

Zašto nemate sreće u životu (ili ne možete dugo biti sretni)?



U svom radu kao life coach (životni trener) na sesijama s klijentima vrlo često susrećem jedan zanimljiv obrazac ponašanja i uvjerenja: **strah od sreće!**

Kako to izgleda u svakodnevnom životu?

Upoznali su idealnog partnera, dobili taj posao o kojem su toliko maštali, kupili taj stan, započeli svoj posao, postali coach ili se prijavili za coaching trening, počeli pisati tu knjigu ili je objavili, nešto treće... Rade na sebi te vide i osjećaju pozitivne promjene u svom životu, sve im ide na bolje... Konačno se **ostvarilo** ili se počelo ostvarivati to što su **toliko dugo željeli**...

A onda... Pojavi se strah! Stvari krenu "nizbrdo"...

Uplaše se... Osjećaju se **mizerno, uplašeno, nedovoljno dobrima**... TO se njima ionako nije moglo dogoditi, zašto su to mislili... Negativne misli, pa i događaji počnu se nizati jedan za drugim. Osjećaju se kao gubitnici, entuzijazam i optimizam splasnu... Dakle, **umjesto da slave**, budu sretni i uživaju, oni se počnu osjećati mizerno i uplašeno.

Što se zapravo dogodilo?

Uplaše se svoje sreće i počnu sami sebe sabotirati! Pitanje vrijedno milijun dolara je **zašto se boje svoje sreće?** Nije da ne žele biti sretni. Da je tako, ne bi radili na sebi i na svojim ciljevima, posebno ne bi unajmili life coach-a da im u tome pomogne! Što u je u pitanju?



Razlog su [limitirajuća uvjerenja](#). Ono što je karakteristično za ljude iz naših krajeva je da ta limitirajuća uvjerenja često **potječu iz obitelji i kulturnog nasljeđa** (zbog čega su jako duboko ukorijenjena). Sigurno ste čuli u našim krajevima sljedeće fraze/izreke/uvjerenja/upozorenja (vjerujem da neke od navedenih fraza i sami koristite ili su ih vaši roditelji često ponavljali te ste odrasli slušajući ih):

"Kad ti nešto dobro ide, pogledaj dobro: vjerojatno ide uz brdo!"

"Ne dao Bog svega dobrog!"

"Kad ti sve dobro ide, stavi kamenčić u cipelu, da te barem to žulja."

"Kucni u drvo, da ne urekneš." (ako pričate o nečemu lijepom što vam se događa)

"Nemoj se puno smijati, proplakat ćeš."

"Sreća je prolazna!"

"Ne može čovjek dugo biti sretan."

"Čovjek je rođen da bi patio..."

"Nije sreća dugog vijeka..."

Ovo su samo neka. Tijekom sesija sa svojim klijentima nerijetko dođemo da ovih uvjerenja koja oni nose, a za koja nisu bili ni svjesni da imaju toliku moć da im doslovno **upropaštavaju lijepe prilike** za osobni i poslovni rast, kao i trenutke sreće. Kada prođemo kroz primjere iz njihovog života i oni sami shvate i uvide kako duboko u sebi zapravo ne vjeruju da je "sreća dugog vijeka" i da će sigurno zbog toga vrlo brzo "proplakati", sami sebi priznaju i shvate da su se zapravo prestrašili "tolike" sreće te da su se, umjesto da uživaju u trenutku i plodovima svog rada i truda, odjednom počeli **fokusirati na negativno, osjećaju strahove**, sami sebe na ovaj ili onaj način **sabotiraju**.



Koliko puta vam se dogodilo da je nešto baš lijepo krenulo, a onda odjednom sve pošlo krivo ili ste umjesto sreće i ushićenja počeli osjećati strah? **Umjesto sreće** što se konačno dobili taj posao/partnera/stan/automobil, **obuzme vas panični strah**:

"Što ako me on/ona ostavi?"

"Nisam ja te sreće, sigurno on/ona ima drugu/drugog."

"Što ako mi ukradu automobil?"

"Što ako izgubim posao?"

"Ovo je previše dobro da bi bilo istinito:"

"Ne može meni sve u životu ići dobro, bolje da se pripremim na nešto ružno što sigurno dolazi..."

Ako ste se prepoznali u iskustvima mojih klijenata, imate jedan razlog za sreću (nećete proplakati, obećajem :)). Prvi korak je da **osvijestite tu negativnu i samosabotirajuću priču** koju su vam pričali vaši roditelji, a koji vi danas pričate sami sebi!

Kada postanete svjesni i počnete sebe "hvatati" da ovako razmišljate i djelujete u budućnosti, onda možete i **raditi na sebi kako bi prevladali i nadjačali** taj "strah od sreće" i limitirajuća uvjerenja, bilo sami ili uz pomoć nekog coach-a/stručnjaka.

U protivnom, čak i ako vam se ostvare vaši najluđi snovi i dugo željeni ciljevi i budete živjeli život ili ljubavnu vezu iz snova, sami ćete to pokvariti i sabotirati sebe i svoju sreću vlastitim strahovima. Imajte na umu da ono što vi **vjerujete o sebi i svojoj stvarnosti** uvijek i **postane vaša stvarnost!**