

Zarobljeni strahom

Mogu li vam zvijezde pomoći?

Mnogih strahova koje nosimo u sebi uopće nismo svjesni. Kreirali smo svoj život tako da se s njima ne moramo susresti. Međutim, tek kada ih osvijestimo možemo se izvući iz njihova sputavajućeg stiska i zakoračiti u sretniji život

Čini li vam se ponekad da je vaš život krenuo neželjenim smjerom i da ponavljate iste pogreške? Možda ste isprva tražili krivce na sve strane, dok niste shvatili da sami radite nešto krivo. Vjerojatno pribjegavate obrascu ponašanja koji vas štiti od nekog duboko prikrivenog straha. Strah vas može zarobiti tako snažno da koči vaš osobni razvoj. Tek kada ga postanete svjesni, možete se izvući iz njegova sputavajućeg stiska i zakoračiti u sretniji život.

Strah živi u našem umu. On je proizvod neiscijepljenih rana koje smo zadobili u prošlosti. Svoje boli, povrede i poraze projiciramo na budućnost očekujući da ćemo biti ponovno povrijeđeni. Strah gradi strašila koja u našem neznanju postaju golema i stvarna. U nastojanju da se zaštitimo od boli stvaramo obrasce ponašanja koji nas štite. Obrambeno ponašanje postaje rutinsko. Ne primjećujemo ga, doživljavamo ga kao dio svoje osobnosti, nesvjesni da to možda i nije najbolji dio nas.

Većina se ljudi boji istih stvari: samoće, života bez ljubavi, bolesti, siromaštva. To su strahovi kojih smo svjesni. Kako bismo se od njih zaštitili, pristajemo na kompromise u vezama da ne ostanemo sami, marljivo radimo misleći na budućnost, vježbamo i pazimo na prehranu da održimo tijelo što dulje zdravim. No postoje strahovi koje bismo mo-

gli nazvati arhetipskima. Svaki astrološki znak ima specifičnu životnu energiju koja ima svoju dinamiku, način izražavanja, svoje potrebe. Kad su te temeljne potrebe u opasnosti ili kad bude povrijeđena srž bića, počinje život u društvu nesvjesnih strahova koji imaju veliku moć. Zarobe nas, a mi i ne znamo da smo zarobljeni.

Put k sreći

Da bismo se oslobodili straha, moramo postati svjesni čega se bojimo. Taj prvi korak možda je i najteži. Naši su najdublji strahovi zakopani duboko u nesvjesnom, a ego će se potruditi da zadrži postojeće rutinsko ponašanje koje mu daje prividni osjećaj sigurnosti i snage. Premda mislimo da se dobro poznajemo, lako se možemo prevariti kad je riječ o nesvjesnim sadržajima psihe. Kad prepoznamo svoj strah, kad si priznamo da ga nosimo u sebi, tada bar znamo s čime imamo posla. Ako prestanemo izbjegavati situacije koje su nam prije bile na neki način teške ili problematične, prihvaćamo izazov osobnog rasta koji vodi prema ispunjenu snova i sreći. Polako se oslobađamo spona kojima nas je strah držao zarobljenima. Time oslobađamo energiju koja više ne mora služiti za zaštitu, nego za razvojne faze života koje uvijek nose uzbuđenje novog, osjećaj životnosti i sreću. Što vam treba, čega se bojite i kako si pomoći:

Ovan Strah od poraza

Osjećaj ispunjenog života postizete prihvaćanjem izazova. Prirodni ste vođa, neovisni, hrabri i pokretljivi. Volite se natjecati da biste pobijedili i tako učvrstili svoj ego. Osjećaj fizičke, intelektualne ili duhovne snage prijeko je potreban da biste se osjećali sigurno.

Strah od poraza vaš je najveći neprijatelj. Bojite se da niste dovoljno dobri, spretni, sposobni, pametni ili lijepi da biste u nadmetanju s drugima odnijeli pobjedu. Poraz vas ostavlja bespomoćnim i slabim, a nesvjesni strah može iscrpiti vašu životnost i oslabiti vam volju. Kad stvari ne idu onako kako vi želite, branite se grubim i sebičnim ponašanjem u bezobzirnom pokušaju da nametnete svoju volju.

Da ne biste isпали iz igre života, okušajte se isprva u malim i sigurnim pobjedama koje vas jačaju. Igrajte pošteno, s više obzira prema drugima, i naučite gubiti sportski.

Strah živi u našem umu. On je proizvod neiscijeljenih rana koje smo zadobili u prošlosti. Svoje boli i povrede projiciramo na budućnost očekujući da ćemo biti ponovno povrijeđeni

Blizanci Strah od izolacije

Vaša potraga za znanjem i skupljanje najrazličitijih informacija imaju korijen u dubokom uvjerenju da će vas znanje zaštititi od životnih boli. Vaš je um prezaposlen opažanjem, imenovanjem i kategoriziranjem svijeta oko sebe. Morate biti stalno u pokretu kako vam ništa ne bi promaklo.

Opasnost da ostanete odsječeni od izvora informacija stvara strah od izolacije. Ako ste postali njegovim zarobljenikom, neumorno ćete skupljati informacije. Trebat će vam sve više vremena u tom nepresušnom zadatku, što vas na kraju može otuđiti od ljudi. Izgubit ćete osjećaj za stvarnost.

Vaše srce može biti mudrije od svega što ste naučili iz knjiga. Ono zna da vas znanje neće ugrijati u hladnim i samotnim noćima. Otvorite se stvarnim životnim iskustvima u kojima ćete pronaći praktično znanje, a hladnu i suhoparnu informaciju zamijenite razumijevanjem i suosjećanjem.

Bik Strah od promjene

Stvaranje sigurnosti i ljepote u svijetu koji vas okružuje vaš je najvažniji zadatak. Svaki korak prema naprijed pažljivo je pripremljen jer morate biti sigurni da nove stvari neće narušiti sve ono što ste već stvorili i izgradili. Ne volite riskirati, a poznate stvari i navike daju vam osjećaj sigurnosti.

Najviše se bojite iznenadne i nepredvidive promjene. Strah će vas natjerati da se grčevito štitite poznatim navikama, čak i ako niste zadovoljni životom. Poznato zlo je za vas manja opasnost od nepoznatog.

Ohrabrite se na promjenu dugogodišnjih rutinskih navika. Obuzdajte potrebu za skupljanjem stvari i odbacite sve čime se niste koristili posljednjih godinu dana. Time iskazujete povjerenje da će vam život već nekako dati sve što vam treba. Vizualizirajte dobre stvari koje su moguće samo ako dopustite da se dogode. Recite da životu!

Rak Strah od nepripadanja

Vaša brižna i osjećajna narav ima izražene zaštitničke sklonosti. Važan vam je osjećaj da vas trebaju, da osjetite emotivnu sigurnost u krugu obitelji, s ljudima koji vas vole. Premda je vaš način ponašanja pomalo oprezan, često konzervativan, vaši su osjećaji snažni, topli i neizmijerni.

Najviše se bojite nepripadanja, kad samoća prijete da nećete imati kamo usmjeriti svoje osjećaje. Kad vas zarobi strah, pretjerano zaštitničko ponašanje guši vaše bližnje. Počinjete manipulirati osjećajima tražeći pažnju za ono što radite za druge. Umjesto zbližavanja, stvarate otpor, zadirete previše u tuđu intimu.

Premda vam je kao izrazito osjećajnoj osobi teško biti objektivan, pokušajte hladne glave analizirati situaciju i dati drugima više prostora. Bliskost i tajne koje drugi dijele s vama su povlastica, a ne obveza. Budite na toj povlastici zahvalni.

Lav

Strah od beznačajnosti

Vi se morate osjećati posebnim i jedinstvenim da biste bili zadovoljni. Osjećaj da vam je namijenjena posebna sudbina izvor je vašeg ponosa i kreativnosti. Pomalo kraljevski osjećaj veličine čini vas toplom i velikodušnom osobom, dok god osjećate da vas drugi cijene. Potrebne su vam pohvale i prihvaćanje da biste se osjećali sigurno.

Arhetipski strah koji vas najžešće sputava je strah od beznačajnosti. Ne želite da vaš život bude običan, rutinski, ne podnosite da vas ignoriraju. Ako vas zarobi strah, vaša se velikodušnost može pretvoriti u zavist, vaša toplina u aroganciju, a vaša jedinstvenost postaje neumjereno samovelicanje.

Bogatstvo unutarnjeg svijeta, vaša kreativnost i vizije daju značaj vašem životu i nisu vam potrebne vanjske pohvale i divljenje. Oslonac koji vam je potreban naučite pronaći u sebi.

Djevica

Strah od nereda

Život doživljavate kao neuredno i kaotično mjesto, pa je stvaranje reda preduvjet da biste se osjećali sigurno. Nenadmašna urednost, organizacijske sposobnosti, osjećaj za detalje i sklonost savršenstvu osobine su koje definiraju vašu narav.

Duboko skriven u vama je strah od nereda, osobito emotivnog kaosa, koji bi vas mogao zaskočiti i odvući u stanje bespomoćnosti u kojemu nemate kontrolu. Zbog njega grčevito inzistirate na sitnicama i žestoko kritizirate druge, ali ne i sebe. Što je strah veći, to ćete više prigovarati, opominjati i kritizirati. Tako ćete u paničnom pokušaju da preuzmete kontrolu stvarati negativne vibracije i prividni red.

Pokušajte se opustiti i dopustiti sebi i drugima da ne budu savršeni. Prihvaćajte druge ljude i situacije onakvima kakvi jesu. Otkrijte da svijet u svojem nesavršenstvu posjeduje posebnu ljepotu.

Da bismo se oslobodili straha, moramo postati svjesni čega se bojimo. Naši su najdublji strahovi zakopani duboko u nesvjesnom, a ondje ne gledamo kako bismo zadržali osjećaj sigurnosti i snage

Vaga Strah od sukoba

Osjećate se dobro kad znate da vas drugi prihvaćaju. Da biste to postigli, nastojat ćete ugoditi drugima i stvarati skladne odnose. To nije uvijek lako jer u dinamici veza vladaju zastrašujući osjećaji i nagoni. Premda vjerujete u korektne odnose, poštenje i uljuđenost, to su ideali koje je stvorio um u pokušaju da se zaštiti od nepredvidivosti i kaosa osjećaja.

Vaš najveći strah je strah od sukoba jer tada osjećaji izmiču kontroli. Premda niste mekušac, kad zatreba, znate se žestoko boriti za sebe. Ipak, zarožbljeni strahom, možete potonuti u stanje u kojemu ćete previše popuštati, odstupati od svojih potreba u ime očuvanja sklada.

Ponekad je zdravo pustiti da nakupljeni osjećaji izbiju na površinu u naletu ljutnje, suza ili nepristojnog ponašanja. Dopustite si emotivno rastećenje, svađu ili sukob. Zapamtite da poslije kiše dolazi sunce.

Odbacite beskorisne priče jer sloboda leži u sposobnosti vašeg uma da se mijenja, da se čudi novome i prihvaća ono što je drukčije

Škorpion Strah od gubitka kontrole

Vi ste vrlo intenzivna osoba koja ništa ne radi polovično. Kad se nečega primite, bilo da je riječ o poslu ili ljubavi, potpuno ćete se predati tom zadatku. Ta predanost jedan je oblik kontrole koju morate imati. Osjećate se sigurno kad istražite i otkrijete sve o temi koja vam je važna. Tada ste vi autoritet i ništa vas ne može iznenaditi. Volite da vas smatraju odgovornim i pouzdanim.

Strah od gubitka kontrole vaš je skriveni neprijatelj. Bojite se da vas nepoznate okolnosti mogu zaskočiti i preuzeti vlast nad vašom sudbinom. U pokušaju da zadržite kontrolu opirete se promjenama i nepopustljivi ste u svojim uvjerenjima.

Promjene i preobrazbe znače život. Vjerujte intuiciji koja će vas u pravom trenutku upozoriti da morate riskirati. Vaša sposobnost da se uvijek dignete na noge obnovljeni i snažni tako je izrazita da nikakav strah ne može zaustaviti vaš razvoj.

Strijelac Strah od sputavanja

Vaš optimizam i vjera u budućnost počivaju na osjećaju da je život putovanje. Treba vam puno slobode da istražujete, da lutate u potrazi za odgovorima. Vrata novih mogućnosti uvijek moraju biti otvorena, bilo da je riječ o duhovnim, emotivnim ili fizičkim iskustvima.

Bojite se da će vam biti uskraćena sloboda da slijedite tragove koji vode razumijevanju života i definiraju njegov smisao. Sklonost filozofiranju obrana je od banalnosti vlastita postojanja. Ako vas zarobi situacija u kojoj ne vidite mogućnost razvoja, tonete u depresiju. Vaš optimizam često počiva na pojednostavnjenim sloganima. Možete biti netolerantni prema onim koji ne prihvaćaju vašu „istinu“.

Preispitajte svoja uvjerenja. Odbacite površnost i beskorisne priče jer sloboda leži u sposobnosti vašeg uma da se mijenja, da se čudi novome i prihvaća ono što je drukčije.

Jarac Strah od neuspjeha

Vi ste osoba koja uvijek postiže više. Uporni i ambiciozni, precizno uočavate životnu stvarnost i stvarate strategiju razvoja. Dobro razumijete društvenu, poslovnu ili financijsku hijerarhiju i želite u njoj učvrstiti svoje mjesto. Nepovjerljivi ste i najradije sve radite sami jer tako možete izbjeći da vas iznevjere u kritičnom trenutku.

Strah od neuspjeha kulminacija je lepeze strahova – od pogreške, od kazne, od gubitka statusa ili novca. Nećete dopustiti da vaša materijalna i statusna sigurnost bude ugrožena. Kad ste u strahu, ne vjerujete nikomu, odugovlačite, pogreške prebacujete na druge i tako gubite autoritet.

Jačajte vjeru u sebe i svoje sposobnosti. Iskažite više povjerenja drugima. Ne dopustite da strah blokira vašu poduzetnu narav i da vaša ambicija zakrži. Pogreške se mogu ispraviti, iz njih možete učiti tako da se ne ponove.

Vodenjak Strah od iracionalnog

Vi ste neovisna osoba snažne volje, originalnih ideja. Želite živjeti po vlastitim pravilima i ne bojite se biti drukčiji. Imate izražen osjećaj pravde, poštenja i drugih plemenitih ideala civiliziranog društva koji vas trebaju zaštititi od životnih boli. Spremni ste mijenjati i popravljati sve što se ne uklapa u vaše ideale.

Svjesni ste da nagoni i osjećaji pokreću svijet. Njihova iracionalnost, neobjašnjivost duboko vas plaše. Kad strah zaledi vaše srce, strogo ćete inzistirati na poštovanju ideala. Ponašate se kao da su vaša uvjerenja jedina ispravna i gubite toleranciju po kojoj ste inače poznati.

Prihvatite činjenicu da će nagonske sile ljudske naravi, iracionalnost emocija i same prirode uvijek biti prisutne. One mogu uzrokovati bol i nepravdu, ali su istovremeno kreativne. Neka vam budu nadahnuće za promjene koje želite provesti.

Ribe Strah od dvojenosti

Vi ste osjetljiva, intuitivna i prilagodljiva osoba koja duboko osjeća život. Čini se da s jednom nogom stojite u stvarnosti, a drugom u nekom nevidljivom svijetu. Iz njega crpate maštu i nadahnuće. Osjećaj sigurnosti postižete emocionalnim stapanjem. Ljubavne veze u kojima osjećate duboku povezanost s partnerom presudne su za vaše duhovno zdravlje.

Život bez ljubavi i samoća za vas mogu biti razarajući, no najveći strah proizlazi iz opasnosti da izgubite vezu s imaginarnim svijetom iz kojeg crpate snagu. Stvarnost vam ne pruža utjehu i može biti bolna u svojoj nesavršenosti, ružnoći i patnjama. U pokušaju da ponovno pronađete svoj izgubljeni raj, na razne načine bježite od stvarnosti.

Kreativnost i umjetničko izražavanje vaša je najbolja obrana. Jednako uspješan protuotrov za strah je široko područje duhovnosti. Ono će upotpuniti vaše razumijevanje svijeta i produbiti vaše suosjećanje. **S**