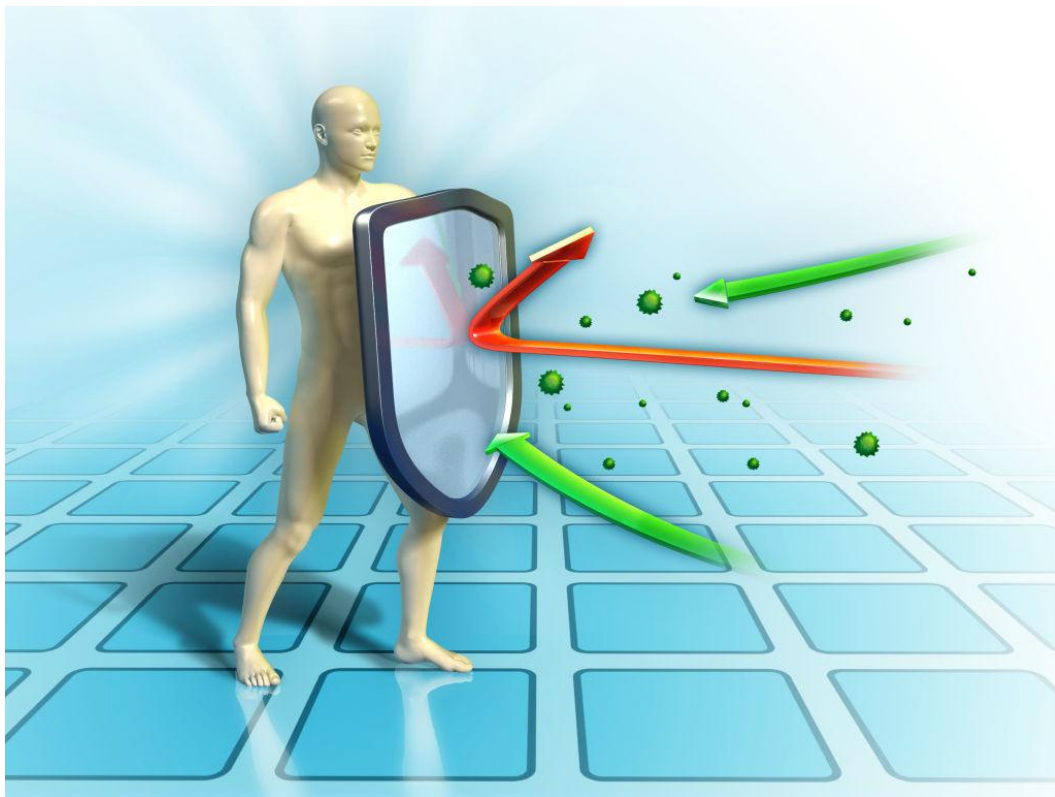


# KAKO SE ZAŠTITITI OD NEGATIVNOSTI DRUGIH LJUDI



*Refik Hrvic*  
[www.refikhrvic.net](http://www.refikhrvic.net)



Sigurno vam je poznat sljedeći scenarij: izlazite iz kuće dobro raspoloženi, naspavani, zadovoljni kada odjednom sretnete poznanika/poznanicu i iz pristojnosti ih upitate kako se danas osjećaju.

Nakon nekoliko minuta zažalite što ste ih uopšte pitali tako nešto jer su iz vas isisali svu moguću životnu energiju svojim žaljenjem kako je život težak i loš.

Odjednom se osjećate loše, iscrpljeno, nezadovoljno, uplašeno. Ni traga entuzijazmu koji je vama vladao prije par minuta. Svi smo mi nažalost barem jednom u životu doživjeli ovakvo iskustvo.

Negativno usmjereni ljudi jednostavno traže nekog tko će im reći:

*“Jao, jadna/jadan ti! Imaš pravo, život je tako težak i grozan!”*

Na taj način oni potvrđuju svoju bijedu i siromašan način razmišljanja. Ako ih u toj situaciji tješimo, radimo im kontra uslugu jer produbljujemo njihovu bol, a oni se hrane svojim i tuđim negativnim osjećajima.

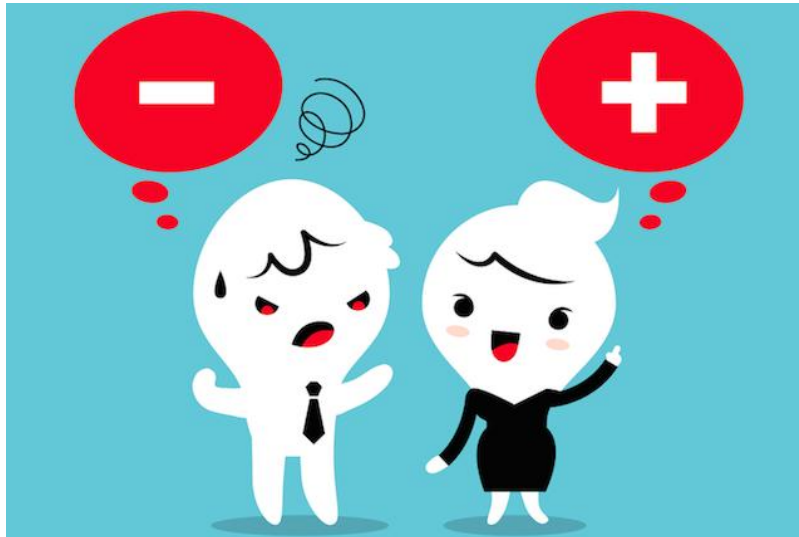


Takva situacija nije dobra ni za nas ni za njih. Dobra je vijest da se možemo zaštititi od uticaja takvih ljudi i to uopšte nije teško. Potrebno je samo malo prakse.

## 1. ZAUSTAVITE IH ODMAH NA POČETKU

Kada započnu s pričama poput:

*“Znaš li da sam preskupo platila prašak za pranje rublja i da je moja prijateljica odjednom postala toliko nezahvalna i da je moj komšija totalni kreten i da me na poslu svi mrze...”*



Pokušajte ih odmah zaustaviti na način da krenete pričati nešto pozitivno ili im direktno recite kako vas



takve vrste priča ne zanimaju jer realno – **kakve koristi imate od takvih informacija?**

Možda vam se ovaj način čini grub i nepristojan, ali u stvari nije. On je itekako koristan jer takvim ljudima može otvoriti oči i osvijestiti način na koji se ponašaju.

Ukoliko im ne dođe do mozga, barem ste zaštitili sebe od vala negativnih emocija.

## **2. ZAMISLITE OKO SEBE VELIKI ZID KOJI VAS OKRUŽUJE I ŠTITI**

Ovo je jedna zabavna vrsta samozaštite koju predlažu mnogi svjetski psiholozi i koja zaista djeluje.

Zamislite da ste okruženi visokim zidom koji je sagrađen od pozitivne energije. Kroz taj zid ne mogu ući nikakve negativne emocije, one se jednostavno odbijaju od površine zida i vraćaju natrag pošiljatelju, odnosno, negativnoj osobi s kojom ste u kontaktu.

Ne zaboravite kako je i znanstveno dokazano da je pozitivna energija mnogo jača od negativne.



### 3. POŠALJITE POZITIVNU ENERGIJU

Kada ste u društvu koje voli širiti negativnosti, nemojte se plašiti okrenuti priču na pozitivnu stranu i biti ustrajni u tome.

Izmamite im smiješak te ćete ubrzo primijetiti kako se počinje mijenjati stav ljudi kojima ste okruženi jer ponovno, energetski je pozitivnost neuporedivo jača od negativnosti.

### 4. VIŠE VREMENA POSVEĆUJTE SRETNIM LJUDIMA

Jednostavno je – što više vremena posvetite sretnim, pozitivnim ljudima to ćete imati manje vremena za one koji vas unesrećuju.

Negativni će ljudi tada shvatiti kako ste im prestali pridavati pažnju tako da će s vremenom ili promijeniti svoje ponašanje ili jednostavno nestati iz vašeg života.



## 5. PREKINITE SVE KONTAKTE S NJIMA

Ako metoda broj 4 ne djeluje i kada ih se zaista više ne možete riješiti, najbolje je prekinuti odnos. Ok, prekidi znaju biti bolni i teški, ali čemu patiti ako stvari možete uzeti u svoje ruke i zaštititi se.

Recite im kako ih volite, ali da vam jednostavno više nije zabavno niti korisno s njima provoditi vrijeme. Oni će se tada ili naljutiti ili napokon probuditi i promijeniti svoje ponašanje. Bilo kako bilo, izbor je na njima.

## 6. MENTALNO IM ZAŽELITE SREĆU I LJUBAV

Ovo je veoma koristan i super lagan način na koji možete ublažiti osjećaj krivnje nakon što ste prekinuli odnos, a druga je strana ostala ljuta i povrijeđena.

Jer zaista, učinili ste sve što ste mogli – saslušali ste ih, pokušali im pomoći. Pošto nam se sve što



pošaljemo u Svemir vraća natrag poput bumeranga, najbolje je da im pošaljete ljubav.

Kako radite na sebi i rastete, neki će se odnosi u vašem životu promijeniti, neki će ljudi jednostavno otići, neke ćete odnose sami morati promijeniti.

Sve je to dio života i razvojnog procesa. Isto kako iz ormara morate maknuti stvari koje vam više ne služe da biste napravili prostora za nove, tako je i s ljudima.

*Zašto ostati u odnosu koji vam više ne odgovara?*

Zapamtite da svi ljudi na svijetu imaju mogućnost izbora pa tako i gore spomenuti emotivni vampiri.

Vi im možete reći ili pokazati svojim primjerom kako da ostanu pozitivni, ali samo je na njima hoće li to uistinu učiniti. Vaše je samo da im pokušate pomoći, ali pritom morate zaštititi i sebe.

[www.refikhrvic.net](http://www.refikhrvic.net)



[www.refikhrvic.net](http://www.refikhrvic.net)

