

Til je ponovo uspela! Njen izuzetni proces poštedeće vas godina fizioloških i emocionalnih teškoća. Ona vas podučava da uđete odvažno u svoj bol umesto da bežite od njega i da otkrijete uzroke i rešenja za sve ono što vas sprečava da živite ispunjenim životom. Ona će vam pomoći da povratite svoju dušu i napišete svoju novu životnu priču.

ALBERTO VIOLDO, autor bestselera
Medicina Duha i Sanjati odvažno

Proces kompletiranja je knjiga koju obavezno treba da pročitaju svi oni koji su doživeli bilo koju vrstu traume. Til Svon nam na briljantan način daje neophodne informacije o tome kako postajemo obeleženi dešavanjima s visokim emocionalnim nabojem, nudi nam proces za istinsko isceljenje dajući nam praktična oruđa koja možemo da koristimo u svom životu. Ova knjiga će vas osloboditi od vaše prošlosti.

DR DŽO DISPENCA, autor bestselera s liste
„Njujork tajmsa“ *Placebo ste vi*

TIL SVON

PROCES KOMPLETIRANJA

Kako da ponovo postanete celoviti

Leo commerce
Beograd, 2016

Naziv originala:
The Completion Process, Teal Swan

Naziv knjige:
Proces kompletiranja, Til Svon
Biblioteka Buđenje

Copyright © 2016 by Teal Swan
Originally published in 2016 by Hay House Inc. USA
Copyright © 2016 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:
Nenad Perišić

Prevod:
Milica Simić

Lektura i korektura:
Snežana Marković

Prelom i korice:
Leo commerce

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:
ID Leo commerce, Beograd
Mihajla Bandura 36
011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874
E-mail: nesaperisic@gmail.com
info@leo.rs
www.leo.rs

Štampa:
Sajnos, Novi Sad
Tiraž: 1.000

ISBN 978-86-7950-416-6

*Sloboda... to je ponovno polaganje prava na sebe.
Pretvaranje životnog cijanida u med.
I u oslobođenost, kao vrhunac boje rasute po svetu prepunom latica
cveća
što rastu pravo iz zemlje.
Možda je sav čemer našeg života bio samo poziv da se sazri.
Jer, život unutar života je transcendentalan.
Uvek traži načine na koje nas je svet presekao napola...
Da bi nas ponovo sastavio,
toliko zdrave i odvažne
da se poništava sva naša muka.
Tako da možete da vidite da lepota
u svom apsolutnom obliku
nije lišena osvete.
Naprotiv...
Ona nastaje iz nje.*

TIL SVON

Sadržaj

Uvod	9
DEO 1: USKLAĐIVANJE	
Poglavlje 1: Put ka potpunom razrešenju.....	15
Poglavlje 2: Iskopavanje onog što je bilo zakopano.....	33
Poglavlje 3: Kako učiniti podsvesno svesnim.....	45
Poglavlje 4: Kako su povezani telo, emocije i vreme.....	58
Deo 2: KOMPLETIRANJE	
Poglavlje 5: Priprema za proces kompletiranja.....	71
Poglavlje 6: Koraci 1–6: sigurna luka i pristupanje sećanju	80
Poglavlje 7: Koraci 7–13: potvrđivanje i olakšanje.....	103
Poglavlje 8: Koraci 14–18: kompletiranje i zatvaranje.....	118
Deo 3: RAZREŠENJE	
Poglavlje 9: Uticaj procesa kompletiranja koji dovodi do promene života.....	135
Pogovor	169
Dodatak A: Stranica s kratkim referencama: spisak koraka procesa kompletiranja.....	171
Dodatak B: Kako postati sertifikovani praktičar procesa kompletiranja	173
Izjave zahvalnosti	175
O autoru	179

UVOD

Bilo je to 2001. godine. Sedela sam u rupi u zemlji vezanih ruku i nogu. Nisam se plašila zato što su godine tokom kojih sam bila zlostavljana učinile da postanem neosetljiva na opasnost. To je bilo kao da sam potpuno digla ruke od života. Nisam videla nikakvu svrhu. Pomirila sam se s realnošću da je moj život mučilište napravljeno samo za mene i da nikada neću izaći živa iz toga. Naime, dok sam bila dete u predškolskom uzrastu, našla sam se na meti jednog porodičnog prijatelja koji je bio psihopata, ali to moji roditelji nisu znali. Spolja gledano, bio je cenjeni vođa zajednice i zdravstveni radnik, ali on je imao mnogo mračniju stranu. Samo nekolicina ljudi je znala da je pripadao jednoj verskoj sekti i učestvovao u njenim ritualima. Taj čovek je postao moj mentor u mom detinjstvu i imao potpuno neometan pristup do mene. Moji roditelji su mu verovali i nisu znali da me on zlostavlja. Videli su većinu upozoravajućih znakova, ali su ih pogrešno tumačili. Moj zlostavljač mi je pretio da će ubiti članove moje porodice ako ikada ikome kažem šta mi radi i ja sam znala da on zaista može da ih ubije. To ritualno zlostavljanje trajalo je trinaest godina.

Provela sam mnogo vremena sedeći u toj rupi u zemlji. On ju je zvao „prostor uma“ i bila je tek toliko velika da jedna osoba može da sedi u njoj. Rupa je bila prekrivena mrežom napravljenom od suvih grana ukucanih ekserima. Leti je dno rupe bilo prepuno kopriva. To je bio njegov način da mi „trenira um“, kako je on to nazvao. Pre

nego što bi me stavio u rupu, obično bi mi skinuo svu odeću i vezao zajedno ruke i noge na zglobovima. Nisam nikada imala pojma koliko dugo će me tu ostaviti. Nisam imala pojma da li će odlučiti da me tu zauvek ostavi ili da li će da me ubije ili vrati mojim roditeljima kasnije te večeri.

Uprkos toj neizvesnosti, bila sam stavljana u tu paklenu rupu toliko puta da je to za mene već postalo rutina. Navikla sam se na patnju – osim jedne stvari. Odlazak u prostor uma značio je da moram da budem sama sa sobom, a ja to nisam mogla da podnesem. Osećala sam samo prazninu u sebi. U stvari, i više od praznine – to je bila potpuna pustoš čije su ivice bile obojene tugom.

Godinama sam radila sve što sam mogla da bih pobjegla od te tuge i da bih se distancirala od te praznine. A onda se nešto desilo. Jednog dana dok sam sedela u prostoru uma, osetila sam očajanje koje mi je već bilo dobro poznato. Ali, ovog puta je nešto bilo drugačije. Shvatila sam da postoji neka promena u mom očajanju, promena koja je značila da se krećem ka nekoj novoj emociji. Što više sam razmišljala o očajanju, tim je jasnije postajalo da to kretanje ka nečem drugom mora da bude kretanje ka nečem *željenom* i udaljavanje od *neželjenog*.

I tako sam počela da se pitam: „Šta je to što ja ne želim?“ Zatim sam se upitala: „Šta je to od čega se ja u sebi udaljavam?“ Tada sam otkrila da me to što osećam očajanje sprečava da osećam beznađe, odnosno potpuno odsustvo nade. Izgubiti nadu je najintenzivnije osećanje nemoći od svih ljudskih emocija. Jedan deo mene je bio ubeđen da bi ulaženje u *beznađe* značilo smrt, tako da je taj deo mene pružao otpor beznađu da bi preživeo.

Mogla bih da kažem da sam ja tog dana odlučila da ću biti hrabra, ali ne, ja sam tada jednostavno prestala da se ičemu nadam. Stajala sam na ivici provalije. Bila sam potpuno emocionalno iscrpljena posle trinaest godina mučenja. Beznađe je bilo poput tornada koji me je proganjao gde god da bežim i ja sam sada bila umorna od bežanja. Želela sam da umrem. I tako, uradila sam potpuno suprotno onome što sam inače radila. Okrenula sam se i jurnula pravo u tornado. Počinila sam emocionalno samoubistvo. Nisam znala šta će se desiti, ali sam to ipak učinila. Čekalo me je iznenađenje.

Na trenutak, uronila sam potpuno u užasan strah. Osećala sam se kao da sam smrvljena, pretučena i slomljena. Udahnula sam. Umesto da se udaljim od toga, krenula sam još dublje; dala sam tom osećanju dopuštenje da me proguta. Dopustila sam mu da postoji kao da ono ima dobar razlog da bude tu. I uskoro, kao kad se sunčevi zraci probiju i stignu do dubina okeana, iskusila sam osećaj lakoće postojanja. Osetila sam olakšanje. Strah od beznađa je nestao tako što sam izabrala da uronim u to osećanje.

Provela sam neko vreme uživajući u olakšanju koje sam osetila. To je bilo po prvi put u mom životu da ja nisam napustila sebe. U tom trenutku nisam imala pojma zašto je to što sam uradila funkcionisalo. Samo sam znala da jeste funkcionisalo. I tako sam to radila iznova i iznova. Radila sam to svaki put kad bih se suočila s nekim neprijatnim osećanjem od kojeg sam želela da pobegnem.

Konačno jednog dana sam uspela da pobegnem od tog čoveka koji mi je ukrao detinjstvo i godinama posle toga pokušavala sam da se iscelim. Tokom tih godina koje su usledile pokušavala sam da shvatim *zašto* je ta tehnika na koju sam slučajno naletela funkcionisala. Kada sam postala svesna da sam na taj način iscelila sebe, shvatila sam da je to otkriće koje bi moglo da promeni svet.

Tajming zaista nije mogao da bude bolji. U današnje vreme toliko mnogo ljudi u ovom svetu ima potrebu za isceljenjem, a ja sam otkrila da sve započinje od toga da zaista *osetimo* svoje emocije. Dok se nalazimo u materici, mi osećamo senzacije koje dolaze iz sveta još pre nego što ga i vidimo. Kada dođemo u ovaj život kao sićušne bebe, mi ga doživljavamo u potpunosti kroz svoju percepciju. Dok nastavljamo da idemo dalje kroz život, mi nosimo sa sobom emocionalni ton iz svog detinjstva u svoje zrele godine. To je naučeno vibraciono stanje, koje mi samo dalje nadograđujemo i pridodajemo mu.

U suštini, mi učimo da se povezujemo sa ljudima kroz taj svoj emocionalni ton. To je pozitivno ako je emocionalni ton iz našeg detinjstva pozitivan. Međutim, ako je emocionalni ton iz našeg detinjstva negativan i bolan, to negativno i bolno emocionalno stanje će biti filter kroz koji ćemo percipirati svet kao odrasli ljudi. To će biti ona osnovna emocionalna trauma koju, kako nam se čini, nikada nećemo

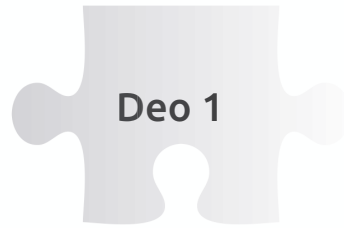
moći da razrešimo. Provešćemo život pokušavajući da „popravimo“ sebe, s vrlo malo uspeha ili potpuno neuspešno.

Što se mene tiče, pet godina sam provela na terapiji trauma radeći s nekoliko terapeuta koji su bili specijalizovani za tretiranje trauma nastalih kao rezultat ritualnog zlostavljanja. Prošla sam kroz sve uobičajene oblike lečenja i kroz najsavremenije terapije u tom području i mogla sam da zaključim šta je to što funkcioniše, a šta ne.

Dok sam bila na tradicionalnoj terapiji trauma, upoznala sam se s konceptom rada s unutrašnjim detetom i to je za mene predstavljalo otkrovenje. To da svi mi na Zemlji u sebi zadržavamo esenciju deteta koje smo nekada bili predstavlja teoriju na osnovu koje je osmišljen rad sa unutrašnjim detetom kao oblikom lečenja. Kako sazrevamo, jedan deo nas odrasta, ali drugi deo ostaje i dalje dete. To unutrašnje dete je simbol našeg emocionalnog sopstva. Bez obzira kakvo je bilo vaše detinjstvo i da li je bilo dobro ili loše, današnji odrasli deo vas je porastao uprkos tome što nije dobio sve što mu je bilo potrebno kao detetu. To vaše odraslo sopstvo je ono koje drži ključeve isceljenja u svojim rukama.

Međutim, dok sam bila na terapiji trauma, način na koji sam radila sa svojim unutrašnjim detetom nikada nije doveo do toga da se osećam kompletno. Tek u vreme kada sam već imala uspešnu međunarodnu karijeru kao duhovni učitelj, potpuno sam shvatila zašto je ona tehnika koju sam otkrila u prostoru uma *funkcionisala* i zašto tehnika rada s unutrašnjim detetom *funkcioniše*. I, što je još važnije, *kako se one međusobno uklapaju*.

Shvatila sam da sam otkrila sveti Gral isceljivanja. Počela sam da osmišljam proces koji bi mogao da dovede do toga da čak i osoba koja je najviše povređena i najviše podeljena ponovo postane celovita. Usavršila sam taj proces koristeći ga najpre na sebi, a onda i na svojim klijentima. Želim da i vi iskusite radostan život kakav mogu da imaju svi oni koji su spremni da odvažno krenu na putovanje unutar sebe i vrate aspekte svog sopstva koji su bili izgubljeni. Uostalom, ako je taj proces mogao da isceli nekoga ko je preživeo onoliko ozbiljno ritualno zlostavljanje, onda može da isceli svakoga. Nazvala sam ovaj svoj pristup *proces kompletiranja*.



USKLAĐIVANJE

AUTORU

Til Svon je svetski priznati duhovni vođa i snažni glas na polju metafizike. Rođena je s velikim rasponom ekstrasenzornih sposobnosti, među koje spadaju natčulni vid, natčulno znanje i natčulni sluh i imala je izuzetan život. Til je preživela trinaest godina fizičkog, mentalnog i seksualnog zlostavljanja pre nego što je sa devetnaest godina uspela da pobegne od čoveka koji ju je zlostavljao i započne proces oporavka i transformacije.

Danas sve ono što je naučila na tom putu deli s milionima ljudi, podučavajući ih kako da otkriju opraštanje, sreću, slobodu i ljubav prema sebi i to čini uz pomoć velikog broja priloga i snimaka dostupnih preko interneta, brojnih nastupa u medijima i intervjuva, tekstova i knjiga, svojih frekvencionih slika i radionica sinhronizacije koje održava širom sveta. Zahvaljujući uspehu koji postiže, dobila je nadimak Duhovni Katalizator.

PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI – LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite željene knjige putem sajta www.leo.rs ili nas posećujte direktno u Ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu, u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 m² čeka vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na info@leo.rs ili pozovite:
011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



**LEO
RIZNICA**

Knjižara „Riznica knjiga br. 2“ | Mihajla Bandura 36 | 011/375-2626, 063/517-874 | Zemun

Knjižara „Riznica knjiga br. 6“ | Gimnazijska 17 | 023/510-783, 063/517-874 | Zrenjanin

Knjižara „Riznica knjiga br. 5“ | Trg srpskih dobrovoljaca 19 | 0230/429-917, 063/517-874 | Kikinda

Knjižara „Riznica knjiga br. 1“ | Tržni centar bb, kod hotela „Konak“ | 031/846-296, 063/517-874 | Zlatibor

POSETITE NAŠ SAJT WWW.LEO.RS

Na sajtu vas čeka:

- veliki izbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavovske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervju sa autorima

Leo.rs je prijateljski sajt, lak za korišćenje i pretraživanje. Kupovinom preko Leo.rs uvek dobijate više

- ✉ Prijavite se na lavovsku mejling listu da biste primali obaveštenja o novitetima i akcijama.
- 📄 Poručite onlajn putem sajta: www.leo.rs
- ☎ Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- @ Poručite putem mejla: info@leo.rs
- 📱 Poručite putem SMS-a: pošaljite porudžbenicu na broj 063/517-874
- 📞 Poručite putem Vibera: pošaljite porudžbenicu na broj 063/507-334

DRUŽITE SE SA LEO COMMERCEOM PUTEM DRUŠTVENIH MREŽA



Potražite nas na Facebooku:
[LEO COMMERCE](https://www.facebook.com/LEO-COMMERCE)



Pratite nas na Twitteru:
www.twitter.com/LeoKomerce



▶ Google play



Android Market

Leo commerce je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili android mobilnih telefona dostupan je na sajtu www.leo.rs i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

159.947.3

СВОИ, Тил, 1984-

Proces kompletiranja : kako da ponovo postanete celoviti / Til Svon ; [prevod Milica Simić]. - Beograd : Leo Commerce, 2016 (Novi Sad : Sajnos). - 179 str. ; 23 cm. - (Biblioteka Budenje / [Leo Commerce, Beograd])

Prevod dela: The Completion Process / Teal Swan. - Tiraž 1.000. - O autoru: str. 179.

ISBN 978-86-7950-416-6

a) Самопоуздање b) Психологија успеха
COBISS.SR-ID 226701836