



Promjene se događaju svakodnevno. Od rođenja do smrti neprekidno prolazimo kroz promjene. Ponekad je u pitanju promjena posla, ponekad promjena okoline ili promjena ljubavnog odnosa. Mnogi ljudi misle da su promjene teške, ali često su pozitivne za naš duhovni razvoj ukoliko znamo kako ih prihvatiti. Ukoliko slijedimo sljedeće savjete moguće je postati...optimist promjene.

### **Svako zlo za neko dobro**

Osobe koje dobro reagiraju na promjene su one koje se fokusiraju na pozitivno. Promjena može razviti vjeru u vlastite sposobnosti, otvoriti vam nove mogućnosti ili vas upoznati s novim ljudima. Važno je biti spreman na promjene, a ne forsirati ih.

### **Vaša vjerovanja su vaša snaga**

Kako mislite o promjenama, tako ćete ih prebroditi. Ukoliko vjerujete da su promjene teške, onda ćete imati problema prilagoditi se. Ukoliko smatrate da ćete zahvaljujući promjeni naučiti nešto ili postati bolja osoba, onda prijelaz neće biti tako obeshrabrujući.

### **Oslobodite se prošlosti**

Ukoliko se vežete za prošlost, izgubite ćete sposobnost za kretanje u budućnost. Vežući se za ljude i emocije iz prošlosti, kočite vlastiti duhovni razvoj. Preispitajte povremeno svoje ciljeve i ravnajte se prema svojim usmjerenjima. Budite fleksibilni ukoliko se okolnosti promjene.

### Stvorite tim podrške

Ponekad vam se čini da vaše promjene nitko ne razumije, međutim svi ljudi povremeno prolaze kroz promjene. Potražite prijatelje, suradnike i savjetnike koji će biti uz vas u takvim trenucima. Oni će vas slušati, ohrabriti i podupirati; vjerovati da se možete promijeniti i da idete putem nade i optimizma.

### Prihvatite svoje osjećaje

Osjećaji poput straha, sumnje, krivice mogu uništiti samopoštovanje, ali i djelovati pročišćavajuće. U trenucima sumnje pokušajte se sjetiti da su ti osjećaji privremeni i zamijeniti ih s vjerom, strpljenjem i nadom.

### Pronađite duhovni centar

U trenucima kada se sve mijenja, važno je pronaći dio sebe koji se ne mijenja-mirni, usredotočeni, duhovni centar povezan s «višim ja». Putem molitve, meditacije i muzike možemo se povezati sa svojom intuicijom i samosažaljenje i srdžbu zamijeniti snagom i samilošću.

[Beliefnet.com](http://Beliefnet.com)