

Dr. Wayne W. Dyer

**DO USPJEHA –
BEZ IZGOVORA!**

**Kako promijeniti način razmišljanja
koji nas sputava cijelog života**

S engleskoga prevela
Maja Veselinović-Kovač, prof.



Škorpion

SADRŽAJ

<i>Uvodna riječ</i>		9
PRVI DIO: Identificiranje i uklanjanje načina razmišljanja stvorenog navikom		13
Prvo poglavlje:	Da, stare se navike mogu promijeniti	15
Drugo poglavlje:	Vaša dva uma	29
Treće poglavlje:	Vaš katalog izgovora	44
DRUGI DIO: <i>Do uspjeha – bez izgovora!</i> – osnovna načela		75
<i>Uvod u Drugi dio</i>		77
Četvrto poglavlje:	Prvo načelo: <i>Svjesnost</i>	78
Peto poglavlje:	Drugo načelo: <i>Usklađivanje</i>	87
Šesto poglavlje:	Treće načelo: <i>Sada</i>	97
Sedmo poglavlje:	Četvrto načelo: <i>Kontemplacija</i>	107
Osmo poglavlje:	Peto načelo: <i>Voljnost</i>	117
Deveto poglavlje:	Šesto načelo: <i>Strastvenost</i>	129
Deseto poglavlje:	Sedmo načelo: <i>Suosjećanje</i>	140

TREĆI DIO: <i>Do uspjeha – bez izgovora! – promjena paradigme</i>	151
Jedanaesto poglavlje: Novi način gledanja na promjenu ustaljenih načina razmišljanja	153
Dvanaesto poglavlje: Prvo pitanje: <i>Je li to istina?</i>	168
Trinaesto poglavlje: Drugo pitanje: <i>Odakle dolaze svi ti izgovori?</i>	179
Četrnaesto poglavlje: Treće pitanje: <i>Zbog čega se to isplati?</i>	191
Petnaesto poglavlje: Četvrto pitanje: <i>Kako bi izgledao moj život kada ne bih mogao koristiti ove izgovore?</i>	206
Šesnaesto poglavlje: Peto pitanje: <i>Mogu li stvoriti racionalan razlog za promjenu?</i>	216
Sedamnaesto poglavlje: Šesto pitanje: <i>Može li mi biti dostupna suradnja univerzuma u odbacivanju starih navika?</i>	228
Osamnaesto poglavlje: Sedmo pitanje: <i>Kako neprestano osnaživati ovaj novi način postojanja?</i>	241
<i>Bilješke</i>	254
<i>O autoru</i>	255

UVODNA RIJEČ

Godinu 2006. proveo sam udubljen u Lao Ceovo drevno učenje, proučavajući njegov monumentalni svezak Dao De Đing. Čitao sam, meditirao, primjenjivao ga u svakodnevnom životu, a zatim napisao ogleđ o svakom od 81 stiha Dao De Đinga, po mnogima – najmudrijoj knjizi ikada napisanoj. Naslov te zbirke ogleđ glasi *Promijenite svoje misli – promijenite svoj život: Život u skladu s mudrošću Daoa*. Naučio sam i još uvijek, dan-danas uvježbavam, što misliti, iako je iznad mojih mogućnosti u potpunosti prenijeti i opisati sve ono što me Lao Ce naučio te godine.

Shvatio sam, da sada biram misli koje su prilagodljive, umjesto onih krutih; biram blage misli, umjesto grubih. U razmišljanju sam ponizan, umjesto arogantan; razmišljam s odmakom, a ne subjektivno. Vježbam razmišljanje o malim stvarima, dok ostvarujem one velike. Osim toga, razmišljam u skladu s prirodom, a ne sa svojim egom. Zamisao držanja po strani, neuplitanja, zauzima mjesto miješanja u tuđe stvari i davanju savjeta. Draža su mi miroljubiva rješenja od pomisli na borbu i svađu u rješavanju razmirica. Biram zadovoljstvo, radije nego ambiciju; postizanje cilja bez silovitog nastojanja. I što je najvažnije, biram one misli koje su u skladu s Velikim Daom (Bogom), umjesto obmana o vlastitoj važnosti, stvorenih pod utjecajem ega.

Do uspjeha – bez izgovora! – knjiga koju upravo čitate – također je nastala pod utjecajem učenja velikog učitelja Lao Cea. Kako me Dao De Đing naučio *koji* je način razmišljanja u skladu s mojim višim ja, kod Lao Cea sam potražio odgovor na pitanje *kako promijeniti* davno stvorene navike razmišljanja. Shvatio sam da znati što trebamo misliti ne pojašnjava nužno što učiniti kako bismo promijenili navike razmišljanja izgrađene tijekom života. Stoga, oslonio sam se na Lao Ceovu mudrost, razmišljajući o njegovom učenju i tražeći njegove savjete za mijenjanje davno stečenih, ukorijenjenih navika razmišljanja, koje se manifestiraju u obliku izgovora. Kroz proces pisanja, tijekom kojega sam se osjećao kao da me vodi neka viša sila, paradigma *Do uspjeha – bez izgovora* razvila se kroz postupak koji djeluje poput suradnje s ovim velikim čovjekom, Lao Ceom, koji je živio prije nekih 2500 godina.

Ova paradigma djeluje! Mnoge sam ljude proveo kroz sedam pitanja koja tvore ovu uzbudljivu, novu paradigmu. Vidio sam zapanjujuće promjene, koje su se dogodile na moje – i njihovo – čudo. (Primijenio sam ovu paradigmu čak i na sebi i uspio promijeniti, na gotovo magičan način, neke od vlastitih navika razmišljanja.) Ispitujući sustav potpore, koji pojedinci izgrađuju tijekom vremena, a čiji su korijeni često u najranijem djetinjstvu, stavljajući ove vremenom istrošene misli kroz sedam koraka ove paradigme, otkrivam kako izgovori polako počinju blijedjeti. Zamjenjuju ih misli koje žustro i energično govore, gotovo viču: *Da, možeš promijeniti bilo koji obrazac smišljanja izgovora, bez obzira na to koliko je dugo trajao i koliko je snažan bio postupak uvjetovanja tvog ponašanja!*

Vidio sam ljude koji su odbacili čitav životni vijek proveden u pretilosti ili ovisnosti o svim vrstama supstanci. Kako su u tome uspjeli? Jednostavno, primijenili su načela koja su u temelju pristupa životu, poznatom kao *Do uspjeha – bez izgovora!* Ako ste doista ozbiljno naumili promijeniti bilo koju davno utvrđenu naviku ili misao, koja vas je dovela u stanje u kojem koristite izgovore kao racionalno objašnjenje zbog čega se ne mijenjate, onda vas želim ohrabriti da slijedite vježbe predstavljene na ovim stranicama.

Veliki pjesnik Rainer Maria Rilke jednom je primijetio da: “Iza svijeta kojemu smo nadjenuli imena krije se svijet bezimenoga: naš istinski

arhetip i dom.” Dodao bih: “Iza svijeta opisanoga vašim izgovorima nalazi se Veliki Dao; dopustite mu da uđe u vaš život i da vas vodi. Svi će izgovori nestati, a vaša će svijest konačno stvoriti jasnu sliku, koja će vas pratiti kroz život.

Wayne W. Dyer

Maui, Hawaii

PRVI DIO

**IDENTIFICIRANJE
I UKLANJANJE
NAČINA RAZMIŠLJANJA
STVORENOG NAVIKOM**

*“Bit svakog ljudskog bića savršena je i bez mane,
no nakon godina izloženosti svijetu koji nas okružuje,
lako zaboravimo svoje korijene i prigrlimo lažnu prirodu.”*

Lao Ce

DA, STARE SE NAVIKE MOGU PROMIJENITI

“Nisam je ljubio. Šaputao sam joj na usta.”

Chico Marx

(odgovor supruzi, koja ga je uhvatila kako ljubi plesačicu)

“Izgovor je gori i užasniji od laži...”

Alexander Pope

Kažu da je stare navike teško iskorijeniti, što neizravno znači da je gotovo nemoguće promijeniti obrasce razmišljanja koje smo davno stvorili. Ipak, knjiga koju držite u rukama stvorena je pod utjecajem uvjerenja da uvriježeni obrasci razmišljanja i ponašanja doista mogu biti iskorijenjeni. Osim toga, najučinkovitiji način uklanjanja misli stečenih navikom jest rad na sustavu koji ih je stvorio i koji nastavlja s njihovim održavanjem. Ovaj je sustav sačinjen od niza objašnjenja i obrambenih izjava, koje možemo zbrojiti i predstaviti jednom rječju: *izgovori*. Iz toga proizlazi da je naslov ove knjige zapravo nešto što ćete reći sebi, ali i sustavu izgovora, koji ste stvorili. Moja je namjera da svi izgovori... nestanu!

Mogu li unijeti dramatične promjene u svoj način života? Je li moguće promijeniti misli i ponašanje koji me sputavaju, a koji su mi bili vjerni pratitelji sve dokle mi pamćenje seže? Mogu li doista napraviti zaokret i reprogramirati se,

unatoč tome što nikada nisam poznao bilo koji drugi način mišljenja i ponašanja? Depresivan sam [ili tvrdoglav, imam višak kilograma, uplašen, nespretn, nespretn ili bilo koji drugi opis koji želite ubaciti ovdje] cijelog svog života. Je li uopće moguće i praktično za mene da razmišljam o odstranjivanju ovih starih i poznatih načina življenja, da se otvorim mogućnosti stvaranja novog sebe?

Ova knjiga predstavlja moj odgovor na ova pitanja. Da, *postoji* način koji vam je dostupan, upravo ovdje i sada. Možete odbaciti bilo koju neželjenu-ali-davno-stvorenu misao, koja vam je postala definicija samog sebe. *Do uspjeha – bez izgovora!* predstavlja snažnu i jednostavnu metodu uklanjanja duboko ukorijenjenih navika razmišljanja, koje vas sprečavaju da postanete onakvom osobom kakvom želite postati.

Moć vaših uvjerenja da vas drže na mjestu i sprečavaju promjene i napredak – ogromna je. Te duboko usađene ideje djeluju poput lanaca koji vas sputavaju u ostvarivanju vaše jedinstvene sudbine. Vi imate sposobnost otpuštanja tih lanaca, možete učiniti da vam služe, umjesto da vas sputavaju. Možete promijeniti ono za što ste do sada mislili da je znanstveno objašnjenje vaših ljudskih ograničenja i osobina. Tu mislim na stvari poput vašeg genetskog koda, vaše DNK ili na rano uvjetovanje, koje vam je nametnuto dok ste još bili embrij, dojenče ili malo dijete. Da, upravo tako kako ste pročitali. *Vaša uvjerenja, svi oni energetski uzorci bez oblika, koje ste prihvatili kao sliku samoga sebe, imaju sposobnost dramatične promjene i daju vam moć, kojom ćete pobijediti nepoželjne karakteristike ili ono što smatrate da vam je, nažalost, suđeno.*

Neumoljive znanosti, poput genetike, medicine, psihologije i sociologije mogu učiniti da se osjećate bespomoćnima u svladavanju “dokazanih” činjenica, koje navodno određuju gotovo sve na vama. “Ne mogu si pomoći što tako razmišljam... Oduvijek sam bio ovakav. To mi je urođeno i ne može se promijeniti. Ovo je jedini način koji mi je poznat. Konačno, prihvaćam ono što ti je dano i pokušam od toga izvući ono najbolje.” Sve su ovo žalopojke onih koji biraju izgovore, kojima objašnjavaju sve u svojim životima. **(Bilješka:** Koristite ću riječ *izgovori* za ono što mnogi nazivaju *uvjetovani načini postojanja*.)

Svaka misao koja nas ograničava, a koju koristimo kako bismo objasnili zbog čega ne živimo život punom parom – odnosno, ne osjećamo

smisao, zadovoljstvo i puninu življenja – nešto je što možemo promijeniti, bez obzira na to koliko dugo smo se držali nekih uvjerenja i bez obzira na to koliko je duboko ono ukorijenjeno u tradiciji, znanosti ili životnim iskustvima. Čak i kada vam djeluje poput nesavladive prepreke, možete prevladati takve misli i početi ćete primjećivati koliko su vas takve misli sputavale i zadržavale. Tada možete započeti s radom na reprogramiranju, koje će vam omogućiti da živite život bez izgovora, dan za danom, doživljujući jedno čudo za drugim, jedno po jedno novo uvjerenje!

Novi pogled na uvjerenja

Jeste li ikada poželjeli promijeniti neke strane svoje osobnosti, no jedan dio vas insistirao je na uvjerenju da je to nemoguće, jer je vaš genetski program odgovoran za način na koji razmišljate, osjećate i na koji se ponašate? Taj dio vas vjeruje u biološki determinirane nesretne gene, sramežljive gene, debele gene, gene za lošu sreću i još mnoge druge. Zahvaljujući slučajnom odabiru, reći će vam, imate komplet nesretnih gena, uz povećani pohranjeni dio gena za dobivanje na težini, ako su to stvari koje kod sebe želite promijeniti. Taj dio vaše osobnosti želi pomoći – međutim, iako vas vjerojatno želi zaštititi od razočaranja ili neuspjeha, drži vas zaglavljenima u životu vođenom izgovorima. Korištenje izgovora genetskog programiranja, *ne* čineći ništa kako bi promijenili neke svoje karakteristike kojima niste zadovoljni – popularno je i jasno prihvatljivo u današnjoj kulturi.

Stoga, koristeći prethodno spomenutu genetsku predodređenost kao racionalno objašnjenje, život u stalnom ili nepotrebnom strahu može se objasniti time da imate pretjeranu količinu “stanica” straha, koju ste genetski naslijedili. I tako nastaje grozan izgovor. Nije čudo da dio vaše osobnosti postaje ozlojeđen kada pokušate biti hrabri, jer vjeruje: *ne mogu promijeniti biološku zadanost*. Iz toga proizlazi osjećaj bespomoćnosti u trenutku kada treba kod sebe promijeniti nešto što je postalo tako ukorijenjeno da vam se čini da je to ono što vi doista jeste. Ovo se posebice odnosi na karakteristike i osobnosti koje su s vama tako dugo koliko vam se seže pamćenje. Kao da dodatno cementira ideju da ste “oduvijek bili takvi” u vaš sveukupni svjetonazor, dio vas koji vas ograničava govori vam: “*Ne mogu ništa učiniti da to promijenim; naposljetku, ne mogu mijenjati ono što mi je priroda dala.*”

Oprostite, ali – zahvaljujući načelima koje u ovoj knjizi želim s vama podijeliti, definitivno možete!



Znanstvenici koji se bave staničnom biologijom pomalo preispituju uvjerenje da svoju biološku zadanost ne možemo promijeniti. Izgleda da ljudska bića ipak *posjeduju* sposobnost mijenjanja, pa čak i potpunog izokretanja nekih od svojih genetskih programa. Otvorenost i znatiželja, zajedno sa željom za odbacivanjem izgovora, osnovni su preduvjeti učeraja o uzbudljivim podacima, koji se odnose na genetsku predispoziciju.

Jedan od pionira novog pogleda na DNK, Bruce Lipton, dr. sci., stanični je biolog, koji je predavao na medicinskom fakultetu, a zatim je dao otkaz i u potpunosti se posvetio znanstvenim istraživanjima i predavanjima za javnost. U revolucionarnoj knjizi *The Biology of Belief (Biologija uvjerenja)*, Lipton kaže da našim životom ne upravljaju geni – u stvari, kroz svoja istraživanja došao je do zaključka da su geni isključivo u funkciji nacrtu. Nevidljiva, neuobličena energija, koja tvori genetski okoliš, igra ulogu arhitekta koji iz nacrtu gradi misterij, poznat kao život. Nabrojivši stotinjak rezultata istraživanja, zaključio je da nas stari medicinski model, koji osnovne građevne blokove života predstavlja kao fizičke čestice, navodi u pogrešnom smjeru. Osim toga, nepotpun je i, u većini slučajeva, netočan. Liječenje bolesti više-manje isključivo lijekovima ili operativnim zahvatima jednostavno – vapi za preispitivanjem.

Liptonovi zaključci odveli su ga do davanja otkaza na University of Wisconsin's School of Medicine, jer je otkrio da je ono što je on podučavao (model fizičkih čestica kao sile koja upravlja životom) netočno. Shvatio je kako su i ljudsko tijelo i cijeli svemir u isto vrijeme i mentalne i duhovne prirode. Postoji polje nevidljive energije, bez ikakvih fizičkih karakteristika, a koje tvori čestice koje nazivamo "stanicama." Ovo nevidljivo polje jedina je funkcija koja upravlja tijelom. Stoga, kako tijelo nije isključivo fizički stroj, svi imamo priliku otkriti način kako upravljati i utjecati na naše zdravlje.

Još više zapanjuje Liptonovo mišljenje da naš osobni sustav uvjerenja, uključujući naša zapažanja, posjeduje sposobnost nadmašivanja našeg

genetskog nasljeđa i naše stanične DNK. Moguće je utjecati na beskonačno sitne čestice za koje vjerujemo da su odlučujuće u određivanju našeg života. To bi značilo da, kada promijenimo svoj način razmišljanja i naučimo nove načine zapažanja, tada možemo doista mijenjati svoju DNK!

Drugim riječima, možete utjecati na promjene svoje genetske strukture modificirajući način na koji gledate kako na sebe, tako i na svoje mjesto u ovom veličanstvenom misteriju zvanom život. *Vaša zapažanja mogu promijeniti vaš genetski sklop – vaša uvjerenja mogu kontrolirati vašu biološku zadanost, i to i čine.* Ovo možda zvuči radikalno, možda i nemoguće, međutim, svijest o ovim fenomenima pomoći će vam da se pozdravite s izgovorima, koje ste bez promišljanja prihvatili.

Želim vas ohrabriti da se upustite u proučavanje *Biologije uvjerenja*. Ovo će vas djelo nadahnuti da svoj um reprogramirate i otvorite mogućnosti da vaša uvjerenja igraju puno veću ulogu no što ste mislili, određujući što možete učiniti, što ćete poduzeti i koliko daleko ćete moći u tome ići. Pogledajmo sada drugi dio istraživanja, koji će vam pomoći da shvatite što sve možete postići.

Placebo efekt

Činjenica da um kontrolira tijelo teško da se može poreći. Vjerojatno ste čuli za dokumentirana istraživanja tijekom kojih su skupini ljudi s nekim oboljenjem, recimo artritismom, dali tablete koje sadrže samo običan šećer. Ljudi su vjerovali da su dobili lijek protiv artritisa. Učinak šećerne tablete bio je potpuno jednak učinku lijeka protiv artritisa. Do ovakvog placebo efekta očito dolazi zbog uvjerenja u učinkovitost tablete. Zamislite koliko je um snažan kada na isti način djeluje i u svijetu operativnih zahvata:

Studija provedena u Baylor School of Medicine, objavljena 2002. godine u medicinskom časopisu *New England Journal of Medicine*, donijela je procjenu operativnih zahvata na pacijentima s teškim, iscrpljujućim bolovima u koljenima. (Moseley i ostali, 2002.) Vođa studije, dr. Bruce Moseley, “znao je” da njegovim pacijentima pomaže operacija koljena. “Svi dobri kirurzi znaju da u kirurgiji nema placebo efekta.” Međutim, Moseley je pokušavao otkriti koji dio operativnog zahvata doista pomaže pacijentu

da se osjeća bolje. Tijekom provođenja studije pacijenti su bili podijeljeni u tri skupine. Prvoj skupini pacijenata Moseley je zarezao zglobnu hrskavicu. Kod druge skupine isprao je zglob koljena, odstranjujući tkivo za koje se smatra da uzrokuje upalu. Oba ova zahvata spadaju u standardne postupke pri liječenju artritičnog koljena. Na trećoj je skupini izvršen “lažni” operativni zahvat. Pacijent je dobio anesteziju, Moseley je napravio tri standardna operativna reza, a zatim je pričao i ponašao se upravo onako kako bi se ponašao tijekom pravog operativnog zahvata – čak je i prskao slanom vodom kako bi proizveo zvuk koji se čuje tijekom postupka ispiranja koljena. Nakon 40 minuta zašio je rezove, baš kao što bi učinio i nakon operacije. Svim skupinama propisao je istu post-operativnu njegu, koja je uključivala i program vježbanja.

Rezultati su bili zapanjujući. Da, skupina na kojoj je izvršen operativni zahvat dobro je napredovala, baš kao što se i očekivalo. Međutim, placebo skupina je napredovala u jednakoj mjeri kao i druge dvije skupine! Unatoč činjenici da se godišnje izvede 650 000 operativnih zahvata na pacijentima s artritičnim koljenima, po cijeni od oko 5000 dolara po operaciji, Moseleyu su rezultati bili jasni: “Moje kirurško znanje i vještina ne pomažu ovim pacijentima. Sva korist od operativnih zahvata u liječenju osteoartritisa zapravo je – placebo efekt.” Na televizijskim vijestima su prikazani grafikoni sa zapanjujućim podacima o rezultatima ovog istraživanja. Snimka je pokazivala članove placebo skupine kako hodaju i igraju košarku, ukratko – kako se bave onim aktivnostima za koje su, prije “operativnog zahvata”, tvrdili da ih ne mogu obavljati. Pacijenti iz placebo skupine dvije godine nisu doznali da je na njima izvršen lažni operativni zahvat. Jedan od članova placebo skupine, Tim Perez, koji je prije operacije morao hodati uz pomoć štapa, sada može igrati košarku sa svojim unucima. Upravo on je sažeo temu ove knjige u izjavi koju je dao Discovery Health Channelu: “Sve je na svijetu izvedivo kada snagu svoga uma usredotočite na to. Znam da vaš um može činiti čuda.” (Lipton, *The Biology of Belief; Biologija uvjerenja*)

Vjerujem da ovakva vrsta istraživanja pruža snažno motivirajuće dokaze koji potkrepljuju paradigmu *Do uspjeha – bez izgovora!*

Još jedan nedavno ostvaren postupak mogao bi u potpunosti preokrenuti jedan stari medicinski model. Jedan je čovjek nesretnim slučajem ostao bez vrha prsta, koji mu je bio odrezan iznad najvišeg zgloba.

Medicinski tim je kroz četiri tjedna uspio, promijenivši genetske upute, uzgojiti novi vrh prsta veličine 13 mm. Prsti su genetski programirani da pri ovakvim ozljedama spriječe širenje infekcije. Stoga je medicinski tim odrezani komadić prsta zamijenio matičnim stanicama programiranim za rast prsta. Naknadno izrasli dio prsta uključivao je nokat, epidermu i tkivo. DNK ovoga čovjeka preokrenuta je uvođenjem novoprogramiranih uputa.

U brojnim studijama o dubokoj depresiji, srčanim bolestima, reumatskom artritisu, čiru, pa čak i raku, moć uma u svladavanju ovih bolesti nadilazi konvencionalnu medicinu tretirajući stanice, a ne okoliš u kojem se one nalaze. Nova biologija jasno pokazuje da uvjerenja – od kojih su neka svjesna, a mnoga su podsvjesna (ili su stvar navike) – određuju naše fizičko i mentalno zdravlje, kao i razinu sreće ili uspjeha, koje ćemo postići.

Autor James Allen primjećuje: “Ne privlačimo ono što *želimo*, već ono što *jesmo*.” Jako sam dugo razmišljao o ovoj ideji. Sve donedavno, prihvaćao sam ideju da smo poprilično određeni složenim genetskim nasljeđem i nitima DNK naslijeđenih od naših roditelja i ostalih predaka. Međutim, predomislio sam se. Moja nova, osobna filozofija predstavlja uvjerenje da sam, kao prvo i najvažnije, određen onim u što vjerujem – i to me navodi da se svjesno usredotočim na činjenicu da ograničenja ili karakteristike naslijeđene od predaka ni u kojem slučaju nemaju završnu riječ. U riječima Jamesa Allena: *mijenjajući svoja uvjerenja, mijenjam sebe* – nalazim iznenađujuću istinu. Promijenivši svoja uvjerenja u svoj sam život privukao neke nove, čudesne karakteristike, uključujući i poticaj da napišem ovu knjigu i podijelim ove uvide s vama.

Čitajući ove stranice, imajte stalno na umu ovo: *vi ste ono u što vjerujete, a ne ono što vam je preneseno genetskim nasljeđem*. Ako se usredotočite na ideju da ste sačinjeni od skupine vlastitih uvjerenja, privući ćete takvu vrstu energije k sebi. Čitajući ovu knjigu, imajte na umu da privlačite ono od čega ste sačinjeni, a ne ono što želite. A od čega ste sačinjeni? Od vlastitih uvjerenja, ne od stanica. Kao što tvrdi *Biologija uvjerenja*, vaša je mentalna aktivnost dovoljno snažna da prevlada materijalne čestice *kao i* utjecaje ranog uvjetovanja i programiranja, koje ste nesvjesno prihvatili kroz godine odrastanja i sazrijevanja.