBAV**



IZGUBLJENO DETINJSTVO

Težak početak za dete

Za putovanje od osećaja mržnje prema sebi do toga da zavolim sebe nisam imala mapu koju sam mogla da koristim. Krenula sam na njega iz dubina emocionalnog pakla. Želela sam da se ubijem, izgubivši svaku nadu. Ali, nekako sam prešla taj put, često puzeći na laktovima i kolenima, i stigla do slobode, radosti i ljubavi i to je mesto na kojem se danas nalazim.

Moram da vam kažem: vredelo je. Lako mi je da to kažem sada kad se nalazim na drugoj strani. Ipak, obećavam vam da ćete i vi stići do tog mesta, ako nastavite da idete korak po korak u pravcu ljubavi prema sebi, čak i ako ste se suočili s velikim patnjama, slomljenim srcem i potpunim očajanjem.

Ne bih mogla da tražim od vas da krenete na ovo putovanje sa mnom otvorenog srca kad ne bih najpre ja vama otvorila svoje srce i ispričala vam kako sam stigla do gde se sada nalazim. Ipak, moram da vas upozorim - to nije priča za one koji su preosetljivi.

Po svim društvenim merilima, moj otac i majka su bili dobri, slobodoumni ljudi koji su proveli život težeći sticanju viših znanja i posvećeni pravdi i zaštiti životne sredine. S obzirom da su odrastali tokom šezdesetih i sedamdesetih godina, bili su dobro obrazovani, hipici i aktivisti. Međutim, iako oni to tada nisu znali, nijedno od njih dvoje nije bilo iscelilo svoje emocionalne traume pre nego što sam se

ja rodila; ipak, bez obzira na to, a ionako ništa ne znajući, oni su se upoznali, venčali i zasnovali porodicu, isto kao što je to učinilo toliko mnogo ljudi iz njihove generacije.

Dok su osećanja mog oca u vezi s rođenjem deteta bila prilično pomešana, moja majka je bila uverena da je uloga majke jedan od njenih životnih poziva. Sanjala je o tome da će imati savršen odnos sa svojom decom i, kada je saznala da nosi kćerku, zamišljala je kakva će tačno biti ta mala devojčica! Osećala je da će njena kćerka biti njena savršena kopija i da će imati druželjubivo i srećno dete koje će zanimati iste stvari kao i nju i koje će se savršeno uklopiti u porodicu. A što je najvažnije od svega, njena savršena kćerka će je potvrditi kao osobu i majku - ili, barem je to ona tako zamišljala.

Sasvim sigurno je doživela priličan šok kad sam počela da pokazujem svoju ličnost jer je vrlo brzo postalo očigledno da sam sve, samo ne ono što je ona očekivala. Nisam se uklapala u sliku koju je zamislila u svojoj glavi o tome kakvo će biti njeno dete niti kako to izgleda biti roditelj. Shodno tome, moja majka se osećala obesnaženo, isto onako kao što se osećala u svom detinjstvu.

Moja majka često nije znala šta da radi sa mnom i kao rezultat toga stvorio se gotovo fatalan dinamički odnos između nas dve. Imala sam majku koja nije mogla da se poveže sa mnom i koja je pribegavala roditeljskim metodama zasnovanim na uslovnoj ljubavi, i to pogotovu onda kada bi bila uzrujana. Moj otac je bio emocionalno neosetljiv. Iako su fizički aspekti mog života delovali živopisno zato što smo imali lepu kuću i što su se oni dobro brinuli o meni, emocionalni aspekti mog života bili su pravo mučenje.

Devojčica koja je imala previše „darova“

Moji roditelji su govorili da me vole, ali često su priznavali da ne znaju *kako* da me vole. Toliko im je bilo teško da se povežu sa mnom da su u našoj kući, dok sam odrastala, postojale dve većite šale, i obe su za mene, dok sam bila dete, bile izuzetno bolne.

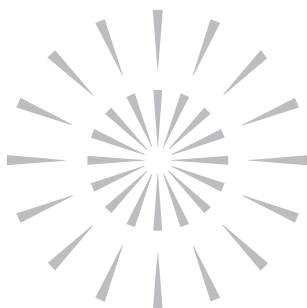
Prva je bila stalno ponavljana priča da će jednog dana po mene doći vanzemaljci u letećem tanjiru - eto, toliko sam im bila *čudna!* Druga šala koju sam mrzela, ali bih je čula svaki put kada oni nisu

bili u stanju da me razumeju, bila je: „Naše dete je kod Bizvoksovih.“ Zvuči besmisleno, ali ova šala je nastala kada sam se rodila jer je tada u Novom Meksiku većina bolničkog osoblja bila hispanskog porekla i govorila španski. Bilo im je jako teško da izgovore i speluju prezime mojih roditelja (Bozvort) tako da su, kad su me odneli iz sale za porođaje u sobu za bebe, na nalepnici na mom krevetu napisali *Bizvoks*.

Jaz između mene i mojih roditelja bio je ustostručen zbog činjenice da sam rođena kao ekstrasens sa izuzetno snažnim ekstrasenzornim sposobnostima koje moja porodica nije mogla da shvati. Najbolji način na koji mogu ovo da objasnim jeste taj da su naši čulni organi nalik filterima. Oni filtriraju stimuluse iz našeg okruženja tako da možemo da percipiramo čvrste predmete i sve one stvari koje su uobičajene u našem svetu. Međutim, dok sam bila mala, izgledalo je kao da su ti moji filteri poremećeni. Kad sam odrasla, shvatila sam da sam patila od poremećaja senzorne integracije i tada mi je postalo jasno zašto sam se mučila sa svojim sposobnostima svakoga dana tokom svog ranog detinjstva.

Teško je objasniti kako se način na koji ja vidim svet razlikuje od onoga kako to čine drugi ljudi zbog toga što ja imam samo veoma nejasnu predstavu o tome kako oni vide. To je deo lepote svačije individualne perspektive, ali i ono zbog čega mi je teško da u potpunosti razumem koliko se razlikuje način na koji ja opažam svet u odnosu na ono što većina ljudskih bića smatra „normalnim“.

Evo primera. Vi i ja možda nazivamo istu boju *žutom* iako u realnosti vidimo potpuno različite boje. Stvari koje bi trebalo da budu čvrste meni uopšte ne deluju čvrsto, ali tek u osnovnoj školi sam shvatila da drugi ljudi *ne vide* iste stvari koje ja vidim. U stvari, tek sa 24 godine sam počela da o tome razgovaram s ljudima da bih pokušala da razjasnim šta je ono što ja percipiram i koliko je to radikalno drugačije od onoga kako i šta drugi ljudi opažaju oko sebe. Doživela sam šok kada sam shvatila prave srazmere svega toga, ali sam u međuvremenu imala dovoljno vremena da to bolje analiziram i pokušaću da ukratko objasnim jer će moja lična priča imati više smisla kada shvatite kako sam živela dok sam rasla i s čim se i sada suočavam svakog dana.



O AUTORU

Til Svon je svetski priznati duhovni vođa i snažni novi glas na polju metafizike. Rođena je s izuzetno razvijenim ekstrasenzornim sposobnostima i godinama je trpela fizičko, mentalno i seksualno zlostavljanje pre nego što je sa devetnaest godina uspela da pobege od čoveka koji ju je zlostavljao i započne proces oporavka i transformacije.

Danas sve ono što je naučila na tom putu deli s milionima ljudi, podučavajući ih kako da otkriju opraštanje, sreću, slobodu i ljubav prema sebi i to čini uz pomoć velikog broja priloga i snimaka dostupnih preko interneta, brojnih nastupa u medijima i intervjuva, tekstova i knjiga, svojih frekvencionih slika i radionica sinhronizacije koje održava širom sveta.

Njena prva knjiga *Skulptor na nebu* objavljena je 2011. godine i predstavlja provokativni vodič u ponovnom otkrivanju univerzuma, duhovnosti i sebe. Til je 2012. godine osnovala kompaniju *Hedvej* s ciljem da bude katalizator pozitivne promene u svetu. Njena vizija je da pomogne svakome na Zemlji da živi slobodno i uživa u životu ispunjenom radošću i zdravljem i ona je odlučna u tome da pretvori ovu svoju viziju u realnost. Upravo se o njoj snima dokumentarni film pod nazivom *Otvorena senka*.

www.TealSwan.com

PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI - LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručujte željene knjige putem sajta www.leo.rs ili nas posećujte direktno u Ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu, u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 m² čeka vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na info@leo.rs ili pozovite: 011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



Knjižara „Riznica knjiga br. 2“
Mihajla Bandura 36
011/375-2626
063/517-874
Zemun

Knjižara „Riznica knjiga br. 6“
Gimnazijska 17
023/510-783
063/517-874
Zrenjanin

POSETITE NAŠ SAJT WWW.LEO.RS

Na sajtu vas čeka:

- veliki izbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavovske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervju sa autorima

Leo.rs je prijateljski sajt, lak za korišćenje i pretraživanje. Kupovinom preko Leo.rs uvek dobijate više

- Prijavite se na lavovsku mejling listu da biste primali obaveštenja o novitetima i akcijama.
- Poručite onlajn putem sajta: www.leo.rs
- Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- Poručite putem mejla: info@leo.rs
- Poručite putem SMS-a: pošaljite porudžbenicu na broj 063/517-874
- Poručite putem Vibera: pošaljite porudžbenicu na broj 063/507-334

DRUŽITE SE SA LEO COMMERCE PUTEM DRUŠTVENIH MREŽA

Potražite nas na Facebooku:
LEO COMMERCE

Pratite nas na Twitteru:
www.twitter.com/LeoKomerce



Leo commerce je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili android mobilnih telefona dostupan je na sajtu www.leo.rs i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

159.947.3
821.111(73)-94

CBOH, ТИЛ, 1984-

Senke pre svitanja : otkrijte svetlost ljubavi prema sebi i u najmračnijim trenucima / Til Svon ; [prevod Milica Simić]. - Beograd : Leo Commerce, 2016 (Novi Sad : Sajnos). - 271 str. ; 23 cm. - (Biblioteka Budenje / [Leo commerce])

Prevod dela: Shadows Before Dawn / Teal Swan. - Tiraž 1.000. - O autoru: str. 271.

ISBN 978-86-7950-394-7
COBISS.SR-ID 223860236