

# AUTOGENI TRENING ZA POČETNIKE



Nevena Đukić

# AUTOGENI TRENING ZA POČETNIKE

Jedinstvena tehnika za postizanje željenog

Leo commerce  
Beograd, 2015

Naziv knjige:  
Autogeni trening za početnike, Nevena Đukić

Copyright © 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

Lektura i korektura:  
Jelena Dimitrijević

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:1000

ISBN 978-86-7950-366-4

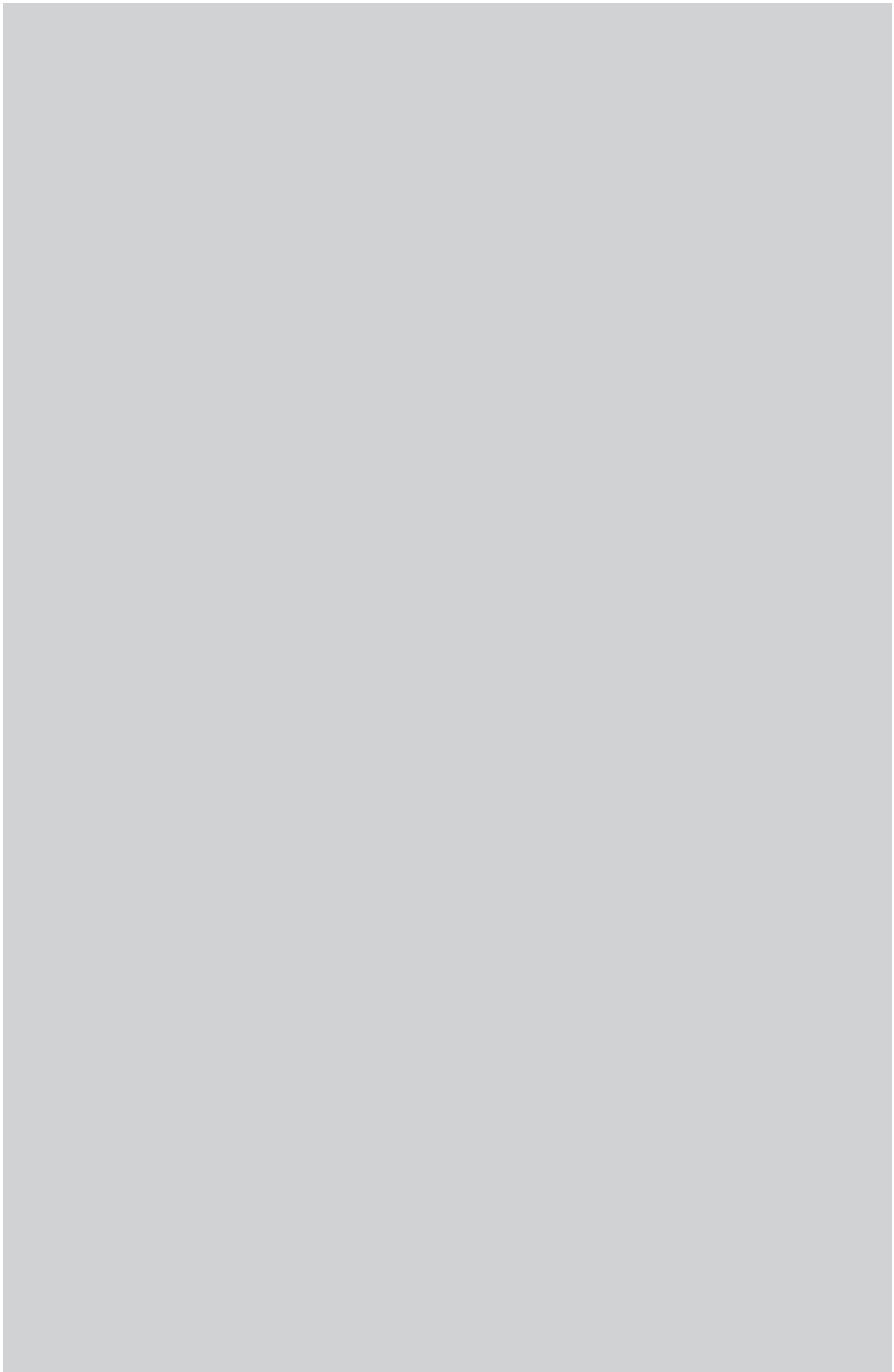
# SADRŽAJ

## PRVI DEO

Uvod.....	9
Kako postići alfa stanje.....	17
Tehnika tri prsta.....	23
Tehnika kontrole spavanja i buđenja.....	27
Kontrola snova.....	29
Mentalni ekran.....	35
Vizuelizacija.....	41
Kontrola navika.....	53
Laboratorija.....	63
Tehnika čaša vode.....	81
Jasnovida detekcija.....	93

## DRUGI DEO

Ego stanja.....	105
Životni scenario.....	109
Koju igru igraš?.....	115
O autoru.....	119





# Prvi deo





# UVOD

Autogeni trening je metod koji će vam omogućiti da maksimalno iskoristite svoje neotkrivene umne potencijale. Ovaj metod je osmislio Hose Silva, inženjer i izumitelj. Po njemu je ovaj metod i nazvan Silva metod. Kako je nastao Silva metod? Hose Silva je odlučio da osmisli način kojim bi svojoj deci pomogao da poboljšaju sposobnost koncentracije i pamćenja u cilju boljeg uspeha u učenju i školi. Od 1944. do 1953. radio je samo sa svojom decom. Osim postizanja koncentracije, deca su naučila da se opuštaju po želji, postala su kreativnija i počela da razvijaju i svoju intuiciju, vančulnu (subjektivnu) percepciju, a pokazala su i porast inteligencije. Njegova okolina je ubrzo primetila da su njegova deca mnogo napredovala, ne samo u školi nego i u životu uopšte. Mnogi roditelji su ga zamolili da i na njihovoj deci primeni svoj metod.

Osnovni seminar Silva metoda predstavljen je javnosti 1966. godine, kada je i praktično prikazana svesna kontrola moždanih talasa. Pomažući milionima ljudi širom sveta da nauče kako da žive zdravije, srećnije i produktivnije, internacionalna škola ovog metoda postala je svetski vodeći obrazovni

sistem sopstvenog razvoja, specijalizovan za kontrolu stresa i veće korišćenje uma.

Razlog brzog razvoja, izuzetnog uspeha i dobrog prijema svuda u svetu zapravo leži u jednostavnosti, praktičnosti i lakoj primeni ovog metoda u svim segmentima života. U to ćete se i sami verovati sledeći uputstva koja će vam biti prezentovana. Sada se upuštate u životnu pustolovinu koja vas može preobraziti. Svaki rezultat koji postignete promeniće vaš pogled na sebe. Sa vašim novim moćima doći će i odgovornost da ih koristite.

Ljudski mozak predstavlja čudo. Nismo ni svesni šta sve može ni šta sve mi sami možemo ako iskoristimo makar deo tih mogućnosti. Ako naučimo da vladamo njime i usmerimo mogućnosti na rešavanje svih izazova koji su pred nama, čuda su moguća. Ako zamislimo da je naš mozak računar, preciznim komandama menjamo sopstveni život i podižemo kvalitet, ostvarujemo zamisli i pretvaramo ih u stvarnost.

Često čujete rečenicu „kakve su vam misli, takav vam je život“. Ako se zamislimo nad ovom izrekom i spoznamo njeno duboko značenje, shvatićemo da je to zapravo istina. Šta prizivamo, kakvu informaciju šaljem Univerzumu, on nam tako vraća.

Ipak, naši strahovi nas blokiraju. Ne postoji osoba koja se nije suočila sa strahom. Strah je emocija koja nastaje kada nam se nešto što je potpuno nestvarno (u većini slučajeva) čini stvarnim. Strah je takođe emocija koja nas izbacuje iz zone u kojoj se osećamo udobno. Kada znamo uzrok svojih strahova, tada umanjujemo njihovu vrednost, odnosno – slabimo ih. Što se više budemo trudili da probudimo zonu svoje

udobnosti dopuštajući da prođemo kroz strahove koje imamo, to ćemo imati više vere u sebe i životi ono što on donosi.

Podjednako se plašimo i uspeha i neuspeha. Uspeh podrazumeva zrelost da hodamo po nepoznatom i nedoživljenom i ostanemo dosledni sebi, ne promenimo se, ne dozvolimo egu i sujeti da budu vodilje. Zato je mnogo bezbednije ostati u nepoznatom, onemogućiti sebe na neki način da ostvarimo uspeh, jer u tom poznatom znamo da funkcionišemo i ne moramo da uložimo napor da se menjamo nabolje.

Tri energije koje su uravnotežene i dovode do uspeha, i u radu i u življenju, jesu:

1. energija emocije
2. energija duha
3. energija moći

Ako pojam ENERGIJA zamenimo pojmom iz naroda SNAGA, sve postaje jasnije. Vođeni snagom emocije budimo osećaj kako ćemo se sjajno osećati kada nešto dobro odradimo za sebe, snagom duha dobijamo nadahnuće o tome kako da to uradimo, a naša snaga moći zapravo je unutrašnja sila koja daje želju za ostvarenjem.

## **RAZUMEVANJE ENERGETSKE STRUKTURE ČOVEKA**

Da biste razumeli svoje energetske potencijale i šta sve možete ako usmeravate tu energiju na pravi način, treba da znate

da je čovek zapravo skup energija i svetleće biće. Čovek ima svoju energetska banku, koja se otvara u posebno stresnim situacijama, kao i u ekstremnim emocionalnim situacijama. Ključ za energetska banku ide preko omotača, tananih energetskih tela, kojih ima 36.

Naše eteričko telo se nalazi u našem fizičkom telu i prožima svaki organ i ćeliju, i na 1–2cm izlazi iz fizičkog tela, i slika je i posledica našeg mentalnog tela i pokazatelj toga kako doživljavamo sebe. Mentalno telo je spoj eteričkog i fizičkog tela. Sledeće je naše astralno telo. To je jedino fizički pokretno telo, a vezano je za fizičko telo astralnom vrpcom. Napušta nas u spavanju. To je onaj osećaj letenja i propadanja u snu, tada smo spontano ušli u astral. Zadatak mu je da „dovuče“ energiju za fizičko telo. Sledeće je spiritualno energetska telo. Ono uspostavlja energetska frekvenciju sa kosmosom, okolinom i ljudima. Potrebno je da i sa ostalim energetskim telima bude u harmoniji. I najzad, aura, koja je skup energija i obavijena je 30–50 cm oko našeg fizičkog tela kao zaštita. Preko svojih pet čula možemo da treniramo i svoje šesto čulo, kako bismo mogli da osećamo tuđe energije, psihološka stanja drugih i njihove bolesti. Samo ako to želimo.

Svako od nas je u životu imao uspone i padove, dobre i loše periode, kada nam nije baš išlo, kada smo gubili samopouzdanje i veru u sebe. Imali smo energetske padove, nizak nivo energije, bili smo slabi i ranjivi i bili skloni da usvajamo i skupljamo tuđu lošu energiju koja je delovala na nas. Dovoljno je da nas uvere da nismo u stanju nešto da obavimo, da ne umemo i – šteta je učinjena. Usvojimo te tuđe etikete

## O AUTORU

NEVENA ĐUKIĆ, dipl. NUMEROLOG

Rođena je 1954. godine. Po vokaciji je psihoterapeut, a po svom opredeljenju numerolog i tumač tarota. U svojoj edukaciji, kroz transakcionu analizu, sreća se sa Jungovim tumačenjem 22 Velike arkane u tarotu. Po prirodi radoznala, ulazi u dublje učenje Tarota i prvobitno se bavi tumačenjem tarot karata na jedan drugačiji način, baziran na psihološkim problemima ljudi i osvešćivanju istih. U svom radu upoznaje Zoricu Cvetković, eminentnog numerologa, koja joj je prenela ljubav prema broju i nesebično dala znanje.

Nevena Đukić je gostovala i na mnogim televizijama: Studio B, B 92, Prva TV, Stankom TV, Pink Extra, kao i u drugim gradovima i u njihovim lokalnim televizijskim emisijama. U radu sa ljudima stekla je veliko iskustvo, a svojim znanjem mnogima pomogla da nađu rešenja za svoje nedoumice i osveste sebe i svoje potrebe.

Za dodatna razrešenja vaših nedoumica možete kontaktirati sa Nevenom Đukić putem mejla [nevenatarot@gmail.com](mailto:nevenatarot@gmail.com) ili posetite Facebook stranicu Numerološko savetovanje.

## PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI – LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite 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 m<sup>2</sup> čeka vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

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



**LEO RIZNICA**

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
- intervjui 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](http://www.leo.rs)
- ☎ Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- @ Poručite putem mejla: [info@leo.rs](mailto: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](https://www.facebook.com/LEO-COMMERCE)



Pratite nas na Twitteru:  
[www.twitter.com/LeoKomerce](https://www.twitter.com/LeoKomerce)



▶ Google play



Android Market

**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

615.851.1

ĐUKIĆ, Nevena, 1954-

Autogeni trening za početnike / Nevena Đukić.

- Beograd : Leo commerce, 2015 (Novi Sad : Sajnos).

- 120 str. : ilustr. ; 23 cm

Tiraž 1.000. - O autoru: str. [119]. - Bibliografija: str. [118].

ISBN 978-86-7950-366-4

a) Аутогени тренинг  
COBISS.SR-ID 219131404