

Naslov originala:

Noelle C. Nelson Ph. D. and Jeannine Lemare Calaba Psy. D.

The Power Of Appreciation: *The Key to a Vibrant Life*

Copyright © 2003 by Noelle C. Nelson and Jeannine Lemare Calaba

First published by Beyond Words Publishing, Inc., Hillsboro, Oregon.

www.beyondword.com. And Simon & Schuster.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2021

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Indira Funduk

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJN KORICE:

Sara Vranić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2021

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

MOĆ ZAHVALNOSTI

**NOEL Č. NELSON
DŽENIN LEMAR KALABA**

HARMON**NIJA**

 SADRŽAJ

Zahvaljujemo se na podršci

7

Predgovor

9

1. Transformativna priroda zahvalnosti

13

2. Energija zahvalnosti

19

3. Postanite zahvalna osoba

31

**4. Promenite situacije i prizovite željene ishode
uz pomoć zahvalnosti**

55

**5. Kako da u pet koraka promenite ili privučete
ono što želite uz pomoć zahvalnosti**

61

6. Usavršite put do dobrih odnosa

77

7. Usavršite put do isplativog i ispunjavajućeg posla

105

8. Vaša deca i zahvalnost	121
9. Usavršite put do zdravlja i izlečenja	133
10. Usavršite put do lepog starenja	149
11. Prevazidite krize uz pomoć zahvalnosti	163
12. Značaj zahvalnosti za budućnost	175

Dodatak A: Naš kodeks

179

Dodatak B: Kako da oformite grupu zahvalnih

181



ZAHVALJUJEMO SE NA PODRŠCI



Zahvalne smo mnogima u stvaranju ove knjige. Beskonačno se zahvaljujemo, naravno, članovima naše Grupe zahvalnih jer su se odvažili da s nama istražuju put kojim se zaista ređe ide. Neograničeno hvala Džeriju i Ester Hicks, čije nam je učešće u radionici „Abraham” bilo nepresušni izvor inspiracije – i kao pojedinaca i kao pisaca. Iskreno se zahvaljujemo Sintiji Blek i Ričardu Konu iz izdavačke kuće Beyond Words što su videli potencijal u našem originalnom rukopisu i pomogli nam da ga razvijemo, kao i našem izdavaču Lori Foster na nepogrešivoj veštini i velikom strpljenju. Posebno se zahvaljujemo Dajani Rambo na njenom beskrajnom entuzijazmu, dobrom raspoloženju, teškom radu i neprocenjivim idejama, kao i Mišel Masamicu na njenoj predivnoj spremnosti da nam u svemu pomogne.

Zahvaljujemo se na dozvoli da citiramo zaštićene materijale: iz *The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography* Majkla Makaloka, Roberta Emonsa i Džoen Cang, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (1), 2002, str. 112–127. Copyright © 2002 American Psychological Association. Preštampano (ili adaptirano) izdanje uz dozvolu dr Edvarda Šafranskea, profesora kliničke psihologije na Univerzitetu Peperdin, na njegovom intervjuu s dr Kalabom, 1988; iz *Ageless Body, Timeless Mind* Dipaka Čopre, copyright © Dipak Čopra. Uz dozvolu Harmony Books koristile smo citate Random House, Inc; iz *Waking the Tiger: Healing Trauma* Pitera Levina. Uz dozvolu izdavača iznele smo deo iz *The HeartMath Solution* Doka Čildrija i Hauarda Martina. Copyright © 1999 The Institute of Heartmath. Preštampano uz dozvolu HarperCollins Publishers Inc.;

preštampano uz dozvolu iz *Raising a Son* Dona Elijuma i Džini Elijum. Copyright © 1996 Jeannie Elium & Don Elium, Celestial Arts, Berkeley, CA. Čitaocima dostupno na sajtu www.tenspeed.com; iz *Research Suggests Positive Attitude Could Prolong Life* Stiva Bejlja. Copyright © 2001 The Associated Press. Preštampano uz dozvolu Asošijeted presa; delovi iz *NO CONTEST: The Case Against Competition* Alfija Kona. Copyright © 1986 Alfie Kohn. Preštampano uz dozvolu Houghton Mifflin Company. Sva prava zadržana; iz *Aboard Flight 564* Pitera Hanaforda. Copyright © 2001 News World Communications, Inc. Preštampano uz dozvolu Vašington tajmsa; iz *Mindfulness* Elen Langer. Copyright © 1990 Perseus Books Group, Njujork; iz *Winner Takes All* Noel Nelson. Copyright © 1999 Perseus Books Group, Njujork; iz *Learning to Walk Again* iz *Experts* Dejvida Zukina. Copyright © 2003, Los Andeles tajms. Preštampano uz dozvolu; od dr Dejvida Amena, Amen Behavioral Clinic, Njuport Bič, Kalifornija, na njegovoj analizi snimaka uz pomoć SPECT tomografskog aparata, 2002; iz *Messages from Water* dr Masarua Emota. Copyright © 2000 HADO Kyoikusha, Tokio, Japan; iz *Affect Regulation and the Origin of the Self* Alana Skoura. Copyright © 1994 Lawrence Erlbaum Associates, Njudžerzi; iz *Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health* Alana Skoura. Copyright © 2001 Infant Mental Health Journal 22 (1–2), str. 7–66; iz *The Art of Happiness* dalaj lame i Hauarda Č. Katlera s prevodiocem dr Tupten Đinpa. Copyright 1998 Eiverhead Books na štampanju Penguin Group (USA) Inc.; preštampano uz dozvolu Scribner, u štampi Simon & Schuster Adult Publishing Group, iz *Molecules of Emotion* Kendis B. Pert. Copyright © 1997 Candance B. Pert.



PREDGOVOR



Pre nekoliko godina pao mi je na pamet naslov knjige: *Count Your Blessings* (Nabrojte zbog čega ste srećni). Pomislila sam „lepo zvuči” i napisala naslov na samolepljivom papiriću (zajedno s listom drugih mogućih naslova koji su mi padali na pamet tokom godina), ali sam to ubrzo zaboravila.

Otprilike godinu dana kasnije čula sam preko zajedničkog prijatelja da član Američke asocijacije psihologa dr Dženin Lemar Kalaba radi na biofidbek terapiji. U svojoj terapeutskoj praksi prilično uspešno sam koristila meditaciju i vođenu vizuelizaciju kako bih pomogla ljudima da naprave duboke promene u životu. Zanimalo me je da vidim da li se na neki način nivo svesti na kojem ljudi doživljavaju preokret u razmišljanjima i stavovima koji dovode do životnih promena, odražava u aktivnosti moždanih talasa.

Pozvala sam Dženin, predstavila se i pitala da li bih zajedno s njom mogla da istražujem moždanu aktivnost. Pristala je, i nekoliko meseci smo zaista uživale radeći na mojim moždanim talasima i bolje se upoznale. Mogu vam reći da smo otkrile da postoje jasne promene u aktivnosti moždanih talasa tokom meditacije i drugih „izmenjenih stanja”; takođe, nisam nešto naročito želela da se upuštam u potpuno novo polje istraživanja. Kraj priče – ili sam bar tako mislila.

Radeći kao sudski veštak i kao psihoterapeut, sve više sam postajala svesna da su ljudi sa osnovnim optimističnim, pozitivnim i zahvalnim odnosom prema životu zadovoljniji i ispunjeniji nego oni koji na stvari gledaju negativno. Iz istraživanja koje sam uradila za svoju knjigu *Winner Takes All: Exceptional People Teach us How to*

Find Career and Personal Success in the 21st Century, shvatila sam da se pobednici iz bilo koje životne sfere razlikuju po svojoj sposobnosti da izvlače dobro iz situacija u kojima bi drugi bili očajni.

Još više me je zainteresovalo koju bi ulogu zahvalnost mogla odigrati u uspehu i sreći onog trenutka kad sam spoznala da (kroz svoje istraživanje o prevenciji nasilja u porodici za knjigu *Dangerous Relationships*), za razliku od nasilnih pojedinaca, nenasilne osobe pokazuju zahvalnost. To znači da one cene sebe, druge ljude i sâm život.

Sada preskačem nekoliko godina. U jednom trenutku počinjem u praksi da radim na zahvalnosti kao načinu da pomognem da ljudi promene i svoje unutrašnje stanje (kako razmišljaju i kako se osećaju), kao i spoljašnje okolnosti (odnose s ljudima i svetom koji ih okružuje), i dolazim do sjajnih rezultata.

Jednog dana sam se zagledala u svoje poruke na samolepljivim papirićima i zapitala se: „Pokazuje li ljudski mozak različitu aktivnost kad osoba nabraja na čemu je zahvalna u životu”. Mislila sam da bi, ukoliko pokazuje, to verovatno ličilo na moždane talase prilikom meditacije.

Stoga sam pozvala Dženin i pitala je: „Možemo li da pogledamo kako funkcioniše moj mozak dok razmišljam o stvarima na kojima sam zahvalna?”

Dženin, koja je baš dobar drugar, odgovorila mi je: „Naravno.” Nakačila mi je elektrode EEG softvera preko kompjutera, prvo napravila osnovna merenja, a onda mi rekla da počnem.

Pošteno sam se udubila, dok je Dženin posmatrala monitor i pravila beleške.

Posle čitave večnosti, kako mi se činilo, rekla je: „Evo, tvoji moždani talasi se menjaju. Vidi se da ti je koncentracija povećana i moždani talasi su sinhronizovani.”

„Kako su sinhronizovani? Šta rade?”, upitala sam uzbuđeno.

„Nemam dovoljno dobru opremu da bih ti rekla bilo šta konačno”, odgovorila mi je oprezno, „ali čini se da se pojavljuje neka vrsta obrasca.”

Tada sam se baš zainteresovala. Ne znamo šta se dešava, ali osećamo da smo na tragu nečega. Ako osećaj zahvalnosti menja aktivnost mozga, onda (imajući na umu dobro poznatu povezanost

između uma i tela) možemo očekivati da takvo stanje može da ima blagotvorne posledice na organizam – isto kao što stres, ljutnja i nezadovoljstvo negativno utiču na telo. Pored toga, budući da moždani talasi mogu odražavati emocionalna stanja, zahvalnost takođe može imati pozitivan uticaj na vaš doživljaj sveta i vaših odnosa, kao i na to kako se osećate.

Počele smo da čitamo sve što smo mogle da pronađemo, a što se odnosilo na naučna otkrića o uticaju zahvalnosti na organizam. Na našu radost, otkrile smo da su mnogi istraživači merili fiziološke aktivnosti (posebno promene u srčanim otkucajima i funkcionisanju moždanih talasa) u različitim emocionalnim stanjima. Pronašle smo da se, dok se zahvaljujemo, u našem umu, srcu i organizmu dešavaju pozitivne stvari: rad srca se usporava, krvni pritisak se snižava i varenje je olakšano. Čovek se oseća smirenije, stres mu se smanjuje, a imuni sistem jača.

Teško smo, međutim, nailazile na istraživanja koja su se bavila sledećim ključnim korakom – svesnom upotrebom zahvaljivanja kako bi se izmenile životne okolnosti ili traženjem odgovora na sledeća pitanja:

- Kako možemo iskoristiti zahvalnost da poboljšamo zdravlje, odnose i radnu sposobnost?
- Kako svesna upotreba zahvaljivanja može uvećati uspeh i sreću?
- Kako koristiti zahvalnost da bismo izmenili problematične situacije, doveli do promena u životu i rešili poteškoće?

U naredne tri godine, dok smo Dženin i ja istraživale načine kako svesno koristiti zahvalnost s ciljem da promenimo vlastiti i život naših pacijenata, otkrile smo istinsku vibrirajuću prirodu – to jest, ustanovile smo da je zahvalnost energija, izvor moći koji možete upotrebiti da izmenite aspekte života kojima ste nezadovoljni i koji vas ne ispunjavaju, a da ono što dobro funkcioniše još više poboljšate.

Razvile smo tehnike i alate bazirane na vibracijskoj osobini zahvaljivanja. Te tehnike i alate testirale smo u saradnji i uz pomoć naših klijenata, prijatelja i divnih članova Grupe zahvalnih. Osnovali

smo grupe podrške kao forum kako bi ljudi razmenjivali mišljenja i ideje o zahvalnosti; kako bi učili kako da svesno koriste zahvaljivanje zarad neke svrhe; ali i da informišu, podrže, inspirišu i jedni drugima pomognu u rešavanju problema dok savladavaju tehniku korišćenja energije zahvaljivanja.

Uz put smo otkrile ne samo da zahvaljivanje deluje već i da deluje na iznenađujuće i neočekivane načine. Članovi naših grupa zahvalnih koriste zahvaljivanje kako bi razrešili nagomilanu ozlojeđenost, uspostavili bolje odnose s porodicom i voljenim osobama, napredovali na poslu, stekli samopoštovanje i poboljšali fizičko zdravlje, kao i za mnoge druge stvari o kojima govorimo u ovoj knjizi.

Naši klijenti, prijatelji i članovi grupa više su nas naučili o snazi zahvalnosti u cilju promena nabolje nego što bismo ikad mogle same otkriti. Uz njihovu pomoć spoznale smo da je zahvaljivanje izuzetno efikasan način da izvučemo ono najbolje iz sebe, iz života i onih koje volimo, s kojima radimo i provodimo vreme. Ovaj novi pogled na život utiče na to kako reagujete u određenim situacijama, što zauzvrat deluje na to kako će drugi reagovati na vas.

Ljudi koji umeju da cene život, s kojima radimo, stalno nam pokazuju kako takav stav otvara nove mogućnosti za uspeh, ljubav, sreću i izobilje i uveravaju nas da svako ko tako gleda na život ima koristi. Zahvalnost na onome što imamo ne može doneti ništa negativno. Slušajući lična iskustva shvatili smo da zahvalnost deluje kao magnet, privlači ono što želite – bilo da je to radno mesto za kojim ste čeznuli, poboljšanje braka, više zdravlja, energije i opšteg dobrog stanja. S velikom radošću – i dubokom zahvalnošću – sada ćemo podeliti s vama sve što smo otkrili o ogromnoj moći zahvalnosti.

Noel Č. Nelson
Dženin Lemar Kalaba
Los Anđeles, 2003

1

 Transformativna
priroda zahvalnosti

Šta znači biti zahvalan?

Kad pomislite na zahvalnost, šta je prva stvar koja vam pada na pamet? Verovatno nešto što bi trebalo da radite, u stilu „budi zahvalan što imaš krov nad glavom, neki ljudi ga nemaju” ili možda nešto što ne radite, na primer, „ne ceniš ništa što činim za tebe!”

Većina nas je bila izložena takvom nametanju osećanja krivice kad su na nas vikali razljućeni roditelji dok smo bili mali. Možda se i vi tako ponašate prema svojoj deci, ako ih imate. Koliko god da je neprijatno kad vičete na nekoga ili kad neko viče na vas, ovaj primer govori nam mnogo o tome šta zahvalnost zaista znači.

Kad urlate na dete da ne ceni ništa što činite za njega, zapravo mislite: „Nezahvalan si za ono što radim za tebe. Ne poštuješ ono što radim za tebe. Ne vidiš koliko je vredno, značajno ili važno ono što radim za tebe.” Poenta je – osećate se potcenjeno.

Verovatno ste u nekom trenutku osetili da vas ne cene šef, devojka, dečko, članovi porodice, suprug, supruga, prijatelji, kolege s posla ili bilo ko drugi s kim ste imali neki kontakt. Suština je da mislite da ono što pružate nije vrednovano od osobe kojoj pružate i stoga vam ta osoba nije zahvalna.

Šta se dešava kada osećate da vaše dete, šef, ljubavnik, svekrva ili prijatelj poštuju to što radite? Rastete kao kvasac! Osećate da ste

bitni toj osobi; osećate se sposobno i srećno. Pa isto tako vi delujete na druge kada im pokažete svoju zahvalnost.

Kada svojevoljno odlučite da uvažavate druge ljude ili stvari, vi im ne želite i ne činite loše. Umesto toga, pružate im podršku i ljubav. Kao rezultat toga, oni se menjaju, a i vi takođe.

Nova definicija zahvalnosti

Ova knjiga opisuje transformativnu energiju dosledne, proaktivne zahvalnosti, koja je u stanju da pokrene vaš život od dobrog ka sjajnom, od problematičnog ka radosnom, od trnovitog ka uspešnom životu. Čitanjem ove knjige naučićete o onoj vrsti zahvalnosti koja može promeniti vaš pristup životu i življenju.

Naučićete kako da koristite tu energiju koja proizlazi ne iz vašeg poštovanja uzrokovanog dužnošću, ne iz vašeg politički ili društveno korektnog uvažavanja, čak ni iz vašeg trenutno iskrenog, ali brzo zaboravljenog poštovanja, već zbog sasvim različite vrste zahvalnosti.

Kakva to vrsta zahvalnosti može da promeni vaš život? Ona koja se sastoji od dve ključne komponente: zahvaljivanja i vrednovanja. *Zbog ovog spoja zahvaljivanja i vrednovanja zahvalnost poseduje moć transformativne energije.*

Zahvaljivanje

Zahvaljivanje poseduje receptivnu energiju, energiju koja je otvorena za nove ideje. Ona dolazi iz srca. Osećate ili izražavate zahvalnost nakon što se nešto lepo dogodi. Prijatelj vam pomogne u nevolji; zahvalni ste mu. Primećujete dobre stvari u svom životu; zahvalni ste na tome. Većina ljudi misli na uvažavanje kad kaže „zahvalnost”. Duhovne vođe, pisci i drugi – od dalaj lame do Lujze Hej i Opre Vinfri – svi oni izvukli su blagodeti iz toga što su pokazivali lično uvažavanje drugih u časopisima, meditaciji i zahvalnim ponašanjem (engl. „attitude of gratitude”).

Vrednovanje

Aspekt vrednovanja u zahvalnosti jeste dinamička energija; ona proističe iz vašeg uma. Kad cenite nekoga ili nešto, vi aktivno koristite

svoj um da o tome razmišlja – zašto je to vama bitno i šta predstavlja za vas. U svetu finansija kad se nešto ceni, ono dobija na vrednosti. Isto važi i za druge oblasti života. Kuća je samo prostor dok ga ne ispune ljudi i stvari koje volite i onda se to mesto zove dom.

Zbog toga što birate šta ćete misliti, možete svesno izabrati misli koje pokazuju da nekoga ili nešto smatrate vrednim, a ne da gajite misli koje nekoga ili nešto potcenjuju. Svesna odluka da cenite ljude i stvari u životu omogućava vam da zahvalnost upotrebljavate *proaktivno*. Ne morate da čekate da se nešto prijatno dogodi kako biste počeli to da uvažavate. Možete odabrati da uvažavate nekoga ili nešto pre nego što oni bilo čime to zasluže.

Čin proaktivnog uvažavanja transformiše naknadnu zahvalnost u zahvalnost „unapred“, što znači svesno usmeravanje energije. To je energija zahvalnosti!

Zahvalnost kao energija

Kad prestanete da razmišljate o zahvalnosti kao o nečemu što se naknadno pokazuje i počnete da je doživljavate kao *energiju* koju s namerom proaktivno koristite, to je potpuno drugačije iskustvo. Ako tako razmišljamo, zahvalnost se može uporediti sa strujom. O struji možemo razmišljati kao jednostavnom sredstvu: pritisnete prekidač kad želite svetlost kao odgovor na mrak. Ili o struji možete razmišljati kao o energiji koja se može koristiti kao izvor moći za brojne druge upotrebe. Tako je i sa zahvalnošću. O njoj možete misliti kao o odgovoru na nešto na čemu ste zahvalni ili kao o energiji, izvoru moći koji se može iskoristiti, kao što je slučaj sa strujom, u mnogim drugim slučajevima. Nekoliko primera:

- Iskoristite moć zahvalnosti da promenite način na koji vaš organizam reaguje na stres, da poboljšate zdravlje, da ojačate imuni sistem, da dobijete više energije i da se brže isceljujete.
- Iskoristite moć zahvalnosti da budete zadovoljniji i srećniji kod kuće i na poslu, da poboljšate odnose sa drugima i dobijete više ljubavi, a da smanjite sukobe i bolje sarađujete s ljudima.
- Iskoristite zahvalnost da razvijete više samopoštovanja i samopouzdanja i da snažniji ulazite ukoštac s krizama i promenama.

- Usredsredite energiju zahvalnosti da privučete izobilje i uspeh.
- Iskoristite moć zahvalnosti da prizovete nove odnose (ljubavne ili druge) u svoj život.

Zahvalnost upotrebljena svesno, svrsishodno i proaktivno može transformisati gotovo svako iskustvo, koliko god zahtevno bilo, u iskustvo koje cenite i na kojem ste zahvalni. Ovladavanje energijom zahvalnosti može vam iz korena promeniti život, može bukvalno predstavljati magiju.

Grupa zahvalnih

U avgustu 2001. pozvali smo sedmoro ljudi da osnujemo Grupu zahvalnih (Appreciators Group – AG). Tražili smo od članova da odaberu jednu stvar u životu koju su želeli da promene ili da prizovu. U periodu od šest nedelja pokazali smo im kako da koriste zahvalnost da bi to postigli, uz upotrebu tehnika opisanih u ovoj knjizi. Jedan od njih želeo je bolji odnos sa svojom ćerkom u adolescentskom dobu, koja se borila sa snažnim emocijama i odbijala da razgovara s njim. Druga članica je imala težak problem na poslu; htela je da upotrebi zahvalnost kako bi prevazišla degradiranje na poslu i povratila svoju karijeru. Treća je žudela za ljubavlju i želela da popuni tu prazninu.

Rezultati su prevazišli naša očekivanja. Ne samo da su svi članovi bili uspešni već su i nama pokazali kolika je moć zahvalnosti, veća nego što smo sami bili svesni. Erin, članica grupe, rekla nam je:

„Shvatila sam da mogu da koristim zahvalnost kao što koristim kiseonik: mogu da udahnem život u svoje odnose i ciljeve koje želim da ostvarim. Kad bi svi ovako radili, verujem da bi to mnogo uticalo na svet – bilo bi više ljubavi, manje ratova i više razumevanja.”

Druga pripadnica grupe Silvija ovako opisuje svoj doživljaj:

„Osećaj zahvalnosti doneo mi je mnogo više od novog odnosa; promenio je način na koji gledam sebe i svoj život. Sada u

srcu nosim mir i duboku sigurnost, zbog čega mi sve u životu ide lakše i bolje. To nisam očekivala.”

Od tada smo nastavili da radimo sa ovakvim grupama, razvijajući i prerađujući svoje tehnike. Radujemo se što ćemo vam u narednim poglavljima pokazati naše metode za korišćenje energije zahvalnosti.