# POT DO NOTRANJE IZPOLNITVE

ANDREJA PANCAR
lotos-svetovanje.si

# DOBRODOŠLI ❤️

Zahvaljujem se za vašo odločitev, da si prenesete brezplačno e-knjižico
»POT DO NOTRANJE IZPOLNITVE«

Srčno upam, da vam bo v pomoč pri prvih korakih življenja iz sebe. 💖

*Andreja Pancar*

@Copyright Andreja Pancar, Lotos svetovanje in izobraževanje 2022

VSEBINA


01
UVOD

04 - 05
OTROŠKE SANJE

06 - 07
KAM SO IZGINILE OTROŠKE SANJE?

08 - 11
JE TO ŽIVLJENJE?

12- 16
3 KLJUČNI KORAKI

06 - 07
ČLOVEŠKI UM

22 - 23
8 UČINKOVITIH PREDLOGOV

24- 29
MOJA ZGODBA

30- 33
ZGODBE RAZVOJA


*@Copyright Andreja Pancar, Lotos svetovanje in izobraževanje 2022*

# UVOD

Ne glede na to, na kateri točki življenja se trenutno nahajate, sem prepričana, da tudi vi, kot mnogi in kot tudi jaz nekoč, nimate občutka, da živite svoj polni potencial in nimate občutka, da je vaše življenje izpolnjeno in radostno.

Imam prav?
V kolikor nimam in je vaše življenje izpolnjeno, srečno, radostno, potem vam ČESTITAM in čestitajte tudi sebi, ker te knjige pravzaprav ne potrebujete in sem iskreno vesela za vas, da živite življenje svojih sanj.

Če pa temu ni povsem tako, potem berite dalje. 👇

*@Copyright Andreja Pancar, Lotos svetovanje in izobraževanje 2022*

# OTROŠKE SANJE ...

Vsi smo kot otroci, mladostniki sanjali, ma kaj sanjali, videli, kakšno bo naše življenje, ko bomo »veliki«.

Zase smo imeli cel kup sanj, vizij, načrtov, predstav, kako bomo živeli bogato, polno življenje po naši meri, kako zelo bo naše življenje drugačno, kot je bilo v otroštvu, in kako zelo bomo živeli drugače od naših staršev ali okolja, v katerem smo živeli.

@Copyright Andreja Pancar, Lotos svetovanje in izobraževanje 2022

## DOKLER NISMO DEJANSKO POSTALI »VELIKI« IN ODRASLI.

Iz najstniške velikopoteznosti v naših predstavah, sanjah smo se znašli v »resničnem« življenju in plavali s tokom.

Znašli smo se na točki,
ko je bilo potrebno poskrbeti zase, najti službo, ustvariti družino, plačati položnice, poskrbeti za otroke ...,
in tem zahtevam smo sledili,
**kot smo najbolje znali in zmogli.**

*@Copyright Andreja Pancar, Lotos svetovanje in izobraževanje 2022*

# KAM SO IZGINILE OTROŠKE SANJE?

Dokler se nekega dne nismo zbudili utrujeni, brez energije, volje, motivacije, smisla, radosti, nasmeha in ugotovili, da smo na nek način prazni, neizpolnjeni, da naše življenje pravzaprav ni to, kar smo si predstavljali da bo.

Ni veličastno, ne zbujamo se s pričakovanjem in občutkom radosti, ker je pred nami nov dan, nova priložnost, nove izkušnje, temveč bi se marsikdaj zjutraj najraje pokrili čez glavo in zaspali vsaj do vikenda, če že ne do dopusta ali celo penzije.

**Se vam (vsaj občasno) dogaja to?**

@Copyright Andreja Pancar, Lotos svetovanje in izobraževanje 2022

Ne glede na to, kako smo bili prepričani, da bomo živeli drugačno življenje od naših staršev, od večine, nekega dne ugotovimo, da smo prav tam.

In tihi glas v naši glavi se sprašuje, ali je to res to?

A je to res življenje in ali res mora biti tako?

Hkrati verjetno ugotovimo, da nam pravzaprav nič ne manjka ali pa bi vsaj drugi rekli, da se nimamo pravice pritoževati, ker nam v resnici nič ne manjka.

A zakaj se potem počutimo tako prazne?
Tako zelo ujete v rutino, tako zelo z občutkom, da smo si zase in svoje življenje želeli več?

Iz dneva v dan bolj ujeti v rutino, v zahteve družbe, službe, sistema ..., naš obraz pa je brez nasmeha, srce ne poje od radosti in sreče, ker se zbuja v nov dan, v novo priložnost, in nekako se vdamo v »usodo« in si povemo, da je to pač normalno, da se vsi srečujejo s tem in da je to pač življenje.

Da je živeti polno in radostno življenje zgolj iluzija ...

# PA JE TO RES ŽIVLJENJE?

**Življenje z veliko začetnico?**

**Je to res življenje, ki si ga želite zase?**

**Je to življenje, kakršnega si želite, da ga bodo živeli vaši otroci?**

Da, vaši otroci bodo (skoraj zagotovo vsaj v nekaj delih) živeli podobno življenje, kot ga živite VI!

Otroci se namreč od vas učijo definicije življenja,
od vas se učijo kdo so.

Ne glede na to, kaj jim govorite
in kako jih spodbujate,
če jim tega ne pokažete z lastnim zgledom,
od besed ne bodo imeli prav veliko.
Namreč otroci posnemajo to,
kar vi ŽIVITE
in ne to, kar govorite!

*@Copyright Andreja Pancar, Lotos svetovanje in izobraževanje 2022*

## KAJ JE PRAVZAPRAV TISTO, ZARADI ČESAR IZ SVOJIH MLADOSTNIH PREDSTAV PRIDEMO V RUTINSKO IN ZNOTRAJ SEBE PRAZNO ŽIVLJENJE?

PRENEHAMO

ŽIVETI SEBE!

@Copyright Andreja Pancar, Lotos svetovanje in izobraževanje 2022

Verjetno mislite, da otroške sanje pač niso realne in da je tako pač življenje.
Vem, tudi sama sem dolgo mislila tako.

**A takšno življenje nevede in nehote izberemo sami.**

Izberemo ga takrat, ko se »vdamo v usodo« in si povemo, da tako pač je in s tem prenehamo živeti SEBE.

**TOREJ ZAKAJ JE NAŠE ŽIVLJENJE NA NEKI TOČKI RUTINSKO IN IMAMO OBČUTEK, DA ZGOLJ PREŽIVLJAMO DNEVE ŽIVLJENJA, NAMESTO, DA BI ZARES ŽIVELI?**

Zato, ker smo na neki točki pozabili nase, pozabili kdo smo in začeli slediti »življenju« skladno s tem, kar smo se naučili o življenju in sebi od naših staršev in drugih, tekom otroštva, mladosti in prvih korakov v svet.

Na tej točki moram poudariti, da to spoznanje nikakor ne pomeni momenta, ko lahko začnemo naše starše in svoje otroštvo kriviti za naše življenje. **Nikakor ne!**
Vsi, ki so nam pomagali izoblikovati prestavo o življenju in sebi, so dali od sebe NAJBOLJE, KAR SO ZMOGLI IN ZNALI!

Predstavlja pa moment, ko se lahko vsega tega zavemo in **od tega trenutka naprej prevzamemo polno odgovornost za svoje življenje v svoje roke!**

**Namreč samo mi imamo moč, da iz sebe nekaj naredimo in svoje življenje spremenimo na način, da se ga bomo veselili vsak dan znova!**

**DOBRA NOVICA JE TA, DA NE GLEDE NA TO, KAKO SMO ŽIVELI DO SEDAJ, NE GLEDE NA TO, KAKŠNE VZORCE SMO NEVEDE IN NEHOTE POBRALI IN PONOTRANJILI TEKOM ŽIVLJENJA, NE GLEDE NA TO, KAJ SMO SE NAUČILI O ŽIVLJENJU IN SEBI, JE MOČ TO SPREMENITI!**

To je možno spremeniti

**KADARKOLI,**

nikoli ni prepozno!

A zakaj bi čakali na jutri,

na vikend, na dopust,

penzijo ...

**- ZAČNITE ZDAJ!**

# 3 KLJUČNI KORAKI,
# KI JIH MORAMO PREHODITI,
# DA BI ZAČELI
# S PROCESOM SPREMEMB
# NAŠEGA ŽIVLJENJA

# 1. KORAK

Zbuditi se moram in iskreno pregledati,
ozavestiti in si priznati,
kdo sem v tem trenutku in kakšno življenje živim.

**Brez tega koraka ni poti naprej!**

**In tu si lahko čestitate, saj ste v procesu (vsaj) prvega koraka!**
Če ne bi bili, ne bi brali te knjige.

Brez zavedanja,
da ne živite življenja, kot ste si ga želeli
(pa čeprav vam »nič« ne manjka),
brez zavedanja, da se (vsaj na trenutke) počutite prazno,
neizpolnjeno, brez smisla, radosti, navdušenja nad življenjem,
si zagotovo ne bi prenesli te e-knjige.

*@Copyright Andreja Pancar, Lotos svetovanje in izobraževanje 2022*

# 2. KORAK

Ozavestite, da ne glede na to,
kako ste živeli in delovali do sedaj,
**je bilo to najboljše kot ste znali in zmogli.**

Zato je povsem nesmiselno
nositi v sebi občutke krivde ali obsojanja,
pa tudi žalosti in razočaranja,
da niste znali drugače.

Namreč zares globoko verjamem v univerzalni zakon vesolja,
da se vse zgodi z razlogom in da se vse zgodi ob pravem času,
ko dozorimo.

Vse te izkušnje do sedaj so vas izoblikovale in vam hkrati pomagale
priti do tega trenutka, ko počasi prepoznavate
ali vsaj slutite
na kateri točki življenja in sebe se trenutno nahajate.

# 3. KORAK - MOČ JE V DANEM TRENUTKU

Za nazaj se ni moč odločati drugače.

Se je pa možno odločiti drugače v tem trenutku, danes,
ZDAJ!

A potrebno je sprejeti OD-LOČITEV.

Ozavestiti je potrebno, da je treba v življenje vnesti spremembe,
če hočemo drugačno (boljše, polnejše ...) življenje.

Isti principi delovanja, razmišljanja, čustvovanja, odzivanja ...
vodijo do istih rezultatov,
do istega življenja, kot ga živimo sedaj.

Ozavestiti je potrebno,
da se samo po sebi ne bo nič spremenilo
(kvečjemu bodo spremembe na slabše, ker utrjujemo zdajšnji način delovanja),
da samo po sebi ne bo sprememb,
če se ne bomo odgovorno odločili zanje
**in aktivno pristopili.**

Verjamem tudi, da ste se za 3. korak zagotovo že kdaj odločili,
se zagnali, nato pa že čez nekaj dni ali celo ur obupali
in se znova sprijaznili, da je pač tako in da to pač ni za vas
in da tega pač ne zmorete.

**Naj vam zaupam skrivnost (ki to ni).**

Razlog, da se tako težko (sami) prebijemo čez tretji korak
tiči v našem **podzavestnem umu.**

Ta je tisti, ki hitro prevzame vajeti in vas prepričuje vedno
znova v staro, znano, a tako neželeno zgodbo.

*@Copyright Andreja Pancar, Lotos svetovanje in izobraževanje 2022*

## NAŠ UM JE SESTAVLJEN IZ DVEH DELOV:

- **ZAVESTNI UM, ki obsega nekje 5 – 10 %**

- **PODZAVESTNI UM, ki obsega nekje 90 pa vse do 95% in več!**

Ta informacija vam daje vedeti, da večino svojega življenja upravljte s pomočjo podzavestnega uma.

Vsaka nova navada, nova veščina se najprej ustvarja v zavestnem umu, dokler je ne ponotranjimo in postane del podzavestnega uma, kjer poteka avtomatsko (spomnite se vožnje s kolesom ali avtomobilom).

**Dobra novica pa je ta, da tudi na nivoju podzavestnega uma lahko spreminjamo!**

Če se vam ne zdi mogoče, se za primer spomnite kakšne besede, ki ste se jo kot otroci ali kot odrasli naučili napačno izgovarjati, v prepričanju, da jo izgovarjate prav.
Besedo ste že povsem avtomatizirali, nato pa na neki točki ugotovili, da jo izgovarjate narobe. Ko ste jo naslednjič izgovorili, ste jo morda zopet narobe, a ste se spomnili in jo ponovili prav, naslednjič ko ste jo izgovarjali, pa ste s pomočjo zavestnega uma močno pomislili in izgovorili prav.
To ste ponavljali tako dolgo, dokler niste ponotranjili nove, pravilne izgovorjave in jo avtomatizirali v podzavestnem umu.

Torej ne glede na to, kaj vse se nahaja v vašem podzavestnem umu, je to možno spremeniti!

In ko boste spremenili svoj podzavestni um, ko boste košček za koščkom ozaveščali in se osvobajali podzavestnih prepričanj, vzorcev, odzivanj in načinov delovanj, se bo to pričelo kazati tudi v vašem življenju.

Koliko enega balasta, koliko blokad, omejujočih prepričanj, potlačenih čustvenih ran se skriva v našem podzavestnem umu. In kako zelo nas vse to omejuje, blokira in nam onemogoča živeti sebe!

Ko bi se ljudje le zavedali, koliko vsega smo nevede pobrali in shranili v svoj podzavestni um in še vedno živimo skladno s tem.

A naj vas to ne prestraši in vam ne da občutka, da je tega toliko, da se nikoli ne boste osvobodili.
Namreč, ko preobrazimo nekaj ključnih prepričanj, blokad, omejitev ..., ostala odpadajo sama!
*Že ko vnesemo majhne spremembe v svoje življenje, se pričnejo kazati rezultati.*

Ko bi se ljudje le zavedali, da se je toliko tega balasta, blokad, čustvenih ran in težkih občutkov moč osvoboditi!

Kako zelo mi je hudo, ko opazujem ljudi in vidim, kako zelo so prepričani, da nič ne morejo narediti, da nimajo moči, kako se spomnim tudi sebe nekaj let nazaj, ko sem bila prepričana, da se nič ne da in da nimam moči oz. sem celo verjela, da se da, da je možno, a ne zame, le za druge ...

**Kako zelo to NE DRŽI!**

Ob tem moram biti iskrena.

Ne gre čez noč.

Ni čarobne palčke, tabletke, tretmaja, terapije, ki bi nas na hitro osvobodila, ne glede na vse čudovite zapise in obljube marsikoga marsikje.

**Delo na sebi in s tem pot do notranje izpolnitve, notranjega smisla, je proces. Vedno bil in vedno bo.**

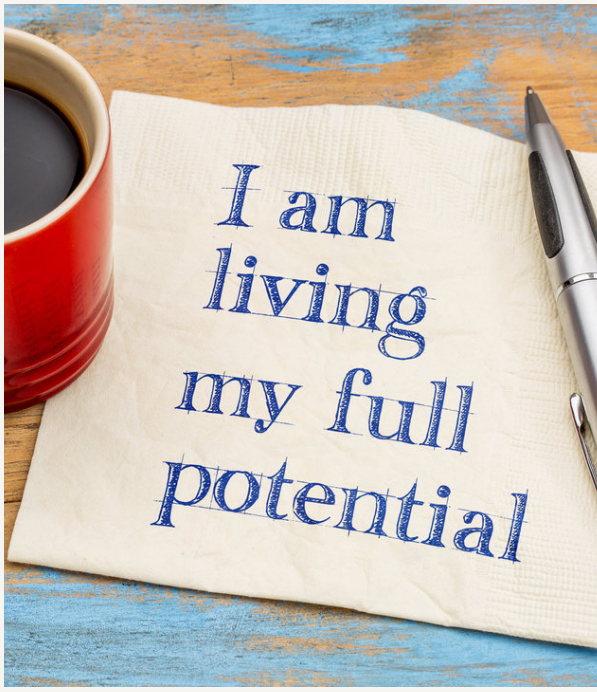
A je tako čudovit proces, da si danes, ko sem (še vedno sem in vedno bom) v tem procesu, ne znam predstavljati življenja drugače, in tega procesa ne bi menjala za nobeno čarobno palčko, čudežni tretma ali tabletko, saj bi bila s tem oropana čudovitih izkušenj osvobajanja od lastnih ujetosti in omejitev!

*"Če mislite, da zmorete ali da ne zmorete, v vsakem primeru imate prav."*

Henry Ford

Na tej točki že veste, da se je sprememb potrebno ZAVESTNO lotiti, da se je potrebno zavestno lotiti DELA NA SEBI in v svoje življenje vnesti spremembe in pričeti postopno z reprogramiranjem in predvsem sproščanjem vsega, kar je ujeto v našo podzavest ter se tako pričeti osvobajati od notranjih omejitev, nekoristnih vzorcev delovanja, osvobajati od čustvenih ran ...

**LE TAKO JE MOŽNO ZAŽIVETI ZARES POLNO.**



# 8 UČINKOVITIH PREDLOGOV, KAKO SE LOTITI DELA NA SEBI, KI VODI DO NOTRANJE POLNOSTI

1. **Poiščem knjige, ki mi lahko odprejo nova obzorja, nova znanja, da grem v življenju drugače naprej.**

Knjige so odličen pripomoček, ki nam odpira nove možnosti, nova znanja. A bistven problem knjig je, da smo v knjigah zgolj v mentalu. Za resnične spremembe pa je potrebno iz glave prenesti v prakso, vključiti čustveno komponento in spraviti stvari v zaresno zavedanje, čutenje in transformacijo, za kar bo potreben še kakšen korak naprej od knjig. Za začetek so super, a naj torej ne ostane samo na branju.

2. **Poslušam prispevke na tematiko osebne rasti.**

Tukaj je zagotovo vključena tudi slušna komponenta in če so v prispevke vključene še konkretne vaje ali napotki, ki jih lahko vključimo v prakso takoj (kot je to v moji Mali šoli Smisla 😉) je to odlično.

3. **Vpeljem majhne spremembe v svoje življenje in v svoj vsakdan**

Pomembno je narediti prvi korak v praksi in vztrajat pri njem. Raje naredimo eno malenkostna sprememba v rutini, ki postane stalnica, kot obračanje življenja »na glavo« za en dan 😉)

4. **Opazujem svoje misli, čustva, odzivanje, delovanje.**

Ta korak je eden izmed najpomembnejših. Da se dejansko slišim, vidim, kako delujem, mislim, čustvujem, kaj je v meni. Brez tega koraka ni zavedanja, ni sprememb in ni poti do polnosti, izpolnitve, smisla.

5. **Sem v tišini, meditaciji vsaj nekaj minut na dan**

Tišina nam omogoča, da se slišimo. Res je lahko tudi naporna, v nas se lahko budi nemir, namreč veliko tega se dogaja znotraj nas, pred čemer nehote bežimo. Ko pa se umirimo, smo v tišini, lahko pride marsikaj na površje. A če želimo polnost Življenja v sebi, se je na eni točki pomembno srečati s tem, kar je v nas.

6. **Učim se hvaležnosti za vse življenjske izkušnje.**

Tale je res zlajnana, priznam. 😉 In mi je šla na začetku zelo na živce, saj sem imela občutek, da bi lahko bila hvaležna, če bi imela ..., če bi bila ..., če bi ... No, dokler nisem dojela, da sem lahko hvaležna tudi za manj prijetne življenjske izkušnje, saj me je vsaka po svoje nekaj naučila in nekam pripeljala. Prakticiranje in zavedanje hvaležnosti za vse tisto, kar se nam pogosto zdi samoumevno in hvaležnost za izkušnje, ki nas učijo, pokažejo da zmoremo ... odpira vrata notranji polnosti, ki ji sledi tudi polnost Življenja. ❤️

7. **Poiščem in se učim uporabnih tehnik, metod, ki mi pomagajo, da lažje pridem v stik s sabo.**

Meditacija je zagotovo osnova. V začetku, da se lažje umirimo, sprostimo, so čisto super vodene variante, kasneje pa je dovolj, da samo smo. Prisotni in čuječi v sebi.

Meni je močno pomagala tudi tehnika vzpostavljanja ravnovesja z Reiki energijo.

No, podarjam ti oboje - krajšo meditacijo po čakrah podprto z reikijem. Do nje dostopaš tukaj 👉 https://youtu.be/-5P2X9DXvfA

## 8. Poiščem podporo, poMoč

Na polno se odločim in vložim čas, energijo, denar, trud … in si poiščem učitelje, mentorje, ki me skozi programe, tečaje vodijo k sebi in k življenju iz sebe in mi pomagajo pri ozaveščanju svojega podzavestnega uma in osvobajanju od ujetosti, vzorcev, prepričanj, čustvenih ran …

Preveriš lahko tudi moje online delavnice

ali celosten program Akademija Smisla.

# NAMESTO ZAKLJUČKA

Zakaj ni med predlogi pozitivnega mišljenja in afirmacij? 🤔

Ker ne delujejo? Hmm … 😉

Joj, koliko vam imam še za povedati, dati, vas naučiti … 😊

A vedno se začne s prvim korakom in ne gre vse naenkrat.

Tisto, kar je ključno je, **DA PRIČNEMO S PRENAŠANJEM SPOZNANJ V PRAKSO, V VSAKODNEVNO ŽIVLJENJE!**

**BREZ TEGA PREPROSTO NI SPREMEMB in ne moremo zaživeti sebe!**

**1000 AHA momentov nam ne pomaga, če ostane le na momentih.**

Zato v svojih programih, tečajih vedno spodbujam k praksi,

k praktičnemu delovanju.

Za začetek torej ponovno preverite 3 korake za začetek uvajanja sprememb in vnesite vsaj enega izmed 8-ih predlogov v svoj vsak dan!

*Veselim se vseh sprememb na bolje, ki jih boste v življenju pričeli dosegati in iskreno si želim, da delo na sebi postane tudi za vas način življenja, skozi katerega vsak dan bolj in bolj*

*živite sebe z navdušenjem in radostjo!*

# Moja zgodba ...

Z vami delim en košček svoje zgodbe, za predstavo kje sem bila še cca. 7 let nazaj.
In za predstavo kaj je mogoče, ko se zares odločimo in zavežemo, da je **DOVOLJ in gremo naprej, kljub vsej »zdravi pameti« navkljub.**

A veš tisto, ko imaš v življenju pravzaprav vse, kar naj bi imel, v tebi pa vse trga zaradi neizpolnjenosti?

Živiš navidez, pa tudi v resnici, lepo življenje.

Prišel si do faze, ko imaš vse, streho nad glavo, prijetno službo, moža, pridne otroke, avto, psa, zadovoljujoče materialne zadeve, ob sebi prijetne ljudi.

V sebi pa si iz dneva v dan bolj prazen, si sicer vesel in hvaležen za svoje življenje, a nekaj manjka, nič od tega, kar imaš, ne zmore več utišati praznine, klica, da nekaj manjka, hrepenenja po nečem, pa še sam ne veš prav po čem.

Vem, veliko izmed vas bo reklo, to je polna rit vsega. Ja, res je. Zelo se strinjam z vami. Do tega, te praznine lahko prideš šele, ko imaš polno rit vsega.

Ne, da je prej ni, samo imaš toliko dela z drugimi, v tistem trenutku pomembnejšimi, preživetvenimi težavami.

**Kako lahko to trdim? Ker sem bila tam.**

Ker zelo dobro poznam, bolj kot bi si želela, kaj pomeni preživetvena stiska.
Ne, takrat je praznost življenja na zadnjem mestu.
Ko se boriš z življenjem, v katerem si brez službe, z majhnimi otroki, ko komajda plačaš položnice, ko moraš skrbno odmerjati obroke otrokom, če hočeš, da bodo imeli do zadnjega v mesecu kaj jesti, ko si ne upaš niti dati priznanja, da ti je težko, ker veš, da na svetu obstajajo ljudje, ki jim je še huje kot tebi, … takrat te je globoko sram in občutiš globoke občutke krivde ob tem, da bi si priznal, da ti je res težko.

In ko si dovoliš vsakih nekaj mesecev čustveni bolečini na plan in se zjokaš, ne veš, kaj je huje – to, da ti je težko, ali krivda in sram ob tem, da je nekomu še huje, ti pa si drzneš jokati.
V vseh teh trenutkih sem se namreč borila s strašansko krivdo ob tem, da npr. iz moje pipe priteče topla voda, da skozi mojo streho ne teče voda itd.

**Torej globoko v sebi sem verjela, da si še tega, kar imam, ne zaslužim.**
To so močni občutki nevrednosti, ki pa v tisti težki situaciji niso pomenili nič.
Tudi, če bi mi takrat nekdo povedal, da moja življenjska situacija izvira iz tega, ne bi imela s to informacijo kaj početi.
Na srečo sem imela takrat ob sebi ljudi, ki so mi »povsem neopazno« pomagali prebroditi najhujše, in tudi sama sem se delala, da pomoči ne opazim, ker v danem trenutku nisem zmogla drugače.
Sprejeti pomoč zavestno, bi zame v tistem trenutku pomenilo poraz, predajo, nesposobnost in še kaj.
Seveda sem pomoč opazila, a je šlo za tihi dogovor neopaznosti.
Še danes sem za te ljudi, ki so bili tistem času prisotni v mojem življenju, globoko hvaležna in ta hvaležnost bo ostala za vedno.

In ja, takrat res ni iskanja nečesa globljega, nečesa več, ni čutenja praznine …
Sem pa imela v tistem času globoko zaupanje, da je stanje začasno in da me čaka svetlejša in lagodnejša prihodnost. In ker sem to trdno verjela, je res bilo tako.
Postopoma se mi je oz. sem urejala življenje na vseh področjih, prišla do faze »polne riti vsega«, kar sem v vsakem trenutku globoko cenila in cenim še danes.

A bolj kot mi v življenju ni nič manjkalo, več mi je manjkalo, bolj neizpolnjena in prazna sem se počutila.

S **to neizpolnjenostjo in praznino pa je začelo prihajati obdobje, ko me je življenje pričelo dušiti bolj kot kadarkoli prej.**
V mojem življenju se je začelo kopičiti vse več omejitev, ki so bile plod mojega uma, vedno bolj sem se ujemala v past rutine, življenje mi je skozi strahove, panične napade pričelo kazati, da nekaj ni v redu.

**Bolj kot bi lahko živela svobodno, bolj nesvobodno sem v resnici živela.**

Pričelo me je hromiti cel kup strahov, strah pred prihodnostjo, strah živeti, strah pred vožnjo, strah pred višino, strah pred psi, strah pred snegom, strah pred letenjem, strah pred novostmi, strah pred starostjo, strah pred osamljenostjo, strah pred zapuščenostjo, strah pred izgubo kontrole, strah pred smrtjo …
Pravzaprav me je bilo strah že vsega.

In ne to ni bil več normalen strah, s katerim se vsi kdaj pa kdaj spopadamo.
Ta strah me je jedel od znotraj, ta strah mi je onemogočal živeti, ta strah mi je onemogočal dihati.
In tem strahovom so se lepili novi in novi strahovi, **do točke, ko sem zaznala, da tako ne morem, nočem, ne želim več živeti.**

Seveda nisem imela pojma, kaj sploh storiti, niti še nisem uspela pridet v to fazo iskanja rešitev.

## SAMO GLOBOKO ZNOTRAJ SEBE SEM VEDELA, DA JE DOVOLJ!

IN TAKRAT,
KO SEM ZNOTRAJ SEBE
ZARES SPREJELA
ODLOČITEV,
SO SE REŠITVE PRIČELE
POJAVLJATI SAME OD
SEBE.

PRIČELA SE JE POJAVLJATI
POMOČ V OBLIKI
DELAVNIC,
ČLANKOV, KNJIG,
IZOBRAŽEVANJ,
KI SO ME POSTOPOMA
VODILE
DO POTI
PO KATERI HODIM DANES.

@Copyright Andreja Pancar, Lotos svetovanje in izobraževanje 2022

**Torej, ko se zares odločim, Vesolje ponudi pomoč, na nas pa je, ali jo bomo sprejeli ali ne.**

Hvaležna za to pomoč in hvaležna sebi, ker sem ji sledila, čeprav je moj um imel cel kup razlogov proti.

Zelo sem se morala boriti s pomisleki zdrave pameti in s strašansko tesnobo v sebi sem se odločila in investirala svoj čas, svojo energijo, denar, ki ga takrat nisem imela, svoj fokus in akcijo.

Nisem imela namena deliti tega dela svojega življenja in bolečine, namen je bil napisati nekaj čisto drugega na drugačen način, a izlilo se je to sporočilo. Verjamem, da z namenom, ker je na drugi strani nekdo, ki potrebuje točno to sporočilo.

Ob tem, ko vam odpiram in dajem na pladnju del svoje ranljivosti, pa pravzaprav še globlje zdravim sebe. Danes to zmorem, pred leti ne bi zmogla.

**Zame je bila to POT K SEBI, pot »domov«.**

**Ni bilo vedno lahko, a bilo je več kot vredno.**

**Danes se doživljam kot ženska, ki živi svoje sanje in ji je všeč življenje.**

**In tudi, če jutri Življenje moje sanje sesuje v prah, nič zato, lahko bom rekla VČERAJ SEM ŽIVELA!**

Skozi to pot osvobajanja od lastnih ujetosti, sem pridobila znanje in izkušnje, da lahko na pot k sebi vodim tudi vas skozi svoje programe in tečaje.

**Izjemno sem hvaležna za vse napredke, ki jih dosegajo moji tečajniki in moji klienti. 🙏💖**

**Če povzamem nekaj sprememb, ki jih opažajo v svojih življenjih:**

- Razumejo sebe, svoje življenje, kaj jih življenje uči
- Imajo več energije
- Bolj so umirjeni, hitreje in lažje se umirijo, več je notranjega miru
- Izboljšanje psihofizičnega počutja, zdravja
- Izboljšanje odnosov v družini, s partnerjem, z otroki
- Izboljšanje odnosov na delovnem mestu, napredovanje na kariernem in poklicnem področju
- Izboljšanje finančne situacije
- Več fokusa, zbranosti, jasnost misli
- Lažje spopadanje z izzivi in stresom.
- Lažji stik s svojimi čustvi, boljše obvladovanje čustev, manj skrbi, žalosti, strahov, jeze ...
- Več miru
- Notranja izpolnitev
- Ponovno zavedanje, da ima življenje smisel

**In še mnogo več ...**

**To je le košček njihovih zgodb, pa najbolje, da prepustim besedo kar njim.**

*"Skozi celo življenje sem na "razburkanem morju". Vedno se nekaj dogaja. Največje izzive sem imela vedno povezane z družino, sprejemanjem same sebe, samopodobo. Točka odločitve je bila predvsem spoznanje, da si lahko pomagam sama.*

*Sedaj se mi Življenje iz dneva v dan spreminja na bolje. Že samo spoznanje, da se nekaj starega zapira, da se lahko odpre nekaj novega je neprecenljivo. Pa ne samo spoznanje ~ dojemanje tega. Veliko bolj sem mirna, pomirjena. Končno zavestno razumem pretekle dogodke in jih sprejemam. Sicer vem, da bo potrebno na sebi še veliko narediti, ampak so prvi koraki že vidni. Seveda v pozitivni smeri.*

*Vidi in čuti se, da to delaš z ljubeznijo in iz vsega srca. Vsekakor si želim svoje znanje nadgrajevati s tvojo pomočjo. Želim si, da ostaneš moja učiteljica. Hvala ti Andreja. 🤗"*

*Andreja Žnidarič*

"„

*Življenje se mi je zasukalo za 360 stopinj.*

*Za program sem se odločila, ker sem vedela, da obstaja nekaj več, želela sem si biti jaz. Največ težav sem imela sama s sabo, s svojimi čustvi.*

*Ni stvari na programu, ki mi ne bi prišla prav.*

*Samozrcaljenje, soočanje s svojo temo, razumevanje sebe in sveta okrog mene.*

*Vrednost programa vidim v tem, da sem prvič postavila sebe na prvo mesto. Vidim očitne spremembe.*

*Vsem bi priporočala ta program, ker je nujno iti skozi temo, da najdeš svetlobo. Svet izgleda drugače, življenje je lepše.*

*Začneš živeti.*

*Ne čutim več, da bi še kjerkoli potrebovala dodatno podporo, znanja.*

*Sedaj imam vsa orodja …"*

*Katja Pevec, udeleženka Akademije Smisla*

*Z besedami (končno!) ne znam opisati kaj se je dogajalo včeraj, ampak brez da bi se ob tem počutila kakorkoli osladno, ti lahko rečem, da je bila ta delavnica s tabo TOČNO tisto, kar sem očitno potrebovala vsa ta leta.*

*Preden sem včeraj zaspala, mi je glasek v glavi (ali pa je bil to tisti drugi glasek) prišepnil: "Prvič si jokala iz mesta moči, ne nemoči." Kot da sem prvič zares, ne verjela, ampak začutila da se lahko nekaj zares spremeni.*

*Popolnoma, popolnoma sem prevzeta, pa sem sicer človek, ki ne spusti kontrole.*

*Za nami je šele prvo srečanje, ampak jaz komaj čakam, da se dobimo na naslednjem. Moj um že premleva, če bi znalo biti kaj na tem, da sem končno dobila svojih pet minut, da se nekje, nekomu zares odprem. Ampak veš kaj je pri vsem tem najboljše? Vseeno mi je. Počutim se tako dobro, da mu kar pustim mleti, pa me nekako ne gane.*

*Kaj je namen tega maila? Ne vem, začutila pa sem močno željo, da to delim s tabo. Kot da iz mene ne buta samo greznica, pač pa tudi energija, ki jo moram (kar naenkrat) širit (med ljudi).*

*Iz srca hvala,*

Udeleženka Akademije Smisla

*"Ona me je spomnila, da lahko letim. Ta verižica je del moje kreacije.*

*V njej je stkana vsa ljubezen do te osebe.*

*Vse moje večje rane je blažila z nežnimi besedami.*

*Bila je previdna, predvsem pa sočutna in ljubeča.*

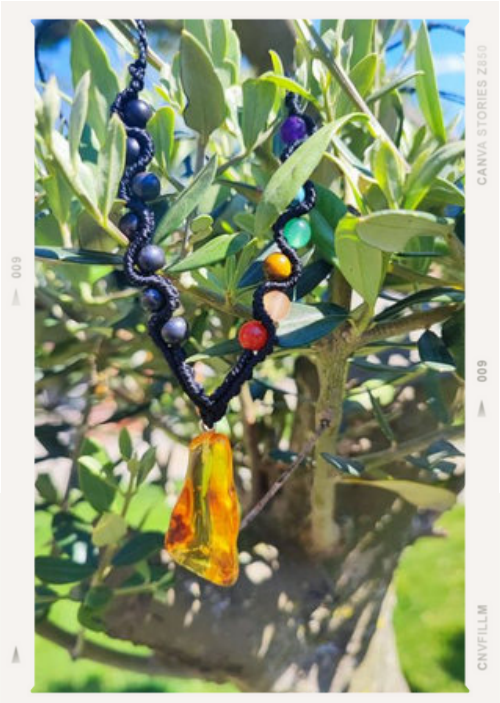
*Samo nekaj mesecev nazaj mi je obrnila življenje na glavo, mi pomagala,*

*da se spomnim kdo sem in kaj želim.*

*Vem da je tu pomembno, da se odločimo sami in da smo mi kreatorji svojega življenja, vendar lepše je, ko je ob tebi oseba, ki je sama šla čez ves ta proces. Metulj je velik pomen mene vse oklepe sem odvrgla iz sebe ter poletela k meni domov.*

*Ponosna sem nase in hvaležna tebi draga Andreja*

*Tasha Predojević, udeleženka programa Akademija Smisla*



Ja, še veliko je teh zgodb z imenom in priimkom,
a jih preprosto ne morem strniti vse v eno knjigo.

Hvaležna za vsako zgodbo posebej,
hvaležna za vsak droben napredek,
hvaležna, da sem sama prehodila tolikšno pot,
da sem danes lahko doprinos tudi drugim.

Hvaležna, če je ta e-knjiga prispevala vsaj droben košček k spremembi tudi vam in z veseljem na voljo za še večje koščke sprememb.

Skupaj lahko greva čez krajši program **Mala šola Smisla** 👉 KLIKNI TUKAJ

ali skozi celosten program **Akademija Smisla** 👉 KLIKNI TUKAJ

Srčen pozdrav,

Andreja Pancar

@Copyright Andreja Pancar, Lotos svetovanje in izobraževanje 2022