

DNEVNIK SVETLUCANJA

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala

GLIMMERS JOURNAL

Deb Dana

Edicija PreObrazaj

Za izdavača

Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica

Nina Gugleta

Urednica

Jelena Janković

Prevod

Jasna Dimitrijević

Lektura i korektura

Aleksandra Dunderski

Dizajn korica

Ivana Josipović

Štamparija

Art print, Novi Sad

Tiraž

1000 primeraka

Izdavač

Arété, Beograd, 2025

Copyright © 2025 by Deb Dana

Prava za srpsko izdanje © Arete 2025

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti

niti reprodukovati u bilo kom obliku

bez pismene saglasnosti izdavača.

.

DNEVNIK SVETLUCANJA

REFLEKSIJE O ONIM TRENUCIMA KOJI VAM DONOSE
RADOST, SIGURNOST I POVEZANOST

Deb Dejna

s engleskog prevela
Jasna Dimitrijević

www.aret.rs

POSVEĆENO SVIMA KOJI MI SE PRIDRUŽUJU NA OVOM PUTU.
ŠALJEM VAM SVETLUCANJA DA VAM OBASJAJU PUT...



Uvod



SNAGA SVETLUCANJA I OBEĆANJA KOJA NAM DAJU

Svetlucanje nade. Svetlucanje prosvetljenja. Nebo svetluca od zvezda. Kada čujete *svetlucanje*, kako vam to zvuči? Moj put svetlucanja započeo je dok sam radila sa klijentima koji su, iako su mnogo patili u životu, ipak redovno nalazili trenutke kada su se osećali dovoljno bezbedno i regulisano da budu prisutni u svom životu i nađu načina da se povežu. Pojmom *svetlucanje* želim da opišem one trenutke kada su osetili iskru radosti. Od tih početaka, svetlucanja su prešla granice terapijskog rada i našla svoj put do mašte radoznalih ljudi širom sveta.

U kontekstu polivagalne teorije, svetlucanja su mikrotrenuci regulacije koji neguju osećanja blagostanja. (Ako niste upoznati sa polivagalnom teorijom ili želite da obnovite znanje u kratkim crtama, na kraju ovog dnevnika nalazi se kratak opis tri organizaciona principa polivagalne teorije i *Vodič: polivagalna teorija za početnike*.) Kada primetimo i imenujemo ova svetlucanja, mi svoj sistem oblikujemo u smeru regulacije. Primetila sam da je koncept svetlucanja, kada sam ga predstavila svojim klijentima, otvorio putanju kojom su mogli da krenu ka poboljšanju svoje sposobnosti za regulaciju i povezivanje i postave temelje zabezbedan rad sa svojim traumatskim iskustvima. Važno je da razumemo da svetlucanja nisu isto što i toksična pozitivnost. Ona nisu „gledanje sa vedrije strane” ili porast blaženstva i umanjenje patnje. Ona ne neutralizuju okidače. Prepoznavanje svetlucanja ne uma-

njuje uznemirenost niti poriče vašu patnju. Ona su podsetnik da je nervni sistem istovremeno izuzetno sposoban i za regulaciju i za disregulaciju. Vi možete, iz dana u dan, proživljavati poteškoće, a ipak osetiti iskru sigurnosti, regulacije i povezanosti. Ovaj neverovatan kapacitet biološki je deo naše ljudske prirode.

Svetlucanja su sastavni deo svakodnevice, ali često prođu neopaženo. Svetlucanje se može javiti kada ugledate prijateljsko lice, čujete umirujuć zvuk ili spazite u svom okruženju nešto što vam izmami osmeh. Ona su kod svakog od nas posebna – ono što je za jednu osobu svetlucanje može biti okidač za drugu. Svetlucanja su znakovi pored puta, bili oni unutrašnji ili spoljašnji, koji će zažariti u nama osećaj blagostanja. Ovi trenuci nežno ali značajno oblikuju vaš sistem u smeru blagostanja. Pomažu vam da se regulišete i postanete spremniji za povezivanje. Svetlucanja se lako mogu prevideći, zato što ljudski mozak, u cilju preživljavanja, više zapaža negativne od pozitivnih događaja. Mikrotrenuci sigurnosti mogu se probiti do svesnosti i proleteti. Kada jednom naučite kako da ih tražite, otkrićete da su svetlucanja svuda oko vas, više ćete im pažnje posvetiti i ona će prirodno samo rasti. Svetlucanja nas podsećaju da je ventralna energija uvek tu i da samo čeka da je prepoznate i okrepite svoj nervni sistem.

Snaga svetlucanja je u tome što to iskustvo nije jednokratno. Ona se akumuliraju i prate vas duž vašeg puta ka telesnom i psihološkom blagostanju. Osećate nekakav napredak. Osećate malu promenu u svom telu. Počinju da vam se javljaju misli koje nose naznake nade. Vaš nervni sistem okuplja svetlucanja, dodaje ih jedno po jedno dok ne osetite da se nešto promenilo u vašem svetu. Prateći gde i kako se javljaju svetlucanja, poboljšavate ovaj proces. *Dnevnik svetlucanja* je osmišljen da vam pomogne da primetite i imenujete svoja svetlucanja – da zastanete i osetite iskru radosti koju pali svetlucanje.



KAKO SE KORISTI OVAJ DNEVNIK



Dnevnik svetlucanja je osmišljen da vam pomogne da postanete svesni ljudi, mesta i događaja koji vam donose svetlucanja i da se usmerite na ta iskustva. Mnogi od nas prolaze kroz dan okruženi svetlucanjima, a da ništa od toga ne primete. *Dnevnik svetlucanja* će vam pomoći da primetite, imenujete i okrepite se svetlucanjima energije koja donosi regulaciju.

Svoje iskustvo lakše organizujemo kada ga kategorišemo. Kada sve rasporedimo u grupe, lakše razumevamo, uređujemo i istražujemo trenutke koji bi, u suprotnom, prošli neopaženo. Svoje putovanje ka svetlucanjima ćete u ovom dnevniku pospešiti kroz pet kategorija: svetlucanja u prirodi, kod ljudi i životinja, u umetnosti i nauci, utelovljena svetlucanja i ukusi svetlucanja. Svaka kategorija sadrži primere i predloge kako da lakše spazite svetlucanja i prazne stranice za beleške o svetlucanjima koja ste otkrili. Posle kategorisanja svetlucanja dolaze tri dodatna odeljka: otkrivanje u kakvim okruženjima obitavaju vaša svetlucanja, deljenje svetlucanja sa drugima i vežbanje svetlucanja. Ovde ste pozvani da produžite iskustvo svetlucanja preko granica trenutaka u kojima ste ih opazili.

Jedno od pravila rada sa nervnim sistemom je da nema pogrešnog i ispravnog načina – postoji samo način na koji funkcioniše vaš nervni sistem. Svaki nervni sistem sam pronalazi svoj put. Drugo pravilo glasi: *u ovom trenutku*, jer nervni sistem pronalazi svoj put iz trenutka u trenutak, ako nas nešto u ovom momentu okrepljuje ne znači da će to zauvek biti tako. Poštujući ova dva principa, dnevnik se može koristiti na velik broj načina. Možete ga popunjavati od početka do



kraja, kategoriju po kategoriju. A možete i svakog dana birati u kojoj kategoriji želite da radite i tragate za svetlucanjima te konkretne vrste. Biće dana kada ćete poželeti da strpljivo sačekate da se svetlucanja tog dana sama jave, i da se pre-pustite iznenađenju. Dnevnik vam može biti stalno pri ruci da upišete svetlucanje čim ga primetite ili da na kraju dana razmislite o svetlucanjima koja ste tokom dana naišli na svom putu i tada ih zabeležite. Neka vas mudrost vašeg nervnog sistema vodi kroz popunjavanje ovog dnevnika i zapitajte se kako želite da se ovo vaše putovanje sa svetlucanjima odvija.



SVETLUCANJA: OSNOVNE VEŽBE



Svetlucanja nas podsećaju da naš nervni sistem zna kako da se reguliše i da ćemo, kad jednom izgradimo naviku da ih primećujemo, nadalje lakše i češće primećivati te trenutke. Osnovne vežbe u šest koraka daju vam okvir da se izveštite u prepoznavanju svetlucanja i stvorite naviku usklađivanja sa njima.

● GLEDajte

Šta je vama znak da ste pronašli svetlucanje? Šta vam se dešava u telu i obaveštava vas da doživljavate trenutak svetlucanja? Šta radite kad osetite iskrnu te energije? Kakve vam se misli javljaju? Šta osećate?

Nađite svoje znake.

● ZASTANITE

Kad znate koji su vaši znaci, iskoristite ih da tokom dana potražite svetlucanja. Svetlucanja se redovno javljaju, ali pošto su to mikrotrenuci, važno je da budete na oprezu. Koji su to trenuci kada možete očekivati da se jave svetlucanja, koja mesta, sa kojim ljudima, u koje vreme? Probajte da otkrijete koja je dinamika rutina svetlucanja. Neka od njih mogu biti nepredvidljiva, budite otvoreni za njih. Kad prepoznate znak koji ste prethodno identifikovali, zastanite i potražite svetlucanje.

Koja ste svetlucanja pronašli?



● BUDITE ZAHVALNI

Provedite nekoliko sekundi u zahvalnosti dok se svetlućanje spušta u vaš sistem. Primetite koja sve osećanja donose svetlućanja.

Naučite kako da lako obznanite svetlućanje kad se ono pojavi. Možete ponavljati neku jednostavnu frazu ili izvoditi lagani pokret (kao što je spuštanje dlana na srce i dodirivanje prstom izvor svetlućanja) svaki put kada primetite svetlućanje. Kako sve možete da obznanite svetlućanje?

● PAMTITE

Istražite na koje sve načine možete da zabeležite svoja svetlućanja. *Dnevnik svetlućanja* tome i služi, on će vam postaviti okvir za to. Pored pisanja dnevnika, možete pisati i pesme i priče o svetlućanju, crtati ili praviti foto-kolaže o svetlućanjima ili komponovati. Eksperimentišite sa svojom kolekcijom i radite na svojoj ličnoj biblioteci svetlućanja.

Šta je od svega toga vaš način?

● DELITE

Kad podelite svetlućanja sa nekim drugim, ona ponovo ožive kroz pamćenje i prepričavanje. Pošaljite prijatelju poruku kad pronađete svetlućanje, a možete i u svojoj porodici da započnete novi ritual pričanja o svetlućanjima na koja ste tog dana naišli. Nađite drugara po svetlućanju ili oformite veću grupu.

Kasnije ćete se više posvetiti ovom istraživanju, ali sad vas samo pitam koji bi mogao biti vaš način da podelite svetlućanje?

● POSTAVITE NAMERU

Postavljanje namere je proverena praksa za podršku pozitivnoj promeni i posvećenosti ostvarenju cilja. Zapisivanje namere koja je zasnovana na razumevanju kako funkcioniše autonomni nervni sistem povezuje inteligenciju mozga i mudrost nervnog sistema da zajedno rade. Mozak i nervni sistem moraju biti usklađeni. Kada vam mozak i telo nisu usklađeni,



teško ćete uspeti da ostvarite nameru. Postavite nameru koja nosi izazov odgovarajućeg intenziteta – izgubićete interesovanje ako je previše lak; ako je prevelik bićete preplavljeni.

Prava namera će privući i zadržati vaše interesovanje.

Namera se zapisuje u nekoliko koraka. Pronađite reči koje zvuče kao poziv a ne kao zahtev – mogućnost, a ne očekivanje. Zapišite ih, a zatim i pročitajte, najpre u sebi, a zatim naglas. Kada zapišemo pa pročitamo svoje reči, često shvatimo da ne zvuče baš kao što smo očekivali, pa je neophodno da nešto malo popravimo. Namera koja je meni korisna je: „Spremna sam da vidim svetlucanja koja će se danas pojaviti na mom putu.”

Sad je na vas red da zapišete nameru o svetlucanju. Ne zaboravite da je u svakom trenutku možete preispitati. Možete na početku svake sedmice postavljati novu nameru ili nekoliko namera, pa ih naizmenično koristiti, a možete formulisati i jednu konkretnu koja obuhvata tačno ono za čim tragate.



ZAPIŠITE NAMERU U VEZI SA SVETLUCANJIMA, ILI VIŠE
NJIH, I TAKO ZAPOČNITE PUTOVANJE KROZ *DNEVNIK*
SVETLUCANJA.



KATEGORIJE SVETLUCANJA



Sada kada ste stekli osnovni uvid u svetlucanja, šta su i kako funkcionišu, hajde da ih malo podrobnije istražimo i udubimo se u kategorije svetlucanja. Mi automatski, a često i nesvesno, kategorišemo stvari kako bismo ih bolje razumeli i komunicirali sa njima. Kategorisanje svetlucanja po grupama pomaže nam da osvestimo obrasce i uhvatimo trenutke kada se svetlucanja jave.