

Dorin Virtju
ASERTIVNOST ZA ZEMALJSKE ANĐELE

Biblioteka
Buđenje

Dorin Virtju

Asertivnost za zemaljske anđele

Kako da budete puni ljubavi umesto previše fini

Leo commerce
Beograd, 2016

Naziv originala:
Assertiveness for Earth Angels, Doreen Virtue

Naziv knjige:
Asertivnost za zemaljske anđele, Dorin Virtju

Copyright © 2013 by Doreen Virtue
Copyright © 2016 za Srbiju 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

Prevod:
Ivana Tomić

Lektura:
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: 1.000

ISBN 978-86-7950-375-6

*Za božju moć, koja je
u tebi i u svima nama*



☺ SADRŽAJ ☺

Predgovor:	Zemaljski anđeli i strah od konflikta	9
Uvod:	Šta znači „asertivnost“	17

PRVI DEO: Osnove asertivnosti

Prvo poglavlje:	Sve je počelo s prvobitnom traumom	25
Drugo poglavlje:	Kako da budete asertivni	31
Treće poglavlje:	Nema više spasavanja: granice bez griže savesti ili straha	43
Četvrto poglavlje:	Kako da budete dobri i puni ljubavi, ali tako da vas ne iskorišćavaju	49
Peto poglavlje:	Veštine komunikacije za zemaljske anđele.....	53
Šesto poglavlje:	Rešite se brige i griže savesti.....	58
Sedmo poglavlje:	Budite autoritet sami sebi.....	65

DRUGI DEO: Razvijanje asertivnosti u vezama

Osmo poglavlje:	Zemaljski anđeli i veze.....	75
Deveto poglavlje:	Toksične veze – kako da ih prepoznate i šta da radite.....	81
Deseto poglavlje:	Ljudi nisu stvari za popravku	104
Jedanaesto poglavlje:	Uživajte u životu umesto da udovoljavate drugima.....	108
Dvanaesto poglavlje:	Karmičke veze.....	115
Trinaesto poglavlje:	Roditeljska asertivnost sa svoje glavim detetom	119
Četrnaesto poglavlje:	Asertivnost pred autoritetom.....	124

TREĆI DEO: Kako biti asertivan u stvarnom svetu

Petnaesto poglavlje:	Uklapanje i vrednost	129
Šesnaesto poglavlje:	Spokojno uzbuđenje umesto drame	132
Sedamnaesto poglavlje:	Slobodno budite moćni!	139

ČETVRTI DEO: Životni alat i smernice za zemaljske anđele

Osamnaesto poglavlje:	Energetski rad za empate.....	155
Devetnaesto poglavlje:	Kako da imate više vremena i energije.....	160
Dvadeseto poglavlje:	Anđeli aktivisti	166
<i>Pogovor</i>		171
<i>O autorki</i>		175

PREDGOVOR

Zemaljski anđeli i strah od konflikta

Bila sam na večeri s nekoliko slavnihi autora iz oblasti duhovnosti. Preko puta mene sedela je poznata televizijska vidovnjakinja, pored nje je bila Ester Hicks (čuvena po saradnji Abraham – Hicks). Bilo mi je neprijatno zato što je vidovnjakinja u prošlosti javno osporavala moj rad, ali ipak sam sedela tu praveći se da je sve u redu i trudeći se da fino razgovaram s njom. Međutim, ona nije bila fina prema meni i sve što mi je govorila delovalo mi je osiono. Najzad, pogledala me je pravo u oči i glasno izjavila da je svi za stolom čuju: „Prosto mrzim ljude koji vole jednoroge i duge!“

Nelagodna tišina. Energija mi je splasnula. Lice mi je postajalo sve crvenije.

Onda je Ester Hicks spasla situaciju. Pogledala je vidovnjakinju i rekla direktno: „Možda zato što još nisi iskusila jednoroge i duge!“ U Esterinom glasu i energiji nije bilo ni trunke sarkazma niti podilaženja. Govorila je neustrašivo i kontrolisano.

Svi za stolom su ćutali. Htela sam da pobegnem ili da se sakrijem ispod stola.

Onda se vidovnjakinja promeškolljila, uzdahnula i odgovorila: „Hmmm, možda ste u pravu.“

Pogledala sam Ester sa zahvalnošću što me je naučila jednoj od najvažnijih životnih lekcija te večeri. Pokazala mi je kako da

sačuvam dostojanstvo i unutrašnji mir i kad sam suočena s grubom energijom. Od tada sam se posvetila izučavanju i praktikovanju te duhovne veštine. U ovoj knjizi podeliću s vama sve što sam naučila.

Otkrila sam da postoji ogromna razlika između „dobrote“ i „finoće“. Ceo život bila sam „fina devojka“ prikrivajući osećanja da bih zaštitila druge i uvijajući svoje stavove u fine oblande kako bih izbegla konflikt. Ako ne možeš da kažeš ništa lepo, bolje ništa ne govori, bila je moja filozofija. Poštovala sam autoritet bez pitanja i potiskivala osećanja. A onda bi ta suzbijena osećanja postala nepodnošljiva, pa bih se ili sukobila sa osobom koja ih je izazvala, ili bih napustila vezu.

Mislila sam da sam fina.

A nisam bila.

Bila sam uplašena, što je suprotno od ljubavi.

Dok sam se molila za pomoć sa svojim vezama, počela sam da dobijam važne životne lekcije. Čula sam ih kao intuitivna „preuzimanja“, u prevodu: kao iznenadne *aha!* momente. Ponekad bi te lekcije pratila i vizualna ili zvučna učenja. Videla bih vizije ili čula glas u desnom uhu, što je način na koji anđeli komuniciraju sa mnom još otkako sam bila dete.

Prva lekcija koju sam naučila bila je da su osetljivi ljudi, kao vi i ja, „poslati“ ovamo kao nebeski anđeli na važan zadatak: da smanje i rasprše konflikt na ovoj planeti. Misija nam ne podrazumeva ignorisanje sukoba. Podrazumeva *rešavanje* sukoba.

Mi, zemaljski anđeli, ličimo na stroge roditelje pune ljubavi koji su ovamo poslati da izraze božju dobronamernu moć i da pomažu drugim ljudima. Evo primera posredstvom analogije: ako dete želi da jede samo slatkiše i kaže da ga to usrećuje, da li bi dobar roditelj to dozvolio?

Naravno da ne bi. Čak i ako dete počne da plače ili se naljuti, dobar roditelj mora da odbije zahtev da se stalno jedu slatkiši. Roditelj može povremeno dozvoljavati slatkiše ili ih može zameniti zdravijim poslasticama. Međutim, kako god da se situacija razreši, sve se svodi na to da roditelj treba da bude dovoljno jak da kaže *ne*.

Ova metafora može se primeniti i na našu životnu misiju. Kada na planeti postoji neki konflikt – bilo da je to svađa među partnerima ili sukob među državama – slično je kao kada deca imaju napade besa zato što ne ide po njihovom. Kao nebeski anđeli moramo da preuzmemo ulogu roditelja i da dođemo do mirnog rešenja.

Izlaženje na kraj s konfliktima može da bude neprijatno zato što su zemaljski anđeli toliko usklađeni sa energijom. Možemo da osetimo kada su drugi ljudi pod stresom, kada su ljuti, tužni ili im je neprijatno. Njihova emocionalna energija neposredno utiče na nas. Na sreću, možemo da iskoristimo svoju svest kako bismo okrenuli tu neprijatnost u zdravijem i spokojnijem smeru.

Setite se metafore o brižnom roditelju: on se upušta u detetove konflikte zato što ga voli. S ljubavlju u srcu mešate se i govorite istinu – bilo da je u pitanju vaše dete, prijatelj, supružnik ili kolega. Otkrivajte svoja prava osećanja zato što znate da je to jedini put ka dugotrajnom i zdravom odnosu.

Zadržavanje osećanja u sebi podseća na naduvavanje balona. Postoji granica koliko balon može da primi vazduha pre nego što eksplodira!

Mirenje s konfliktom

Nedaće nas jačaju, a i sama sam i te kako imala svojih neprijatnih iskustava! Varali su me, manipulisali su mnome, tužili su me, ogovarali, izdavali, lagali, napuštali, proganjali, koristili i zlostavljali i podvrgavali svakoj zamislivoj bolnoj situaciji. A ipak, umesto da postanem ogorčena, sa svakim iskustvom bila sam sve jača i mudrija.

Štaviše, naučila sam da pronalaziš svoju unutrašnju snagu kada si priteran uza zid. Nekoliko godina nakon što je me je Ester Hicks odbranila, razvodila sam se i muževljev advokat beskrupulozno je kidisao na svaki peni koji sam ikada zaradila... i *koji ću ikada zaraditi*. Zahtevali su moju kuću, čitavu ušteđevinu za penziju i polovinu moje buduće zarade do kraja života.

Moje ja, koje je imalo fobiju od konflikata, obično je dozvoljavalo da mi ljutiti ljudi uzmu sve što žele u zamenu za moj duševni mir. *Ovog puta nisam imala kud nego da se borim za sebe.* Morala sam da se suočim sa ovim konfliktom. Nепrestano sam se molila za pomoć i jasno sam čula kako mi arhanđeo Mihajlo govori da me čuva.

Situacija je bila zastrašujuća i mučna. Morala sam da se bakćem sa pozivima, svedočenjima, sudnicama. Osećala sam se kao nikad ranije. Sećala sam se progona iz prošlih života.

Isprva sam bila besna na njega zbog toga što mi to radi. Osećala sam se kao žrtva.

Najzad sam se trгла i shvatila da mi se sve te negativne stvari događaju zato što ne slušam nebesa. Shvatila sam da su Bog i anđeli pokušali da me upozore na svako od tih bolnih iskustava i, da sam primetila njihova upozorenja, izbegla bih dosta bola. Zato sam morala mnogo da opraštam sebi kako bih se pomirila sa sobom što sam izdala sopstveno biće.

Kada sam oprostila sebi što sam se uvalila u situaciju u kojoj sam se našla, otkrila sam svoju unutrašnju moć i snagu. Preuzela sam kontrolu nad situacijom. Poenta nije bila u ishodu razvoda. Poenta je bila da naučim da izlazim na kraj s lošim okolnostima sa spokojem, samouverenošću i disciplinom.

Sada želim vama da prenesem ove uzbudljive informacije! I vi možete naučiti kako da se spokojno i s ljubavlju brinete o sebi u teškim prilikama.

Mnogo sam naučila iz svakog bolnog iskustva i ova knjiga mi je prilika da podelim s vama to teško stečeno znanje. Prema tome, moje znanje potiče iz prve ruke, kao i iz rada s ljudima sa svih strana sveta.

Razgovarala sam, savetovala i podučavala hiljade zemaljskih anđela širom zemaljske kugle. Otkrila sam koji nas to strahovi nagone da se ponašamo autodestruktivno. I što je još važnije, naučila sam kako da se *izborim* s tim ponašanjem i strahovima!

Na predavanjima iz psihologije učila sam o asertivnosti na intelektualni način. Znala sam da je asertivnost način da ispoljim

O AUTORKI



Dorin Virtju ima diplomu doktora nauka iz savetodavne psihologije. Autorka je više od pedeset knjiga i špila karata za proricanje sa duhovnim temama. Najpoznatija je po svom radu sa anđelima, zbog kojeg je i dobila nadimak Anđeoska dama.

Čitavog života bila je aktivista, učesnik dobrotvornih organizacija i pokreta koji se zalažu za zdravu životnu sredinu, dobro postupanje prema životinjama, čist vazduh, čistu vodu i organsku hranu bez genetski modifikovanih kultura.

Dorin je gostovala kod Opre, kao i na mnogim televizijskim i radijskim mrežama, među kojima je i CNN. Piše nedeljne kolumne za časopis *Soul&Spirit*. Dela su joj prevedena gotovo na sve jezike i mogu se naći širom sveta, u štampanim i elektronskim izdanjima, na Kindle i eBook platformama i u obliku iTunes aplikacije.

Za više informacija o Dorin i njenim radionicama posetite veb-sajt www.angeltherapy.com.

Autorkinu radio-emisiju, koja se jednom nedeljno emituje uživo, možete pratiti na sajtu HayHouseRadio.com.

www.angeltherapy.com

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 m² čeka vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

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



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
- ☎ Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- @ Poručite putem mejla: 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 COMMERCEOM PUTEM DRUŠTVENIH MREŽA



Potražite nas na Facebooku:
[LEO COMMERCE](https://www.facebook.com/LEO-COMMERCE)



Pratite nas na Twitteru:
www.twitter.com/LeoKomerc



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 - Kataloizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

159.947.3
821.111(73)-94

ВИРТЈУ, Дорин, 1958-

Asertivnost za zemaljske anđele : kako da budete puni ljubavi umesto previše fini / Dorin Virtju ; [prevod Ivana Tomić]. - Beograd : Leo Commerce, 2016 (Novi Sad : Sajnos). - 175 str. : autorkina slika ; 23 cm. - (Biblioteka Budenje / [Leo Commerce])

Prevod dela: Assertiveness for Earth Angels / Doreen Virtue. - Tiraž 1.000. - O autorki: str. 175.

ISBN 978-86-7950-375-6
COBISS.SR-ID 221406220