



DR. MATEJ MIKLAVEC

Razvoj osebnih potencialov

Povezava misli in občutkov

V hitrem, negotovem, kompleksnem svetu je zelo pomembno, da smo ljudje prilagodljivi, kreativni ter sproščeni zato, da lahko učinkovito počnemo kar počnemo. Ključ do optimalnega mentalnega stanja in izkoriščanja vseh naših potencialov v smislu zadovoljstva, učenja in rezultatov je temeljno razumevanje človeške izkušnje, iz kje izhaja in kakšna je povezava med mislimi in občutki.

Ljudje si želimo, da bi bili sposobni prenehati z negativnim, nezaželenim in nepotrebno razmišljanjem, ampak izkaže se, da to izjemno težko izvedemo. Želimo si tudi, da bi imeli bolj modre in inteligentne misli zato, da bi lahko živeli boljše življenje. Na srečo obstaja en bistven del razumevanja misli, ki na prvi pogled izgleda nepomemben, samoumeven, mogoče celo kontra vaši logiki, ampak je za kvaliteto življenja ključnega pomena: Zmotno namreč razumemo, da lahko ločimo naše misli od občutkov. V resnici je nemogoče, da bi ločili občutke od naših misli. Mislimo ljubezen, čutimo ljubezen. Mislimo jezo, čutimo jezo. Ne moremo misliti ljubezen in hkrati občutiti jezo.

V praksi to pomeni, da zmotno mislimo, da lahko naši občutki pridejo od nekje drugje kot iz našega mišljenja. Na primer iz zunanjih okoliščin, ljudi, situacij. Mislimo si, da lahko svet vpliva kako se počutimo. Pozabimo na manjkajoči člen (misli) med našo izkušnjo in svetom. Ta zmota ustvarja večino nezaželenega in nepotrebna razmišljanja in hkrati onemogoča priložnost novim, bolj koristnim in inteligentnim mislim. Ta zmota ustvarja tudi veliko trenja in ovire da bi spustili obstoječe misli. Ko umetno ločimo misli in občutke, s tem ustvarimo možnost, da naše občutke povzroča nekaj drugega kot naše mišljenje. Zmotno damo vso moč zunanjim okoliščinam katerim potem namenimo našo pozornost in na katere reagiramo. S tem ko pozabimo, da so naši občutki in misli povezani, postanemo žrtev okolja, ljudi itn. To razmišljanje nam odvzame pozornost od pravega izvora naših občutkov (misli).

Ko vemo, da se občutki in misli dopolnjujejo kot dve stranici istega kovanca, lahko normalno in inteligentno zaznamo kako deluje naše razmišljanje. Zaznamo svoje mišljenje in občutek. Obdržimo oz. sledimo enemu mišljenju

Matej Miklavc s.p., Kraška ulica 2, 6210 Sežana,
tel.: 068 684 064, e-pošta: matej@matejmiklavc.com

(koristnemu, sproščenemu) in spustimo drugo (nekoristno, napeto). To razumevanje delovanja misli nas opolnomoči in vrne učečo kvaliteto življenju. Ponovno ulovimo vajeti lastne izkušnje življenja in nismo več žrtev zunanjih okoliščin.

Vsakič ko vidimo in razumemo da naše misli vedno ustvarjajo našo izkušnjo življenja, to odpravi motnje, šume, izgovore in nepotrebne misli. Po naravi imamo ljudje vgrajeno sposobnost, da se znebimo nekoristnega in neželenega mišljenja. S tem razumevanjem odpremo prostor za nove misli, nove vpoglede in modrost. Omogoča tudi življenjske spremembe in nove uspehe ne glede na trenutno situacijo. S poglobljanjem se naše mentalno stanje vrne v naravno ravnovesje, izboljša ter poenostavi na vseh področjih. Ljudje postanejo bolj sproščeni, sočutni, opustijo nekoristne navade, počnejo stvari ki jih veselijo in se počutijo živi in kreativni.

Literatura, prevoz iz zapisa:
dr. Keith Blevens: Thought feeling connection.