

Unutarnja snaga:

NEVIDLJIVA KRILA
KOJA NAS PODIŽU
KADA ŽELIMO
ODUSTATI

OTKRIVANJEM SVOJIH NEPOKOLEBLJIVIH OSOBINA,
IZDRŽLJIVOSTI I SNAGE, TRAJNOG IZVORA
BLAGOSTANJA I MUDROSTI, DOBIVAMO VRELO IZ
KOJEG UVIJEK MOŽEMO IZNOVA CRPSTI ENERGIJU DA
BISMO PROŠLI KROZ TEŠKE ŽIVOTNE PERIODE I U ONIM
TRENUCIMA KADA ŽELIMO ODUSTATI

Walt Disney otpušten je s prvog posla. J. K. Rowling bila je gotovo beskućnica kada je počela pisati *Harryja Pottera*. Bill Gates napustio je fakultet i iza sebe je imao nekoliko propalih tvrtki. Maya Angelou imala je traumatično djetinjstvo, a prije nego što je počela pisati bestselere, radila je kao glumica i pjevačica. Ne bismo znali ni za koga od njih da nisu, zahvaljujući svojoj unutarnjoj snazi, postali fantastični u svom poslu.

Oni koji njeguju svoju unutarnju snagu stoički izdržavaju svaku oluju i mogu prijeći velike udaljenosti velikom brzinom za mirna mora. Znaju prepoznati prilike i sposobni su učiniti ih svojim osobnim trijumfima. S druge strane, ako smo iznutra slabi, bit ćemo poput male barke na vesla koju će uragan šibati lijevo-desno zato što nismo stvorili čvrsto sidro.

O snaživanje naših korijena

Otkrivanje izvora naše snage zasigurno je najvažnija stvar koju možemo učiniti želimo li poboljšati svoju životnu situaciju. Pronalaskom svojih nepokolebljivih osobina, izdržljivosti i snage, trajnog izvora blagostanja i mudrosti, dobivamo vrelo iz kojeg uvijek iznova možemo crpiti energiju da bismo prošli kroz teške životne periode i u onim trenucima kada želimo odustati.

Kako, dakle, izgraditi svoju nevidljivu utvrdu snage i otpornosti? Life coach Danijela Jokić Vaislay proces kultiviranja unutarnje snage definira kao intimne rituale samoosnaživanja i samoohrabrenja, kojima podižemo sebe kada padnemo. „Samoosnaživanje prakticiramo tako što o sebi mislimo pozitivne stvari u onim trenucima kada primijetimo da se osuđujemo i kritiziramo, tako što se podsjećamo na svoje prethodne uspjehe, ohrabrujemo i tješimo kada se osjećamo loše, baš kao što bismo to učinili za svoju kćer ili najbolju prijateljicu“, pojašnjava Danijela. Povećanje samopouzdanja i vjere u sebe također se postiže na nekoliko načina. „O snažiti se možemo na nekoliko načina: tako što učimo oslušivati svoju intuiciju (unutarnji glas), širimo svoju zonu komfora, učimo nova znanja i vještine, kultiviramo zdravo samopoštovanje te postizemo svoje ciljeve“, zaključuje coach.

U svakom od nas leži golem rezervoar unutarnje moći i snage. Kako su ih otkrile i na koji ih način njeguju otkrivaju naše četiri snažne sugovornice: life coach i autorica knjige *Self Worth* **Danijela Jokić Vaislay**, reiki majstorica i vodič u radu s anđelima **Ana Gregl**, književnica i pjesnikinja **Frida Šarar** te samohrana majka i svjetska rekorderka u ronjenju na dah **Mirela Kardašević**.