

BROJ 5/ LIPANJ 2024.

TEMA BROJA

# UM I MINDFULNESS

Poruke koje ulaze u naš  
um kroje nam život



# MINDFUL ME

MINDFULNESS MJESEČNIK

# U OVOM ĆETE BROJU ĀITATI

---

<b>Subliminalne poruke .....</b>	<b>1</b>
<b>ZEN u kontekstu meditacije .....</b>	<b>7</b>
<b>Mindfulness i preuzimanje poruka .....</b>	<b>11</b>
<b>Mindfulness promatranje .....</b>	<b>16</b>
<b>Preporuke subliminalnog reprogramiranja .....</b>	<b>18</b>

IMPRESUM:

GLAVNA UREDNICA:  
MAJA PROVIĆ, MIND& MINDFULNESS MENTOR

UREDNICA:  
UNA MATEA MIKULIĆ

IZDAVAĀ: A3 MIND& MINDFULNESS ACADEMY



# Poruke koje ulaze u naš um kroje nam život

Sjedite u kinu, udobno smješteni i zadovoljni. Čekate projekciju filma. Odjednom, na velikom kino ekranu, kreće poruka:

„Probajte najfiniji suho prženi čips s okusom pršuta“  
Cijela dvorana, zamiriši na čips i ispred vas se nađe hostesa, koja vam nudi mirisne suho pržene (bez ulja) listiće čipsa. Posežete, čisto da probate.

Biste li učinili ovu radnju, da joj nije prethodila subliminalna marketinška poruka? 95% ljudi ne bi.

## Razumijemo li subliminalne poruke

Riječ “subliminalno” dolazi iz latinskog jezika, gdje “limen” znači prag. Jednostavno rečeno, odnosi se na stvari koje su ispod razine vaše svjesne svijesti. Na primjeru gore, kada ste u kinu i na ekranu se pokaže poruka poput: “jedite suho prženi čips” praćena snažnim audio vizualnim stimulansom. Poželjet ćete podsvjesno, uzeti listić čipsa.

Subliminalne poruke su podražaji, poput zvukova, mirisa ili slika, koji su previše slabi ili brzi da bi ih većina ljudi svjesno percipirala. Iako su ispod praga ljudske svijesti, ipak mogu stimulirati mozak i utjecati na naše ponašanje.

# Kolika je snaga podsvijesti?

**Toliko velika, da nam kroji cijeli naš život.**

Podsvijest je dio našeg uma koji ima zapise svega što smo u životu vidjeli, preuzeli od drugih, iskusili i osjetili na bilo koji način a kojih se često, uopće ne sjećamo. Taj dio uma, donosi automatske odluke, bez potrebe da o njima aktivno razmišljamo. Razlikuje se od svjesnog uma, koji obuhvaća svjesno prepoznavanje misli za koje znamo da imamo u nekom trenutku. Vozački ispit, dobar je primjer kako podsvijest funkcionira. U početku trebate razmisliti o smislu i značenju prometnih znakova, koordinaciji uma i pokreta, ali kako sati vožnje odmiču, postajete sve spretniji, vrtite volan automatski, i više ne razmišljate tko ima prednost prolaza. Vaša podsvijest to jednostavno zna i vi krećete u pravom trenutku. Vaša podsvijest preuzela je poruku i vi sada znate upravljati bilo kojim vozilom osim onim jednim, na kojem ste se učili. Meni je stvarno bilo otkriće, kako nikada nisam vozila kombi ili mini bus, no jednostavno, kada sam sjela za volan, znala sam kako njima upravljati. Fascinira me um i njegove mogućnosti kojima nam pomaže kada ih pravilno koristimo.



Podsvjesni um utječe na sve što mislimo, govorimo i radimo. Pohranjuje naša uvjerenja i vrijednosti, određuje naša sjećanja i nadzire informacije svuda oko nas, odlučujući što poslati svjesnom umu, a što pohraniti za kasnije. Utječe na svaki trenutak našeg života, a većina nas to niti ne zna. Dobar dio je taj, da se podsvijest može značajno „prekrojiti“. Tony Robbins, kaže da se za reprogramiranje podsvijesti potrebno u prosjeku, tri do četiri tjedna – ali može trajati i dulje. Odgovor će ovisiti o tome koliko je duboko ukorijenjeno ponašanje koje želite promijeniti, kao i o dužina ograničavajućih uvjerenja.



# Jesu li subliminalne poruke manipulacija?

Subliminalne poruke su podsvjesne poruke koje se prenose ispod praga svjesne percepcije a osoba, medij, sustav koji ih plasira, to čini s određenom namjerom koja može biti pozitivna i negativna. Cilj utjecanja na podsvijest je promjena stavova, ponašanja ili uvjerenja.

## Primjeri korištenja subliminalnih poruka:

- Pozitivne afirmacije za poboljšanje samopouzdanja
- Poruke za brigu o sebi na holistički način (posadite vlastiti vrt, istražite svijet bilja, upoznajte svoje tijelo i sl.)
- Poticajne aktivnosti za prevenciju stresa i anksioznosti (organizirano planinarenje, meditacija u prirodi, čitanje kvalitetnih knjiga i sl.)

## Prednosti subliminalnih poruka:

- Mogu pomoći u promjeni negativnih uvjerenja, navika i ponašanja
- Promiču brigu o sebi
- Pomažu u postizanju osobnih ciljeva bez svjesnog napora

## Gdje se sve nalaze subliminalne poruke?

Navest ću ovdje nekoliko primjera, koji mogu biti i pozitivni i negativni, radi razumijevanja snage subliminalne poruke.

### **Marketinške kampanje**

Originalan primjer ciljane primjene subliminalnih poruka, nalazi se u oglašivačkoj industriji koja stimulira naše ponašanje, prema željenom ishodu odnosno, kupnji proizvoda.

### **Sustavi informiranja**

Također, ciljano potiču i usmjeravaju naša ponašanja plasiranjem poruke u koju žele da povjerujemo kako bi iz raznih razloga, došli do željenog rezultata. Primjer je bio masovna propaganda zastrašivanja u vrijeme virusa covid. Zastrašujuće poruke bombardirale su nam podsvjest i poticale strah, temeljem kojeg je velik broj ljudi, donosio odluke. Bilo o stvaranju zaliha u domaćinstvu, primanja cjepiva zbog straha od gubitka posla ili vlastitog života.



## **Vođene meditacije**

Kada meditiramo, fokusiramo se na sadašnji trenutak i na to kako se naše tijelo osjeća.

Tijekom meditacije također možete svjesno puniti svoju podsvijest subliminalnim porukama. To su obično afirmacije koje vam mogu pomoći promijeniti način razmišljanja i koje vas „vođeno opuštaju“ i povezuju na određenoj frekvenciji sa vašim istinskim unutarnjim vodstvom. Vođenom meditacijom usmjerava se pozornost na poruku koja stvara osjećaj u tijelu i otpušta mentalne barijere nastale kao odgovor na podsvjesno vjerovanje.

Dobro je poznato, da mozak registrira subliminalne poruke iako imamo problema pri svjesnom prisjećanju tih poruka.

**Zen meditacija**, kao jedan od oblika meditacije, olakšava proces prisjećanja nesvjesno pohranjenih poruka odnosno, preuzetih iz tuđih vjerovanja i okruženja.



# Znate li što znači ZEN u kontekstu meditacije?

Zen je drevna budistička tradicija koja datira iz dinastije Tang u 7. stoljeću u Kini. Od svog kineskog podrijetla proširio se u Koreju, Japan i druge azijske zemlje gdje i dalje uspijeva. Japanski izraz “Zen” izvedenica je kineske riječi Ch`an, koja je sama prijevod indijskog izraza dhyana, što znači koncentracija ili meditacija. Zen meditacija je tradicionalna budistička disciplina koju mogu prakticirati i novi i iskusni meditant. Jedna od mnogih prednosti zen meditacije je ta što pruža uvid u to kako um funkcionira. Kao i kod drugih oblika budističke meditacije, zen praksa može koristiti ljudima na bezbroj načina, uključujući pružanje alata za pomoć u suočavanju s problemima straha, depresije i tjeskobe. Najdublja svrha je duhovna, budući da prakticiranje Zen meditacije otkriva urođenu jasnoću i sposobnost aktivnosti uma. U zenu, doživljavanje ove izvorne prirode uma je iskustvo buđenja.



## Prednosti ZEN meditacije

Za zen budiste, meditacija uključuje promatranje i otpuštanje misli i osjećaja koji se javljaju u stanju mirovanja uma, kao i razvijanje uvida u prirodu tijela i uma. Za razliku od mnogih popularnih oblika meditacije koji se fokusiraju na opuštanje i oslobađanje od stresa, Zen meditacija zadire mnogo dublje. Zen se bavi duboko ukorijenjenim problemima i općim životnim pitanjima za koja se često čini da nemaju odgovore, a to čini na temelju prakse i intuicije, a ne proučavanja i logike. Sve škole zena prakticiraju sjedeću meditaciju zvanu zazen gdje se sjedi uspravno i prati dah, posebno kretanje daha unutar trbuha. Neke škole zen također prakticiraju s koanima, vrstom duhovne zagonetke koju učeniku predstavlja majstor zen meditacije, kako bi im pomogao da prevladaju svoja racionalna ograničenja kako bi uvidjeli istinu izvan racionalnosti.

Poznati koan je “Kakav je zvuk pljeskanja jednom rukom?” Tradicionalno, ova praksa zahtijeva podržavajuću vezu između istinskog Zen majstora i istinski predanog učenika. Umjesto da nudi privremena rješenja za životne probleme, zen i drugi oblici budističke meditacije nastoje riješiti temeljna pitanja. Praksa ukazuje na pravi uzrok nesreće i nezadovoljstva koje smo svi doživjeli i pomiče naš fokus na način koji dovodi do istinskog razumijevanja.

Pravi ključ sreće i blagostanja nije bogatstvo ili slava - on leži u nama. Kao i svi drugi istinski duhovni putovi, budizam uči da što više dajete drugima, to više dobivate. Također potiče svijest o međusobnoj povezanosti i uvažavanje svih malih darova koje nam život nudi, a koji su sadržani u ovom sadašnjem trenutku. Kako se naša briga i suosjećanje za druge šire, naše osobno ispunjenje postupno sinkronizirano raste. Kao što bi zen majstor mogao reći, „ako tražite unutarnji mir, nećete ga moći pronaći, ali čin odustajanja od ideje takve nagrade sam po sebi - i fokusiranja umjesto toga na tuđu sreću - stvara mogućnost za vlastiti trajni mir“. Ovo je uistinu duhovna dimenzija zena.

Na svakodnevnoj razini,

**zen trenira um da postigne smirenost.**

Meditanti također mogu razmišljati s boljim fokusom i više kreativnosti. Poboljšano tjelesno zdravlje još je jedna dobrobit: ljudi koji prakticiraju zazen prijavljuju niži krvni tlak, smanjenu tjeskobu i stres, bolji imunološki sustav, više regenerirajućeg sna i druge dobrobiti.

## 3 najbolje tehnike ZEN meditacije

### Promatranje daha

Meditanti bi trebali zauzeti udoban položaj kao što je burmanski, polulotus ili Seiza položaj tijekom zazena. Najbolje je sjediti na podstavljenoj prostirci ili jastuku; sjedenje na stolici također je prihvatljivo. Svjesnost je usmjerena prema određenom objektu meditacije, općenito promatranju daha i točnije načina na koji se on kreće u i izvan područja trbuha. Ova metoda potiče trajni osjećaj mirnoće, jasnoće, prisutnosti i budnosti.

### Tiha svijest

Ovaj oblik meditacije ne počiva na žarišnoj točki kao što je dah. Ovdje meditant uče dopustiti mislima da teku kroz njihove umove bez prosuđivanja, hvatanja ili odbijanja. Japanci ovu praksu nazivaju shikantaza, ili “samo sjedenje”. Ova zen budistička tehnika meditacije prakticira se bez predmeta meditacije, sidra ili sadržaja. Učjenja naglašavaju da nema cilja. Meditant “samo sjedi” i dopušta svom umu da samo bude. Važno je da praktičari shvate da zazen nije sredstvo za postizanje cilja: on je cilj.

## Intenzivna grupna meditacija

Ozbiljni meditantii redovito praktikiraju rigoroznu grupnu meditaciju u meditacijskim centrima ili hramovima, koja traje gotovo cijeli dan. Japanci ovu praksu nazivaju sesshin. Tijekom ovog razdoblja intenzivne meditacije, praktičari većinu svog vremena posvećuju sjedećoj meditaciji.

\*Preuzeto iz <https://mindworks.org/>

### Kako nam MINDFULNESS može pomoći u svjesnijem preuzimanju poruka?

Kombinacija mindfulnessa i subliminalnih poruka može biti vrlo moćna za osobni razvoj. Dok mindfulness pomaže u postizanju stanja svjesne prisutnosti i smirenosti, subliminalne poruke mogu podržati pozitivne promjene na podsvjesnoj razini. Na primjer, osoba može praktikirati mindfulness meditaciju dok sluša audio snimku sa subliminalnim afirmacijama kako bi dodatno potaknula promjene u načinu razmišljanja i ponašanja.

## Mindfulness podiže razinu svjesnosti

Što više prakticirate bivanje u sadašnjem trenutku i djelovanje iz centra sebe, lakše ćete prepoznati poruke koje vam idu u susret i štoviše, njihovu namjeru. Svjesna prisutnost utišava ego koji voli buku, odsutnost i zapinjanja u komfornim zonama. Komforne zone najprisutnije su u načinima razmišljanja u kojem um odlutava iz trenutka u iluziju prošlog i budućeg vremena. Laganim vježbama svjesnog bivanja u trenutku, stvarate mogućnost lakšeg prepoznavanja subliminalnih poruka, pozivanja iz vlastite podsvijesti, propitivanja i promjene ako vam te poruke ne koriste.



## Mindfulness utječe na svjesnu kontrolu pozornosti

Puno se govori o fokusu. Što smo više izgubljeni u vlastitoj percepciji, lakše će biti sa nama upravljati, plasirati nam subliminalne poruke i kontrolirati naše izbore, navike i ponašanja a tako i naš život. **Za razvijanje vještine upravljanja pozornošću, potrebno je jako puno dosljedne prakse, dok se mozak ne reprogramira i počne davati ohrabrujuće misli, emocije i ponašanja, kao odgovor na neugodne poruke i događaje iz okruženja.** Evo primjer, za lakše razumijevanje. Ljudi koji imaju sposobnost svjesnog upravljanja fokusom, vide pozitivno u svakoj situaciji jer znaju da je odnos sa sobom, važniji od bilo koje situacije, razumjevši da je sve što traje, i prolazno. Oni se ne hvataju za loše scenarije, ne traže loše u dobrom, već u njima ponovno, podsvjesno automatski, vide ono dobro. Budu prisutni u svjesnom izboru svoje pozornosti i osjećaja mirnoće i laganih emocija.

## Situacija 1:

Autobusni prijevoznik otkazao je liniju bez da je o tome obavijestio putnike. Putnici su čekali na liniji i do sat vremena uzalud. Osoba koja ima istančanu svjesnu pozornost, pita se „tko zna što je u ovome dobro?“ uzima novi prijevoz i traži prednosti u istom. Dolazi do odgovora da je novi prijevoz još povoljniji od prethodnog, udobniji i u kraćem vremenskom periodu, stiže na destinaciju. Traži povrat prvog prijevoznika i nastavlja dalje kroz životne situacije.

## Situacija 2.

Sjedite u kinu i čekate početak filma. Kreće promotivna poruka. Znatiželjno ju promatrate, pitajući se možda, koliko ovakve poruke koštaju? Što će se u vašem životu značajno promijeniti ako slijedite ovu poruku? Igrate se svjesno i dajete sebi zadatak: „ako se i nakon 3 dana, ponovno sjetim ove poruke, dopustit ću joj da mi odgovori, što je u tome ako j uslijedim, dobro za mene. A tek onda ću djelovati potaknut porukom“.

**Zapravo, svjesno usmjeravanje pozornosti je sofisticirani čin koji odražava odnos osobe sa samom sobom.** Istinski vjerujem da ljudi koji značajno vole i poštuju sebe, imaju sposobnost brze promjene pogleda do razine mirnoće neovisno o situaciji i poruci koja ih pokušava „usisati“.



## **MINDFULNESS nam omogućuje sekundu odmaka i ulazak u prazan prostor između podražaja i naše reakcije na njega**

Kada subliminalna poruka uđe u vaš mentalni prostor, a često toga nismo svjesni, ni nakon par dana, ona će se pohraniti u podsvjest. Vi kao osoba koja ste u osobnom rastu, znate da podsvijest komunicira s vanjskim svijetom, na temelju programa koji su u njoj već usađeni. **Razina svijesti pojedinca, ima veliku ulogu kako će poruka biti obrađena ili upotrijebljena. Što je viša razina svjesnosti, više je mirnoće i otvorenosti ka sebi.** Oslonac nam je naše izvorno biće koje zna što je dobro za nas i vodi nas prema svjesnom djelovanju umjesto automatskom reagiranju. Podsvjesne programe zovemo uvjerenja. Ako ste u svoju podsvijest usadili programe poput ovih u nastavku, tada vam subliminalne poruke, neće aktivirati automatsko impulzivno ponašanje i izbore, već ćete na njih gledati uz malo odmaka.

Neki od programa/ vjerovanja koje je dobro ugraditi u podsvijest:

1. Svjesno dišem svaki dan. Miran um – mirno tijelo.
2. Više djelujem manje reagiram.
3. Biram svoje misli, emocije i reakcije
4. Samo ja znam. što je dobro za mene..

## MINDFULNESS promatranje

Pomaže nam da osvijestimo poruku koja nam je plasirana i koja se nalazi u našoj podsvijesti, pokreće ponašanje i usmjerava izbore. To činimo tako što se obraćamo svojoj podsvijesti da nam otvori poruku, koju tada promatramo. Promatramo kako naša podsvijest poruku definira kao ugodnu ili neugodnu. Svjesnije biramo svoj razlog, zašto slijedimo tu poruku. Mindful ljudi, prepoznaju emociju kao odgovor na vjerovanje i biraju reprogramirati vjerovanje koje im ne koristi. Nedavno, doktorica mi je prepisala nekakav lijek. Pitala sam ju koje su nuspojave tog lijeka? A ona mi je odgovorila : „A čujte, jedno izliječi, drugo oboli“. Moja mi je podsvijest rekla „nitko bolje od tebe, ne zna što je dobro za tebe“. Slijedila sam emociju. Nemir mi pokazuje da nisam na dobrom putu i da biram onaj koji mi daje olakšanje. Donijela sam svjestan izbor iz svog intuitivnog vodstva, da ću u dogovoru sa svojim tijelom, izabrati hoću li koristiti lijek ili ne i koje su mi alternative na raspolaganju. **Ako vam je razina svijesti niska, bojat ćete se slijediti intuitivne poruke zaboravljajući da nitko osim vas, ne zna što je za vas najbolje i ne može otkloniti uzrok onoga**, što vas je dovelo do te ordinacije. Može vam samo prepisati nešto što će ublažiti simptome i otkloniti pozornost s pravog razloga problema.

## Kako znati da sadržaj koji svjesno birate podiže svjesnost i briše nepovoljne podsvjesne programe?

Ako svaki dan slušate vođenu meditaciju za više energije i dobro raspoloženje, unutar nekoliko dana, primijetit ćete da razmišljate drugačije i da se osjećate pozitivnije u pogledu svog raspoloženja i energije u danu. To može biti suptilno ili prilično vidljivo. Svatko je drugačiji. Budite u potrazi za “sretnim slučajnostima” i sinkronicitetima kad se počnu pojavljivati poruke. I naravno, prepoznajte ih. Možda ćete osjećati da ste u stanju protoka, gdje se čini da vam životne okolnosti sve više idu u prilog, a ne protiv vas. Stare navike i ponašanja se počinju mijenjati. Više ne ostajete budni do ponoći, već primjećujete da imate više energije i bolji san, kada odete spavati do 22h. Na primjer, ako slušate popularne subliminalne poput „less sleep more energy Subliminal“, primijetit ćete da se budite sve ranije, imate više energije i lakše se krećete kroz dan. Nije da se prisiljavate ili koristite snagu volje, već se novi stavovi i radnje javljaju prirodno jer vaša podsvijest odgovara na poruke koje prima, dok vi spavate. Moj omiljeni subliminal dugo godina je bio Wake Up Full of Energy, Feel Great Everyday, Subliminal Messages, Subconscious Programming. Ovdje je poveznica za youtube

[CLICK HERE](#)



Pazite samo da ne pretjerate. Šalim se naravno. Ja se danas budim u 5:00. Potpuno spontano i bez poteškoća. Radujem se novom danu i u njega ulazim puna lijepe energije a tako i iz svakog dana izlazim. Kada se susretnem s poteškoćama, na njih gledam birajući svoje misli i čuvajući energiju, jer, i tako je sve prolazno, pa i taj događaj i ta informacija u dnu.

Ovdje su još neke poveznice koje možete koristiti u subliminalnom reprogramiranju temeljeno na binauralnim taktovima.

**CLICK HERE**



**CLICK HERE**



**CLICK HERE**



Preporuka za zdravlje i iscjeljenje tijela:

**CLICK HERE**





**Za Vaše MINDFUL DANE!**  
**Maja & Una**



**ACADEMY**  
**MAJA PROVIĆ**  
MIND&MINDFULNESS  
COACHING