

Alexandra Pi Bachel

PRIŽGEM
LUČ V
SEBI

in svetim še Tebi

9

KORAKOV DO NOTRANJE SREČE
IN POSLOVNEGA USPEHA

VSEBINA

HVALA	4
KNJIGI NA POT	6
KNJIGA, KI PRINAŠA SVETLOBO	10
KAJ DRUGI PRAVIJO O KNJIGI?	14
FRAGMENTI IZ VSEBINE KNJIGE	23
PREDPOGLAVJE Kaj je sreča?	30
PREDPOGLAVJE Kaj je uspeh?	37
PRVI KORAK Kdo mislim, da sem, in kdo sem v resnici?	47
DRUGI KORAK Kje se trenutno nahajam in kaj si želim?	64
TRETJI KORAK Koga ali kaj hrani moj um?	80
ČETRTI KORAK Je moje telo res podaljšek uma?	99
PETI KORAK Katere so moje vrednote in kdo določa mojo vrednost?	120
ŠESTI KORAK Vidim svojo temo, kako jo preobrazim?	136
SEDMI KORAK Kako osvobodim in negujem ljubezen do sebe?	170
OSMI KORAK Kako ustvarim načrt nove prihodnosti in uspem?	194
DEVETI KORAK Ko prižgem luč v sebi lahko svetim še tebi?	217
O AVTORICI	250
LEPA BESEDA LEPO MESTO NAJDE	252

HVALA

Večkrat na dan tiho v sebi izrečem besedo »Hvala!« in to tudi resno mislim. Hvaležnost se začne z mislijo, ki jo dopolnijo prijetni občutki veselja in zadovoljstva, ter se zaključi z dejanjem. Izražanje hvaležnosti in zahvala imata zame zdravilni učinek.

Čutim hvaležnost za ljudi, učenja, izkušnje, stvari in življenje samo po sebi. Že po naravi sem optimistično in nasmejano bitje, a zavedam se, da moje telo proizvaja vrsto čudovitih kemičnih spojin ravno takrat, ko sem zavestno srečna, uspešna in izpolnjena. Želim se dobro počutiti, verjeti, zaupati, biti pogumna in velikodušna. Želim pokati od zdravja. Želim deliti svojo srečo z drugimi in jih navdihovati, da tudi zase izberejo srečo in dobro počutje.

Ko sem prisotna v trenutku, se zavedam vrednosti dobrobiti, ki mi jih podarjajo soustvarjalci, učeče izkušnje in življenje. Vsi ljudje smo posebni in zaradi edinstvenih zgodb neprimerljivi med seboj. Odrekam se sodbam, odpuščam in izrekam zahvalo tudi svojim najbolj zahtevnim učiteljem.

Hvala ...

- ... izkušnji življenja.
- ... meni, da v temi uzrem svetlobo in vedno znova pogumno naredim nov korak naprej.
- ... mojemu Notranjemu Izvoru, ki neutrudljivo prižiga Luč v meni.
- ... vsem, ki ste me sprva prizadeli in me tako naučili sprejeti ter ljubiti sebe.
- ... vsem, ki ste uzrli moje sonce in iz mene privabili tisto najlepše.
- ... staršema, ki sta mi dala priložnost, da se zanesem nase ter postanem srečna in uspešna.
- ... hčerki, ki bogati moje življenje in ga s svojo srčnostjo ter lepoto osmišlja.
- ... življenjskemu sopotniku, ki me ljubi takšno, kakršna sem, me nasmeje in verjame vame.

Hvala vam, dragi bralci, ki ste izbrali to knjigo. Nekaj svojega dragocenega časa boste preživeli v njeni družbi in si podarili priložnost, da s pomočjo 9 korakov spet prižgete Luč v sebi in svetite še drugim. Hvaležna sem, da vam lahko pokažem, da je mogoče!

Ta knjiga je eno izmed mojih dejanj hvaležnosti, saj verjamem, da so ravno dejanja tista, ki štejejo in prinašajo.

Nič, kar je povezano s to knjigo, ni samoumevno, naključno ali »ker tako mora biti«. Čisto vsak sodelujoči pri nastanku te knjige je bil začuten in izbran. Hvala vsem čudovitim ljudem, ki ste prvi brali mojo knjigo. Vsak izmed vas je prispeval svojo lepo energijo, znanja in modrosti ter tako še poglobil izkušnjo bralca.

Vsi, ki ste prekrižali mojo življenjsko pot, se lahko najdete v zahvali in tako je moje srce polno, saj vem, da nisem nikogar pozabila.

Z ljubeznijo.

A handwritten signature in black ink, which appears to read "Alexandra". The script is fluid and cursive, with a large initial 'A'.

KNJIGI NA POT

Ne beremo vseh knjig in njenih žanrov na isti način. Zato vam prijazno predlagam, kako brati vsebino v knjigi, ki je pred vami, in dodajam še nekaj pojasnil.

Ko h kateri koli dejavnosti pristopimo pripravljeni in opremljeni z vsem potrebnim, je učinek večji. Pa naj gre za fizično, mentalno ali duhovno opravilo. Tudi pri branju je tako.

Zato si za knjigo in zase vzemite čas. Pričujoča knjiga je kot živo bitje, s katerim najprej navežete stik, nato se spoznavata in temu sledi poglobljanje odnosa.

Dopustite, da se med vama splete vez in se vajine energije uskladijo. Le tako boste dobili od knjige največ zase.

Sama velikokrat doživljam knjigo kot živo prijateljico, s katero se druživa vsako prosto minuto, se spoznavava, raziskujeva in si pomagava. Prijateljice v človeški podobi delim z drugimi, knjige pa skorajda ne.

Za vsako branje izberem eno barvo pisala in v knjigo sproti zapisujem ideje, ki so jih navdihnile zapisane besede, podčrtujem misli, ki so me tisti trenutek nagovorile, ali zapišem dodatna vprašanja, ki so se mi porodila ob branju.

Knjiga po nekaj branjih ali letih izgleda edinstvena in odslikava mojo preobraženo energijo. Tako lahko vidim delček svojega osebnostnega razvoja, potek spremembe in končni rezultat. Veliko mi pomeni čutiti, videti in živeti svoj razvoj.

Kako boste to knjigo brali vi?

Lahko se zgodi, da se boste na začetku samo spogledovali z njo in jo želeli nekaj časa nositi povsod s seboj. Dovolj vam bo, da jo čutite v svoji bližini. Nato jo boste odprli in jo začeli brati. Po vsej verjetnosti jo boste prvič samo prebrali in ji dovolili, da se vam predstavi. Temu bo lahko sledilo obdobje navideznega zatišja. Čutili boste, da je nekaj drugače, a morda ne boste vedeli, kaj.

Živeli boste svoje življenje naprej, dokler vas pričujoča knjiga ne bo zopet poklicala. Tokrat se ji bosta pridružila tudi pisalo in zvezek za zapiske.

Preden se lotite vnovičnega branja in samoraziskovanja, si, prosim, vzemite čas in premislite, s kakšnim namenom (zakaj?) berete knjigo.

Iščete odgovore na filozofska vprašanja? Se želite bolje spoznati? Ste na poti izgubili sebe in se želite znova najti? Pogrešate iskrenost do sebe? Imate težavo in jo želite rešiti? Imate strahove, za katere veste, da vas ovirajo? Ste polni skrbi in čutite, da ne morete več tako naprej? Vas nezdravi odnosi izčrpavajo in kličejo k razrešitvi? Se bojite čustev in jih poskušate utišati? Izgubljate vero vase ali v življenje? Vam manjka poguma? Morda mislite, da je z vami kaj narobe? Nimate ciljev v življenju? Verjamete, da niste dovolj vredni, dobri, sposobni, lepi, pametni ...? Se bojite lastne teme in vas je strah soočanja z njo? Imate občutek, da vas nihče ne razume? Se razdajate drugim in nase vedno pozabite ali vam zmanjka časa? Bi radi okrepili ljubezen do sebe, saj se zavedate, da boste edino tako lahko služili svojim najdražjim in drugim? Že nekaj časa spoznavate sebe in vam še vedno nekaj manjka? Bi radi služili drugim in hkrati živeli svoje poslanstvo? Vam manjka poguma in jasnosti, da bi naredili stvari drugače? Si želite biti notranje srečni in poslovno uspešni? Že ustvarjate zavestne spremembe? Ali pa imate čisto poseben in svoj razlog, da berete to knjigo?

Zapišite svojo odločitev. Med branjem boste imeli priložnost, da se s podanimi vprašanji bolje spoznate, raziskujete in preverjate, kaj deluje za vas, ter si vse to tudi zapišete. Na koncu branja boste preverili, ali ste dosegli svoj namen. Jasno boste videli, kje ste že bili uspešni in čemu morate posvetiti še nekaj svoje pozornosti, da boste dosegli željeno spremembo.

Zapisana beseda ima veliko večjo moč kot misel v glavi.

Včasih si nisem mogla privoščiti vseh knjig, ki sem si jih želela prebrati. Tako sem si jih izposojala v knjižnici in odgovorno skrbela zanje ves čas izposoje. Hvaležna sem, da je danes drugače in da lahko kupim knjigo tudi prijateljem, ki izrazijo željo, da bi jo radi prebrali. Z navdušenjem in prešernim nasmeškom podarjam knjige. Tako lahko kar najbolje podprem meni ljube ljudi na njihovi poti preobrazbe in se posledično z nakupom zahvalim avtorju in izrazim spoštovanje do njegovega dela.

Želim si, da tudi vi dihate s knjigo in z njo ravnate, kot vam ustreza. Knjiga je vaša, zato lahko z njo počnete, kar čutite. Zapisujete, podčrtujete ali označujete dele, ki so vas navdihnili. Seveda jo lahko tudi izposojate, a s tem si odvzimate izkušnjo žive knjige. Izposojene knjige imajo preprosto drugačno energijo, v to

sem se velikokrat prepričala sama. Morda imate vi drugačno mnenje in tudi to je v redu. Samo poslušajte se in se slišite.

Dolgo sem razmišljala, kako bi ustrezno opisala spremembe ter procese zanje. Seveda je odgovor priplaval v mojo zavest ravno pravi trenutek.

Pomislite, kako nastane novo življenje. Spočetje je gotovo čudež življenja, a da bi se plod ustrezno razvijal in rasel, potrebuje svoj čas in primerne pogoje. Zdrava nosečnost traja dobrih 9 mesecev. V vsem tem času se z otrokom in materinim telesom dogajajo nujno potrebne spremembe in idealno je, da jim otrok, ženska in vsi ostali člani družine predano sledijo.

Zelo podobno je z mentalno, čustveno, duhovno in fizično spremembo. Če želimo nekaj spremeniti, moramo spremeniti svojo osebnost, dejanja in tudi okolje nas mora pri tem podpreti. Ne vem, kako je z vami, a jaz sem začutila veliko olajšanje, ko sem spoznala, da imam dovolj časa in da se mi nikamor ne mudi, ker enostavno ne morem prehitovati narave. Takrat sem začela globoko ceniti in spoštovati naravne procese ter posamezne korake. V pričujoči knjigi je veliko povabil, da vstopite v osebni proces in se prepustite naravnemu vodenju. Korak za korakom.

Berite z odprtim umom in srcem, počasi, v svojem ritmu. Brez da vas kar koli ali kdor koli preganja ali priganja – opravilo, obveznost, nujnost ... Le ko boste čutili sebe in se povsem zlili s knjigo, bodo v njej zapisane besede za vas imele sporočilno in preobraževalno vrednost. Devet korakov ima tako simbolno vrednost novega življenja. Spoštujte jo.

Tretje branje vas bo nagovorilo ravno pravi trenutek. Ni nujno, da tokrat poglavja razumete kot časovno sosledje. Zato se lahko po prvem zaporednem branju v različnih časovnih obdobjih in čustvenem ter duhovnem razvoju svojega življenja vračate k poglavju oziroma poglavjem, ki vas v tistem trenutku vabijo in vam ponujajo roko pomoči.

Vaše osebne spremembe bodo, če to želite ali ne, vplivale na vaše partnerstvo, družino in na ljudi, s katerimi preživite največ časa. Olajšajte vsem skupaj življenje in jim iskreno povejte, kako se počutite in da ste se odločili narediti osebne spremembe. Prosite jih, da so razumljivi, potrpežljivi in podporni, morda celo sodelujoči. Verjamem, da bo marsikdo od vas zamahnil z roko, rekoč: »To je pri nas nemogoče!«

Ali ste že kdaj poskusili iskreno in z odkrito namero spregovoriti s partnerjem, z otroki in ostalimi, s katerimi ste v tesnih odnosih? Ljudje, ki sooblikujejo vaše življenjsko okolje, so podaljšek vas. Prava sprememba vedno zahteva spremembo vaših domačih. V okolju, kjer je dobra klima, je lažje delati spremembe. Če ste vi tisti, ki razumete več in vidite širšo sliko, je vaša odgovornost, da razložite svojim dragim na njim razumljiv način, da vas bodo lahko slišali in vam lažje sledili. Vedno to ne bo mogoče, a poskusite lahko. Ljudje se bojijo sprememb, ker ne razumejo narave spremembe. Spremembe bodo sprva prinesle nekaj neprijetnosti, ker se bodo lomile stare navade in prepričanja. A na koncu boste vsi samo pridobili.

Bližnjice v osebni rasti ne obstajajo, a če želite podporo in vodstvo ter hitreje napredovati, izberite mentorja, ki je prehodil svoj del poti in živi, kar uči.

Zavestno nekatere uvide, dognanja in namige tu in tam ponovim. Tako bralcu bolj sedejo v zavest in je manj možnosti, da gredo neopaženo mimo. Če jih prvič spregleda, se mu na pot postavijo znova ...

Nekatere besede pišem znotraj povedi z veliko začetnico zaradi dodatnega oziroma posebnega spoštovanja, metaforičnosti ali poosebitve (na primer Tihi Opazovalec, Čista Zavest, Notranji Izvor ...).

Imena so v primerih, ki jih navajam, izmišljena.

Ob koncu vsakega poglavja (in tu ter tam tudi vmes) so vprašanja. Vzemite si čas za razmislek in odgovore na ta vprašanja. Namenjena so vaši osebni retrospektivi dejanj, misli, želja, hotenj Iskren in poglobljen notranji samogovor je pomemben gradnik posameznikove svetle sedanjosti in prihodnosti. Čas zase in za osebne preobrazbe je kot kakovostno seme, iz katerega bo lahko zrastle notranja sreča. Tako notranja luč prodre tudi navzven.

Tudi vi imate v sebi potencial, da postanete notranje srečni in poslovno uspešni. Verjamem v vas in vidim vašo svetlobo. Verjamem v lepši danes in boljši jutri.

Pojdite v vsak nov dan z mislijo: »Vem, da lahko prižgem luč v sebi in svetim še tebi.«

KNJIGA, KI PRINAŠA SVETLOBO

Včasih je lažje svetiti drugim kot sebi. Pa vendar ... Je to res luč, to, kar prihaja iz teme?

Spomnim se pisanja svojega bloga, ko sem bila drugič poročena. Opisovala sem dogodivščine družinskega življenja, skušala sem vse obrniti bolj na hec, čeprav mi velikokrat ni bilo do smeha.

Majhni otroci, skrb za lastno preživetje, saj sva bila oba z možem »na svobodi«, kot se reče samozaposlenim, predvsem pa en velik strah – bom dovolj dobra žena, mama, se bom tokrat uspela izkazati, saj sem že drugič poročena ...

Z zapisi na blogu sem skušala svetiti sebi in drugim. Skušala sem ne slišati in ne videti vseh sivih senc, ki so me objemale zvečer, ko sem utrujena padla v posteljo. Razjedala me je misel, da se še nisem dovolj potrudila, ko mi je mož, razočaran nad menoj, očital, da zvečer prehitro zaspim, da bi se mu morala bolj posvetiti, da bi morala bolj razumeti dejstvo, da potrebuje več časa zase, da sem enkrat že dokazala, da ne vem, kaj pomeni imeti odnos, saj sem že enkrat ločena ...

Čutila sem solze, kako mi tiho polzijo, kako skušajo biti neslišne, ker so bile tudi one zagotovo nečesa krive, niso bile primerne, zato niso imele dovoljenja za biti.

Čutila sem solze, ki so se mi nabirale v grlu in me tiščale, a niso smele biti izgovorjene. Ne videne. Zakrila sem jih z nasmehom. A ta je skrival bolečino, ki je nepozorni opazovalec ni začutil. Dovolj sta bila nasmeh in humor, ki je preglasil prikrito žalost.

Nekega dne sem na blogu opazila komentar nekoga, češ, namesto da pišete blog, raje malo popazite na svojega moža, saj se preveč smuka okoli poročene ženske ... V trenutku sem začutila težo na prsih. Ne, ni bila od dojenčka, ki sem ga v tistem trenutku stiskala k sebi, bila je neka druga teža, globoka, boleča.

Ni bil čas, da bi se potopila vanjo. Zamahnila sem z roko in zbrisala komentar. Povedala sem možu zanj in zanikal je, da bi to lahko kaj pomenilo. »Kako nevoščljivi so nekateri,« sem si mislila takrat. In pogoltnila dvom, težo, vprašanje. Že nekaj milijonkrat do tega trenutka.

Ja, lažje je gledati temo drugih kot obrniti pogled v svojo lastno. Lažje je »biti pameten« za drugega kot zase. Je potem to, kar prihaja iz teme drugega in se razglaša za luč, res luč? Morda pa je to stopnička do zavedanja, da se življenje spreminja, da vedno znova zahteva rast in da skrivanje ter zanikanje te rasti vodi v bolečino, bolezen.

Čez mnogo let, ko sem začela resnično globoko pogledovati vase, ko sem si upala osvetliti notranje sobane svoje duše, ko sem se prebudila, si začela zaupati, se ljubiti ne glede na vse svoje »napake« preteklosti, je prišlo še zadnje dejanje mojih devetih korakov transformacije.

Še ena preizkušnja. Prišel je rak.

Ni prišel v temi, prišel je kot sel, ki prinaša oznanilo. Hotel je biti opažen, zato se mi je zgodila majhna nesreča, ki me je vodila do večjega spoznanja. Moja svetloba je že bila močna in ravno zato sem vedela, da je pot ozdravitve lahko krajša, če svojo svetlobo pomnožim, če si, vsem znanjem in zavedanjem navkljub, dovolim prositi za pomoč za še več luči, za trden steber ob sebi, ko bi začutila dvom, nezaupanje.

Ko sem pomislila, ali poznam koga, ki bi mu zaupala svoje življenje, svoje šibkosti, svoje solze, svojo temo, se je kot angel v mojih mislih pojavila Alexandra. »Ja, ona bo moja spremljevalka, moj svetilnik, moja moč!«

Prav s pogledom vase, v sporočilo, v smisel bolezní me je popeljala Alex, kot ji ljubkovalno pravim. Ne bom pozabila trenutka, ko sva sedeli na travniku pred mojo hišo, bil je poznopoletni dan, ravno prav toplo in s svojim nežnim glasom me je vodila do spoznanja, ki je osmisnilo vse.

Vse neizjokane solze, vse neizrečene besede, vsa pogoltnjena žalost, vse je želelo končno biti videno in slišano, da se je lahko poslovilo. Rak v grlu. Celice, ki so bile leta in leta obsevane z zatajenimi čustvi, so popustile pod težo ravno v trenutku, ki je bil najboljše izbran. Takrat, ko sem bila pripravljena.

Luč, s katero mi je svetila Alexandra, je bila močna, sijoča in prava. Takšna, da se nanjo lahko zaneseš, da ji zaupaš, da čutiš njeno pristnost. In ob takšni svetlobi si dovoliš biti vse – močna in hkrati krhka, odločna in hkrati negotova, srečna in hkrati žalostna. Kajti v nas je vse.

Vsaka izkušnja naše poti nas naredi močnejše, kot pravijo. Vsak trenutek lahko

izberemo, katero zgodbo svojega življenja bomo pisali. Ravno v tem trenutku postavljamo temelje prihodnosti. Vsak pogled vase je naložba, vsak občutek, ki ga prepoznamo, vsako osmišljanje tega, kar se nam dogaja, je darilo. Darilo sebi. In s tem darilo tebi. Ker ti lahko svetim in te podprem. Hvaležna do neba in nazaj!

Knjiga, ki jo držite v rokah, je nastajala dolgo. Čeprav je nastala hitro. Kako?

Misel na knjigo je v Alexandri počasi, a vztrajno želela biti opažena že nekaj let. In bila je opažena, nastajali so zapiski, zabeleške, vendar ni bil pravi čas. Kot da zemlja še ni bila pripravljena na seme, kot da vse, kar se je pripravljalo v oblaku znanja, vedenje in izkušnje, še ni našlo prostora tukaj in zdaj.

Potem pa se je začelo razpletati, stvari v zvezi s knjigo so postajale vedno bolj jasne. Ne, to ne bo najina skupna knjiga, čeprav sva mislili, da bo. Ne, to ne bo zgolj pripomoček za delo v Akademiji doseganja notranje sreče in poslovnega uspeha. Ne, to ne bo še ena knjiga na polici zbiralcev duhovne literature. To bo in je nekaj več!

Ko sem začela s prvim branjem prvega zapisa, zapisa o tem, kaj je sreča, sem bila zmedena. Z mislijo in naravnostjo, da bom dopisala manjkajoče, da bom aktivni del teh zapisov, soavtorica, mi ni in ni šlo. Iskala sem tisoč izgovorov, zakaj še nisem ničesar napisala, tisoč stvari mi je prihajalo na pot, da »nisem imela časa«. Kmalu mi je postalo jasno.

Alexandrini zapisi ne potrebujejo nobenih dodatkov, ni manjkajočega, ki bi ga izpolnila. Knjiga je cela, polna in popolna. Ne potrebuje nikogar, ker samo JE.

V trenutku tega spoznanja sem začutila svobodo v sebi. Olajšanje, zavedanje, da je to edina prava odločitev. Jaz sem tu, da podpiram in pomagam, da se zlije vse, kar se je v Alexandri pripravljalo tako dolgo, da ohranjam nasmešek in jo spominjam, svojo drago in ljubo prijateljico, na to, da bo vse v redu, tudi ko jo lovijo roki za oddajo.

Nekoč sva se pogovarjali, ko sva pripravljali najino akademijo OMM Pogled vase, delili izkušnje, se potapljali vase ter načrtovali izid knjige in Alexandra je rekla: »Ko bom jaz pisala knjigo, jo želim pisati zavestno. Ne da se kar nekaj »izliva« iz mene.«

Potem pa je čez čas priznala: »Knjiga se kar izliva skozi mene. Prav sili me, da sedim za računalnikom in pišem.«

Samo nasmehnila sem se. Seveda, to ni knjiga, ki bi bila napisana iz uma. To je knjiga, ki se je napisala skozi Alexandro; skozi njene izkušnje, padce in zmage, poglede vase ter skozi mentorstva tudi vpoglede v druge čuteče duše.

Knjigo berite počasi. Res počasi. Ustavljajte se ob zapisanih mislih, zaprite oči in se prepustite čutenju. Ko vas knjiga povabi k pogledu vase, jo odložite, pojdite na samo in se razjokajte, razjezite, udarite po blazini, se objemite, potolažite. Ja, vse to se vam bo dogajalo ob branju. Ker so besede, zložene v stavke, podprte z močno energijo, ki spreminja in ki spominja.

Zbolel bo včasih kakšen stavek. Takrat ga ne preskočite, ne zamahnite z roko in ne zakrijte znova svoje bolečine. Zdaj je čas, da jo nežno in ljubeče sprejmete. Opazite, ji dovolite biti, se ji zahvalite za njeno vztrajnost, da vas spominja na vaše srčne želje, in ji končno pomahajte v slovo. Osvobodite se. Zaupajte. Bodite pogumni.

Knjiga ni napisana za enkratno branje. Odstirale se bodo vedno nove plasti, v zgodbah, ki se jih boste spomnili s prvega branja, boste našli nov pomen. Kajti vaš pogled vase bo vsakič drugačen.

Hvaležna sem, da sva z Alexandro poslušali šepet, ki je prihajal iz notranjosti naju obeh, ter dovolili knjigi, da se napiše, kot se je. Hvala ti, draga prijateljica in soustvarjalka Alexandra, da si tako zavzeta, iskrena, srčna, delavna, trmasta, da se tako hitro učiš, da si odprta, dovzetna, sočutna, da znaš umiriti svoj ogenj in si potrpežljiva, čeprav ti je včasih težko. Hvala za to prelepo, dragoceno knjigo, ki je mnogo več kot to.

Hvala vsem, ki to knjigo držite v rokah. Ne posojajte je. Za hip jo podrite pred prsmi, v višini srca, zaprite oči in si recite: »Naj teče in naj se dogaja vse v moje najvišje dobro ter najvišje dobro vseh ostalih vpletenih.« Naj bo vaša ljubica, vaš vodnik. Odprite jo na naključni strani, ko potrebujete odgovor, ko ste veseli ali žalostni. Prejeli boste sporočilo.

Ko prižgemo luč v sebi, lahko svetimo drugim. Ena lepših in bolj resničnih misli, kar sem jih prebrala, slišala. Prižigajmo luči v sebi in svetimo tudi drugim!

Objemam te, draga bralka, dragi bralec. Si čudovito bitje in čas je, da si to priznaš.

Saša Einsiedler

OMM mentorica

KAJ DRUGI PRAVIJO O KNJIGI?

“Navdihujoča, močna in praktična knjiga ponuja orodja preobrazbe in obenem priložnost, da se podaš na angelsko potovanje vase. V življenju sem prebrala že veliko knjig, a le redke so tiste, ki me energijsko že s prvim stavkom povlečejo in ne izpustijo iz primeža vse do zadnje vrstice. Čisto vsako poglavje se me je dotaknilo na poseben način in mi dalo priložnost, da razmislim, kje v življenju se trenutno nahajam in kje imam možnosti za to, da postanem boljša verzija sebe. Določeni odseki v knjigi so se me tako močno dotaknili, da sem morala sporočila avtorice predihati, ker so mi bila tako blizu v smislu »tako moja«, da sem imela občutek, kot da berem svojo življenjsko zgodbo.

Lastne izkušnje avtorice knjige in primeri njenih klientov vlijejo vero vase, moč in pogum, da s pomočjo optimalnih vprašanj odkrivaš samega sebe in postaneš opolnomočena oseba na osebnem in poslovnem področju življenja.

Knjiga je vsekakor spremenila moj pogled na svet, kajti avtorica in njena življenjska zgodba sta čisti dokaz, da je v življenju vse mogoče, ampak samo če verjamemo vase in znamo uporabiti svojo notranjo moč.

Podajte se na nepozaben potop, prepustite se viharju in mu dovolite, da vas povleče na dno ocena, kjer že leta in leta leži vaš zakopani biserni zaklad.

Dovolite si ga odpreti in prejeli boste največji blagoslov v svojem življenju.”

Greta Lizabeta Črnilogar,

projektni vodja in ustvarjalka sprostitvenih pravljic Biserna Vodomka

“Kot učitelj na fakulteti skozi vsebine, ki jih poučujem, in skozi interakcijo s študenti vedno bolj in vedno globlje spoznavam povezanost vseh in vsega, kar obstaja. Spoznavam, da bi bilo treba vsako učenje dopolniti s celostnim pogledom, kajti vse vsebine (stroke) posameznega področja so neločljivo povezane s preostalimi. Spoznavam, da moramo poleg naravoslovno-tehniških znanj mlade opremiti tudi z družboslovnimi in humanističnimi znanji.

Z znanji o tem, kako upravljati s sabo in kako delovati v medosebnih odnosih.

Človeka moramo dojemati, sprejeti in krepiti v njegovi telesni, razumski, duševni in duhovni razsežnosti, kar mora biti poslanstvo izobraževanja. Danes je v našem izobraževalnem sistemu premalo časa namenjenega spoznavanju sebe, osebnostni rasti, medosebnim odnosom, partnerskim odnosom ...

Verjamem, da bi morala prihodnost sloneti na čustveno in socialno razvitih ljudeh z bistveno višjo stopnjo zavesti. Ta knjiga polni izobraževalni prostor na področju, kjer vidim pomanjkanje izobraževalnih vsebin v našem izobraževalnem sistemu.

Hvala, Alexandra."

Prof. dr. Andrej Demšar

"V klasični šoli je najprej učenje in temu sledijo izpiti. V šoli življenja pa so najprej izpiti in nato učenje. Alexandra je odlična učenka obeh šol. Veliko je prestala, vendar je izredno pogumno težave spreminjala v izzive in te v rešitve ter modrost, ki jo še danes razvija in srčno pomaga ljudem, da bi bili srečni. Zelo sem ponosen in srečen, da že več kot desetletje skupaj pljujeva v neznano na barki življenja in raziskujeva njegove skrivnosti.

Knjiga je nastajala toliko let, kolikor je stara Alexandra. Več let je delala na sebi, več jasnosti je imela. Vsako odkritje pri potovanju vase je dosledno zapisovala. Teme najinih pogovorov pozno v noč, na dolгих sprehodih, izletih v naravo ter med vožnjo v avtomobilu so bile vedno povezane z razumevanjem življenja in človeka. Brez svinčnika in papirja nikamor ne gre.

Počaščen sem, da z Alexandro izkušam partnerstvo, ki ne pozna dolgčasa, kjer je ljubezen na prvi pogled zrastle v močan ljubezenski tim dveh velikih prijateljev.

Pisanju knjige se je posvečala kot svojemu otroku z ogromno pozornosti, predanosti in strasti. V njej je obilje čiste iskrenosti in doživete ranljivosti. Pravim ji »živa knjiga«, saj bralcu nastavi ogledalo, da lahko pogleda v svoje globine ter dojame, da ni sam in edini z bolečinami in notranjimi brazgotinami. Alexandra bralcu poda roko in ga pelje v vnovično doživljanje osebne zgodovine, polne čustev v različnih barvah.

Knjiga bralcu ponuja priložnost, da skozi osebne transformacijske procese spremeni svojo zgodovino in prihodnost tako, da spremeni sebe tukaj in sedaj. Možno je na življenje gledati drugače, predvsem lepše in bolj optimistično. Srečno vam želim na tem bralnem potovanju.”

Saša Filipovski,
profesionalni trener košarke in mednarodni predavatelj

“To je knjiga o ljuboživosti!

So knjige, v katerih so izmišljene zgodbe, ki navdihujejo. In so knjige, v katerih so zgodba ljudje sami. Ljudje z navdihom. Ljuboživost nam ni dana, temveč je skozi ozaveščanje lastne zgodbe prigarana.

Zrcaljenje je naravna sposobnost, ki je dana človeku, da vidi sebe in smer, v katero teče tega življenja reka. Na to, da vse teče in nič ne miruje, je že Heraklit opozarjal. Ni pa povedal, da ko ta ognjena reka teče, sem in tja tudi boleče opeče. Dober učitelj pač ne pove vsega. Zato je o tem spregovorila Alexandra. Ne da bi učila, temveč, da bi delila, kar se je sama naučila.

Tržnica knjig o osebnostni rasti je prenatrpana in mnogo je instant ponudbe, kako v treh ali v sedmih korakih do sreče. Alexandre na tej tržnici ne boste našli. Knjiga Prižgem luč v sebi in svetim še tebi je butične narave. In ne gre zgolj za zgodbo, temveč za povabilo k zrcaljenju. Zrcaljenju samega sebe. Kajti uzreti samega sebe, ujeti in dojeti svoj lastni tok razvoja, je imperativ, h kateremu se lahko zavežejo samo najbolj pogumni. In skušnjave, ki nam jih kot polena pod noge meče naš lastni ego, so najbolj prefinjena oblika manipulacije, ki jih jaz lahko naredi sebi. Ko boli, ego z lahkoto ponudi identiteto žrtve ali neobčutljivega borca. Ko nas teža življenja duši, ego ponudi lažen nasmeh ali pa domišljjski pobeg v deželo sanj. Mojstrstvo pa ego pokaže, ko se človek začne dvigovati in raziskuje duha. Tam šele se ego lahko brezmejno razigra in gleda kot narcis samovšečno zviška na vse.

In potem pride Alexandra ter nastavi zrcalo. Najprej sebi. Potem še tebi. Bralcu. Zapeljivo skozi svojo zgodbo te toplo objame preko ramen in povabi, da se uzeš tak, kot si. V tem butiku se človek diskretno sleče in izbere sam, kako se po tem, ko si prizna, da je gol, obleče.

Ljuboživost je statusni simbol človeka, ki s pomočjo zrcal v knjigi dopusti, da lasten duh ga pregovori, naj vendarle dušo skozi srce na plano spusti!
Knjiga, podčrtana z ljubeznijo!"

Dr. Milan Hosta,
*ustanovitelj Dihalnice, certificiran Eneagram coach, predavatelj in
raziskovalec na Fakulteti za vede o zdravju Univerze na Primorskem*

"Ko sem prebrala prvih nekaj odstavkov v knjigi, mi je takoj postalo jasno, da imam novo prijateljico, s katero lahko skočim, kadar koli želim, na »divjo češnjo v svet, v katerem je vse drugače in predvsem vse mogoče«. Alexandra piše brez olepšav in brez sprenevedanja. Pred bralca se postavi v vsej svoji lepoti in ranljivosti popolnoma gola. To bo še ena sicer redkih knjig, ki jo bom imela ob sebi, da skočim vanjo in v njej dobim potrditve, da je v redu, če jočem, da je v redu, če ne zmorem, da je v redu, če delam napake. Ženska ženski s svojo avtentičnostjo, čistim srcem in mehko močjo reši življenje.

Hvala, draga Alexandra! Iz srca hvala!"

Tinkara Kovač,
glasbenica

"Dragi človek, verjamem, da boš to knjigo prejel v svoje roke ravno ob pravem trenutku, tako kot sem jo jaz. Morda na neki prelomnici svojega življenja, ko boš potreboval le še tisto majhno, drobno, a tako zelo pomembno kapljico, ki bo tekočino prelila čez rob. In prišel boš do globokega spoznanja ter z njim olajšanja.

Morda se bo to zgodilo v trenutku blažene sreče in ti bodo (Alexandrine) besede pomagale to čustvo le še bolj zasidrati vase. Morda boš med branjem spoznal, da nisi osamljen popotnik, temveč da ob tebi hodijo številni iskalci in učitelji. Morda boš prebral tudi nekaj, kar ti ne bo všeč. Čestitam! To je največje darilo te knjige! Sprožila je tvoj notranji alarm, ki te opozarja, da je ravno tukaj prostor za tvoj korak, ki ga lahko narediš, da se še bolj približaš sebi. Ob tem bodi pozoren na odzive svojega telesa. Morda bodo zapisane besede v tebi prebudile potlačene spomine in na njih pripeta čustva, ki se bodo odražala v telesnem nelagodju. Takrat si vzemi čas, da odziv predihaš in ozavešiš. Pa vendar te

alarme sprejmi kot neprecenljivo darilo knjige, ki je v tvojih rokah. Ob tem te besede, ki se nizajo ena v drugo, nežno in lahkotno vabijo v poglobljanje vase. Vabijo te, da se dotakneš sebe s spoznanjem, da ob razkrivanju pristnega sebe prepoznaš vsa bogastva, ki jih že носиš v sebi. Knjiga ti jih pomaga le osvetliti s tem, ko ustvarja prostor in čas zate. Hodi počasi in si dovoli začutiti sebe.

To bogastvo v tebi je morda zakopano pod večjimi ali manjšimi kamni, ki si si jih naložil sam ali ti jih je naložilo življenje samo. Vendar so ti kamni tako zelo pomembni, saj ti ravno odkrivanje njih izroči neprecenljivo darilo. Z vsakim prestavljenim kamnom spoznaš, kako sočen si v vseh svojih spoznanjih, čustvih, mislih, vzorcih delovanja. In takrat se pojavi močno spoznanje, da si nepresahljiv vrelec moči, če se tako odločiš.

Dragi človek, želim ti, da v tej knjigi najdeš svoj morda ... Želim ti, da se objameš z besedami, zapisanimi v tej knjigi. Močno se objemi, stisni se k sebi in si dovoli izdihniti vse, česar ne potrebuješ več. S tem potuješ bližje k sebi. In ko se nekoč zagledava, se dotakneva v tem objemu.

Z ljubeznijo do snidenja.”

Doc. dr. Urša Lamut

“Knjiga, ki te pritegne že po prvih prebranih vrsticah. Brez balasta, odvečnega »okraševanja«, zamegljenih in skritih kotičkov, naplavi na površje veliko tega, kar si kot bralec skrila sam pred seboj.

Avtorica se v knjigi razgali, pokaže ranljivost, a nikakor ne išče pomilovanja, temveč daje vedeti, da smo vsi ranljivi, krhki na trenutke in predvsem zaradi tega lahko veliko bolj človeški. Iskreno opazuje svoje napake in se jih ne sramuje, iz njih jemlje energijo, motivacijo, izkušnost, ki jo ponudi drugim.

Sprva sem mislila, da bo dovolj, če preberem nekaj odstavkov, saj zelo hitro dobim občutek o kateri koli stvari ali dogajanju, toda tule, draga Alexandra, sem sedela in brala, vmes prikimavala, se nasmehnila podobnosti nekaterih izkušenj in se veselila sleherne vrstice v nadaljevanju. Všeč mi je, po dolgem času bom z veseljem brala in brala ...

In tisto nežno nevsiljivo povabilo bralcu ob koncu poglavij boža, a se tudi močno dotakne.