

**Renata Brakus**

# **NDERIMI I VETVETES**

**SHQIPËROI : *HASAN HAMËZBALA***

PRIZREN, QERSHOR 2002

## NDERIMI I VETVETES

Nderimi i vetvetes është kualiteti më i rëndësishëm të cilin njeriu duhet kultivuar që të jetë i përmbushur dhe të ketë jetë të lumtur e me kuptim. Rëndom ka keqkuptime të mëdha lidhur me nderimin e vetvetes. Përkundër mendimit të zakonshëm, nderimi i vetvetes nuk është egoizëm ( egocentryzëm ). Nderimi i vetvetes është besim ndaj vetvetes dhe kënjaje me vetveten. Me fjalë të tjera , ju e doni vetev ashtu siç jeni dhe ndjeni kënaqësi vetëm për atë se jeni qenie unikate në Univers. Sepse, jeni si jeni ju jeni qenie unikate e pëpërsëritshme që e ka rolin, funksionin dhe arsyen e vet të ekzistimit. Egoisti, lavdëruesi duhet të merrë miratimin nga jashtë, që vetëm në këtë mënyrë ta mbush zbrazësinë në vete. D.m.th. me vetkonsideratë të mirë nuk ka nevojë t'i tregojë botës se është i admirueshëm – atë e vërejnë vet të gjithë.

Rrënjët e nderimit të pakët ndja vetvetes rëndom i gjejmë në fëmijëru. Fëmijëve zakonisht u thuhet: “ S’është mirë të lavdërohesh “ – çka fëmija më së shpeshti e merr si tregues se ai dhe nuk është ndonjë person i rëndësishëm, thjesht se nuk është mjaft i mirë. Të menduarit e këtillë sëbashku edhe me ndikimet tjera të jashtme gradualisht ndrydh konsideratën, besimin dhe sigurinë ndaj vetvetes te shumë njerëz.

Nuk është vetiakësi apo paarsyeshmëri ndaj të tjerëve ta duash veten. Në qoftë se nuk mund të kujdesesh mjaft për veten, pse këtë do ta bënte dikush tjetër? Të vjelësh dashurinë nga të tjerët përherë nënkupton aftësinë që dabsurinë ta vjelësh nga vetvetja, Ju këtë dashuri e meritoni. Ndaluni për një qast dhe kujtoni mendimet negative që keni patur për vetn. Përkujtojeni se si ato e kanë formuar konsideratën tuaj ndaj vetes. Vallë, a është juaji edhe ndonjë nga këto pohime: “ vërtet jam marroç “ apo “ fati ma ka përcaktuar të mos kem sukses “; apo , për shembull : “ e urrej veten “ ! Në qoftë se mendjen tuaj e programoni me kësi mendimesh “ të mrekullueshme “, atëherë ky do të ishte niveli ku nderimi juaj ndaj vetes do të mbetë. Vetëdijshëm ndoshta dhe nuk do të vëreni se vetvetes I flitni këso gjërash, por nëse hulumtoni më em kujdes mund të bëheni të vetëdijshëm se çfarë mendimesh mendoni – bartni në vet. ME NDRYSHIMIN e kësaj mënyre gtë të menduarit, ME NDRYSHIMIN e mendimeve tuaja, mund ta ngritni nivelin tuaj të dabsurisë dhe të nderimit ndaj vetes.

Sigurisht se do të pyetni: Si ndrtshuimi I të menduarit mund të ndikojë në jetën e dikujt? E po, vetëm një numër I vogël njerëzish vërtet e kupton funqinë e mendjes dhe ndikimin e saj në krijimi e realitetit tonë, të jetës sonë, të përcaktimit tonë, me një fjalë të vetë fatit. Madje edhe mendimi se ne vetë e krijojmë relaitetin tonë për shumicën e njerëzve është plotësisht I huaj dhe I papranueshëm. Se me pranimin e kësaj premise do të duhej të pranonin edhe idenë se ata vetë janë përgjegjës për veten dhe për botën rreth tyre. E kjo do të ishte një ngarkesë e konsioderueshme. Por, marrja e përgjegjësisë është hap me rëndësimnë zhvillimin e dhe pjekurinë e njeriut. Me fjalën PËRGJEGJËSI këtu kuptojmë vetëdijën për fuqinë ,. Mundësitë dhe aftësitë tona për të vepruar në Univers. Duke kuptuar këtë fakt, autorja e këtij teksti e tmerruar pyeti vetveten: në qoftë se unë krijoj relaitetin tim personal, atëherë përse vetveten aq shumë herë e kam bërë fatkeq? Atëherë ka pasur mendimi, I cili ka ndryshuar jetën e saj: “ Nëse veten mud ta bëj të mjerë, atëherë me siguri kam forcë që veten ta bëj të lumtur! Unë mund të jem e pasur në

vend se e varfër, e dashur në vend se e braktisur"! Çështja është që ta mësoni mendjen tuaj të punojë PËR e jo KUNDËR jush.

E që mendjen tuaj ta mësoni të punojë në mënyrë PËR ju, duhet ta kuptoni se në esencë keni të bëni me dy komponente të ndryshme të mendjes suaj: me VETËDIJËN dhe NDËRDIJËN .

Pjesa e vetëdijshme e mendjes suaj do të muind të përshkruhej si racionale, inteligjente dhe e pjekur. Me pjesën tuaj të vetëdijshme të mendjes ju jeni të vetëdijshëm për mendimet dhe veprimet tuaja. Mendja e vetëdijshme ka aftësi të sjellë gjykime të pjekura dhe të vlerësojë gjykimin e vet duke saktësuar informacionet ekzistuese në çfarëdo situatë. Në të kundërtën e kësaj mendja e ndërëdijshme vepron në nivelin reaktiv, pa mundësi të gjykojë dhe duke pranuar të gjitha në mënyrë bukvale. Psikanalisti I madh K.G.Jung e ka cilësuar ndërdujen tuaj si një pesëvjeçar në kokën Tuaj I cili synon që të udhëheqë jetën tuaj sipas vlerësimeve dhe vrotjimeve të veta. Ndërdijen poashtu mund ta krahasoni me kompjuterin: si ai, edhe ndërëdija po ashtu programohet pa kurrfarë mundësish të racionalizojë apo analizojë në nivelin intelektual. Kompjuteri do të pranojë edhe premisën  $2+2=5$  në qoftë se ashtu e programoni.

Se relaiteti juaj krijohet sipas mendimeve yuaja , ko në të vërtetë nuk është dhe koncept I ri. Në Bibël – ( romakëve 12:2 ), apostulli Pavli, këshillon: “ Bëhuni të ndryshueshëm me ripërtëritjen e mendjes suaj “. Ky koncept nuk është I kufizuar vetëm në Krishterizëm. Libri o shenjtë budist “ Dharmma Pada” thotë : “ Ne jemi ajo çka mendojmë , duke u bërë ajo çka mendojmë “. Kur njëherë ta kuptoni këtë koncept , do ta gjeni edhe çelësin e përdorimit të tij për të mirën tuaj. Ju jeni çelës, ju jeni instrumenti I vetëm për zbatimin e këtij koncepti.

Mos u dëshpëroni nëse emnini vetveten. Shumë ë kanë bërë këtë si ju . Në qoftë se ke pasur mundësi ta sjellësh vetën gjer këtu ku je tash, atëherë ke mundësi që bvetën ta dërgosh në ndonjë vend tjetër. Paramendojeni vetëm se jeta juaj e gjertanishme është shënuar në faqet e ndonjë libri. Duke e lexuar mud të mendoni se ajo kurrë nuk do të jetë bestseller. Heroi kryesor – Ju – nuk e do vetveten, jeta e tij është e rëndë, e trishtueshme dhe plot probleme të pazgjidhshme. Nëse mbeteni praën këtij libri duke besuar se këtu asgjë nuk mun dtë ndryshohet, atëherë për ju vërtetë nuk ka shpresë. Për fat ekziston undësia tjetër: të pajisur me njohjen se ju jeni projektues – kreatori mund ta shkruani librin tjetër, heroi kryesor – Ju – mund të jetë I lumtur, I ngazëllyer, I shëndoshë , I pasur, thjesht ashtu siç ju dëshironi. Ju e keni mudnësinë që vetën ta dërgoni në cilindo drejtim të doni. Ju jeni autori I tregimit tuaj personal, programuesi I kompjuterit tuaj. Ju jeni prindi I fëmijës suaj të mbrendshëm dhe në fund të fundit përgjegjës opër mënyrën e tij të menduarit.

Sigurisht se I bëni pyetje vetes se si t’I filloni ndryshimet positive. Ekziston një process shumë I thjeshtë, një teknikë jashtëzakonisht e fuqishme mentale:

#### AFIRMACIONI.

Afirmacioni është fjali pozitive , të cilën ju e mbillni në ndërëdijen tuaj për të korrur më vonë rezultat pozitiv. Mbajeni mend se ky process merret si I thjeshtë. E shumë njerëz mebdojnë se diçka që është e thjeshtë nuk mund të jetë efikase. Ata janë të mësuar të mendojnë se për të korrur rezultate njeriuduhet luftuar, duhet tendosur shumë. Por nuk është gjithmonë kështu. Kijeni parasysh se ne I drejtohem fëmijës pesëvjeçar I cili banion në nderidjen tonë. Ky fëmijë nuk do të reagojë në instruksione të komplikuar apo të rënda. Por, me lehtësi do të pranojë fjali të drejtpërdrejta affirmative.

Ekzistojnë disa mënyra për zhvillimin e afirmimeve. Mund t'Ë flintini në vete, meqë ne gjithsesi tërë kohën flasim. Ky është dialogu I mbrendshëm që e bartij në vete – I cili pandërprerë zhvillohet në të. Tani është koha që më në fund të bëheni të vetëdijshëm për belbëzimet tuaja mentale dhe të shënoni pohime positive në regjistrin mental. Vetëdijshohuni për menimet tuaja dhe kurdo që veten ta zini me mendimin negativ – ndaluni, largojeni nga rrjedha mentale dhe zëvendësojeni me mendimin pozitiv. Shikojeni veten në pasqyrë. Provoni që vërtet ta shihni veten në pasqyrë. Vëreni sytë tuaj, shprehjen e fytyrës, tërë fytyrën tuaj. Thuajeni afirmimin pozitiv gjersa veten e shikoni drejt në sy. Ndoshta do të vëreni sesi provoni t'Ë ikni kontaktit të syve me shprehjen tuaj në pasqyrë. Mbajeni megjithatë kontaktin më fihurën tuaj dhe së frikti do të filloni të ndjeheni më këndshëm. Thuani vetes gjersa shikoheni në pasqyrë: “ Unë të dua “ . në qoftë se keni mik të mirë luteni që të ushtroni afirmacionin së bashku. Thjesht vëreni kontaktin me sy dhe reciprokisht thuajini afirmimiet njëri – tjetrit. Këmbimi I afirmimeve me bashkëudhëtarin mund të jetë I dobishëm dhe argëtim I mirë gjatë vozitjes së automobil ( nuk duhet të vihet kontakti “ sy me sy “ me shoferin ).

Incizojini afirmimet në kasetë. Dëgjimi I afirmimeve të incizuara është posaqërisht I përshtatshëm nëse nuk keni mjaft kohë. Shfrytëzojini afirmimet tuaja; dëgjojini – gjersa ngisni veturën, gjersa punoni nëpër shtëpi apo bëni çfarëdo pune tjetër të përditshme. E cila nuk kërkon koncentrim të madh. Natyrisht se më së miri është që ato të dëgjohen në gjendje relaksimi , ashtuauajtur gjendje – alfa.

Shkruani afirmimet. Mëndja njerëzore mëson 70 % më me efikasitet në qoftë se gjërat edhe I shkruajmë. Sigurojeni edhe notesin , të cilin do ta shfrytëzoni posaqërisht për afirmime. Më së miri është t;I merrni tri, të cilat kanë të bëjnë me të njëjtën çështje dhe t'Ë shkruani – më së paku dhjetë herë – secilën. Përdorni me atë rast të tri vetat. Përdoreni edhe emrin tuaj në afirmime. P.sh. : Unë , Petriti , ja simpatik... Ti , Petrit je simpatik... Petriti është simpatik etj.

Ndoshta do të dëshironit që t'Ë ushtroni më tepër se tri afirmime në ditë, nga fusha të ndryshme, por, megjithatë përmbahuni. Lehtë mund të ndodhë që të vërshoheni prej tyre e atëherë t'Ë leni që të gjitha. Ushtroni sipas renditjes në notesin tuaj. Është kënaqësi kur shihni sesi përpjekjet tuaja janë shpaguear. Për një kohë të caktuar plotësisht do të zotëroni përdorimin e afirmimeve, e sigurisht edhe do të zbuloni ndonjë metodë tuajën. Disa metoda do t'Ë përgjigjen më tepër e disa më pak. Cilëndo metodë që të zgjidhni është me rëndësi që të punoni sistematikisht dhe me përkushtim. Vështirë se do të keni sukses nëse punoni në sistemin “ herë po, herë jo “. Disa prej afirmimeve veprojnë shpejt dhe në mënyra dramatike. Të tjerat veprojnë ngadalë dhe në mënyrë subtile. Pr, kini besim , afirmimet japin rezultate. Ndërdija mund të provojë t'Ë hedhë mendimet e reja, edhe në qoftë se ato sjellin ndryshime positive. Bindjet ekzistuese , veçse të pranuar, qofshin edhe destructive , janë të siguruar dhe në komoditet. Këtu tani vjen në shprehje besimi në sukses. Mos I lejoni vetes të demoralizoheni dhe të dëshpëroheni. Ju I keni sajuar dhe I keni pranuar këto bindje negative dhe ju mund t'Ë braktisni e t'Ë asgjësoni.

## **VËREJTJE SPECIFIKE LIDHUR ME NDËRTIMIN E VETVETES**

Tashi kur veç jeni të përgatitur me metoda themelore për ndryshimin e mendimeve tuaja që e rrisin nderimin tuaj ndaj vetvetes, t'Ë shikojmë disa gjëra specifike që mund t'Ë përdorim për fuqizimin e nderimit ndaj vetvetes.

Sëpari: gjithnjë të jeni të gatshëm që këndshëm t’I pranoni mirënjohjet dhe komplimentet nga të tjerët. Mos I mohoni dhe mos kërcëni që t’I ktheni komplimentet. Evidentojini, pranojini në vete dhe duajini.

Mësohuni që vetes t’ia jepni komplimentet më të mira – në kuadrin e mundësive tuaja. Ju e meritoni këtë.

Jepni trupit tuaj kënaqësi. Shkoni në masazh, na manikyrë, në pedikyrë. Bëjani me dije trupit tuaj se e doni. Mbajeni ditarin e sukseseve tuaj. Jepni vetes mirënjohje për sukseset gjatë ditës. Shumica prej nesh I kalojnë ditët e veta , kurrë pa vërejtur sesa gjëra të bukura kanë bërë ose ua kanë bërë. Gëzohuni për to.

Shkoni në darkë. Por, jo për një senviç apo në restorantin – ekspres. Shkoni në restorantin tuaj të adhurar dhe kërkoni pikërisht atë që dëshironi. Hidhni të gjitha mendimet lidhur me punën apo problemet që ju mendojnë dhe kënaquni në shoqëri me vetveten.

Është ide e mirë që vetvetes t’I dërgoni letra dhe panorama. Shkruajini vetes në to se jeni të mirë, të bukur , fisnikë , inteligjentë. Thoni vetes që të kënaqeni me veten ashtu si jeni. Pranimi I mesazheve të tilla në letra është kënaqësi dhe argëtim. Në to theksoni sa e çmoni vetveten. Madje, ndoshta do të shkoni edhe më larg – duke I dërgura vetvetes lule apo dhurata.

Veprimi në vazhdim ndoshta , në afat të shkurtër, nuk është I lehtë për t’u realizuar por, shikuar bë afat të gjatë , është shumë I nevojshëm dhe me rëndësi: Kjo është të punoni punën që dëshironi. Në qiftë se punoni diçka që nuk dëshironi , duhet ta lini – konsiderata juaj ndaj vetes nuk do t’u lë të punoni 8 orë diçka që nuk ju përgjigjet.

E si do të ishte sikur ta vendosnit fotografinë tuaj në mur? Aty rëndom ndodhen anëtarët e familjes suaj, të parët tuaj apo ndonjë personalitet I shquar, por nuk jeni Ju. Kurse ju jeni më I rëndësishmi për jetën tuaj. E ç’prisni atëherë?!

Ndërmarrje tjetër është t’u dërrzoheni kënaqësive dekadente të rafinuara. Dëgjoni afirmimet vetëderuese në banjë gjersa lëmoheni në ujë të shkumbëzuar aromatik. Në këtë rast mund ta begatoni përjetimin me dritë qiriri apo me dritë poqeje të ngjyrosur. Dëgjimi I pohimeve positive për veten në këso atmosfere është relaksues gjer në mrekulli.

Më tutje , kjo mund të jetë dita në shtrat. Nuk mendojmë për të fjetur. Shkoni në shtrat me të gjitha gjërat që I dëshironi: revista, ushqimin që adhuron, por këtu nuk mund të nënkuptohet televizori dhe partneri seksual. Sepse, kjo ditë është vetëm ëpr ju.

Pranojini premisën se secili gabim që bëni është shans për zhvillim dhe ngritje. Mos e kritikoni, mos e gjykoni dhe mos e nënçmoni veten. Gabimet mu për atë ekzistojnë, që të na e mundësojnë të mësojmë.

Edhe diçka që duhet të bëni është – të filloni ta doni vetveten në pasqyrë. Shumë prej nesh besojnë se vlera jonë filon në dukjen tonë. Nëse këtë deri tash nuk e keni pasur shprehi, shikojeni veten në pasqyrë dhe kënaquni me këtë. Në qoftë se keni ndonjë antipati për veten, gjejini ndonjë pjesë të trupit që ju pëlqen dhe kënaquni me të: Mund të jenë këto edhe laprat e veshit. Me rëndësi është të fillohet. Duani veshët tuaj, hundën tuaj, sytëtuaj , tërë trupin tuaj. Miratojeni dukjen tuaj. Mrekulloheni. Ju jeni I bukur dhe unikat në Univers.

## **AFIRMIMET**

Këto afirmime për vetnderim janë mjet shumë I fuqishëm për vettransformim. Janë shumë të thjeshta . Thuajini ne vetë ose me zë në ndonjë vend të përshtatshëm. Mendimet tuaja krijojnë realitetin tuaj. Prandaj, edhe do të vëreni sesi me integrimin e këtyre afirmimeve do të pasojnë ndryshimet në jetën tuaj.

1. Unë ndjehem shumë mirë që jam unë.
2. Unë punoj mjaft, unë kam mjaft, unë I mjaftoj vetvetes.
3. Unë gjithmonë arrij atë që dëshiroj.
4. Unë jam I butë dhe I kujdesshëm me veten
5. Unë e barti dshurinë në vetvete.
6. Unë jam I tëri , unë jam komplet, unë jam I përsosur, pikërisht siç jam tani.
7. Unë e pranoj dashurinë me gëzim dhe kënaqësi.
8. Mua asgjë s' më merret e që të mos më kompenzohet me diçka më të bukur.
9. Unë tani kam ndihmë dhe bashkëpunëtor në njerëzit tjerë.
10. Unë jam I siguar, I mbrojtur dhe I dashur.
11. Meqë e dua vetveten, tani më pranojnë dhe më nderojnë gjithë të tjerët.
12. Unë jam ngadhnjimtar.
13. Për çdo ditë, në çdo aspekt jam mirë e më mirë.
14. Unë jam person I mençur dhe I mirë, pa marrë parasysh se në të kaluarën , ndoshta kam bërë gabime.
15. Unë kënaqem në shoqëri me vetveten.
16. Plotësimi I kënaqësive të mia më bën person me përgjegjësi.
17. Kur unë jam I kënaqur me vetveten edhe të tjerët janë të kënaqur me mua.
18. Unë tani kam mjaft kohë, mjaft të holla dhe mjaft inteligjencë që të plotësoj gjithë dëshirat e mia.
19. Unë tani po ndjej paqe në mendjen time.
20. Unë kam të drejtë të relaksohem dhe t'ia kushtoj kohën vetes.
21. Unë e meritoj dashurinë vetëm për atë se ekzistoj.
22. Unë gjithmonë ndjehem këndshëm në praninë e të tjerëve.
23. Unë tash vetes I jap mirënjohje për sukseset dhe arriturat e mia.
24. Unë kënaqem në vetmi , sepse jam interesant për vetveten.
25. Unë jam I ndershëm më vetveten dhe të tjerët.
26. Unë gjithmonë I tërheq mundësitë e vërteta për vete.
27. Unë tani kam vetëdijen e ngadhnjimtarit.
28. Unë jam personi të cilin e duan të gjithë.
29. Sa më shumë e dua veten, aq më lehtë e kanë të tjerët të em duan.
30. Kur fitoj unë, fitojnë edhe të tjerët.
31. Unë ka të drejtë të them jo, pa humbur dashurinë apo nderimin.
32. Unë tash I tërheq njerëzit simpatik dhe të dashur ( meshkujt .. femrat.. )
33. Unë jam I mirë dhe mirësia ime gjithmonë dëshmohet.
34. Sa më shumë që po e pranoj mirësinë time ( bukurinë , inteligjencën etj.), aq më tepër po e pranojnë të tjerët.
35. Për mua është e sigurtë se do të fitoj.
36. Unë vetn e dua pa kusht.

OM NAMAHA SHIVAI... OM NAMAHA SHIVAI... OM NAMAHA SHIVAI

## FRYMA E PAFUND... INTELIGJENCA E PAFUND... MANIFESTIMI I PAFUND...

### ZBATIMI I AFIRMIMEVE

#### IDEJA THEMELORE

Zbatimi I afirmimeve filon mbi konceptin se mendimi është kreativ dhe se ajo mendoni vetëdijshëm apo pavetëdijshëm, krijon universin ku jetoni.

Kjo ide është plotësisht e ndryshme ga kuptimi shkencor tradicional perëndimor mbi shkakun dhe pasojën, kuptim ky që zbatimin e afirmimeve e kupton si shpërlarje të trurit me mednim të dëshirueshëm , si përpjekje të ndikimit mbi realitetin me anë të magjisë, në vend se të ndërmderrren aksione realiste objective.

Sido që të jetë , nuk do të thotë se për t’I zbatuar duhet domosdo të “ besoni “ në afirmime. Provimi më I rëndësishëm për teorinë është se a mund të zbatohet ajo me sukses në praktikë apo jo.

Prandaj, para se të konstatooni se a është mednimi kreativ apo jo, luani pak me afirmimet dhe përcillni se ç’po ndodh. Përfundimisht rezultatet tuaja janë “ mësuesi I vetëm I vërtetë”.

#### Ç’JANË AFIRMIMET

Afirmimet janë mendime të qarta të dëshirueshme , positive. Mendimin në trajtë afirmimi e krijoni me qëllim dhe vetëdijshëm, që me të të zëvendësoni mendimet e ndotura , të padëshirueshme, negative , të cilat ( sipas konceptit se mendimi është kreativ) krijojmë aspekte të atilla , konfuzë dhe të pakënaqshme të universit tuaj.

Afirmimet janë pohime positive për cilindo aspect të realitetit, të vogël apo të madh, material apo jo material, duke përfshirë edhe ngjarjet e reaksionet e shkuara.

#### SI VEPROJNË AFIRMIMET

Meqë mendimet tuaja krijojnë universin tuaj, atëherë ndryshimi në mëndjen tuaj ( ndryshimi I mënyrës së të menduarit ) automatikisht ndryshon gjendjen e universit tuaj. Ajo që ju manifestoni është refleksioni I asaj që mendoni dhe kjo gjithnjë është kështu.

Kur krejt mendimet tuaja janë positive, ato krijojnë ngjarje të cilat ju natyrshëm I konsiderojnë si positive.

Sakaq, kur të përmbushur jeni në mendime negative, vetëdijshëm apo pavetëdijshëm, ju bëni që në jetën tuaj të manifestohet diç, që ju po ashtu “ natyrshëm “ e konsideroni “ negative “.

Afirmimet I ndërrojnë egjykimet dhe ndjenjat tuaja negative në positive. Pasandaj, me ndimet tuaja positive e bëjnë punën e tyre: krijojnë ngjarje positive.

Ashtu si mendimi juaj bëhet afirmime konstant I përsosmërisë, ashtu edhe gjendja juaj e lartë spirituale gjithnjë krijon realitetin terësisht pozitiv.

#### KUR DUHET ZBATUAR AFIRMIMET

Përdorni afirmimet kurdo që jeta juaj nuk është e lumtur dhe e kënaqshme , ashtu siç ju vetëdijshëm do të dëshironit ta kishit.

Përdorni afirmimet kurdo që vendosni ta ndryshoni ndonjë gjendje në jetën tuaj - qoftë fizike , emocionale, sociale, financiare, seksuale apo spirituale – veçanërisht diçka që e konsideroni “ problem “ apo “ brengë “.

Po ashtu, përdorni afirmimet që të ndrushi përfundimet dhe kënvështrimet në çfarëdo aspekti të jetës suaj – nga e kaluara , e tashmja apo e ardhmja – posa të ndieni se qëndrimet tuaja të tashme më nuk kënaqin.

Shfrytëzoni afirmimet për t’u liruar nga çfarëdo mendimi negativ për të cilin mbaheni, e I cili krijon disnivel të dukshëm në mes asaj që ju vetëdijshëm dëshironi të jetë jeta juaj dhe të asaj çfarë jeta juaj momentalisht është.

Të menduarit vetëm pozitivisht dhe zhdukja e mendimeve negative rezulton me krijimin e universit tuaj që është I kënaqshëm për ju.

Prandaj , zbatoni afirmimet kurdo që dëshironi t’I ndryshoni negativitetet e dukshme e më këtë edhe jetën tuaj.

## SI TË ZBATOHEN AFIRMIMET

Mënyra ëm e mirë që të luani me afirmimet është që së pari të zgjidhni afirmimin në të cilin doni të koncentrohuni. Shkruajeni, e pastaj përshkruajeni edhe mendimin negativ që ju vjen në mendje kur të mendoni gjithnjë derisa mendimet negative nuk përsëriten më.

Pastaj, shëndrojni secilin nga mendimet negative në pohim pozitiv, ashtu që do të fitoni një tufë pohimesh positive që janë të lidhura me afirmimin e zgjedhur. Shkruani etiketa me afirmimet tuaja të reja dhe vendosni në vendet ku lehtë mund t’I shihni. Incizojeni kasetën dhe dëgjoheni , e pastaj përsëri e përsëri. Veproni kështu me cilindo negativitet që ju lajmërohet gjatë zbatimit të afirmimit.

Në këtë mënyrë ju e trajtoni mendjen të mendojë në mënyrën e caktuar, që të mos vazhdojë me mënyrën e vjetër që ju ka sjellur probleme.

Lunai me afirmimin bazë për çdo ditë gjersa të realizohet ose gjersa të përfundojë java dhe në sipërfaqen e mendjes të mos “ notojë “ asnjë negativitet. Në qoftë se në realitetin tuaj nuk është manifestuar ndryshimi, lejoni afirmimin anash për një kohë dhe koncentrohuni në diçka tjetër. Mbajeni mend se qëndrimi juaj duhet të jetë pozitiv dhe jo kritik. Në njëfarë mënyre, vetëdija juaj terësore nuk është ende e gatshme t’I lëshojë negativitetet , të cilat ende e pengojnë universin tuaj që të bëhet ajo çka ju dëshironi – çka është edhe e kuptueshme.

Qasje tjetër ndaj afirmimeve është që të zgjidhet mendimi “I përsosur” për situatën e caktuar dhe pastaj të arrihet pajtimi me vetveten që me çdo frymëmarrje të lirohen negativitetet e lidhura me atë mendim. Posa që të bindeni se afirmimet vërtet po veprojnë, do ta zbuloni se ajo teknikë nuk është pengesë gjersa të ndryshimi I mendjes suaj.

## RËNDËSIA E ASAJ ÇKA MENDONI



Mbajeni në mend, krejt çka thoni, krejt çka shkruani , krejt çka mendoni , është plani , është skema e gjithëfuqishme e cila drejton dhe komandon secilin dhe gjithçka të krijohet dhe t’I përshtatet mendimit, I cili qëndron prapa gjithkahi.

Për këtë edhe është shumë me rëndësi të jeni të sigurt se mendoni vetëm pozitivisht. Prandaj, jeni të detyruar t’I kontrolloni mendimet tuaja, për të qenë të sigurtë se nuk ankoheni, nuk ofendoni, nuk kritikoni, ;prandaj për këtë edhe është e një rëndësie të veçantë që të shoqëroheni me njerëz që mendojnë pozitivisht, ashtu që se bashku mund të ndani pëëgjegjësinë që t’ia përkujtoni njëri – tjetrit që të thoni vetëm pohime positive.

Mbajeni mend: Çdo mendim negativ krijon realitet negativ.  
Sado që ju të mednioni se mendimet tuaja negative janë “ të arsyeshme”, kur të ankoheni, kur të kritikoni apo të gjykoni, ju I rekomandoni Universit që edhe em tutje t’ju jep në mënyrën e vjetër , “ të keqe “.

E ju sigurisht nuk dëshironi rezultate të tilla.

Për këtë arsye, mos thuani asgjë për dikë apo për diçka e që nuk dëshironi që ajo të jetë vërtetë pëëgjithmonë! Vetëm dorëzohuni asaj çka është, realitetit, duke e mbajtur në mend se ju, me mendimet tuaja të së kaluarës, e ekni krijuar atë realitet , dhe se ju me mendime të reja mund ta krijoni pëërsëri.

Kur të dëshironi që pëërsëri të ndërtoni realitetin ( të krijoni realitet të ri (, të konraktioni kushte të reja të krijimit, vetëm dilni jashtë atij realiteti me afirmimin I cili bën gjërat ashtu siç dëshironi të jenë. Dhe kjo është e tëra. Kërkojeni dhe do ta gjeni.

Tufa prej 108 afirmimeve perfekte mund të përmbajë ndonjë që në filim mund të ju zemërojë. Vëzhgoni arsyet përse afirmimi I caktuar ju “ pezmaton “. Sigurisht ai ju zgjon në sipërfaqe mendimet e vjetra negative ndaj të cilave shtireni kinse I keni pastruar vetëm e vetëm që të mund t’I mbani pëërsëri. Mbajeni në mend se cilido qoftë negativitet I mbetur do të vazhdojë të krijojë realitetin pëëgjegjës. Sa më parë që të fillon zbatimin e afirmimeve, aq më paë do të ndërrojë dhe universi juaj.

## PËRPILONI AFIRMIME TË QARTA DHE POZITIVE

Në qoftë se edhe pas një kohe të caktuar të lojës me afirmime mendoni se edhe më tej përfitoni të kundërtën e asja që keni besuar se mendimi juaj “ duhet “ të krijojë , hulumtojë pëërsëri “ urdhëresat “ tuaja .

Mund të ndodhë që afirmimin tuaj të mos e thuani qartë dhe pozitivisht. Ndoshta edhe më tej ia keni zgjatur ekzistencën university tuaj negativ duke pëërdorur afirmacione negative ose të paqarta.

Afirmimet lidhur me përvojën të cilëbn edhe më tutje e shihni negative mund të krijoni përvojë të ngjashme pëërsëri shkaku se ju edhe më tutje e ngisni mendimin negativ.

Prandaj, në qoftë se keni ende shumë dhembje të vetëdijshme lidhur me diçka, e nuk mund të ndërtoni qëndrimin lidhur me atë që e shihni se po ju lëndon, është më së miri që të zbatoni afirmimet me të cilat ia falni vetes që ende keni qëndrime negative ndaj së kaluarës.

Afirmimet e tilla që japin falje ju kthejnë në përceptim pozitiv të realitetit, ashtu që pëërfundimisht mund të krijoni efekte positive oër të cilat pohoni se I dëshironi.

## JOREALITETI I NEGATIVITETIT

Duke zbatuar afirmimet, gjithnjë e më shumë do të vëreni se çdo ndjenjë e veçantë negative që ndonjëherë e keni patur apo e cila ende banon në ju, s'ka kuptim, se absolutisht ka realitetin zero. Ajo është vetëm ndjenjë e vjetër, pjesë e rolit tuaj në dramën e jetës që ju e krijoni.

Përfundimisht , në qoftë s mendimi është kreativ, kurse ju jeni mendimtari ( ai që mendon ), atëherë ju e krijoni atë që keni. Ju nuk jeni viktimë – ju vetëm e imitoni viktimën ( e aktroni viktimën ) sipas skenarit tuaj.

Dhe në qoftë se do të hulumtonit se përse do ta dëshironit atë që keni krijuar , do të vinit gjer te përfundimi se arsyeja e vetme që dikush të dëshirojë të ndodhë diçka dukshëm “ negative “ është që ai të kuptojë se ajo ka qenë në rregull, se nuk ka pasur humbje apo dëm. Ju e keni krijuar që të mund të vinit gjer te ndjesa në atë mënyrë duke iu kthyer dashurisë – ndaj çdo gjëje dhe ndaj secilit.

Çdo herë kur të zbatoni afirmimin, jepni vetes rast që ta mësoni mësimin në ndjesë dhe dashuri. Filozofia e >>Kohës së re << I sheh ato mësimet si të domosdoshme për përparimin tuaj spiritual. Tërë ato mësimet “ karmike “ janë mësimet në dashuri dhe në ndjesë.

Prandaj, dorëzojuni përsosshmërisë së asaj çka është, të cilën vetë e keni realizuar , vetë e keni krijuar ju për hirë të së mirës më të lartë spirituale personale tuajës.

Duke shfrytëzuar afirmimet , hapni dyert e qiejve dhe përjetojeni përndritjen tuaj. Në Dashuri, në të Vërtetën dhe në Thjeshtësi.

## 108 AFIRMIME TË PËRSOSURA

1. Unë kam krejt çka dëshiroj.
2. Unë tash po ngadhënjë gjithkund dhe gjithmonë.
3. Sa më plotësisht dhe lirshëm që po frymoj , për aq jam vital.
4. S'ka asgjë tjetër përpos Zotit në botën e përsosur hyjnore.
5. Sa më shumë po u ofroj partnerëve të mi sensualë, aq më shumë dashuri, përkrahje dhe kujdes po më japin.
6. Unë ligjëroj të vërtetën dhe dashurinë, sepse ato janë ajo çka jam unë.
7. Sa më shumë po kënaqem me atë që kam, aq më me lehtësi po kudesem për të.
8. Kurrë nuk është tepër vonë për fillim plotësisht të ri.
9. Ta përrundosh një lidhje është si ta kryesh shkollën fillore – e përfundova e nuk u rrëzoja.
10. Inteligjenca e pafundme ( Perëndia ) dëshiron që unë të jem I lumtur ( e do lumturinë time ).
11. Sa më I vetëdijshëm që po bëhem për frymimin tim , aq më lehtë po vendosi se çka dëshiroj.
12. Çdo ndjenjë në zemrën time është e mirë.
13. Kur duke kujtuar diçka nuk ndjehem mirë, unë kujtoj diçka tjetër.
14. Unë tashi plotësisht ua fal prindërve të mi për çdo gjë që duke mos ditur , I kam fajësuar ata.
15. Secili I gëzohet pranisë sime këtu dhe tash.
16. Unë s'I kam mendimet dhe ndjenjat e nënës sime.
17. Mua secili më do ... madje, edhe nëse unë atë ende s'e njoh.

18. Unë fitoj dashuri, respect dhe përkrahje prej secilit në jetën time.
19. Kur të konstatoj se jam në fatkeqësi, unë kujtoj se Inteligjenca e Pafundme ( Zoti ) gjithmonë më ndihmon.
20. Kur vetëdijshëm të frymoj përballë rrezikut të dukshëm, unë në mënyrë të natyrshme sillem guximshëm dhe sigurt.
21. Unë nuk mundem askë ta privoj... sidomos veten... nga njohja e vlerave më të larta spirituale.
22. Frymimi im është lidhja ime me Guximin e Pakufishëm.
23. Unë jam plotësisht I sigurt në universin tim, gjithë kohën dhe me të gjithë njerëzit sidomos me grupet.
24. Sa më shumë po e dua dhe po I dorëzohem personit me të cilin bëj dashuri, aq më lirshëm po ndjehem.
25. Të jesh I shëndoshë, tërheqës, I suksesshëm dhe I dashur, është plotësisht e realizueshme.
26. Unë jam këtu që ta falenderoj, ta nderoj, ta festoj dhe ta madhëroj Zotin, Jetën dhe Vetveten.
27. Inteligjenca e Pakufishme ( Zoti ) dëshiron që unë përgjithmonë të mbetem gjallë në qenien time të tanishme fizike.
28. Çdo pjesë e trupit tim është e mirë.
29. Unë jam gjithmonë zot I aksioneve të mia, pa marrë parasysh se cilat negativitete të hershme kalojnë nëpër mendjen time.
30. Unë kënaqem kur I përsëris dhe I dëgjoj afirmimet.
31. Sa më shumë kujdesem për veten , aq më shumë të tjerët kujdesen për mua.
32. Inteligjenca e Pakufishme ( Zoti ) I ndihmon atij që I ndihmon vetes dhe të afërme të tij si vetvetes.
33. Unë gjithmonë e fitoj atë që dëshiroj, madje edhe në qoftë se atë ende nuk e kam pranuar.
34. Unë I jepem vullnetit të Inteligjencës së Pakufishme.
35. Sa më parë të lirohem nga negativitetet e hershme , aq më parë do të arrij lumturinë.
36. Sa më plotësisht dhe lirshëm që po frymoj, aq më shumë dashuri dhe gëzim po ndjej.
37. Me çdo frymënxjerrje unë hedh negativitet të cilat I kam deponuar në zemrën time.
38. Lidhshmëria ime me Inteligjencën dhe Urtinë e Pafundme ma mundëson të vërej dallimin ndërmjet diçkahi që vetëm më duket e mirë dhe diçkahi që vërtet është e mirë për mua.
39. Sa më shumë frymoj përballë dyshimeve të mia, aq më lehtë e kam të lirohem prej tyre.
40. Unë nuk kam nevojë ta fitoj dashurinë... njerëzit ma japin ... lirshëm.
41. Me çdo frymëmarrje timen e përsos veten fizikisht emocionalisht dhe spiritualisht.
42. Frymimi im është lidhja ime me Inteligjencën dhe Urtinë e Pafundme.
43. Njerëzit përherë më duan, më përkrahin dhe e miratojnë atë që sëpari të kujdesen për veten... ashtu siç kujdesem edhe për çdo kë tjetër.

44. Negativitetet e vjetra dalin në sipërfaqe që të mund ta kuptoj se ndodhen ende në mua... dhe jo që unë veproj sipas tyre sikur të ishin ato të sakta dhe të vërteta.
45. Unë kurrë nuk synoj të mbërrij atë që mund ta mbërrij , nëse nuk jam I sigurt se ajo është ajo që dua unë.
46. Në praninë time shërohet secili.
47. Unë ua fal të tjerëve për mospërmbajtjen e fjalës dhe unë me dëshirë përsëri bëj marrëveshje, ashtu që askush nuk pëson.
48. E tërë bota gëzohet me praninë time këtu dhe tash.
49. Unë nuk jam nëna ime.
50. Lidhshmëria ime me Inteligjencën e Pakufishme ma mundëson që t’I përballoj sprovës që përsëri t’u jepem shprehive të vjetra, sidomos tërbimit, frikës dhe lakmisë.
51. Unë jam I mirë.
52. Zoti dëshiron që unë të jem I kënaqur.
53. Unë jam krijesë njerëzore sensitive, intuitive, e aftë dhe e sukseshme.
54. Unë tash di çka dua.
55. Unë premtimet e mia I mbaj spontanisht, duke mos I thyer ato.
56. Mua të gjithë më duan ... madje edhe nëse ata këtë ende s’e dinë.
57. Unë vullnetshëm e mbaj veten në gjendje frymimi vetëdijshëm të rregullt.
58. Frymimi im është lidhja me Fuqinë e Pafundme.
59. Posa ua fal të tjerëve ato për të cilat më parë I qortoja, unë vërej mirëqenie dhe begati.
60. Fryma ime është lidhja ime me Dashurinë dhe Gëzimin e Pafund.
61. Të gjitha ujdite e mia u sjellin dobi atyre që u përkasin.
62. Me çdo frymënxjerrje unë lirohem nga negativitetet e vjetra të cilat I kam deponuar në trupin tim.
63. Sa më plotësisht po frymoj, mirëqenia po më shtohet.
64. Me çdo frymënxjerrje timen unë lirohem nga negativitetet e vjetra të cilat I kam deponuar në shpirtin tim.
65. Unë jam I vetmjaftueshëm.
66. Rruga ime krijon përkrahjen totale.
67. Unë më nuk kundërshtoj të punojë atë që suksesshëm funksionon.
68. Frymimi im është lidhja ime me Mirësinë e Pafundme.
69. Nuk ka kufizim për ndiesitë e mia të mira.
70. Unë plotësisht ua fal të gjithëve për të gjitha ato veprime për të cilat gabimisht kam menduar se po më lëndojnë.
71. Krejt çka unë bëj është dashuri.
72. Unë jam gjithmonë I lumtur.
73. Unë ia fal Zotit.
74. Unë gjithmonë fitoj mjaft.
75. Unë ndjehem plotësisht I sigurt në universin tim , në çdo kohë , madje edhe kur jam vetë.
76. Sa më I suksesshëm dhe më I kënaqur që jam unë, për aq janë më ët lumtur gjithë të tjerët.

77. Unë ua fal të gjithë atyre që në ndonjë mënyrë kanë marrë pjesë në lindjen time, sepse e di se asnjë nga ta nuk ka dëshiruar të më dëshpërojë apo të më lëndojë në jetën time.
78. Unë I jepem dashurisë Hyjnore.
79. Të tjerët gjithmonë më besojnë.
80. Krejt çka ekziston është në mua.
81. Unë me sukses udhëheq shëndetin tim, financimet dhe marrëdhëniet e mia, prandaj vërtet ma kënda të jetoj.
82. Kas mjaft kohë për mua që të kryej krejt çka dëshiroj.
83. Çdo mendim në mendjen time është I mirë.
84. Unë nuk jam babai im.
85. Posa që e kuptoj çka dua unë menjëherë filloj ta realizoj.
86. Njerëzit përherë rrinë me mua për aq kohë sa unë dëshiroj.
87. Për besimin tim që kam në njerëz, unë gjithmonë jam shpërblyer me dashuri, me respect dhe me të holla.
88. Unë nuk I kam mendimet dhe ndjenjat e babait tim.
89. Unë jam këtu që të mbetem... gjithnjë derisa të mos vendos që të shkoj më larg.
90. Secilia frymëmarrje ma shton gjallërinë.
91. Zoti nuk bën gabime.
92. në praninë time secili ndihet I sigurt.
93. Unë I fal vetes që Zotin e kam fajësuar për paditurinë time.
94. Sa më shumë po kujdesem për veten, aq më mirë u shërbej të tjerëve.
95. Çkado që është , është e përsosur.
96. Unë jetoj në të vërtetën.
97. Unë ia fal vetes plotësisht për pikëpamjet e mia të dikurshme të gabuara kinse dikush më ka lënduar.
98. Unë plotësisht ia fal vetes për sjelljet e mia të padituar ndaj prindërve.
99. E tëra funksionon gjithmonë, në ë të vërtetë: ajo funksionon tash.
100. Mendimi im krijon univers të përsosur në të cilin unë jam plotësisht I sigurt – duke frymuar plotësisht dhe lirshëm – pikërisht tash.
101. Secili dëshiron të dëgjojë atë që them unë.
102. Unë mendoj mjaft për veten që të vazhdoj të kërkoj gjithnjë gjersa të gjej diçka që funksionon me sukses.
103. Çdo gjë që më ndodh, ndodh me pajtimin tim, madje edhe nëse unë ende për atë s'jam I vetëdijshëm.
104. Tashi, kur jam liruar nga pakënaqësitë e mia të hershme , më nuk kam nevojë që t'I krijoj përsëri... e as që t'I kujtoj.
105. Dhembja elziston gjithnjë gjersa unë refuzoj ta fal... e posa të lejoj që pakënaqësia, ankimi im të zhduket, unë shoh mirëqenien time të begatë.
106. Me çdo frymëmarrje timen unë kërkoj të dua, të fal dhe t'u shërbej të gjitha krijesave.
107. Unë nuk kënaqem me atë që mund të arrij, në qoftë se ajo nuk është çka dua unë.
108. Ajo që unë shoh është ajo me të cilën shikoj , e jo ajo në çka shikoj.