

Ispuni energijom svoju seksualnost i kreativnost



I tako ja velim, ako izgaraš, izgori. Ako to možeš da podneseš, stid će biti spaljen do pepela i ti ćeš se uzvinuti visoko - sva blistava, zračeca i bestidna.

—Elizabetha Kaningem

Kad sam prvi put zakoračila na stazu isceljenja jedne Boginje Ratnice, ja sam ispočetka gajila veliki otpor čak i na pomisao da se osvrnem na svoja uverenja u vezi sa seksualnošću. Po mom mišljenju, bila sam na duhovnoj stazi i nisam mogla gubiti vreme na takve trivijalnosti kao što je iscelivanje višedecenijskih slina kojima je bila oblepljena moja seksualnost. „Ja sam jednostavno dobro, hvala vam!“, bio je moj moto kad se radilo o seksu.

Ali kad sam razvezala čvorove i zapušila curenje svog unutrašnjeg seksualnog toka, učinila sam sebi ljubaznu uslugu povrativši svoju seksualnu energiju. O tom putovanju biće više reči u

nastavku ovog poglavlja. Prvo, hajde da osmotrimo teren po kojem ćemo zajedno koračati.

Ogromna količina zbrke, straha, manipulacija i povređivanja vrti se oko seksa u našoj kulturi. Mnoge žene su na ovaj ili onaj način seksualno povređene samim tim što su okružene brojnim oglasima koji nam pokazuju šta znači biti seksi ili instruirane starovremenskim tabuima o tome kako je ženska seksualnost štetna, lišavajući nas tako našeg tela i seksualne prirode.

Postoji mnogo načina na koje potiskujemo našu svetu seksualnost. Naslušale smo se tako mnogo priča o seksualnosti: To je opasno. To će nas dovesti u nevolju. To je sramno. To nije duhovno. Povredićemo se. Bićemo odbačene. Smatraće nas promiskuitetnim. To je previše. To nije dovoljno. Suviše sam stara za to.

Ponekad kad se zaputimo duhovnom stazom mi svesno ili nesvesno izbegavamo da se osvrnemo na našu seksualnu prirodu, verujući da će to omesti naš razvoj. Na stazi Boginje Ratnice istina je upravo suprotno; time što postajete žena, od vas se očekuje da izvršite novu procenu svojih gledišta i verovanja u vezi sa seksom.

Mnoge žene su zbunjene u vezi sa seksualnošću. Ako poslušate priče o seksualnoj energiji drugih žena (i priče u sopstvenoj glavi), čućete dve zanimljive suštinske laži.

Po jednoj, seksualnost je prljava i grešna. Da rezimiramo tu malu dobroćudnu laž: Svoju seksualnost morate obuzdavati ili ćete postati poput životinje, naskaćući na sve što se kreće i uništavajući civilizacijska postignuća zbog telesne pohote sve dok ne završite zauvek u plamenu pakla. (Mogle biste se nasmejati, ali pomalo je zastrašujuće koliko toga svaka od nas nosi u sebi.)

Po drugoj, jedini način za sticanje svega što želite u životu je slobodno iskazivanje svojih seksualnih potreba. Da rezimiramo tu drugu malu dobroćudnu laž: U želji da steknete popularnost, postanete zapažene i cenjene, nađete partnera i steknete materi-

jalna dobra, vi morate odisati obilnom količinom seksualne zavodljive vibracije i nositi oskudnu odeću koja otkriva vašu robu. (Radi dodatnih informacija, otvorite neki magazin, pogledajte bilborde ili uključite TV.)

Ja vas pozivam da sve vaše priče o seksu i priče svih drugih o tome bacite u najbližu kantu za đubre.

Dakle, da krenemo od početka sa saznanjem koje bih želela da smo sve stekle na jedan simpatičan način nešto malo pre trećeg razreda osnovne škole. Prvo, seksualna energija je moćna sila prirode koja prožima ptice, pčele, cveće, drveće i vas. Ona je čista kao sneg, suštinska energija koja protiče kroz sve dvonožce, četvonožce, jezive gmizavce, plivajuća stvorenja i svaku biljku od semenke, pa preko cveta do ploda. Ona nije grešna, prljava, nemoralna ili amoralna. To je središnja pokretačka sila stvaranja na planeti. Dobar seks nas raspamećuje i uvodi u divna zadovoljstva tela, on nas oslobađa stega i blokada i omekšava našu uobičajenu ukočenost. Sjajan seks nas lansira van okvira naše ograničene ličnosti u beskrajne predele naše duše gde osećamo povezanost s celokupnim životom.

Ponekad je seks vreo i navalan poput vatre; ponekad se valja poput okeana za dana bez vetra. Vaše disanje pojačava njegovu razigranu moć, dok ga strah i stres gase. Vaša seksualnost je jedan od najboljih poklona Božanskog za vas i srećnike u vašem životu s kojima se odlučite da je upražnjavate.

Seksualna energija oblikuje duboke korene vaše kreativnosti i strasti. To su procvetale grane senzualnog uživanja vašeg tela i čula.

Vaša seksualnost je sveta i visoko individualna. Svi vidovi seksualnog izražavanja su lepi kad postoji svesna saglasnost. Prvo izučite svoj seksualni tok i energiju, a zatim se igrajte s drugima dok osećate da ste vođene.

Nikad ne činite nešto što ne želite. Držite se svog iskustva i koraka, a ne želje ili potrebe drugog. Seks nije nagrada koju dođujete niti sredstvo koje uskraćujete.

Biti Boginja Ratnica ne znači biti pobožna ili aseksualna. Biti Boginja Ratnica znači imati pun pristup celoj svojoj energiji, uključujući i svoju seksualnost. Uzvišena Sveštenica u Tarotu naziva se još i „devica“, ali ne zato što je aseksualna već zato što je njena seksualnost samo njena; ona je vladarka. To znači da se ne vezuje ili ne dozvoljava sebi da se veže kad upražnjava seks s drugima. Ona ne koristi svoju seksualnost da manipuliše ili peca druge ljude. Ona se nikad ne upušta u seks zbog obaveze ili brige. Njena seksualnost je sveta i ona voli svoju vatrenost! Njena staza joj služi za potpaljivanje strasti zarad sebe, iskazivanje poštovanja svojoj seksualnoj prirodi ili isceljenje/očišćenje straha ili bilo kog uverenja koje joj otežava pristup životnoj sili.

To ne znači da morate biti u jednom tradicionalnom zajedništvu. Vi možete biti udate, u celibatu ili jednoj kraćoj vezi. Možete imati ljubavnike ili prijatelje s kojima možete da istražujete. Ako naučite da razbuđujete svoju seksualnu energiju, onda nema razlike da li imate dugovremenskog seksualnog partnera, da li ste bez ljubavnika ili s tucetom njih. Vaš cilj je da povratite seksualnu životnu silu na način koji je za vas ispravan.

Dve oblasti o kojima bi trebalo voditi računa u vezi s vašom seksualnošću jesu pogled na vaše telo i strah od moći. Ako se stidite ili osećate neprijatno zbog svog fizičkog izgleda, onda to može uticati na vaše povezivanje sa seksualnim tokom.

Jedan od mojih omiljenih načina za preobražaj našeg odnosa s telom i seksualnošću potiče od Merion Vudmen, jedne od najčitanijih autorki o ženskoj psihologiji. Ona nas podstiče da svakog dana gole igramo pred ogledalom sve dok se ne oslobodimo mržnje ili zbunjenosti i spoznamo svetost svog tela. Kad prestanemo da gledamo magazine i reklamne spotove i upoređujemo

sebe s onim za šta mislimo da bi trebalo da budemo, mi možemo paradirati sa svojim telom i zahvaljivati mu se na sposobnosti uživanja bez obzira na našu težinu ili dob. Taj zaokret ka voljenju svog tela, umesto želje da bude drugačije, pomaže nam u osluškivanju onog šta mu je potrebno da bi bilo što zdravije.

Seksualnost je takođe često povezana sa strahom od naše moći. Mi smo kao male devojčice podučavane da ublažimo našu živahnost i drskost, pa se ponekad plašimo sopstvene energije i neobuzdanosti. Vaša seksualnost je moćna zato što životna energija protiče kroz vas. Postaćete samouverenija kada povratite svoju seksualnost. Postaćete vam jasno šta želite a šta ne želite u spavaćoj sobi i svakoj drugoj sobi svog života. Otkrićete svoj glas, poštovati sebe i osloboditi se straha da ste u nečem preterale ili nešto uskratile. To bi ponekad moglo biti zastrašujuće, ali vama kao Boginji Ratnici moć pristiže kada povratite svoju seksualnost. Kad pristupite njenom toku, ona će uneti neverovatnu živost u sve oblasti vašeg života.

Evo uputstva kako da preduzmete sledeće korake zarad povraćaja seksualnosti, senzualnosti i stvaralačkog žara.

Vršite seksualne opite

Bez obzira na to da li imate ili nemate partnera, seksualno eksperimentisanje je moćna staza ka božanskom povezivanju i isceljivanju. Možete eksperimentisati kako biste razjasnile sebi šta volite, da istražujete nešto novo ili pokrećete energiju na nove načine. Eksperimenti variraju od toga da se izvedete na jednu čulnu gozbu, zatražite od supruga da odigra neku vašu fantaziju ili od ljubavnika da vas trideset minuta oralno zadovoljava. Pokušajte da osetite šta biste volele da istražujete u svojoj seksualnosti, a zatim osmislite opit. Ovde je kreativnost veliki činilac – ne uzdržavajte se!

Ekperimenti vas održavaju u odrastanju i otkriće vam mesta koja bi se morala isceliti, kao i ona na kojima možete proizvesti još veći protok. Rezervisanjem svetog vremena za ljubavne sastanke, vi u svom životu stvarate mogućnost za dublje i otvorenije uranjanje, onkraj onog gde ste bile u prošlosti.

Ako trenutno nemate seksualnog partnera, ili čak i da ga imate, ja vam toplo preporučujem da ugovarate ljubavne sastanke sa samom sobom radi opita sa samozadovoljavanjem. Stvarno se opustite i dozvolite sebi da primete i dajete. Izgovorite glasno šta želite i uživajte u dobrom vežbanju!

Pre bilo kakvog seksualnog opita, prvo raščistite sa svojom namerom. Zašto želite da upravljate dodatnom seksualnom energijom? Šta ste spremne da očistite iz svog bića? Na koji način želite da se povežete sa svojom utrobom? Uvek imajte na umu da je seksualna energija životna energija. Narastanje seksualnih sposobnosti i zadovoljstva uneće više kreativnosti, vitalnosti i radosti u svaki aspekt vašeg života.

Poštujte mesto do koga ste se vinule i koristite eksperimente radi pomeranja svoje granice, ali ne i preko nje! Znaćete kad ste otišle predaleko kad napustite telo ili se zatvorite. Povratite se i razmislite šta biste mogle da uradite umesto da se usredsređujete na nelagodu zato što ste preterale. Mogle biste pronaći jednog partnera za seks i vršiti opite s njim. Ne morate biti u jednoj posvećenoj vezi da biste istraživale svoju seksualnost; često uopšte nije teško pronaći saigrača. Pogledajte odeljak *Pomoćna sredstva Boginje Ratnice* radi dodatnih obaveštenja o načinu ugovaranja sastanaka, nalaženju seksualnih partnera i, što je najvažnije, o merama predostrožnosti radi sigurnog seksa.

Šta to iznosi na videlo i aktivira vašu seksualnu prirodu? Da li je to odeća? Muzika? Temperament? Na primer, jedna od mojih učenica je shvatila da se oseća najčulnije kad se obuče za rad u bašti. Druga mi se poverila da obožava da nosi erotski donji veš

ispod radnog odela. Oslobodite se starih gledišta i osetite u šta vas uvodi osećaj svete čulnosti i zadovoljstva.

Dakle, obratite pažnju na to da li ste čitajući ovo poglavlje bile podstaknute u bilo kom smislu. Šta vam svest govori? Istražujte svoje reakcije i sa znatiželjom obratite pažnju na svoja uverenja u vezi sa seksualnošću. Požurite ka svemu tome što mora da se počisti!

Dozvolite da ovaj deo mog putovanja ka celovitosti podelim s vama. Nadam se da ćete shvatiti neizmernu vrednost toga da budete hrabre i iskoristite vreme za potpuno isceljenje i povratak svog divnog urođenog seksualnog toka – za sebe i ni za kog drugog.

Rano u životu ja sam surovo ograničila reku moje seksualnosti. Stvorila sam jedan unutrašnji čorsokak verovanja i strahova: „Ako udovoljavam svojoj seksualnoj energiji, ljudi će na mene gledati kao na drolju“ ili „Seksualnost nema veze s duhovnošću“.

Imala sam mnogo partnera i nekoliko ljubavnika duž tog puta, ali svaka nova veza rasplela se na nepredvidljiv način. Sveta reka moje seksualnosti prelivala se preko obala tokom nekoliko meseci, ali brzo bi presušila i ja sam se vraćala izgrađenom obrascu gledanja na moju seksualnu energiju. Počela bih s puno seksualnog elana i ushićenja, a završavala zatvorena, lišena želje za seksualnom aktivnošću zato što sam tada počinjala nekontrolisano da plačem ili bila preplavljena neopisivim strahom. Pošto nisam shvatila šta se dešava, ja sam zatvorila moju seksualnu energiju i pregradila tok.

Zavidela sam ženama koje su imale svoju moć i seksualnost, ali nisam mogla zamisliti da bih ikad mogla biti jedna od njih. Kad sam na jednom vrlo dubokom nivou odbila da to priznam sebi, osetila sam se slomljenom iznutra.

Ja se više ne osećam slomljena. Evo kako sam izvršila tu promenu.

Počelo je s neočekivanim ultimatumom koji sam postavila sebi. (Iscljivanje je tehnički počelo mnogo mnogo ranije, ali taj ultimatum je sve ubrzao.)

Na početku novog milenijuma bila sam u procesu prekidanja jedne bliske trogodišnje veze i mogla sam osetiti u kostima da je kucnuo čas za nešto novo.

Ja nisam znala da će ta nadolazeća promena uključiti sučeljavanje s nekim od mojih najvećih strahova.

Počelo je onog dana kad sam sela i uspostavila jedan iskren odnos Boginje Ratnice s Duhom – božanskom, stvaralačkom i nevidljivom silom koju mnogi zovu Bog a ja verujem da je srednjeg roda, ali poprima mnoge oblike i ispoljava se na mnoge načine.

„Dobro, spremna sam da izvršim neke velike promene“, izgovorila sam glasno u praznoj sobi, znajući da me je Bog čuo glasno i jasno. „Ja ne želim da ponavljam stare obrasce ponašanja u međuljudskim odnosima. Više bih volela da sam sama nego s nekim ko me ne podržava u potpunosti u htenju da budem svoje najbolje ja. Spremna sam da prekinem da optužujem druge i sebe. Želim da se promenim. Reci mi šta da uradim sledeće.“

Kunem se da sam mogla da čujem Duha kako veselo poskakuje gore-dole i kako se kikoće ushićeno. A zatim me neočekivano ispunilo ovo saznanje:

Bilo je vreme da se usredsredim na iscljivanje odnosa sa svojom seksualnošću.

Tokom sledećih nekoliko dana tvrdoglavo sam se raspravljala sa SVIM TIM, iako sam već znala istinu. Na kraju sam se predala i rekla Bogu/Boginji: „Dobro! Da! Usredsrediću se na iscljivanje svog odnosa prema seksualnosti. Molim te, pomози mi. Plašim se, jer ne znam kako to da radim.“ Potrebna podrška i vođstvo su se pojavili, baš kao što znam da će i vama da se pojave kad postanete spremne za iscljenje i povraćaj svog seksualnog toka.

Evo nekih koraka koje sam preduzela duž puta. Pročitala sam mnogo sočnih erotskih knjiga za žene i pogledala dobru pornografiju takođe namenjenu ženama da vidim šta mi se otvorilo. S mnogim ženama sam bez stida razgovarala o njihovoj seksualnosti i iskustvima. Naučila sam da masturbiram polako i otkrivam šta voli moje telo. Svoje isceljenje sam pretpostavila sve-mu. Pronašla sam ljubavnike koji su podržali moje isceljivanje – kojima nisam bila potrebna ni na koji određen način – i kroz moje nastojanje oni su me naveli da shvatim kako stvarno nisam slomljena. Pronašla sam saveznike, osobe koje su delile svoje isceliteljsko putovanje sa mnom. S drugim ženama mogla sam da razgovaram o provokativnim ili čak tabu temama i naučila koliko smo sve slične. Često su sramna ili zbunjujuća iskustva, za koja sam mislila da ih imam samo ja, imale u stvari i druge žene. Naučila sam na osnovu isceljujućih putovanja drugih žena da je moguće isceliti se i zavoleti svoju seksualnost.

Od srca vam velim: Ma koliko šuta da ste nagomilale ili brana podigle ne bi li se osigurale, vi ipak možete da povratite svoje svete seksualne tokove. Oni su vaša priroda. Niko ne može da vam oduzme seksualnu suštinu i ona nikad ne može biti uništena. Vode vaše seksualnosti mogu na trenutak da se učine zagađene, ali ta voda uvek može da se vrati u čisto stanje. Uvek. Nema izuzetaka.

Isceljenje i povraćaj vaše seksualnosti iziskuje mnogo unutrašnjeg sapuna i vode za nežno ispiranje vaše seksualne energije opterećene prošlim traumama, nespornostima, potiskivanjima i strahovima. S ljubavlju nastavite čišćenje sve dok izvorna, čedna i dragocena priroda vaše seksualne životne sile ne izroni u kadići poput nasmejane bebe. Očima čednosti ugledaćete svoju seksualnost kao čistu životnu silu i magičnu sponu s razigranom kreativnošću deteta.

Svesno stvaranje

Vaša seksualna energija je takođe vaša stvaralačka energija. Seks možete upotrebiti za reprodukciju najkreativnijeg čina. Tu vatrenu energiju svoje seksualnosti takođe možete usmeriti u preobražaj i rođenje bilo čega, od knjiga do karijera, od zdravlja do duhovnog vežbanja. Seksualna energija je u suštini vaš stvaralački tok i kad odlučite da je kanališete, sve postaje vaša umetnost.

Postoji velika razlika između nesvesnog prostiranja seksualne energije unaokolo i svesnog pristupa vitalnoj životnoj energiji kojom smo blagoslovene u trenutku rođenja. Prvo je nečisto izražavanje potrebe, način da se iskusi ljubav kroz našu seksualnost. Drugo je moćni povraćaj našeg rođenjem stečenog prava na zadovoljstvo kako u seksu tako i u svim vidovima stvaralaštva.

Kad posedujete seksualnost kao unutrašnju vatru, vi je oslobađate usredsređenjem na svoje genitalije i telesni ljubavni čin i dopuštate joj da prožme strašću sve aspekte vašeg života. Umesto „Ja se osećam seksualno nadraženom; moram da pređem u akciju ili da se oslobodim te energije“, vi se prebacujete na „Ja se osećam seksualno nadraženom; gde bih mogla da kanališem tu energiju?“ I bez obzira na to da li se bavite baštovanstvom, pevanjem, slikanjem, igranjem ili štrikanjem, vi možete uneti više živosti i žara u svoje aktivnosti kada dozvolite svojoj seksualnoj životodavnoj energiji da potekne kroz ruke i srce.

Boginje Ratnice su kreativna bića; ja verujem da svaka od nas ima potrebu da se izrazi na svoj jedinstven način. To može da se iskaže kroz kuvanje, stil odevanja, slikanje, veštinu u odgoju dece, fotografisanje ili blogovanje. Radi se o otkrivanju onog što nas ispunjava strašću, što potpaljuje našu unutrašnju vatru i čini da se osećamo žive iznutra. Stvaralačka snaga je eliksir života. Ona nas čuva od presušivanja i slomova tako što esenciju sočnosti naše životne sile kanališe u nove ideje, projekte i vizije.

Ne plašite se svojih strasti. Dozvolite im da vas ispune i inspirišu. Govorim o vašoj najdubljoj želji za povezivanjem, mestu na kome se otvarate za Božansko na način koji vam hrani dušu i čini da se osećate najživljom. Ako još nemate nikakav stvaralački uzlet, tragajte za onim koji će vas potpaliti iznutra ka spolja. Nemojte da čekate. Zakoračite prema onom što doprinosi da se osećate najprijetnije, od igranja do skijanja na vodi i baštovanstva.

Pomoćna sredstva pete lekcije

Darovi

- Vaša seksualnost je životna energija povezana s vašom kreativnošću, vitalnošću i radovanjem.
- Bilo da ste u celibatu, imate partnera ili mnogo ljubavnika, povraćaj i isceljenje vašeg odnosa prema seksualnosti jeste jedan od najvećih poklona koji možete da podarite sebi.
- Budite spremne da otkrijete svoj seksualni integritet. Šta vas pali?
- Vršenje seksualnih opita sa sobom i drugima je jedna od staza zarad povraćaja vaše seksualnosti.
- Vaša kreativnost je pristup jednom ispunjenom, blagodarom životu. Otkrijte šta vas ispunjava strašću i preduzmite akcije koje vas napajaju sokovima.

Istraživanja

Mali i nesigurni koraci bebe

Jedan stvarno dobar opit kao nastavak *Obuke Boginje Ratnice* tiče se traženja i primanja onog što želite. Mnoge žene održavaju svoj osećaj sigurnosti i kontrole dajući se seksualno, ali ne dopuštajući sebi da se podaju pravom primanju. Utanačite sastanak

kada se prepuštate primanju (s partnerom ili sa sobom!) Obratite pažnju da li vam je to lako ili teško. Možete li priuštiti sebi zadovoljstvo ničim ne uzvraćajući? Možete li zanemariti kontrolu i svoju ukočenost kako biste se potpunije stopile s Božanskim? Da li možete da tražite ono što trenutno poželite?

Iscljenje od seksualnog zlostavljanja

Mnoge žene su bile seksualno zlostavljane kao devojčice ili odrasle i odlučuju se za potiskivanje svoje seksualne energije. Ponekad seksualna pobuda priziva stare traume ili sećanja, ili uzrokuje da se žene povlače u sebe. Da bi se izlečile od starih rana, važno je da svesno izbacite izvršioca iz svoje utrobe. Koristite dah da biste dovele ljubav i prihvatanje na mesta koja su bila povređena i otpustite svaku energiju koja vam ne pripada. Obratite pažnju na postupke kojima se odnosite uvredljivo prema sebi, kao kada ste previše osorne ili kada se upuštate u ljubavni čin a to ne želite. Menjajte svoje ponašanje i usaglašavajte ga sa svojom namerom da iskusite ljubavni dodir i iscljenje a nipošto traumu.

Vi možete da se izlečite. To samo iziskuje strpljenje, želju da više ne budete žrtva. Priredite sebi pozitivna i zabavna seksualna iskustva. Ako emocije izrone dok ste seksualno aktivne, jednostavno dozvolite sebi da prođete kroz ta osećanja. Vi ne morate da znate odakle su one pristigle; samo ih pustite da protiču. Ako navru sećanja ili počnete da napuštate svoje telo, stanite i tražite ono što vam je potrebno – kratak zastoj, da se svetla upale itd. Od velike je pomoći raditi s voljenim partnerom i s njim se često povezivati kroz usaglašavanje stavova i intimne razgovore.

Vežba: Gajenje kreativnosti

Ja to često izvodim u radionicama kao jednu vežbu u dijadi. Ona deluje sjajno kada se izvodi samostalno, ali je još obuhvatnija s nekom kreativnom prijateljicom.

Izaberite jedan problem na kome ćete raditi i poigrajte se novim rešenjima. Počnite da dišete abdominalno i prizivajte vitalnu stvaralačku energiju. Potom ispalite bez razmišljanja najmanje pet kreativnih rešenja za taj problem, ne obazirući se na to koliko su ostvariva. Ne razmišljajte: zapišite ih bez redigovanja ili prepravke. Što se tiče te vežbe, što su vaše ideje preteranije, to će se vaš mozak više otvarati za kreativna rešenja koja će vam biti podrška.

Evo nekoliko primera kreativnih ispaljivanja mozga. Videćete da su neka jednostavna, a druga luckastija. Sve ih zapišite, a zatim im se ponovo vratite zbog mogućih aktivnosti.

Problem: Moja veza se upravo završila i želim da činim stvari na nov način.

Kreativni „brejnstorming“:

- Održati proslavu razvoda na jednom zabavnom mestu s nekoliko bliskih prijateljica koje će me podržati.
- Provesti jednu sedmicu u povučenosti, hraneći se dobrom hranom i upražnjavajući duge šetnje.
- Iskoristiti svoju novu samoću za nešto o čemu sam uvek sanjala – da se bavim ronjenjem ili grnčarstvom.
- Izaći na internet, sastaviti lični oglas i zatim se sastati s petnaest ljudi u jednom mesecu uz saglasnost da neću uspostaviti vezu, već samo istraživati ono šta volim ili kakva sam u društvu drugih.
- Obrijati glavu i posvetiti se meditaciji celu godinu.
- Volontirati u pomaganju nekog deteta u nevolji.

- Pronaći dobrog terapeuta ili duhovnog vođu.

Problem: Imam muke kad izjutra budim sina tinejdžera i to je izvor mnogih napetosti u kući.

Kreativni „brejnstorming“:

- Daj da ga mlađa sestra svakog jutra budi ledom.
- Kupi mu budilnik i reci da je sad na njemu da se sam budi.
- Teraj ga da ide na spavanje potpuno odeven i da mu je sve spremno.
- Unajmi pleh muziku da mu svira pod prozorom svakog jutra sve dok ne ustane.
- Reci mu da više uopšte ne mora da ide u školu. Diplomu o opštem obrazovanju može da dobije kad god to poželi.
- Reci mu da mora da spava u školi.
- Upitaj ga šta bi moglo da mu pomogne da se probudi.

Pošto je „brejnstorming“ van i unutar okvira, otvoriće se nove mogućnosti. Nastavite s abdominalnim disanjem, povezujući se sa svojom stvaralačkom životnom silom i protežući mogućnosti mozga ka nečuvenom. A onda, kad ponovo pogledate svoj spisak, verovatno ćete ugledati neko novo rešenje.

Obratite pažnju na to kako obično postupate i pogledajte šta bi bilo drugačije od vašeg ustaljenog postupka. Budite kreativne! Najbolji postupci koji će vam pomoći da povratite integritet pristižu s izvora kreativnosti koji posedujete. Budite nestašne dok snevate o načinima kako da eksperimentišete i preduzimate akciju.