



MODEL OSEBNOSTNE STABILNOSTI

Vesna Leme

Vesna Leme

MODEL OSEBNOSTNE STABILNOSTI

Lektura: Mojca Pipan

Oblikovanje in postavitev: Mia Sivec

Datotečni format: PDF

©Vesna Leme, 2024

Spletni portal: <http://osebnostna-stabilnost.net>

Samozaložba, Miklavž na Dravskem polju, 2024

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v

Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 218460675

ISBN 978-961-07-2462-9 (PDF)

MODEL
OSEBNOSTNE
STABILNOSTI

Vesna Leme

2024

Kazalo vsebine

UVOD	9
I ČUSTVENO ZAVEDANJE	13
1 ČUSTVENA ZAŠČITA	16
1 Doživljanje pozitivnih in negativnih čustev	16
2 Žalost in tesnoba	19
3 Strah in pomanjkanje poguma	21
4 Krivda in sram	23
5 Jeza in zamera	25
6 Sočutje do sebe in skrb zase za omilitev negativnih občutkov	27
7 Psihološka odpornost za spremembo	29
8 Kvalitete srečnosti	31
9 Povezava med mislimi in čustvi	34
10 Misli in prepričanja	36
11 Opuščanje prepričanj iz preteklosti, ki nas v sedanjosti utesnjujejo	38
2 ZDRAVE OSEBNOSTNE MEJE	41
12 Šibke osebnostne meje	41
13 Psihološki obrambni zid	43
14 Komunikacijski slogi	45
15 Učinkovita komunikacija	47
16 Kvalitete učinkovite interakcije in komunikacije	50
17 Vpliv komunikacije na počutje in zdravje	56
18 Reševanje notranjih in medosebnih konfliktov	59
19 Medosebni odnosi, ki škodijo	62
0 Reševanje izzivov in sprejemanje odločitev	64
II ZDRAVSTVENO ZAVEDANJE	67
3 ZDRAVO PREHRANJEVANJE	70
21 Sprememba je proces	70
22 Čuječnost med jedjo	75
23 Nečuječno uživanje hrane	77

24 Prehranska ozaveščenost	79
25 Način prehranjevanja	83
26 Vegetarijanski način prehranjevanja	85
27 Dobre lastnosti in pomanjkljivosti vegetarijanskega načina prehranjevanja	87
28 Prehranska hvaležnost	89
29 Vitamini	101
30 Minerali	110
31 Primer za kadilce	119
32 Primer za spremembo prehranske navade	124
33 Pri spreminjanju življenjskega sloga imejmo v mislih širšo sliko	137
4 POVEZAVA Z NARAVO IN FIZIČNA AKTIVNOST	139
34 Čuječno življenje	139
35 Fizična aktivnost	143
36 Pozitivni učinki rekreacije	147
37 Povezava z naravo in zemljo	149
38 Moč narave	153
III DRUŽBENO ZAVEDANJE	157
5 PODJETNOST KOT MISELNI MODEL	160
39 Način reševanja življenjskih izzivov in težav	160
40 Namen, cilj, dosežek	164
41 Delovanje na delovnem mestu	169
42 Podporno okolje	173
43 Reševanje konfliktov v podpornem okolju	176
44 Čustveno inteligentna oseba	180
45 Podjetni miselni model v osebnem življenju	183
46 Metafizični in materialni vidiki pri doseganju zastavljenih ciljev	188
6 ZAVEDANJE CELOVITOSTI	190
47 Uporabnost modela osebnostne stabilnosti	190
48 Začetek poslovne poti – negotovost, strah	193
49 Oseba se na delovnem mestu ne počuti dobro	195
50 Oseba želi prenehati kaditi	197

51 Oseba ni zadovoljna s svojo težo	199
52 Oseba je slabokrvna	201
53 Oseba ima nizko samopodobo	203
54 Stres	205
55 Depresija	207
56 Vsak simptom ima svoj miselni vzorec	209
IV DUHOVNO ZAVEDANJE	211
7 AFIRMACIJE IN VIZUALIZACIJE	215
67 Povezava med umom, čustvi in telesom	215
68 Afirmacije in vizualizacije	218
69 Afirmacije za bolj zdrav življenjski slog pri kadilcih	220
70 Vizualizacije za bolj zdrav življenjski slog pri kadilcih	223
71 Afirmacije za bolj zdrav življenjski slog pri osebah, ki imajo prehranske težave	227
72 Vizualizacije za bolj zdrav življenjski slog pri osebah, ki imajo prehranske težave	230
73 Psihološki vzroki kajenja	233
74 Psihološki vzroki težav zaradi načina prehranjevanja	243
8 VREDNOTE IN VRLINE	250
75 Vrednota je lahko vrlina	250
76 Ustvarjalnost	253
77 Ustvarjalnost in stanje zanosa	256
78 Radovednost	258
79 Spoštljivost	260
80 Samozavest	262
81 Srečnost	263
82 Psihološka varnost	265
83 Smisel življenja in koherenca	266
84 Stanje zanosa kot občutek življenjskega smisla	269
85 Primeri podpore vrednot z vedenjem	271
86 Vrline in afirmacije, ki lahko pomagajo kadilcem in osebam, ki se prenaledajo	273

10 MODEL OSEBNOSTNE STABILNOSTI	281
77 Uporabnost modela osebnostne stabilnosti	282
78 Vprašalnik – kajenje	286
79 Vprašalnik – prenažedanje	288
80 Točka moči je v sedanosti	292
ZAKLJUČEK	294
VIRI	296

Kazalo slik in tabel

<i>Slika 1</i> Model osebnostne stabilnosti glede na vsebinski pomen	10
<i>Slika 2</i> Model osebnostne stabilnosti glede na osebni razvoj	283
<i>Slika 3</i> Slogi osebnostne stabilnosti	293
<i>Slika 4</i> Ustvarjanje prihodnosti	294
<i>Tabela 1</i> Makrohranila in prehranske vlaknine	94
<i>Tabela 2</i> Makrohranila in njihova funkcija	95
<i>Tabela 3</i> Vitamini	106
<i>Tabela 4</i> Primeri jedi, ki vsebujejo določen vitamin	109
<i>Tabela 5</i> Minerali	113
<i>Tabela 6</i> Primeri jedi, ki vsebujejo določen mineral	118
<i>Tabela 7</i> Olja in njihova uporabnost	134
<i>Tabela 8</i> Vsebnost hranil v moki	135
<i>Tabela 9</i> Simptomi in afirmacije	210
<i>Tabela 10</i> Simptomi stresa	240
<i>Tabela 11</i> Vrline in podporno vedenje	272
<i>Tabela 12</i> Vrednote/vrline in afirmacije	276

UVOD

V knjigi je predstavljen model osebnostne stabilnosti. V današnjem svetu, ki je poln različnih izzivov, je osebnostna stabilnost ena od najpomembnejših lastnosti oseb, ki želijo uspešno in učinkovito jadrati skozi valove, ki jim rečemo življenje. Čeprav v knjigi omenjam predvsem kajenje in prenajedanje, so informacije in nasveti primerne za soočanje z mnogimi škodljivimi navadami (nezdrav življenjski slog, kajenje, prenajedanje, prekomerno uživanje alkohola in drugih nezdravih substanc, pretirano lenarjenje, agresivnost) in za boljše upravljanje in doživljanje čustev, ki jih oseba dojema kot neugodna ali negativna ter nizko samopodobo.

V knjigi uporabljam tudi izraze z negativno konotacijo, na primer ‚škodljiva navada‘, ‚negativna čustva‘, ‚nezdrav življenjski slog‘, a se je dobro zavedati, da je naša aktivnost pozitivna. Torej, ko se odločimo, da se bomo soočili s svojo škodljivo navado, je to pozitivno. Ko se odločimo, da bomo učinkoviteje doživljali in izražali negativna čustva, je to pozitivno. Če je naša samopodoba nizka ali negativna, je naša odločitev, da se začnemo zavedati svoje vrednosti in postanemo samozavestnejši, pozitivna. Vedno je pomembno, kako se na neko stvar odzovemo.

Zavedati se je dobro tudi, da je vsaka sprememba proces. Zato so potrpežljivost, vztrajnost in zaupanje v dosežek tiste vrednote, ki jih na poti do dosežka razvijamo in podpiramo s svojim vedenjem. Pomembno je, da se posvetujemo tudi s strokovnjaki. Ko se odločimo, da bomo prenehali kaditi ali spremenili način prehranjevanja, zmanjšali neugodne zdravstvene simptome, se posvetujmo tudi s svojim zdravnikom, saj ima vse informacije o našem zdravju in hrani morebitne izvide.

V knjigi uporabljam za komponente modela osebnostne stabilnosti izraza zavedanje in slog. Ugotovila sem, da ko želimo narediti spremembo, najprej ozavestimo, da nekaj želimo izboljšati/spremeniti/opustiti, nato se zavemo morebitnih vzrokov za te težave in določimo

nih korakov, ki jih želimo narediti, da situacijo izboljšamo. Temu sledi razvoj lastnega sloga. Številni strokovnjaki poudarjajo, da smo ljudje različni in da se na iste dogodke, situacije, dražljaje, krize odzivamo na različne načine. Zato sem prepričana, da vsakemu zavedanju sledi razvoj določenega sloga, ki je značilen za posameznika.

Mislím, da so psihološki vzroki, ki lahko povzročijo, da oseba kadí ali se prenajeda, naslednji: čustveni slog: nizka samopodoba, neučinkovito upravljanje z negativnimi čustvi, neučinkovit odziv na stres, pomanjkanje komunikacijskih kvalitét, šibke osebnostne meje, zaznan občutek psihološke obrambe; življenjski slog: pomanjkanje rekreativnih aktivnosti in/ali drugih dejavnosti, dolgčas in pre malo ustvarjalnosti, neprimerne prehranske navade, nezavedanje ali odklanjanje pozitivnih vplivov narave, čustveni spomini, nezavedanje pomembnosti miselnih vzorcev in prepričanj; družbeni slog: težave v medosebnih odnosih, pomanjkanje podpornega okolja, napačna prepričanja, pomanjkanje podjetnosti v osebnem življenju; spiritualni slog: pomanjkanje čuječnosti, začasno ,zrahljan' stik s svojim bistvom, nepodpora svojih vrednot z vedenjem, nezavedanje pozitivnega vpliva metafizičnega aspekta (na primer uporaba afirmacij in vizualizacij), nezavedanje subjektivne in objektivne vrednosti naših dosežkov.

Model osebnostne stabilnosti je namenjen povečevanju psihološke stabilnosti za ustvarjanje boljšega življenjskega sloga in kakovostnejšega življenja. Model osebnostne stabilnosti sestavljajo štiri področja zavedanja: čustveno zavedanje, zdravstveno zavedanje, družbeno zavedanje in duhovno zavedanje. Vsako področje ima dve sestavini. Čustveno področje obsega čustveno zaščito in ustvarjanje zdravih osebnostnih mej. Zdravstveno področje obsega zdravo prehranjevanje ter povezavo z naravo in fizično aktivnost. Družbeno zavedanje se dotakne poslovnega mišljenja oziroma podjetnosti v osebnem življenju in celostnega reševanja življenjskih izzivov. Medtem pa duhovno zavedanje zaobjame vrednote in vrline ter afirmacije in vizualizacije. Slika 1 prikazuje komponente modela osebnostne stabilnosti.

Slika 1: Model osebnostne stabilnosti glede na vsebinski pomen

MODEL OSEBNOSTNE STABILNOSTI

ČUSTVENI SLOG		ŽIVLJENJSKI SLOG			DRUŽBENI SLOG		SPIRITUALNI SLOG	
		Zdrave osebnostne meje	Zdravo prehranjevanje	Rekreacija in narava	Podjetni miselni model	Celovitost pri soočenju z izzivi	Afirmacije in vizualizacije	Vrednote in vrline
Doživljanje pozitivnih in negativnih čustev	Šibke osebnostne meje	Sprememba je proces	Čuječno življenje		Način soočanja z izzivi in težavami	Uporabnost modela dela osebnostne stabilnosti	Povezava med umom, čustvi in telesom	Vrednota je lahko vrлина
Žalost in tesnoba	Psihološki obrambni zid	Čuječnost, ko jemo	Fizična aktivnost		Namen, cilj, dosežek	Začetek poslovne poti – negotovost, strah	Afirmacije	Ustvarjalnost
Strah in pomanjkanje poguma	Komunikacijski slog	Nečuječno uživanje hrane	Seznam športov		Delovanje na delovnem mestu	Oseba se na delovnem mestu ne počuti dobro	Vizualizacije	Radovednost
Krivda in sram	Učinkovita komunikacija	Prehranska ozaveščenost	Pozitivni učinki rekreacije		Podporno okolje	Oseba želi prenehati kaditi	Afirmacije za zdrav življenjski slog – kadilci	Spoštljivost
Jeza in zamera	Komunikacijske kvalitete	Prehranska hvaležnost	Aerobna in anaerobna vadba		Reševanje konfliktov v podpornem okolju	Oseba ni zadovoljna s svojo težo	Vizualizacije za zdrav življenjski slog – kadilci	Samozavest
Sočutje do sebe in skrb zase	Vpliv komunikacije na počutje in zdravje	Makrohranila in mikrohranila	Povezava z naravo in zemljo		Čustveno inteligentna oseba	Oseba je anemična (slabokrvna)	Afirmacije za zdrav življenjski slog – prehrana	Srečnost
Psihološka odpornost na spremembo	Notranji in medosebni konflikti	Specifike vegetarijanske diete	Moč narave		Podjetni miselni model v osebnem življenju	Nizka samopodoba	Vizualizacije za zdrav življenjski slog – prehrana	Psihološka varnost
Kvalitete srečnosti	Medosebni odnosi, ki škodijo	Primer prehranjevanja za kadilce	Čuječnost v naravi		Duhovni in materialni miselni aspekti	Stres Depresija	Psihološki vzroki kajenja	Smisel, koherenca in stanje zanosa
Povezava med mislimi in čustvi, prepricanja	Soočanje z izzivi in sprejemanje odločitev	Primer spremembe načina prehranjevanja	Vpliv barv na počutje in zdravje		Subjektivna in objektivna vrednost	Vsak simptom ima svoj miselni vzorec	Psihološki vzroki težav pri prehranjevanju	Vrline in afirmacije za zdrav življenjski slog

1. del

ČUSTVENO ZAVEDANJE

ČUSTVENO ZAVEDANJE	Čustvena zaščita
	Zdrave osebne meje
ZDRAVSTVENO ZAVEDANJE	Zdrav način prehranjevanja
	Fizična aktivnost in povezava z naravo
DRUŽBENO ZAVEDANJE	Podporna družbena okolja
	Celovitost pri soočanju z izzivi
DUHOVNO ZAVEDANJE	Afirmacije in vizualizacije
	Vrednote in vrline

ČUSTVENO ZAVEDANJE

Najprej poglejmo čustveno zavedanje, ki vsebuje čustveno zaščito in ustvarjanje zdravih osebnostnih mej. Pri čustvenem zavedanju se zavemo, da so vsa čustva del našega življenja, da jih ne zatiramo, niti jih ne potlačimo. Sočutje do sebe je eden od načinov, ki nam pomagata preživeti izkušnjo doživljanja negativnih čustev, kot so jeza, zamera, krivda, sram. Oseba se tudi zave, da se povezuje z virom radosti ne prekine. Kar se prekine, je samo naše zavedanje o tem, da je radost vedno prisotna, da je del nas. Oseba se zave pomembnosti postavljanja zdravih osebnostnih mej in krepitev notranje moči. Zdrave osebnostne meje nas obvarujejo pred negativnostjo in agresivnostjo okolja.

Negativne okoliščine in zatrta, potlačena čustva lahko v našem telesu ustvarijo blokade, zaradi česar dobimo občutek, da ni upanja in da ne bomo nikoli ponovno občutili sreče in veselja. Ob doživljanju negativnih čustev (jeza, zamera, ljubosumje, krivda, sram) začutimo bolečino, ki jo poskušamo omiliti s škodljivimi oblikami vedenja, kot so kajenje in prenašanje, prekomerno uživanje alkohola in drugih škodljivih substanc.

Čustveno zavedna oseba tudi ozavešča vpliv misli in čustev na telo in posledično na počutje in zdravje. Na pot zdravja se vedno odpravimo z izbiro ljubečih in prijaznih misli ter opuščanjem negativnih prepričanj iz preteklosti. Pri tem nam lahko pomaga tudi negovanje kvalitete srečnosti, kot so hvaležnost, ljubezen, oproščanje, ter tehnike srečnosti, kot so afirmacije, vizualizacije, dihalne vaje in podobne dejavnosti za čiščenje mentalne in čustvene energije.

Oseba se zave, da ima naš komunikacijski slog (notranji in zunanji) določen vpliv na počutje in zdravje in da vpliva na naše osebnostne meje. Svojo komunikacijo zato izboljšujemo z negovanjem komunikacijskih kvalitete, kot so: večanje asertivne komunikacije in zmanjševanje pasivne in agresivne komunikacije, učinkovito sprejemanje odločitev, transparentnost, vplivanje brez uporabe prisile, pozor-

no poslušanje, empatija, učinkovito reševanje konfliktov, izražanje mnenj, tudi ko se ta razlikujejo od drugih.

Da tudi mi ne bi kršili sogovornikove osebnostne meje, je prav, da se zavedamo, da obstajajo različni pogovori, na primer čustveni pogovor, ki zahteva pozorno poslušanje, čustveno podporo in sočutje ter empatijo; vsakodnevni družbeni pogovor, ki je naravnan informativno ali zabavno; sprostitveni pogovor za smeh in druženje in podobno. Pomanjkanje komunikacijskega zavedanja vodi v pretirano uporabo pasivne in agresivne komunikacije, kar pa prispeva k poslabšanju nekaterih zdravstvenih simptomov, slabšemu počutju, slabim medosebnim odnosom, nerešenim konfliktom.

V svojih otroških letih smo bili radostni in srečni, nismo se kritizirali niti obsojali. Sebe smo sprejeli takšne, kot smo bili. Kasneje smo začeli razvijati obrambne mehanizme, naše veselje je postalo pogojeno. Srečo smo občutili, ko smo nekaj dobili ali dosegli. Pozabili smo, da je naše življenje sreča, da smo mi sreča. Pozabili smo, da imamo radost in veselje v sebi.

Sedaj se lahko s srečo ponovno povežemo. Lahko se povežemo s svojim bistvom. Srečo bomo obnovili s čuječnim življenjem, zavedanjem svojih vrednot in vrlin, svojo avtentičnostjo, ki se bo krepila, ko bomo razvili miselnost rasti in razvoja in negovali kvalitete sreče, na primer hvaležnost, oproščanje, zaupanje in ljubezen. Vse to okrepi našo psihološko odpornost.

1

ČUSTVENA ZAŠČITA

1

Doživljanje pozitivnih in negativnih čustev

Ko govorimo o pozitivnih in negativnih čustvih, mislimo na duševne procese, ki odražajo naše pozitivno ali negativno doživljanje situacije, dogodka, človeka, odnosov. Čustva imajo različne vloge v našem življenju. Pomagajo nam, da se prilagajamo, nas usmerjajo, nas opozarjajo, na kaj naj bomo pozorni pri svoji osebni rasti, nas motivirajo ali demotivirajo. V knjigi se ne ukvarjam z razlago različnih oblik čustev, kot so osnovna, kompleksna, razpoloženja, afekti, ampak se osredotočam na upravljanje vseh čustvenih odzivov, torej odzivov na naša negativna ali pozitivna čustva. Čustveni odzivi se oblikujejo tudi s pomočjo izkušenj in učenja, saj nam prav to pomaga, da preidemo od samodejnega reagiranja na učinkovitejšo odzivanje.

Zunanji čustveni izrazi, kot so jok ali smeh, namrščen ali presečen obraz, obupan ali vesel pogled, so vidni in jih hitro zaznamo. Ampak pomembno je še tisto, kar se dogaja znotraj nas, v našem notranjem svetu, torej tisto, kar lahko zazna empatična oseba. Zgodnja čustvena naklonjenost, torej naklonjenost pomembnih oseb do otroka, ima velik pomen in vpliv. Če je ta za otroka neustrezna, lahko razvije težave pri čustvovanju, torej doživljanju, zaznavanju, razumevanju in izražanju svojih čustev.

Negativnih čustev ne zatiramo in jih ne potlačimo. Tudi negativna čustva so pomembna. Vsako čustvo prispeva k rasti in razvoju. Dobro pa je, da znamo s čustvi upravljati, da se izognemo negativnim simptomom, ki bi zdravju škodili, če bi bili predolgo izpostavljeni negativizmu.

Zelo pomembno je, da znamo razlikovati med lastnimi čustvi in čustvi, ki ‚pripadajo‘ drugim. Če smo empat in smo zelo občutljivi in senzibilni ali je naša notranja moč šibka, obstaja možnost, da občutimo žalost ali katero izmed drugih čustev ljudi, ki so v naši bližini, tudi potem, ko odidejo. To lahko povzroči v nas občutek zmanjšane psihološke varnosti. Zato je zavedanje te možnosti, skupaj s povečevanjem samozavedanja in notranje moči, koristno za naše zdravje in notranji mir. Pri doživljanju čustev nismo popolnoma neodvisni. Lucija Mulej pravi, da sta za tako razlikovanje potrebna tihost in odločitev, da prisluhnemo samim sebi in lastnim globinam.

Zavedanje sebe je zavedanje svojega notranjega sveta, torej svojih čustev, občutkov, razpoloženja in tudi svojih misli o čustvih, občutkih in razpoloženju. Gre za v notranjost usmerjeno pozornost, ki nam omogoči občutenje ‚živosti‘. Naš notranji svet je živ, saj čustev ne želimo zatreti ali potlačiti. Čustva, ki jih potlačimo, zaustavijo našo ustvarjalno energijo.

Pozitivna čustva so naši subjektivni prijetni odzivi na dogodke in ljudi. Vključujejo, radost, veselje, srečnost, ljubezen, posledično pa tudi uspeh, boljše počutje in zdravje ter dolgoživost. Pozitivna čustva občutimo, ko smo varni, ljubljene, ko smo zadovoljni. Pomagajo nam iskati rešitve za izzive, širijo zaznavanje, ostrijo pozornost, nas motivirajo, zjasnijo naše misli.

Naša srca so posode s pozitivnimi in negativnimi čustvi, od radosti in ljubezni do žalosti, jeze in strahu. Pozitivna čustva dosežejo, da se počutimo lahke, hitre, v toku, ljubljene in ljubeče, zaupljive in tolerantne. V takem stanju smo polni energije, vitalni in srečnejši. Ko smo srečni in veseli, hitreje manifestiramo, kar želimo. Dejstvo je, da čustva in misli vplivajo na naše obnašanje in da naše vedenje odloča, kako aktivni in uspešni bomo na poti do svojih dosežkov.

Pravilno usmerjena energija čustev in jasnost misli sta instrumenta za krepitev notranje moči. Vemo, da so ljudje, ki doživljajo pozitivna čustva, srečnejši. So bolj odprti, nepristranski. Imajo manj medosebnih konfliktov in so velikodušni pri pomoči tistim, ki pomoč potre-

bujejo. So optimistični in učinkoviti pri reševanju težav in soočanj z izzivi. Motivirani so za napredovanje po poti do dosežkov in odprti za nove priložnosti. Podobno je z ljudmi, ki znajo upravljati z negativnimi čustvi.

Najti notranji mir v današnjem zahtevnem svetu je naš najpomembnejši cilj. V tem stanju miru lahko doživljamo tako pozitivna kot negativna čustva. Objemimo svoje čustvo, občutimo, predihajmo, ampak se ne poistovetimo z njim. Čustva nas opozarjajo na naše potrebe in so vir notranje motivacije.

Žalost in tesnoba

Vsi smo doživeli neugodne situacije, izgubo pomembne osebe, žalost, nezaposlenost, finančno pomanjkanje ali neko drugo nezgodo. Čustva, ki jih v takih situacijah občutimo, so izraz doživljanja trenutnega stanja in jih ne zatiramo niti jih ne potlačimo. Ampak živeti predolgo v stanju žalosti, strahu, anksioznosti, trpljenja ni zdravo in lahko škoduje srcu, umu in telesu. Ko smo žalostni, sprejmimo to čustvo, predihajmo. Če se čustvo ponavlja, poiščemo vzrok. Imamo pravico počutiti se tako, kot se, in hkrati imamo moč spremeniti, kar doživljamo.

Ko se zavemo, kaj povzroča žalost, pridobimo boljši vpogled v to, kako se odzivamo na določene ljudi ali okoliščine. Če ne znamo upravljati s čustvi, nas bo morda zamikalo, da poizkusimo nezdrave strategije, kot so prekomerno uživanje alkohola, kajenje, prenajedanje, uživanje drog in podobno. Naša komunikacija postane nasilna ali pasivna, in to situacijo še poslabša.

Ko nas nekdo prizadene, nas bo sposobnost odpustiti osvobodila in nam omogočila, da obvladamo čustva in občutke. Nekomu odpustiti ne pomeni, da dopuščamo škodljivo in napačno obnašanje. Pomeni, da si dovolimo, da se osvobodimo bolečine. Na primer, če smo se ločili od partnerja ali partnerice, ker nas je ta oseba prevarala, ji odpustimo zato, da tudi mi ne trpimo, vseeno pa imamo pravico do skupnega skrbništva nad otroki in do delitve materialnih dobrin. Razlika je v našem odnosu do dogodka in vpletenih ljudi, torej v vaši percepciji nastale situacije. Študije so pokazale, da ljudje, ki znajo odpustiti, ustvarijo boljšo prihodnost, ker ne izgubljajo energije v želji, da bi preteklost bila drugačna. Preteklost postane spomin. Prihodnost pa zapolnimo z novimi vsebinami. Tak odnos je učinkovit tudi, ko izgubimo pomembno osebo, delovno mesto, oziroma se soočimo s situacijo, ki zahteva vnos določenih sprememb.

Ponovno ovrednotenje življenja, osvoboditev od jeze in zamere ter občutek, da zmoremo, so pomembni tudi pri milejših oblikah depresije. Žalost se lahko pojavi pri osebah, ki so se ločile, odselile, ostale brez službe ali izgubile pomembno osebo. Rešitev je uvajanje novitet v življenje, doživljanje zanosa, povečanje pozitivne samopodobe, pridobitev podpornega okolja, zastavljanje koherentnega sistema ciljev. Ko se zavemo, da smo vredni dobrega in srečnega življenja, da smo vredni tega, kar si želimo, se nam odprejo nove poti.

Strah in pomanjkanje poguma

Strah je koristen takrat, ko nam služi kot opozorilo pred nevarnostjo in ko nas spodbuja, da se izboljšamo. Biti pretirano in nerealno optimističen in zato spregledati znake nevarnosti je znak neodgovornosti. Strah se lahko izrazi skozi naše besede, misli, občutke, čustva. To vpliva na naše obnašanje in delovanje na poti do dosežkov. Strah je morda izraz našega nesprejemanja ali odpora do sedanje situacije.

Ko naš strah postane večji od nevarnosti in v nas povzroči tesnobo, se spremeni v anksioznost in pretirano zaskrbljenost. Oropa nas svobode in sreče. Strah je lahko posledica naših lastnih izkušenj iz preteklosti (oziroma našega odnosa do teh izkušenj) in nezmožnosti zaupanja v prihodnost. Včasih ne vidimo novih priložnosti in svet deluje sovražen. Nimamo občutka pripadnosti in mislimo, da življenje nima smisla.

Tolažimo se s hrano, s prenajedanjem. Ali pa posežemo po nezdravih navadah, na primer kajenju, pretiranem lenarjenju, uživanju večjih količin alkohola in drugih škodljivih substanc.

V takšnih okoliščinah se vprašajmo, ali morda obstaja drugačna perspektiva, alternativno videnje. Ali lahko na situacijo pogledamo z drugega zornega kota? Rešitev za strah je v pogumu in ljubezni. Psihološki pogum nam pomaga raztopiti strah. Strah ni ovira za naš pogum, ovira nas lahko samo naš odziv na naš strah. Smiselni pogum vedno prispeva k dobremu za nas in druge. Pogum je seme za vero in upanje, avtentičnost in vitalnost. Pogum nam pomaga, da prevzamemo odgovornost za življenje, razširimo znanje in se spoprimemo z življenjskimi izzivi.

Ovire za pogum so morda tudi naši načini vedenja, na primer izogibanje, dajanje prednosti udobju pred spremembami, želja biti perfekcionista, nezavedanje lastnih vrednot in vrlin, pretirano dajanje poudarka mnenju drugih o nas in njihovem obsojanju ter kritiziranju.

Tudi občutek krivde ali sramu je lahko ovira za naš pogum. Zato je treba najprej ozavestiti, od kod ta negativna čustva izvirajo, in se z njimi soočiti s povečanim sočutjem do sebe. Tako bomo pridobili pozitivnejši odnos do svojih izkušenj.

Od strahu k pogumu nas vodijo radovednost, odgovornost za lastna dejanja, sočutje do sebe in drugih, zaupanje, psihološka odpornost in potrpežljivost. Pogum za vstopanje v odnose, dojemljivost za izboljšave in pogum za odgovornost nas bodo motivirali za bolj izpolnjeno življenje. Ko smo pogumni, se tudi bolje znajdemo v psihološko manj ugodnem okolju. Občutek psihološke varnosti je potreben že od otroških let, v najstniškem obdobju, odraslosti, v družinskem okolju in v poslovnem okolju. Vemo pa, da psihološka varnost ni samoumevna, da je posledica dejanj, odnosov, komunikacije med različnimi osebami. Zato je prav, da povečamo svojo psihološko odpornost, postanemo pogumnejši in se znajdemo tudi v psihološko manj varnih okoljih.

Krivda in sram

Tudi občutek krivde ima lahko negativne posledice za naše počutje in zdravje. Občutek krivde v nas lahko sproži neko naše dejanje, torej nekaj, kar smo naredili, rekli, ali nismo naredili, rekli. Obstajata dve vrsti krivde. Ena krivda je koristna, ker nam omogoči, da se zavemo lastne napake in jo tudi popravimo. To se zgodi, ko nekoga užalimo ali se obnašamo neprimerno. Občutek nam pove, da bi to lahko naredili na drugačen način, se odzvali na boljši način, zato se opravičimo in/ali spremenimo obnašanje.

Druga krivda je nezdrava. Zgodi se takrat, ko neki situaciji damo moč, da nas obvladuje. Prepogosto mislimo na to situacijo, kar nas vodi do občutka sramu, užaljenosti, nemoči – ne sramujemo se samo tistega, kar smo naredili, ampak se sramujemo sebe. Nekaj primerov take krivde: mislimo, da bi za otroke lahko naredili več, kot smo; občutek po ločitvi; mislimo, da bi lahko dosegli v življenju več, kot smo; čutimo krivdo, ker nismo napredovali, saj mislimo, da bi se lahko bolj potrudili; če smo bili žrtev fizične ali psihične zlorabe, mislimo, da smo sami krivi za to, kar se nam je zgodilo, in podobno.

Ta občutek krivde oziroma sramu ima negativne posledice za naše počutje, saj onemogoči bistro mišljenje, težko se osredotočimo na delo, mislimo, da ne smemo uživati življenja, postanemo preobčutljivi, slišimo in vidimo neodobravanje, tudi ko ga ni, lahko zaidemo v depresijo, anksioznost, zanemarimo svoje potrebe, ker nočemo užaliti drugih.

Pot do ozdravitve vključuje naslednje korake:

- Sprejmemo situacijo tako, kot je, in ozavestimo, da jo lahko spremenimo, če hočemo.
- Zavemo se, da krivdo lahko razblinimo, ji zmanjšamo pomembnost.

- Prenehamo kritizirati sebe in/ali druge.
- Razvijamo in negujemo sočutje do sebe.
- Oprostimo sebi in/ali drugim.
- Opravičimo se, če smo naredili nekaj narobe.
- Dovolimo preteklosti oditi, ohranimo spomine.
- Osredotočimo se na sedanost, kjer je točka moči.
- Postanemo bolj čuječni.
- Naučimo se imeti radi sebe in druge.
- Zavedamo se svoje vrednosti, kar se kaže v tem, da nismo odvisni od zunanjih odobranj, smo zaupljivi in vredni zaupanja, imamo vero in upanje, smo ravno prav optimistični, smo proaktivni in ustvarjalni, razvijemo samospoštovanje, izboljšamo samopodobo in postavimo zdrave osebne meje.

Če teh korakov ne upoštevamo, se lahko zgodi, da začnemo preveč racionalizirati. To pomeni, da iščemo opravičila z navajanjem številnih razlogov, povečujemo svojo alternativno izbiro ali prenašamo odgovornost na druge ljudi.

Sram in krivda se lahko pojavita kot posledica čustveno nestabilnega okolja, zgodnje travme. Travmo sproži prekinjena vez med staršem ali drugo pomembno osebo in otrokom, otrok se zato ne počuti varnega. Ko otrok odrašča, se v njem razvije občutek manjvrednosti, misli, da je nekaj narobe z njim in da je svet sovražen. To se spremeni v jezo, ki jo podpira notranji kritik. Ta notranji kritik, torej naše negativne misli, bi rad zakril naš strah pred zavrnitvijo.

Rešitev je v tem, da se imamo radi in da smo sočutni do sebe. Ko se imamo radi, se počutimo varne, umirjene in osredotočene. Sočutje do sebe nam pomaga ponotranjiti občutek pozitivnosti in svoje vrednosti, to pa nam omogoči, da v svoje življenje vnesemo nove vsebine. Poveča se naša motiviranost, okrepi se naša notranja moč.

Jeza in zamera

Jeza je negativno čustvo. To ne pomeni, da jo moramo zatreti, da je ne smemo občutiti, da je to, da smo jezni, narobe. Vsako čustvo nam hoče nekaj povedati. Zato tudi skozi jezo predihamo in se vprašamo:

- Ali smo res jezni na to situacijo oziroma na to osebo ali gre za nerazčiščene stvari iz preteklosti?
- Ali smo res jezni ali imamo samo slab dan zaradi slabšega počutja ali drugih okoliščin?
- Ali smo res jezni ali gre morda za zamero, frustracijo, strah, da nam nekdo krati svobodo ali prestopa naše osebne meje?
- Ali smo res jezni ali gre morda za neko našo potrebo, ki ni bila zadovoljena – na primer, če nas nekdo zavrne in mi postanemo jezni, se za to jezo skriva potreba po pripadnosti, povezanosti; če nas nekdo ne posluša in mi postanemo jezni, se za to jezo skriva potreba po biti slišani; če nekdo prestopa naše osebne meje in mi postanemo jezni, se za to jezo skriva naša potreba po zaščiti osebnih mej?
- Ali smo res jezni ali gre morda za reakcijo na našo napačno oceno resničnosti?

Zavedati se moramo, da se vedno odzovemo ali reagiramo v skladu s svojo oceno, svojim videnjem neke situacije. Zato se vprašajmo, če je naše videnje edina mogoča razlaga določene situacije. To lahko preverimo tako, da se pogovorimo. Torej ne reagiramo na nek dražljaj, ampak se odzovemo, ko se malo umirimo. Uporabljamo jaz sporočila in ne ti/vi sporočil. Razložimo, kako se mi počutimo in kako smo mi dojeli situacijo. Za svoje občutke prevzamemo odgovornost. Ob tem, ko razlagamo, tudi poslušamo. Včasih, ko smo jezni, samo govorimo in sogovorniku ne pustimo do besede. Pomembno je, da poslušamo

tudi drugo stran in z novimi informacijami, ki jih dobimo, preverimo, ali je naše videnje situacije edino pravilno. Če se bomo tako odzivali, ko se v nas pojavi jeza, bomo sčasoma ugotovili, kaj je tisto, kar jezo sproži.

Zamera nikoli ne škodi osebi, v katero je usmerjena, vedno škodi tisti osebi, ki zamero občuti. Je toksična in lahko povzroči celo bolezenske simptome. Zato je bolje, da osebi, ki smo ji nekaj zamerili, odpustimo. En način, na katerega to naredimo, je, da pomembnost dejanj te osebe spustimo na ničlo, torej ji ne pripisujemo nobene pomembnosti. S tem se osvobodimo in prevzamemo svojo moč nazaj.

Treba je spremeniti način, na kateri hranimo v svoji zavesti spomin na negativno osebo ali negativno situacijo. Ko spremenimo način, osvobodimo potlačena čustva in osvobodimo sebe. Preteklosti se ne da spremeniti, lahko pa prihodnost obogatimo z novimi vsebinami.

Če se za potlačitev jeze, zamere prenajedamo, kadimo, uživamo prevelike količine alkohola in drugih škodljivih substanc, ne povečujemo svoje notranje moči, ampak jo zmanjšujemo. Zakaj bi sebi škodili?

Sočutje do sebe in skrb zase za omilitev negativnih občutkov

Prijateljev ne kritiziramo ali teroriziramo. Ali kritiziramo sebe? Kako se prehranjujemo? Kako skrbimo za svoje telo? Ali se učimo novih stvari? Posvečamo čas tudi ustvarjanju? Ali izražamo svoja čustva na učinkovit način? Kakšen je naš odnos do narave? Smo prehransko oza-veščeni?

Odgovori na ta vprašanja nam povejo, kako skrbimo zase in ali se imamo radi. Tako kot vsi si tudi mi zaslužimo, da smo ljubljene, spoštovani in cenjeni. Ko bomo ljubeči in sočutni do sebe in se bomo sprejeli takšne, kot smo v tem trenutku, bomo lahko naredili spremembe, ki so potrebne za bolj zdravo in učinkovitejšo življenje. To velja za vse ljudi, ne glede na to, ali kadimo, se prenajedamo, uživamo alkohol ali pa živimo zdrav življenjski slog. Ne glede na to, koliko se imamo radi, vedno se imamo lahko radi še bolj.

Sočutje do sebe naj se aktivira tudi takrat, ko občutimo krivdo ali ko nas je sram. Gabor Mate pravi, da je sram posledica nizke samopodobe, občutka, da nismo vredni, počutimo se nepovezane in obsojane. Zato je zmožnost biti sočutni do sebe pravo zdravilo za naše trpljenje. Z lahkoto smo sočutni do drugih ljudi, ampak naučimo se lahko biti sočutni tudi do sebe.

Sočutje do sebe se izraža v obliki naše psihološke pravice, da se spodbujamo. Ni se nam treba kritizirati, terorizirati, niti obsojati. Sočutje do sebe se izraža tudi kot naša psihološka pravica, da se zaščitimo. Zaščita pomeni, da se znamo zavzeti zase, da znamo prositi za pomoč, ko jo potrebujemo. Zaščita je tudi postavljanje zdravih oseb- nostnih mej. Sočutje do sebe zmanjša občutek strahu, počutimo se varnejše in znamo izraziti svoje občutke.

Kakovost odnosa do sebe se nato izraža v kakovosti odnosa do dru- gih ljudi, narave, živali, v naših dejavnostih in naših željah za priho-

dnost. Kakovost odnosa do sebe se vidi tudi v našem izražanju ljubezni, sreče in uspeha. Če se izogibamo vpogledu vase, v svoje občutke, pomeni, da se na neki ravni ne sprejemamo. To stanje bomo sicer zaznali kot to, da nas drugi zavračajo ali zapuščajo, v globljem uvidu pa gre za klic, da naj se naučimo imeti radi in postanemo svoj najboljši prijatelj. Pogum za spremembo je odrešitev. Sprememba zahteva prekinitev določenih navad, pogledov, prepričanj ter vero in upanje, da smo vredni sprememb in da zmoremo.

V vsaki situaciji se lahko odločimo, ali bomo prijazni ali grobi. Sočutna miselnost nam da moč, da vidimo globlje v situacije in ljudi. Empatija nam omogoča, da človeka razumemo in čutimo, kar pomeni, da ga razumemo iz razumskega in čustvenega pogleda. Sočutje je še več – sočutni ljudje človeka razumejo in čutijo, sposobni so hitreje oprostiti in vedo, kako se odzvati in svetovati. Glavna misel je, da imamo ljudje nadzor nad svojimi mislimi in da vedno lahko razvijemo miselnost, ki nas podpira.

Treba je povedati, da sočutje do drugih ne pomeni, da smo pretirano pazljivi, da nekoga ne užalimo, da skrivamo resnico, ker je ta boleča, da komu ne povemo, da je do nas grob, nevljuden. Če ne bi bili iskreni, bi tudi ustvarili manj varno okolje. Neiskrenost ali laž, manipulacija in izkrivljanje resnice niso znak sočutja. Lori Gottlieb svetuje, da naj bomo preudarno sočutni. To pomeni, da osebi izrazimo skrb, ljubezen, podporo in smo hkrati tudi iskreni in odkriti.

Psihološka odpornost za spremembo

Psihološka odpornost je zmožnost preživeti težke trenutke in si nato opomoči, se prilagoditi na nove okoliščine po obdobju krize. Pri tem nam je v pomoč, če težave in probleme vidimo in občutimo kot izzive in priložnosti. Z razvojem in vzdrževanjem psihološke odpornosti povečamo vero v lastno zmožnost in učinkovitost, saj verjamemo, da imamo oziroma da lahko pridobimo vse resurse za rešitev težav, izvedbo naloge ali projekta, ozdravitev in za druge podobne življenjske okoliščine.

Dobro je, da prakticiramo hvaležnost, spodbudno in sočutno mišljenje, čuječnost in da s svojimi odločitvami pokažemo, da imamo vzpostavljene zdrave osebne meje. Kršenje naših osebne meje prestavlja oviro za napredek in naš notranji mir. Ko so naše osebne meje kršene, se pojavi notranja tesnoba. Občutek tesnobe se pojavi, ko nekdo vstopa v naš osebni prostor, bodisi fizično bodisi psihološko. V takih primerih se odzovemo. Lahko se zgodi, da se kršenje pojavlja pogosto in se na to navadimo, s tem pa izgine občutek tesnobe. Vendar je to nepravi občutek miru. Sprejeti moramo odločitev na višji ravni, to pomeni, da se odzovemo vedno, ko so naše osebne meje kršene, ne glede na to, ali se v nas pojavi občutek tesnobe ali ne.

Ko se odločimo za spremembo, gremo skozi obdobja procesa, ki se ga zavedamo ali pa ne. Najprej ozavestimo, da nam nekaj škodi ali da nekaj delamo narobe, morda da nam je dolgčas ali bi radi spremenili neko negativno čustvo in bi se radi počutili bolje oziroma izboljšali svoje zdravje, mogoče bi radi zamenjali okolje. Nato se odločimo za spremembo. Zamislimo si rešitev in naredimo načrt. Pregledamo vire, ugotovimo, katere resurse že imamo, in naredimo načrt za pridobitev manjkajočih. Sledimo svoji viziji. Ob tem se zavedamo, da je potrebno ravnovesje med materialnimi in metafizičnimi aspekti.

Če bi se sprememb ustrašili in bi bila naša psihološka odpornost nizka, bi odlašali z odločitvami, nezadovoljstvo bi se povečevalo, morda bi začeli kaditi ali se prenajedati. Občutili bi stres, in če ne bi znali stresa omiliti, bi morda zboleli. Sprememba nas vodi iz preteklosti v sedanost in nato z novimi vsebinami v prihodnost. To v nas vzbudi upanje.

Razlika med spremembo in preobrazbo je v tem, da pri spremembi iščemo izboljšave že obstoječih stanj, pri preobrazbi pa se popolnoma ‚preoblikujemo‘. Če se osredotočim na poklic, bi to lahko razložila tako: pri spremembi se oseba odloči, da bo spremenila način dela, da bi učinkovitejša, oseba spremeni življenjski slog, da bi bila bolj zdrava; pri preobrazbi pa se oseba odloči, da bo zamenjala poklic.

Odločitev za spremembo prispeva k novemu občutku opolnomočenja, zavemo se, da je točka moči v sedanosti, in to nam da tudi notranjo moč, da postanemo proaktivni. Posledično se izboljšata naše blagostanje in naša dejavnost. Ko ustvarimo nov smisel, se zavemo svojih talentov in kompetenc, ki nam na poti do dosežka lahko pomagajo. Torej, psihološka odpornost nam omogoči, da se vrnemo v življenje in ga obogatimo z novimi vsebinami. Naše vrednote, tudi tiste, ki jih na novo sprejmemo, nam dajo usmeritev in samozavest.

Kvalitete srečnosti

Prav je, da se naučimo razlikovati med užitkom, zadovoljstvom in radostjo. Užitek in zadovoljstvo sta odvisna od dražljajev. Srečo občutimo ob pitju skodelice kave v dobri družbi. Kava in pomenkovanje s prijatelji sta dražljaja, ki povečata navdušenje in počutimo se zadovoljnejše. Ampak kaj se zgodi, ko ni kave in ni prijateljev? Čutna in pogojena sreča ne traja dolgo, saj potrebujemo ogromno število dražljajev, da vzdržujemo občutek srečnosti. In ker se ljudje zelo hitro prilagajamo, se občutek zadovoljstva hitro spremeni v občutek nezadovoljstva – kar je nekoč bilo za nas zadovoljujoče, sedaj nima takega učinka. Ob tem se začnemo še primerjati z drugimi ljudmi in s tem povečujemo svoja pričakovanja.

Robert Holden pravi, da radost ni pogojena. Ni odvisna od dražljajev. V nas je od dneva, ko smo se rodili. Ponovno se moramo povezati z radostjo in kvalitete sreče nam pri tem lahko pomagajo. Ljubezen je močnejša kot strah. Otroci potrebujejo ljubezen, objeme in varno okolje za svoj razvoj. Osebe, ki odraščajo v ljubečem okolju, se imajo rade tudi v obdobju odraslosti in imajo rade ljudi, živali, rastline. Osebe, ki se nimajo rade, je možno hitro prizadeti. Ko se imamo radi, imamo pozitivno mišljenje o sebi, se ne počutimo manjvrednih in nimamo občutka krivde ali sramu. Imeti rad sebe je tako pomembno kot imeti rad druge. Ljubljena oseba je ljubeča oseba, ki z lahkoto sklepa prijateljstva.

Srečna pa je tudi oseba, ki je rada sama. Razlikujmo med osamljenostjo in samoto. Nekdo, ki je rad v samoti, ni nujno osamljen. Zato je dobro vedeti, da zna timsko delo biti za nekoga obremenitev in poudarjanje take povezanosti naj bo previdno in odgovorno. Oseba, ki rada dela individualno, lahko s timom sodeluje na drugačne načine.

Kvalitete sreče so dejanja, ki prispevajo k občutku notranjega miru, zadovoljstva, k radosti. Ljudje smo različni, zato kvalitete sreče

niso univerzalne, saj vsaka oseba lahko sama ustvari seznam dejanj, dejavnosti, lastnosti, za katere čuti, da ji omogočajo povezavo z notranjim psihološkim virom veselja. Ko sem raziskovala srečo, sem na seznam kvalitete uvrstila ljubezen, hvaležnost, odpuščanje. Otrok, ki odrašča v čustveno podpornem okolju, čuti, da je ljubljen in sprejet. Ko odraste, je taka oseba samozavestna, čuti, da je vredna in se ceni, rada ima sebe in rada ima ljudi in druga živa bitja. Otroci, ki so bili zapostavljeni, čustveno zanemarjeni, ko odrastejo, dvomijo vase in v ljudi. Pogosto jih spremljajo občutki strahu, krivde, sramu.

Ko ljudje izražamo hvaležnost, obogatimo tako sebe kot druge. Ne glede na to, ali hvaležnost opisujemo kot čustveno stanje ali kot osebnostno lastnost, ta vpliva na medosebne odnose. Hvaležnost ni nujno posledica tega, da nekaj dosežemo ali nekaj dobimo, hvaležnost je lahko življenjska filozofija ... hvaležni smo za vsak trenutek, za lep dan, za nasmeh, zase. Gre za zavedanje, da vsaka stvar ne glede na to, ali je dobra ali slaba, prava ali napačna, lahko za nas pomeni vrednost in pomen. Temelji na duhovnem prepričanju, da je vse, kar iščemo – ljubezen, sreča, mir – že v nas in je naše. Hvaležni smo za našo resnično identiteto.

Vsi smo že doživeli kaj slabega, izgubo, žalost, in zato je odpuščanje ključ do boljšega počutja. Vsak problem, žalost ali konflikt nam daje priložnost, da nekaj odpustimo, sebi ali drugim. Cenimo preteklost, se učimo iz preteklosti, ampak ne živimo v preteklosti. Če je spomin na pretekle negativne dogodke boleč, je potrebno, da nekomu odpustimo. Prav je, da izstopimo iz vloge žrtve in da ne kritiziramo sebe niti drugih. Eckhart Tolle pravi, da naj sprejmemo, kar koli vsebuje sedanji trenutek, kot da smo ga sami izbrali, in nato ukrepamo, torej ‚najprej sprejmi, nato deluj‘. Obstaja verjetnost, da bomo nekomu lahko odpustili, in opustili tisto, kar smo prerasli. Tako bomo ustvarili prostor za svež veter, za novitete in za boljše življenje.

Naj omenim še ranljivost. Za nekatere ljudi je ranljivost negativno čustvo. Ampak, kaj bi se zgodilo, če bi se pred ranljivostjo zaprli do te mere, da ne bi ničesar občutili. Postali bi otopeli in apatični. Torej, ko

se najdemo v težki situaciji, iz katere izhod ni lahek, ko postanemo negotovi, sprejmimo občutek ranljivosti, predihajmo, postanimo radovedni in se pogumno spoprimimo s težavami.

Povezava med mislimi in čustvi

Nekateri ljudje so prepričani, da čustva vplivajo na naše misli – če nam nekaj ni všeč in se počutimo neugodno, je težko imeti pozitivne misli. Zato je čuječno sprejemanje situacije pomembno, saj nam omogoči notranji mir in pripravljenost odpreti se za pozitivna čustva. Vsak človek ima svoje izkušnje, ki vplivajo tudi na njegovo odločanje. Postanimo radovedni in se vprašajmo, zakaj nekoga ali nečesa ne maramo – zamenjajmo negativnost z raziskovanjem svojih globin.

Res pa je, da lahko vplivamo na čustva tudi tako, da lastne misli spremenimo. Zakaj bi dovolili notranjemu kritiku, da nas obsoja, omalovažuje, trpinči? Na primer: *Svet je nepravičen, nihče me ne mara, dogajajo se samo slabe stvari*. Take negativne misli so ostale iz preteklih izkušenj, morda iz otroštva, in nam sedaj krojijo prepričanja in s tem vedenje. Sedaj, kot odrasle osebe, lahko izbiramo misli, ki nam pomagajo. Pozitivne misli ustvarijo pozitivna čustva.

Nekaj raziskav je pokazalo, da lahko vplivamo na 40 % svojega življenja. Cilj rasti in razvoja naj bodo zdravo upravljanje z lastnimi čustvi, avtentičnost, sprejemanje ranljivosti in zanašanje na optimizem ter razvoj odprtosti, nepristranskosti. Misli in čustva, zmožnost biti proaktiven in nepristranski bodo ustvarili energijo preobrazbe in spremembe. Ko človek nastalo situacijo osmisli, ta postane za njega koristna.

Optimizem ni ločen od strahu, napak, neuspehov. Tako pesimisti kot optimisti doživljamo vzpone in padce in se nanje odzivamo tako, kot najbolje znamo. Optimisti ne zatiramo negativnih čustev. Vsako situacijo sprejmemo na neobsojajoč način s čuječnim pristopom, vitalno angažiranostjo in upoštevanjem materialnega in duhovnega vidika. Ne ostanemo pasivni opazovalci – sprejmemo in nato delujemo.

Razlikovati moramo med pesimizmom in dvomom. Oseba, ki je perfekcionista in ima visoke ambicije, ki jih ne doseže takoj, začne dvo-

miti. Taka oseba ne potrebuje še več optimističnega mišljenja, ampak si mora zastaviti bolj racionalne cilje. In tudi pesimizem je lahko v pomoč. Oseba, ki dvomi o svojem uspehu, se zato bolje pripravi in dela bolj trdo.

Vsi smo čudovita bitja, ki ustvarjamo lastno realnost. Resničnost osvetljujemo s svojim umom, in če hočemo realnost spremeniti, moramo spremeniti miselnost. Vprašajmo se: *Ali mi ta način mišljenja koristi?* Nato bodimo aktivni v izboljševanju kakovosti svojega življenja. Pomemben je odziv na našo miselnost. In naš odziv je lahko odločitev za spremembo in odstranitev ovir, ki si jih ustvarjamo tudi sami.

Cilj prepletanja in doživljanja naših misli in čustev in njihovega sovplivanja je ustvarjanje dobrega počutja ne glede na situacijo, ki jo trenutno doživljamo. To ni iluzija, kot bi rekli nekateri, ampak je odskočna deska za začetek proaktivnosti, torej smiselnega reševanja življenjskih izzivov.

Misli in prepričanja

Dejstvo je, da se načini mišljenja med ljudmi razlikujejo. To pomeni, da imamo različne misli, predstave, mnenja, kar vpliva na naš odnos do življenja. Razlikujemo se glede na to, kako živimo, rešujemo probleme, pristopamo k življenjskim izzivom, razlikujemo se v odnosu do zdravja, okolja, politike in mnogih drugih stvari.

Naš način mišljenja, torej naš miselni model, vpliva na naša sklepanja, odločitve, vedenje, življenjski slog, delovanje in dosežke. Res je, da so na našo miselnost vplivali vzgoja v otroštvu, ljudje, ki so nam bili blizu, njihova načela, šole, ki jih smo obiskovali, knjige, novice, skupnost, v kateri smo živeli, delovno okolje. Vplivi so največkrat dobri, morda pa je bilo tudi obdobje slabših izkušenj, ko smo podzavestno izoblikovali ali prevzeli prepričanja, ki nam danes škodijo. Sedaj smo odrasle osebe in imamo moč, da svoje mišljenje in posledično njegov vpliv na svoje izkušnje ocenimo, in če je potrebno, tudi spremenimo.

Večino časa se ne zavedamo, kaj se dogaja v našem umu, torej kaj mislimo. Bolj se zavemo rezultatov kot pa procesa. In tudi ko doživimo takšne ali drugačne rezultate, ne vidimo povezav z mišljenjem. Rečemo, da smo pač nekaj naredili narobe ali da je nekdo drug kriv za naš problem. Povečano zavedanje o načinu mišljenja in ugotovitev, da imamo moč pri izbiri svojih misli, sta osvobajajoča. Morda je na začetku težko, a z vajo in potrpljenjem postaja učinkovitejše in hitrejše.

Optimistično mišljenje je mišljenje, ki sloni na pogumu in rasti. Ljudje z optimističnim odnosom do življenja so pogumnejši. Izzivov se lotijo ustvarjalno in tako tudi rešujejo težave. V vsakem človeku vidijo dobro in v vsaki situaciji najdejo priložnost. Hitreje oprostijo in se ne zadržujejo v negativnosti. Seveda so tudi taki ljudje kitični, ampak njihova kritika je konstruktivna, saj vključuje predloge za izboljšanje situacije.

Miselnost optimističnih ljudi je miselnost obilja in ne pomanjka-

nja. Vedo, da je obilje povsod – v naravi, na polju, vrtu; lahko imamo obilje prostega časa, udobja, hrane, lepote, prijateljev, ljubezni, denarja. Tudi lep razgled je pravo bogastvo. Odprti smo za bogastvo vseh vrst in smo ga pripravljene sprejeti. Tisti, ki imajo miselnost pomanjkanja, se osredotočajo na tisto, česar nimajo, in ker privlačimo tisto, na kar se osredotočamo, težko dosežejo, kar hočejo. Bolje je, da smo hvaležni za vse, kar imamo in kar smo dosegli.

Opuščanje prepričanj iz preteklosti, ki nas v sedanjosti utesnjujejo

Če smo rasli v čustveno neugodnih razmerah, se morda sedaj počutimo manjvredne, imamo nizko samopodobo in primanjkuje nam poguma. Neprestano nas napadajo negativne misli. Naš notranji kritik se s temi mislimi hrani, in razen če bomo pridobili nazaj nadzor nad svojim življenjem, nam bo ta kritik zagrenil življenje. To je pesimistični način mišljenja, ki ga zaznamujejo negativnost, dvom, strah, pomanjkanje zaupanja in občutek manjvrednosti. Strah nas je prihodnosti, saj našo vizijo ovira negativno mišljenje. Pesimistično mišljenje sloni na strahu, ki nam onemogoča, da bi uresničili svoje potenciale. Strah nas je neuspeha in tega, da bi nas drugi ocenili kot nesposobne in preveč občutljive. Posledica mišljenja, ki ga upravlja strah, je izogibanje iskreni in pošteni komunikaciji. Pogosto smo pasivni, namesto da bi bili aktivni. Morda zaradi strahu ali občutka manjvrednosti toleriramo nepravično obnašanje.

Ampak dobro se je zavedati, da imamo kot odrasla oseba moč, da vplivamo na svoje življenje in ga po potrebi spremenimo. Če nam mišljenje pomeni oviro do proaktivnosti in dobrega življenja, ga lahko spremenimo. Imamo moč biti mi in živeti življenje, kakršno želimo. Sprememba se lahko zgodi zelo hitro, lahko pa traja več časa, tudi leta. Pomembno sta zaupanje v zaporedje dogodkov in vera v uspeh.

Obstaja vzajemnost med mislimi in počutjem. Ko se počutimo dobro, imamo srečnejše misli, smo polni energije in se z lahkoto povežemo s svojim bistvom. Če so naše prejšnje misli bile: *Nisem dovolj dober/-ra. Nikoli mi ne bo uspelo*, jih sedaj lahko spremenimo v: *Sem sposobna in modra oseba in pripravljen/-a sem se še učiti*. Negativna misel *Nisem dovolj dober/-ra* pomeni oviro za razvoj in proaktivnost. Misel smo morda posvojili v otroštvu ali pa je posledica našega doživljanja

neuspehov in napak. Pozitivna misel *Sem sposobna in modra oseba* nam odpre vrata za razvoj potencialov, veščin. Bolj se začnemo osredotočati na dosežke, ne glede na to, ali so majhni ali veliki. Zavedati se začnemo, da nam neuspehi in napake lahko pomagajo rasti in se razvijati in da ne določajo, kakšna oseba smo. Nismo neuspeh in nismo napaka. Smo sposobna, ustvarjalna in dobra oseba. Vsaka sposobna, ustvarjalna in dobra oseba ima rada sebe in ima rada druge ljudi.

Pomembni pa so tudi odzivi na naše misli. Čeprav so naše misli negativne, se lahko na njih odzovemo na pozitiven, proaktiven način. Začnemo z iskanjem rešitev. In to je lahko tudi dobra stran tistih pesimistov, ki svoj pogled uporabijo kot odskočno desko za hitrejšo iskanje rešitev. Če se na negativnost odzovemo s strahom in anksioznostjo, lahko škodimo telesu in zdravju. Telo razvije simptome, mi postanemo neaktivni, žalostni, depresivni. Torej, odziv na misel *Ni sem dovolj dober/-ra* človeka naredi neaktivnega in depresivnega ali pa ga vodi do iskanja novih načinov za izboljšanje veščin in znanja. Boj proti negativnim mislim je bolj utrudljiv od kulture pozitivnih misli in spreminjanje miselnosti.

Mišljenje je odvisno tudi od poklica, ki ga opravljamo. Na primer, poslovneži bodo razvili podjetniško miselnost. Postali bodo proaktivni, ustvarjalni, usmerjeni v rešitve in razvoj. Marketinška miselnost je značilna za ljudi, ki promovirajo in tržijo storitve ali izdelke. Govorimo tudi o miselnosti sočutja. Ljudje smo lahko sočutni, ko je nekdo v težavah ali trpi. Lahko pa se odločimo, da smo sočutni tudi takrat, ko nam nekdo naredi nekaj slabega, na primer nas užali. To ne pomeni, da napačno obnašanje toleriramo, ampak pomeni, da vidimo v človekovo srce. Predvsem pa se s sočutjem osvobodimo mi sami, saj ne trpimo zaradi jeze in drugih negativnih čustev.

Ugotovitev, da se naša miselnost lahko spremeni, je spodbudna. Čeprav obstajajo ljudje, ki imajo odpor do sprememb. Če ste eden od teh, svetujem, da se vprašate: *Ali me moj način mišljenja spodbuja ali ovira? Kako se počutim večino časa – srečno, žalostno, depresivno, anksiozno? Sem motiviran/-a ali zdolgočasen/-a?* In če vaši odgovori vsebujejo

žalostno, depresivno, anksiozno, dolgočaseno, je to pravi znak, da je čas za spremembe.

Obstoj različnih miselnih modelov nam osvetli dejstvo, da se naši pogledi na situacije, krize, dogodke razlikujejo. Nekateri ljudje te razlike doživljajo kot napad na svojo osebnost, saj drugačen pogled neke osebe razumejo, kot da so osovraženi, da jih nekdo ne mara. Zato je prav, da se tega zavedamo in konstruktivno sodelujemo.

Misli in čustva imajo odločilno vlogo pri postavljanju temeljev za naše dosežke, zamisli, želje in projekte. Da bi bil temelj čim trdnejši, je prav, da razvijemo takšna prepričanja, ki nas bodo v življenju opolnomočila in spodbujala. In zavedati se moramo, da je pomemben naš odziv. Negativna misel lahko v nas sproži tesnobo in odzovemo se kot žrtev, namesto da bi se na negativno misel odzvali pozitivno, predihali in aktivno iskali rešitve.

2

ZDRAVE OSEBNOSTNE MEJE

12

Šibke osebnostne meje

Šibke osebnostne meje so posledica nizke samopodobe. Pomanjkanje ljubezni do sebe je lahko posledica nizke samopodobe. Če nimamo dobrega mnenja o sebi, če mislimo, da smo nesposobni in neljubljeni, se ne počutimo dobro. To je lahko vzrok, da v svoje življenje privabimo ljudi, ki nas ne cenijo. Zaradi tega smo žalostni in napeti in uteho poiščemo v kajenju cigaret ali prenajedanju ter drugih škodljivih navadah.

Posledice nizke samopodobe se izrazijo v našem vedenju. Včasih se raje umaknemo, včasih bi radi nekomu ugajali in pridobili občutek sprejetosti, včasih pa se postavimo v obrambni položaj in z agresivno komunikacijo in poniževanjem poskušamo sogovornika. Torej ustvarjamo šibke osebnostne meje, namesto da bi povečali svojo notranjo moč in pogum.

Ljubezen do sebe omogoči, da se bolje zavemo svojih vrednot in vrlin. Kaj je pomembno NAM? Katere so NAŠE vrednote? Kaj MI želimo doseči? Katere so NAŠE veščine, talenti, sposobnosti? Zastavljanje ciljev *iz sebe* nam bo pomagalo ponovno se povezati s srečo. Pomembno je, da vemo, kaj MI želimo, in da smo proaktivni.

Zavedanje lastnih vrednot, vrlin in tudi šibkih točk ustvari realno sliko o sebi. Imamo se radi, se spoštujemo, se zavedamo lastne vrednosti in nismo pretirano odvisni od obsojanj ali neodobravanj drugih ljudi. Zdrave osebnostne meje nam dajo močan občutek lastne vrednosti in identitete. Ker povečajo našo notranjo moč, nam omogočijo,

da sprejemamo boljše odločitve. Če so naše osebne meje kršene, lahko doživimo občutke izdaje, krivde, sramu, nezaupanja in počutimo se, kot da smo izpostavljeni nasilju.

Če uporabljamo bolj pasivno komunikacijo, se lahko zgodi, da se na nespoštljivo situacijo sploh ne odzovemo. Razmišljamo, se jezimo v sebi, občutimo tesnobo in upamo, da se bo zadeva razrešila sama od sebe. Ponavljajoče se pasivno odzivanje lahko sproži negativne posledice v telesu, zato je prav, da se v takih okoliščinah naučimo odzivati. Osebam, ki kršijo tuje osebne meje, pa naš pasivni stil komunikacije daje moč.

Če so naše osebne meje kršene že od malih nog in smo razvili pasivno komunikacijo, bomo tudi v odraslosti privabili ljudi, ki so agresivni. Zato je prav, da to ozavestimo in se naučimo vedenja, ki poveča našo moč in ki nam pomaga postaviti zdrave osebne meje.

Psihološki obrambni zid

Ko smo bili majhni otroci, smo bili srečni. Radost smo doživljali v sebi in okoli sebe. Sprejemali smo se takšne, kot smo bili. Ni nas skrbelo, da smo nerodni, počasni, nizki, visoki, debelušni ali vitki. Tudi druge ljudi smo sprejemali. Nismo jih kritizirali ali obsojali. Kasneje, ko smo odrasli in nismo bili več ‚majhni‘ otroci, smo naleteli na različna pravila, ki so nam narekovala, kako naj se obnašamo, kaj naj se oblačimo, kako naj govorimo, in če jim nismo sledili, so nas kritizirali, morda tudi kaznovali. Potem je prišla šola z novimi pravili, družba je nekatere sprejemala, nekatere posameznike pa ne.

Če ste eden izmed otrok, ki so jih obsojali, ste morda razvili negativne obrambne mehanizme. Nekateri ljudje se začnejo pretvarjati, nosijo nekakšne psihološke maske – živijo lažno življenje, ker mislijo, da bodo sprejeti in ljubljani, če ljudje ne bodo vedeli, kakšni so v resnici. Nekateri ljudje postanejo agresivni, izražajo se skozi agresivno komunikacijo, da bi se zavarovali pred lastno občutljivostjo. Podobno pa se sramežljivi ljudje nagibajo k pasivi komunikaciji – strinjajo se z vsemi, ne izražajo lastnega mnjenja, ker želijo biti ljubljani in sprejeti.

In prenašanje je tudi eden od negativnih obrambnih mehanizmov. Kot tudi kajenje. S psihološkega stališča lahko rečemo, da se nekateri ljudje ‚branijo, varujejo‘ s prenašanjem, torej s tem, da kopirajo kilograme; drugi pa se branijo z ‚dimno zaveso‘, torej s kajenjem. Odvečna teža in dimna meglica sta psihološki oklep okrog njihovega telesa. Verjetno se tega ne zavedajo, a oklep je tam, da bi jih zaščitil pred negativnostjo. Ampak to se ne zgodi. Znova in znova so prizadeti in nadaljujejo s škodljivimi navadami.

Najboljša rešitev za ljudi, ki se ‚branijo, varujejo‘ s prenašanjem in kajenjem ter drugimi slabimi navadami, je, da se naučijo, kako izražati svoja čustva, pozitivna in negativna, na učinkovit način. Sprejmi mo svojo občutljivost, sprejmi sebe. Odlični smo taki, kot smo. In

če želimo spremembo, začnimo z urjenjem učinkovite komunikacije. Tako bomo lahko izrazili, kar občutimo. Postanimo komunikacijsko učinkovitejši. Če se skrivamo pred resnico, je na neki ravni ne moremo ,prebaviti'. Česa nas je strah? Pred čim bežimo? Z neiskrenostjo do sebe morda ,zadušimo' nekatere dele sebe.

Postavimo zdrave osebne meje. Mi vodimo svoje življenje in kako nas ljudje obravnavajo, je odvisno od nas. Ni potrebno, da jim s svojo prekomerno težo in kajenjem sporočamo, da ne spoštujejo naših osebne meje. Izražajmo se razumljivo, na učinkovit način. Postaviti zdrave osebne meje pomeni, da pokažemo in povemo določene odločitve o tem, kaj mi sprejemamo oziroma česa ne sprejemamo; kaj mi dopuščamo oziroma česa ne dopuščamo; in to jasno razložimo ter smo pri tem dosledni. Naše osebne meje temeljijo tudi na naših vrednotah.

Komunikacijski slog

Pomembno je razlikovati med agresivno, pasivno in učinkovito komunikacijo. Pri agresivni komunikaciji ljudje poskušajo vsiliti svoje mnenje, ne glede na to, kako škodljive so lahko posledice. Ne poslušajo pozorno in niso empatični. Obsojanje in manipuliranje sta njihova pristopa pri komuniciranju. Agresivna komunikacija morda pripelje do navideznega rezultata, vendar so dolgoročni učinki slabi, saj vodijo do nezaupanja in izogibanja. S takim komuniciranjem se kršijo osebne meje sogovornikov.

Ko upravljamo s čustvi, nas morda zamika, da bi krivdo valili na sogovornika ali uporabili obdobje, ampak ob tem se ne bomo počutili nič bolje. Morda nam bo za trenutek odleglo, dolgoročno pa bomo imeli težave, saj nas bo tako obnašanje odmaknilo od bolj pozitivnih odzivov, kot sta nepristranskost in radovednost.

Prav je, da izrazimo nestrinjanje, če tako čutimo. Ampak če izražamo nestrinjanje samo zato, ker smo jezni ali se počutimo ogrožene ali želimo nekoga prizadeti, povzročimo več škode kot koristi, tako sebi kot drugim. Strinjanje ali nestrinjanje naj bo odraz iskrenega mnenja. Tudi izogibanje ni zdrav način komunikacije. Velja pa premisliti o vprašanju: *Hočem imeti prav za vsako ceno ali hočem raje imeti mir?* Odločitev je vaša.

Ljudje, ki se bojijo, da jih drugi ne bi sprejeli, če bi izrazili svoje mnenje, uporabljajo pasivno komunikacijo. Pogosto se strinjajo, ker se želijo izogniti konfliktom. Vedno se opravičujejo zaradi svojih dejanj in besed. Težko sprejemajo odločitve, ker ne vedo, kaj hočejo. Verjamejo, da morajo biti popolni in da jih morajo vsi imeti radi. Težko jim je poiskati pomoč, ko jo potrebujejo. Ker se ne potegnejo za svoje pravice, pošiljajo sporočilo, da njihovi občutki, njihova mnenja niso pomembni.

Da bi se zavzeli zase, zadovoljili svoje potrebe in upoštevali potrebe

drugih, da bi zaščitili svojo vrednost in ponos in se zaščitili kot človek, se moramo naučiti izraziti nestrinjanje in nasprotovanje neprimernemu obnašanju, toksičnim odnosom ter zahtevam, ki jih nočemo ali ne moremo izpolniti.

Nekaterim ljudem je težko reči »ne« ali izraziti nestrinjanje, ker se bojijo, da bi izgubili prijateljstvo, službo, posel. Tehtajo med dvema opcijama: *Ali naj se zavzamem zase, sem pogumen in uporabim svojo notranjo moč* ali *naj naredim vse, kar se od mene pričakuje, zavoljo prijateljstva, zakonske zveze, delovnega mesta?*

Včasih se pretvarjamo, da se strinjamo, samo zato, da bi imeli mir. Tak mir ne traja dolgo in je zavajajoč. Pri pogovarjanju ljudje izražamo različna mnenja o isti stvari. In če proučimo mnenja z različnih perspektiv, so morda vsa pravilna oziroma sprejemljiva. Ni nam treba braniti svojega pogleda samo zato, ker mi mislimo, da je to edina resnica. Pogledi drugih ljudi se morda razlikujejo od naših, ker imajo oni manj ali več informacij, različna znanja, poznajo manj ali več dejstev, imajo drugačen miselni model, prihajajo iz drugačnega kulturnega okolja.

Ampak če nas nekdo prosi, da naredimo nekaj, kar ni v skladu z našimi vrednotami, kar je narobe, ali če so nas obsodili za nekaj, česar nismo naredili, potem je prav, da izrazimo nestrinjanje, nasprotovanje. Če nekdo ne spoštuje naših osebnostnih meja, se zavzemimo zase. Na ta način se imamo radi, se zavedamo svoje vrednosti in smo do sebe spoštljivi. Osebnostne meje ne uporabimo za to, da postavimo oklep okoli sebe in da ne dovolimo niti kritike niti negativizma. Se pa zavestno odločimo, na kaj se bomo odzivali in na kaj se ne bomo, kaj bomo dopustili in česa ne bomo. Zato je naš komunikacijski stil eden od pomembnih dejavnikov za postavitev zdravih osebnostnih mej.

Učinkovita komunikacija

Z asertivno ali učinkovito komunikacijo ljudje izražajo svoje občutke odprto in iskreno. So empatični in so odlični poslušalci. Spoštujejo se in zaščitijo osebne meje, prav tako spoštujejo druge in se zavedajo njihovih osebnostnih mej. Znajo se pogajati za dosego zmagam-zmagaš rezultatov. Niso pod vplivom negativnih čustev, kot so krivda, sram, jeza, ljubosumje, ker znajo s čustvi učinkovito upravljati. Samozavestno izražajo svoje mnenje in znanje tudi, ko se drugi z njimi ne strinjajo. Svoje napake priznajo, saj se zavedajo, da so napake lahko odskočnica za napredovanje in izboljšanje. Mnenja drugih ljudi poslušajo brez obsojanja. To ne pomeni, da asertivni ljudje ne kritizirajo. Vendar je njihova kritika konstruktivna in vsebuje predloge za rešitve. Pri komuniciranju ne reagirajo, ampak se odzivajo. Vedo, kdaj uporabiti dialog in kdaj sodelovati pri debati.

Pri debati ljudje izrazijo svoje mnenje in ga branijo z argumenti. Taka komunikacija je prisotna, na primer, v politiki, kjer vsaka oseba, vsaka stranka želi zmagati. Debata lahko postane vroča, agresivna, padajo žaljivke in pogovor ne pripelje do skupnega cilja. Nekdo zmaga, drugi izgubi. Nasprotno pa dialog pripelje do skupnih rešitev in rezultat je napredek, izboljšanje.

Pri dialogu oseba ne brani svojega mnenja do konca, ampak poizkuša videti različne perspektive – posluša, kaj želijo sogovorniki povedati. Zaveda se, da je tudi komunikacija pod vplivom miselnega modela, in če je miselni model našega sogovornika drugačen od našega, je prav, da ga najprej poskušamo dojeti in šele nato se lahko odzovemo. Dialog je čuječna komunikacija, ki vodi do novih zamisli, razširjenega znanja, doseganje vizije, sinergije in harmonije na temeljih spoštovanja skupnih vrednot.

Težava se pojavi, če se debata uporablja v primeru, ko bi bil dialog boljša opcija. Debato lahko poskusimo spremeniti v dialog na naslednji način:

- Sprememba ciljne točke pogovora (na primer ne lokacija podjetja, ampak uspeh podjetja).
- Združitev ciljnih točk pogovora (na primer ne knjižnica ali park, ampak knjižnica v parku).
- Upoštevanje načel učinkovite komunikacije (nedefenzivno, čuječno oziroma pozorno poslušanje, izogibanje ti sporočilom (obsojanj), raba jaz sporočil, zavedanje, da se percepcije ljudi razlikujejo, preverjanje razumevanja, učinkovito upravljanje s čustvi, transparentnost, upoštevanje tako dejstev kot čustev, ustvarjanje novih možnosti, hitro opažanje odmikanj od bistva, razumevanje sogovornikovega mentalnega modela).
- Pogled z drugačne perspektive (Kako želimo, da bo situacija videti čez pet let? Kaj naj naredimo, da to dosežemo? Kako je situacija videti, če si jo zamislimo kot že doseženo? Je to tisto, kar želimo doseči?).
- Osredotočenje na vrednote in aktivacija vrlin (Kaj so naše vrednote – Človek? Družina? Zdravje? Finančna stabilnost? Na katere vrline se lahko opremo – nepristranskost, spoštovanje, sočutje, vizija, ljubezen do učenja, rast?).

Asertivnost ali učinkovitost pomeni, da zaščitimo svoje vrednote, mnenje, potrebe na način, ki ne ogroža mnenj, potreb drugih sogovornikov. Učinkovita komunikacija temelji na iskanju ravnovesja in ne na trmastem vztrajanju. Imamo pravico izraziti mnenje, se strinjati ali nasprotovati, reči ,da‘ in reči ,ne‘. Ampak vedno spoštljivo in s pripravljenostjo sprejeti posledice. Če pride do nesporazuma, razložimo svoje vrednote jasno in razumljivo ter se osredotočimo na sedanjo situacijo. Izražanje vrednot bo sogovornicem omogočilo, da razumejo naš pogled. In ko se osredotočimo na situacijo, ne obsojamo ljudi. Nato predlagamo rešitev. Naš sogovornik ima izbiro – lahko se strinja ali ne, lahko odda svoj predlog, lahko odstopi. Vsekakor se bomo počutili samozavestneje, če bomo imeli pripravljen alternativni načrt za primer, če s sogovornikom ne dosežemo sporazuma.

Ko se med pogovorom počutimo neugodno, se zavejmo svojega telesa in dihanja. Lahko si vzamemo malo časa za razmislek. Kaj čutimo? Katero čustvo se skriva za občutkom? Če bi kar sogovornika, smo jezni. Smo res jezni nanj ali nas je spomnil na neko nerazrešeno situacijo iz preteklosti? Kako se lahko odzovemo, ne da bi reagirali ježno? Če pa se počutimo ogrožene in bi najraje zapustili prizorišče, nas je morda strah. Česa nas je strah? Se to res lahko zgodi? Če da, kako se lahko na to pripravimo?

Ne glede na to, katero čustvo doživljamo, za trenutek predihajmo skozi to čustvo, ne zatirajmo ga. Kmalu se bomo počutili bolje. Namreč, čustvo je energija. Od nas je odvisno, kako bomo to energijo uporabili. Čustva so lahko vir notranje motivacije. Ne glede na to, ali gre za negativno ali pozitivno čustvo, nam čustvena energija pomaga rasti in se razvijati.

Ko opazujem in poslušam ljudi, vidim, da vsi uporabljamo vse vrste komunikacije. In če srečamo nekoga, ki se v tistem trenutku jezi na otroka, ne moremo iz enega dogodka sklepati o njegovem ali njenem načinu komunikacije. Razumevanje načinov komunikacije je potrebno za primer, da ugotovimo, da nam komunikacijski slog, ki ga uporabljamo, škodi. To pomeni, da nam poslabša počutje ali se pojavijo nekateri bolezenski simptomi, ki jih naš komunikacijski slog še okrepi.

Nekdo lahko uporablja bolj pasivno komunikacijo, pa kljub temu dobro uravnava svoje življenje in nima kakšnih posebnih zdravstvenih težav. Nekdo drug pa zaradi svoje komunikacije zazna težave tako pri svojem zdravju kot v medosebnih odnosih. In v takih primerih je dobro, da to ozavestimo in ukrepamo, da ne bi začeli s škodljivimi strategijami.

Kvalitete učinkovite interakcije in komunikacije

Komunikacijske kvalitete so osebnostne lastnosti in kompetence, ki imajo dober vpliv na pogovor, izmenjavo mnenj, iskanje rešitev, reševanje konfliktov, sprejemanje odločitev. Ali bomo te kvalitete uvajali v svoje pogovore in kako pogosto, je odvisno od vsakega posameznika. Vsaka oseba ima pravico do svojega načina komunikacije, ki pa naj ne bo ponižujoča, nasilna ali omalovažujoča.

Izogibajmo se obrekovanju. Obrekovanje pomeni širjenje informacij, resničnih ali neresničnih, o nekom z namenom škoditi. Obrekovanje ni tisto, kar počnejo 'žvižgači'. Žvižgači opozarjajo na napake ali kršenje človekovih pravic, z namenom, da bi se stvari izboljšale, obrekovalci pa hočejo škoditi. Obrekujejo ljudje, ki niso zadovoljni sami s seboj, imajo slabo mnenje o sebi in razjeda jih zavist. Njihova tarča so predvsem osebe, ki so uspešne, privlačne, prijazne, všečne, samozavestne. Tako obnašanje jim na začetku lahko celo koristi, ampak uspeh je kratkotrajen. Nikoli ne rešujmo problemov ali zaključimo na osnovi obrekovanj. Vedno preverimo in poiščimo dokaze. Nikoli ne tolerirajmo agresije, poniževanja, omalovaževanja, mobinga, ker mislimo, da je pogovor o tem obrekovanje. To ni obrekovanje, to je skrb zase. Ločiti moramo med obrekovanjem, skrbjo zase in žvižgači.

Izogibajmo se primerjanju. Teorija družbenega primerjanja pravi, da ljudje določamo svojo vrednost s tem, da se primerjamo z drugimi. A tako primerjanje pogosto negativno vpliva na počutje osebe. Zato tudi v družini ali na delovnem mestu primerjanje ne motivira, ampak onemogoča sodelovanje in spodbuja nezdravo tekmovalnost. Izogibajmo se komentarjem kot: *Bodi bolj kot Rivera, glej, kako uspešna je. Zakaj ne moreš biti bolj kot Galus? On je odličen učenec/delavec. Uči se od Viktorije, ona vse zna.* Poiščimo tisto, kar oseba dela dobro, in to pohvalimo. Obravnavajmo vse pravično, v skladu z njihovimi po-

trebami. Povratne informacije so dobrodošle. Pozitivne informacije človeka opogumijo, motivirajo. Korektivne informacije človeka oza-vestijo o tem, kaj naj izboljša, morajo pa biti dane na spoštljiv način in ponuditi orodje za izboljšanje rezultatov. Tudi vodja naj spodbuja de-lavčev trud v smeri, da postane najboljša verzija sebe. To doseže tudi z empatično, spoštljivo, učinkovito komunikacijo. Prav tako naj vsaka oseba sama najde stik s svojim bistvom, svojimi vrlinami, naj se zave svojih vrednot in sposobnosti, se sprejme in naj se ne terorizira zato, ker so drugi ‚uspešnejši, lepši, bolj priljubljeni‘.

Zavedajmo se, da obstajajo različna zaznavanja iste situacije. Ljud-je svet dojemamo na različne načine. In ko se izgubimo v neki debati, kjer poskušamo uveljaviti svoj prav na vsak način, pozabimo, da se morda od sogovornika lahko nekaj naučimo. Morda obstaja še dru-go videnje situacije? Pristranskost se lahko pojavi predvsem takrat, ko smo prizadeti, ko občutimo tesnobo, ko mislimo, da nas nekdo hoče izkoristiti. Zato je dobro, da preverimo razumevanje: *Če prav razumem ... Mislim, da hočete reči, da ...*

Nepristranskost. Nepristranski ljudje se zavedajo raznolikosti misli, mnenj, prepričanj. Prilagodljivi so v svojem umu, bolj recep-tivni in zaupljivi. Tudi lastno znanje in prepričanja postavljajo pod vprašaj zato, da se spreminjajo in nadgrajujejo. Nepristranski ljudje sprejemajo kulturno raznolikost. Sodelujejo pri medkulturnem dialo-gu, ker vedo, da se mentalni modeli, navade, vedenje razlikujejo od naroda do naroda, od kulture do kulture. Ne počutijo se superiornih in ne obsojajo. Nepristranski ljudje ne ločujejo ljudi na rdeče, rume-ne, zelene, mesojedce ali vegetarijance, nizke, visoke, vitke ali elegan-tno popolnjene.

Empatija je sestavina učinkovitega poslušanja. To je več kot samo poslušanje izrečenega – je pravo razumevanje na razumskem (logika) in psihološkem (čustva) področju. Osebo razumemo tako, kot da bi bili v ‚njenih‘ čevljih, ampak se ne poistovetimo z njo, torej ne prev-zamemo njenih čustev nase. Oseba se počuti sprejeto in razumljeno. Svetujemo ji, če oseba to želi.

Učinkovito upravljanje negativnih čustev – osredotočimo se na jezo. Z jezo upravljamo na različne načine. Nekateri ljudje jezo zatrejo v sebi, jo ,požrejo', rečejo ,saj ni nič', uporabijo ,tiho obdobje', da vas kaznujejo, morda govorijo za vašim hrbtom. Nekateri ljudje pa so bolj agresivni, vam povedo, ,kar vam gre', vas obsojajo, iščejo vaše pomanjkljivosti in jih poudarjajo. Ampak jezo lahko izrazimo bolj konstruktivno. Čustvo izrazimo na iskren način tako, da ne užalimo niti sebe niti drugega. Najprej moramo pri sebi razjasniti, ali smo res jezni na trenutno situacijo, na to osebo, ali je jeza samo odraz nerazrešenih čustev iz preteklosti ali morda odsev naših nezadovoljenih potreb. Nato je pomembno, da ne žalimo in krivimo drugih, da ne uporabimo ti in vi sporočil, ampak da povemo, kako se mi počutimo in kakšne spremembe želimo. Vprašamo sogovornika, kaj misli in čuti. Umirimo se s tehnikami, kot so afirmacije, čuječnost, ritmično dihanje, sprehod v naravi. V stanju notranjega miru se tudi jeza raztopi.

Avtentičnost pomeni biti to, kar smo, brez pretvarjanja in ,nošenja mask'. Da bi bili lahko avtentični, se moramo zavedati svojih vrednot in vrlin. Naše vrednote in vrline se odražajo v vaši govorici in odnosu do sebe, ljudi, narave, sveta. Avtentični ljudje ne skrivajo svojih napak, ni jih strah ranljivosti. Tak človek ohranja stik s svojim bistvom, je ustvarjalen, ima vizijo, skrbi zase in skrbi za druge ljudi.

Zmožnost odpustiti, oprostiti. Kadar nas nekdo prizadene, nas bo sposobnost odpustiti osvobodila in nam omogočila, da obvladamo čustva in občutke. Nekomu odpustiti ne pomeni, da dopuščamo škodljivo in napačno obnašanje. Pomeni, da si dovolimo, da se osvobodimo bolečine. Študije so pokazale, da ljudje, ki znajo odpustiti, ustvarijo boljše prihodnost, ker ne izgubljajo energije v želji, da bi preteklost bila drugačna. Pomembno je, da izstopimo iz vloge žrtve, prenehamo obsojati in krivimo sebe ali druge. Kronično pritoževanje je posledica strahu zaradi občutka manjvrednosti in prepričanja, da življenja ne moremo spremeniti na bolje.

Doseganje notranjega miru. Notranji mir dosežemo s tehnikami, kot so čuječnost, afirmiranje, ritmično dihanje, joga, nirvana, **či gong**

ipd. Vsaka oseba najde način, ki ji najbolj odgovarja. V stanju miru doživljamo pozitivnost in negativnost – srečo, veselje, radost, skrb, strah, jezo –, ampak negativnost nas ne prizadene toliko, da bi vplivala na našo komunikacijo. Vse je lahkotnejše in vodeni smo do pravih rešitev.

Aktivno, čuječno, nedefenzivno poslušanje se izraža v naši popolni prisotnosti v sedanjem trenutku, empatiji in sočutju. Poslušamo brez obsojanj, smo osredotočeni in prijazni. Zavedamo se svojih občutkov, in če smo jezni, lahko odziv prestavimo. Če je potrebno, si vzemimo nekaj minut časa, da predihamo. Pomembno je, da se odzovemo na spoštljiv način.

Ozaveščanje o vplivu komunikacije na počutje in zdravje. Ne poslušajmo samo z ušesi, ampak s celim telesom. Poslušamo tisto, kar nam nekdo govori, kar si mislimo ali govorimo sami in kar mi govorimo drugim. Beseda ima moč. Negativne, kritične, poniževalne besede vplivajo negativno. Pozitivne, spodbudne, spoštljive besede imajo na počutje dober vpliv, ampak samo, če so iskrene.

Nekateri avtorji pravijo, da je neverbalna komunikacija, telesna govorica še pomembnejša kot verbalna. Drža rok, nog, pogled, glas, obrazna mimika, vse to vpliva, kako nas sogovornik dojema. Prav je, da so besede, gibi, obrazna mimika usklajeni. Prav pa je tudi, da se zavedamo, da morda neverbalno govorico napačno razumemo. Če oseba prekriža roke, morda res izraža neodobravanje ali defenzivnost. Morda pa ji je v tem položaju trenutno udobno, ker je utrujena ali ker jo zebe.

Izboljšanje vplivanja. Mislimo na vplivanje kot element čustvene inteligence. V mislih imamo vplivanje skozi avtentičnost, iskrenost, željo po izboljšanju situacije za vse. Učinkovito vplivanje obsega empatijo, pozorno poslušanje, odprtost in nepristranskost, izražanje komplimentov, izražanje hvaležnosti, iskreno izražanje mnenj, opolnomočenje. Izvemo, kaj si oseba želi, in ji pomagamo to doseči. Torej, naš nasvet je usklajen z življenjskimi cilji sogovornika. Vse to obudi pozitivna čustva v sogovorniku. Oseba, ki ima razvito sposobnost

vplivanja, je zaupljiva, vredna zaupanja, delovna, ni preveč čustvena, čeprav upošteva čustva, zna razložiti koristi predlagane ideje, zna argumentirati, je spoštljiva in prijazna. Vpliva lahko, ne da bi uporabila moč ali avtoriteto.

Zmožnost sprejemanja odločitev. Pri odločanju je treba upoštevati vrednote in vrline, postavljati prioritete, zastavljati cilje, upoštevati različne ideje, možnosti, predloge, alternative, narediti načrt za pot do dosežka. Oseba, ki naj bi izboljšala to sposobnost, je tista, ki dvomi vase, ne pozna svojih vrlin in vrednot, je brez upanja, je perfekcionistka, ni prilagodljiva, daje moč drugim, se odloča iz napačnih motivov, se odloča prehitro ali pa odlašča predolgo.

Odziv na pritožbe – ljudje se pritožujejo iz različnih vzrokov: zaradi resničnih napak, ker želijo nekaj izboljšati; ker se z njimi in njihovo filozofijo ne strinjajo; ker z njimi tekmujejo, ker jih hočejo degradirati; ker s tem služijo, ker jim to prinese prepoznavnost. Najbolje je, da o pritožbah resno premislimo. Osebi, ki se pritožuje, se zahvalimo, da nas je opomnila, da nekaj popravimo, dodamo, uredimo, povemo. Izrazimo tudi svoje nestrinjanje. To povemo na odprt način in se ne postavljamo v obrambno držo. Bodimo empatični, spremljajmo, kaj oseba govori in katero čustvo je za pritožbo. Če pa ugotovimo, da se pritožba ne nanaša na našo napako, ampak gre za manipulacijo ali poskus degradacije, se od take osebe distancirajmo, in če to ni učinkovito, vključimo pristojne institucije.

Zastavljanje pravih vprašanj. Postavljajmo iskrena vprašanja, ki spodbudijo iskrene odgovore. Boljša so odprta vprašanja kot vprašanja, na katera sogovornik odgovori samo z ‚da‘ ali ‚ne‘. Vprašanje, ki se začne z ‚Zakaj‘, je včasih zelo dobrodošlo, saj nam lahko razjasni določeno vedenje sogovornika, včasih pa je moteče, ker spodbudi nepotrebno filozofiranje sogovornika ali ga postavi v neugoden položaj. Dobra vprašanja imajo čustveni pridih: Kakšne so vaše misli o tem ... Kaj čutite, da bi bilo ...

Čustvena inteligenca nam omogoča, da se zavedamo lastnih čustev in čustev drugih ljudi. Čustva znamo doživljati in izražati na učinkovit

način, ne glede na to, ali so pozitivna ali negativna. Čustva vplivajo na naše obnašanje. Obnašanje vpliva na naše dejavnosti, našo proaktivnost ali pomanjkanje proaktivnosti. Vse to posledično vodi ali ne vodi do dosežkov. Učinkovito upravljanje čustev – samoregulacija – spodbudi povezovanje in vplivanje, kar je pomembno pri timskem delu in družbeni angažiranosti. Pomembni so transparentnost, prilagodljivost, motivacija in pogum.

Družbena inteligenca – družbeno zavedanje – je socialna inteligenca. Je ozaveščanje načina našega povezovanja z drugimi ljudmi. Zavedati se moramo, da se lahko povezujemo na različne načine, saj moramo upoštevati, da smo ljudje različni. Introvertirani ljudje in empati, kot tudi bolj tihi in sramežljivi ljudje, verjetno ne bodo uživali v okolju, kjer so neprestano izpostavljeni stikom, pogovorom, timskemu delu – to ne pomeni, da so manj čustveno ali družbeno inteligentni, to pomeni, da se povezujejo na drugačen način. Socialna in čustvena inteligenca tvorita vezi med osebami, oblikujeta njihovo interakcijo, prispevata h kakovosti, ki upošteva povezavo, a zmanjšuje toksično odvisnost. Glavne kvalitete so empatija in sočutje ter komunikacija in sodelovanje, saj omogočajo čustveno in razumsko razumevanje, pravilno odzivanje in uspešno timsko delo. Ljudje z visoko razvito socialno inteligenco so topli in velikodušni, hitro ustvarjajo stike, dajejo podporo ter opogumljajo in opolnomočajo. So pobudniki sprememb, saj v zmedu in kaosu vidijo priložnost za nove začetke.

Vpliv komunikacije na počutje in zdravje

Ne poslušamo samo z ušesi, ampak s celim telesom. Poslušamo tisto, kar nam nekdo govori, kar si mislimo ali govorimo sami in kar mi govorimo drugim. Beseda ima moč. Negativne, kritične, poniževalne besede vplivajo negativno. Iskrene, spodbudne, spoštljive besede imajo na počutje dober vpliv.

Marko Iršič navaja, da so nerazrešeni konflikti podlaga za razvoj bolezenskih stanj, kot so: depresija, nočne more, čir na želodcu, srčna kap, žolčni kamni, astma, glavoboli. Uspešno razrešeni konflikti pa izboljšajo počutje, notranji mir, nas spodbudijo in nam vlivajo upanje.

Louise Hay je po številnih pogovorih z ljudmi s celega sveta prišla do sklepa, da imajo ljudje s podobnim miselnim modelom in načinom komunikacije podobne simptome. Sklepam, da komunikacija lahko ta stanja izboljša. Poglejmo nekaj stanj, ki se lahko izboljšajo, če izboljšamo komunikacijo. Pri tem nam pomagajo tudi afirmacije.

Ljudje, ki trpijo zaradi artritisa, torej bolezn, ki negativno vpliva na sklepe, uporabljajo negativni notranji monolog, ki izraža njihovo prepričanje, da niso ljubljeni. Čutijo tudi zamero do drugih ljudi. Afirmacije, ki pozitivno vplivajo na izboljšanje stanja, so: *Sem ljubezen. Moja odločitev je, da se imam rada in se cenim. Druge gledam z ljubeznijo.* To pomeni, da bolj ljubeča komunikacija do sebe in do drugih lahko prispeva k izboljšanju zdravstvenega stanja.

Ljudje, ki jih pogosto muči boleče grlo, se težko borijo zase in za svoje potrebe. Jeze ne izrazijo, ampak jo potlačijo. Bojijo se sprememb. To nakazuje na dejstvo, da je njihova komunikacija pasivna. Afirmacije, ki pozitivno vplivajo na izboljšanje stanja, so: *Odpiram srce in pojem radost ljubezni. Prav je, da izrazim jezo. Izražam se veselo in svobodno. Zlahka se postavim zase. Pripravljen/-a sem se spremeniti.* To pomeni, da jim lahko pomaga učinkovitejša komunikacija, s katero izrazijo jezo in

s katero dajo jasno vedeti, da so njihove potrebe pomembne. Naučijo se postaviti zdrave osebne meje.

Podoben način pasivne komunikacije uporabljajo tudi osebe, ki imajo težave s prekomerno težo. Njihove osebne meje so šibke in do sebe so pogosto kritični. Afirmacija, ki pozitivno vpliva na izboljšanje stanja, je: *Rad/-a se imam in se sprejemam.*

Pasivna komunikacija je značilna tudi za ljudi, ki trpijo zaradi kašlja, laringitisa, parazitov, paradentoze, bolečin v zgornjem delu hrbta.

Louise Hay je zapisala, da je rak lahko posledica globoke užaljenosti, dolgoletnih zamer, žalovanja, nezmožnosti oprostiti. Ker so ta stanja globoko zasidrana v osebi, se odražajo v njenem načinu komunikacije. Ko oseba ozavesti in ponotranji kvalitete učinkovite komunikacije, se bo to pozitivno odražalo tudi na zdravju. Afirmacije, ki lahko pomagajo, so: *Ljubeče oprostim in opustim preteklost. Moja izbira je, da svoj svet napolnim z radostjo. Rad/-a se imam in se odobravam. Ljudi sprejemam takšne, kot so. Sem ljubeča in ljubljena oseba.*

Simptomi, ki so povezani z možgani, očmi in ušesi, kažejo na pomanjkanje sporazumevanja bodisi na zemeljski bodisi na duhovni sferi življenja ali na obeh. Tudi tu vidimo, da je povezava med duhovnim in materialnim vidikom priporočljiva in da lahko prispeva k izboljšanju zdravja in s tem tudi k povečanju občutenja sreče.

In kaj narediti, ko nas nekdo tako razjezi, da se nam dozdeva, da učinkovita komunikacija ni mogoča? Če bi v tem primeru sogovornika ,nadrli', zasuli z žaljivkami, bi verjetno začutili olajšanje. Nekaj v nas bi se sprostilo in počutili bi se bolje. Vsekakor ni dobro zadrževati jeze v sebi, ampak obstajajo različni načini upravljanja z jezo. Zgoraj opisani način, ko nekoga ozmerjamo in se nato počutimo bolje, je kratkotrajen. To pomeni, da se bomo v danem trenutku počutili bolje, dolgoročno pa se nam bodo take situacije ponavljale in znova in znova bomo morali skozi enak potek dogajanj. Zato je prav, da se čim prej naučimo učinkovitega upravljanja s čustvi in učinkovite komunikacije.

Lahko izvedete naslednjo vajo. Predstavljajte si, da ste režiser dogodka med sabo in svojim sogovornikom. V mislih povejte sogovorniku, kar bi mu radi povedali, bodite jezni, ozmerjajte ga. Nato se vprašajte: *Ali sem v tem scenariju prijazna, sočutna oseba?* Nato izvedite novo verzijo odrske uprizoritve. Scenarije pišite toliko časa, da na zgornje vprašanje odgovorite pritrdilno. Sedaj odidite do sogovornika in se z njim pogovorite v resničnosti.

Ta vaja je dobra tudi za izražanje prepričanj, ki izhajajo iz različnih ideologij. Včasih ne moremo sprejeti dejstva, da ima nekdo drugačno ideologijo, in prepričanja te osebe vzamemo preveč osebno – kot da oseba ‚napada‘ nas, v bistvu pa samo izraža ideologijo, ki se od naše razlikuje. Vaja z režiserjem in različnimi scenariji lahko pripelje do tega, da se bomo od reagiranja pomaknili na odzivanje.

Zelo pomembno je, da bralec te knjige ne dobi občutka, da mora jezo potlačiti, je ne izraziti, zavoljo miru in sočutja do druge osebe. Jezo je treba izraziti, saj potlačena jeza lahko povzroči tudi nastanek bolezni, dolgoročno potlačena jeza nam povzroča celo bolečine v sklepih, kot piše Luise Hay v svojih knjigah. Pomembno je le, da se naučimo jezo izraziti na način, ki ne škoduje.

Reševanje notranjih in medosebnih konfliktov

Ljudje se razlikujemo po miselnih modelih, prepričanjih, zaznavanjih, okoljih, iz katerih izhajamo in v katerih živimo, izkušnjah, izobrazbi, informacijah, znanju, zdravju, upravljanju s čustvi, načinu komuniciranja, trenutnih življenjskih okoliščinah, in še bi lahko naštevala. Zato ni čudno, da prihaja do konfliktov.

Konflikti nas poskušajo nekaj naučiti. So priložnost za rast in razvoj. So priložnost za razvoj tolerance, sprejemanja, vzpostavitev miru in ustvarjalnih dosežkov. Omogočajo spremembe in razumevanje življenja. Pod pogojem, da se jih zavemo in jih rešujemo na ustvarjalen način. Včasih konflikt lahko rešimo strokovno, s strokovno-pravnega pogleda. Včasih pa je konflikt globlji in je treba najprej razrešiti dimenzijo čustev, nato pa se osredotočiti na dejstva.

Ljudje konflikte rešujemo na različne načine. Oseba, pri kateri prevladuje pasivna komunikacija, se bo konfliktom poskušala izogniti. Oziroma se bo umaknila in pustila, da konflikt rešijo drugi. Lahko se tudi zgodi, da bo poskušala zgladiti odnose, ampak pri tem ne bo upoštevala sebe, lastnih čustev, temveč bo bolj usmerjena v druge. Oseba se preda zaradi strahu pred zavrnitvijo.

Oseba, pri kateri prevladuje agresivna komunikacija, bo poskušala zaščititi lastne interese, prevladati nad drugimi, brez dialoga in brez upoštevanja različnih pogledov, percepcij. Taka oseba bo manipulativna, krivila bo druge osebe, ne bo iskrena.

Oseba, pri kateri prevladuje učinkovita komunikacija, bo ustvarjalno reševala konflikt, v sodelovanju z drugimi osebami. Taka oseba zna predlagati rešitve in hkrati ohraniti dobre odnose, saj upošteva mnenja in predloge vseh. Odlikujejo jo empatija, nepristranskost, ustvarjalnost, odprtost.

Strokovnjak za mediacijo Marko Iršič v svojih knjigah navaja, da je pri reševanju konfliktov dobro vedeti, katere želje ima sogovornik,

ko izraža zahtevo. Včasih je zahteva neuresničljiva, medtem ko želja je. Na primer, oseba zahteva višjo plačo, saj bi si rada kupila avto, ker ni ustreznega javnega prevoza od njenega doma do službe. Podjetje ji zahteve po povišani plači ne more izpolniti, lahko pa ji izpolni željo in ji dodeli službeni avto. Ko se partnerja ločita, morda eden od njiju ni zaposlen in ne more skrbeti za otroka, čeprav zahteva skrbništvo, saj želi preživeti čas s sinom ali hčerko. Zahteva je neuresničljiva, želja po preživljanju časa z otrokom pa se lahko izpolni.

Sledi predlagani proces reševanja konflikta:

- Sprejem situacije take, kot je, nas psihološko pomiri in omogoči bistrejše misli.
- Želja po spremembi vključuje željo za dobrobit vseh vpletenih.
- Umiritev čustev, da bi lahko na situacijo pogledali z različnih perspektiv.
- Jasen namen reševanja konflikta – kaj je moja želja, namen, kaj želim doseči?
- Ustvarjalna raba energije čustev za učinkovito razrešitev spora.
- Oproščanje (sebi in/ali drugim), da se osvobodimo zamere in/ali krivde.
- Pridobitev čim več informacij za jasnejšo sliko.
- Izogibanje obsojanju, rabi ti/vi sporočil (*ti si kriv/-a, vi ste krivi*).
- Nepriistransko, empatično poslušanje – čustveno in razumsko dojemanje.
- Iskreno in natančno izražanje.
- Preverjanje, postavljanje vprašanj, povzemanje.
- Osredotočenje na bistvo problema.
- Premislek o različnih opcijah, alternativah.
- Generiranje in zbiranje idej, zamisli, predlogov.
- Iskanje pomoči, če do rešitev ne moremo sami.

Za učinkovito reševanje konfliktov so pomembne naslednje kvalitete: zavedanje, da je konflikt lahko koristen, razčiščanje notranjih

konfliktov, razjasnitev lastne situacije in občutkov, umiritev čustev, oprostjanje, pridobivanje informacij, učinkovito poslušanje, zastavljanje vprašanj, čuječnost, empatija in sočutje, iskrenost, natančnost pri izražanju prošelj in zahtev, jasen namen, upoštevanje različnih alternativ, razumevanje želje ali problema, ki je izza konflikta, fokus.

Zavedati se moramo tudi, da obstajajo tudi notranji konflikti. Notranji konflikti (konflikti v človeku) lahko negativno vplivajo na komunikacijo. Ozaveščanje notranjih konfliktov in posledično njihovo razreševanje nam bosta pomagala do boljšega počutja. Pomembno je svoje cilje zastavljati v okviru večje slike (vseh življenjskih področij), da ne bi prišlo do konfliktov, ki bi jih v nas sprožili lastni cilji.

Medosebni odnosi, ki škodijo

V želji po pripadnosti nekateri posamezniki predajo moč drugim. To pomeni, da slepo sledijo drugi osebi in zanemarijo svoje želje. To ni povezava iz ljubezni. To je znak, da tak posameznik igra vlogo žrtve. Taka oseba misli, da potrebuje dovoljenje od nekoga za uresničevanje svojih želja, ciljev. Zapomnimo si, da je življenjska moč v nas in da nam je ne sme nihče vzeti.

Ko se znajdete v situaciji, kjer se počutite, kot da ne morete nadaljevati svojega poslanstva, ker vas je strah, kaj bodo rekli drugi ljudje, se spomnite, da je psihološka moč v vas. Svoj namen izrazite na način, da bodo ljudje razumeli, da je to vaša izbira in vaša odgovornost in da ne boste tolerirali nadzora in manipulacije. Tudi večine učinkovite komunikacije vas lahko zaščitijo in vas distancirajo od toksičnih odnosov. Prav tako tudi postavljanje zdravih osebnotnih mej.

Poznamo ljudi, ki so družabni, imajo razvite medosebne odnose – družina, skupnost, različne interesne skupine, prijatelji – ampak niso srečni. Še več, počutijo se izmučene in izčrpane. Z vidika energije moramo ločiti med povezavo in navezo. Na nekoga se navežete zaradi svojih strahov in občutka, da niste varni. Vi nadzorujete ljudi, na katere ste navezani, oni nadzorujejo vas. Tak odnos ni ljubeč in je nevarnost za svobodo in mir človeka, ki je vpleten. Taki odnosi so toksični. Če mislite, da ste v takem odnosu, poskusite izluščiti prepričanje, ki vas sili, da ostajate v neugodnem odnosu. Vas je strah, da boste ostali sami? Mislite, da je bolje biti v slabem odnosu kot biti sam? Se počutite zmanipulirane in nadzorovane, ampak ne zmorete oditi? Spremenite negativna prepričanja, izgradite zdrave osebnotne meje, uporabite afirmacije, povečajte samopodobo, sprejmite se take, kot ste, poiščite pomoč, če jo potrebujete, in začnite se družiti z drugačnimi ljudmi. Vredni ste ljubezni in spoštovanja, zaslužite si biti srečni.

Visokokakovostni medosebni odnosi, ne glede na to, ali so to za-

sebni, romantični, poslovni, imajo dober vpliv na ljudi. Bolj ko boste znali upravljati in izražati čustva, se pravilno odzivati na krize in konflikte, učinkovitejši boste pri komunikaciji in odnosih.

Torej, odlično je, da se povezujemo in imamo različne medosebne odnose. Ampak odnosi naj bodo podporni, spoštljivi, taki, da nam dajo energijo in nas osrečujejo. In če vam je bolj všeč samotno preživljanje časa pred televizijo, ob knjigi, si to privoščite in poiščite druge načine povezave. Pomembno je, da ste povezani s svojim bistvom, da ste vi res vi in da se ne pretvarjate, da ste nekdo drug.

Reševanje izzivov in sprejemanje odločitev

Zdrave osebne meje se krepijo z našim načinom sprejemanja odločitev. Ko rešujemo problem, se zavedamo njegove edinstvenosti. Problem ali težavo poskušamo rešiti izolirano, torej ločeno od drugih težav. Tak pristop ima koristne učinke, ko se podjetje ali skupnost ali družina znajde v težavah in se problemi nakopičijo do te mere, da je vse naenkrat težko uspešno sanirati.

Problem lahko rešujemo tudi kot del širšega okvirja. Torej novega izziva ne vidimo kot ločenega od drugih težav, ampak povezano. Mislim, da je v osebem življenju primernejši ta način. Na primer, če oseba, ki ima težave s prekomerno težo, poskuša reševati problem samo iz percepcije kilogramov, bo verjetno manj uspešna, kot če se odloči težavo reševati iz več točk: prehrana, rekreacija, čustva in upravljanje s čustvi, komunikacija, medosebni odnosi.

Pri reševanju problemov, ki zahtevajo določene spremembe, upoštevamo izkušnjo, ki jo daje celoten proces. To pomeni, da se zavedamo veselja, radosti, žalosti, rasti, razvoja – zavedamo se, da se spreminjamo, da spreminjamo svoje nazore, poglede, znanja. Če se istovetimo samo z uspešnostjo udejanjanja odločitve, bomo morda razočarani, če nam ne uspe. Če se zavedamo tudi izkušnje, nas bo ta obogatila in prispevala nov smisel v naše življenje. Upoštevamo tudi vrednost končnega rezultata – kakšno vrednost za naše življenje pomeni rešitev problema, torej naš dosežek. Na primer, kakšno vrednost bo prekinitev kajenja imela za nas in za naše bližnje. Ko to razjasnimo, bo pot do dosežka hitrejša. Potrebujemo energijo, psihološko odpornost, smo proaktivni in prevzamemo odgovornost.

Vizualiziramo končni dosežek in s tem dosežemo, da hitreje opustimo preteklost ter se čustveno prilagodimo na sedanost in prihodnost. Ni nam pomembno, da nam drugi ‚ploskajo‘, pomembno nam je, da se premikamo proti dosežku in da smo učinkoviti. Pri spreje-

manju odločitev in uvajanju sprememb se lahko zanesemo na svoje vrednote in vrline. Zato je dobro, da ozavestimo, kaj nam je v življenju pomembno, kaj cenimo, čemu dajemo vrednost in tudi, da se zavedamo, s katerimi svojimi vrlinami si lahko pomagamo.

2. del

ZDRAVSTVENO ZAVEDANJE

ČUSTVENO ZAVEDANJE	Čustvena zaščita
	Zdrave osebnostne meje
ZDRAVSTVENO ZAVEDANJE	Zdrav način prehranjevanja
	Fizična aktivnost in povezava z naravo
DRUŽBENO ZAVEDANJE	Podporna družbena okolja
	Celovitost pri soočanju z izzivi
DUHOVNO ZAVEDANJE	Afirmacije in vizualizacije
	Vrednote in vrline

ZDRAVSTVENO ZAVEDANJE

Naslednje področje je zdravstveno zavedanje, ki obsega zdravo prehranjevanje ter okolje in fizično aktivnost. Oseba ozavešča vpliv čuječnosti na dobro počutje. Biti pozoren *tu in zdaj* je veliko boljše, kot če ob različnih dejavnostih razmišljamo o negativnih situacijah ali se predajamo kritičnemu in črnogledemu mišljenju. Čuječnost je pomembna tudi, ko jemo. Zdravstveno zavedna oseba ozavešča, da se naše telesne in organske celice ne morejo hraniti z nikotinom, drogami, alkoholom, nezdravimi sladkarijami, transmaščobami. Te razvade lahko na telo delujejo toksično in ustvarjajo okolje za razvoj nekaterih bolezni. Oseba se zave, da naše celice potrebujejo makrohranila in mikrohranila za svojo vitalnost. Nauči se upoštevati zdravilne učinke, ki jih imajo določene sestavine, kot so vitamini in minerali, na počutje, zdravje. Oseba zna izbrati ekološko pridelane pridelke.

Oseba se zave, da obstajajo različni načini prehranjevanja. Ve tudi, da obstajajo različni načini rekreativnega udejstvovanja in zna zase izbrati prave dejavnosti. Oseba ozavešča dobre učinke rekreacije na počutje in zdravje. Pri rekreativnem udejstvovanju pride v telo več kisika, kar pozitivno vpliva na delovanje telesa in organov ter na naše mišljenje. Rekreacija vpliva na povečanje naše ustvarjalnosti in ustvarjalnejšega načina reševanja naših življenjskih izzivov. Rekreacija krepi čustveno stabilnost in povečuje samopodobo. Z rekreacijo lahko pridobimo tudi bolj zdrav in vitalen videz, večjo prožnost in stabilnost. V času, ko izvajamo neko dejavnost, v tem primeru rekreacijo, lahko doživimo stanje toka, v katerem se popolnoma posvetimo dejavnosti, ki jo izvajamo, saj gre za čuječno, osredotočeno delovanje, pri katerem se zavemo, da je dejavnost nagrada sama po sebi.

Oseba se zave zdravilnega vpliva narave na zdravje in počutje. Rekreacijo lahko poveže z naravo tako, da izbira odprt prostor za svoje dejavnosti. To ima pozitivne učinke na našo čustveno stabilnost. Oseba se zave, da s pozitivnim odnosom do narave in okolja ter okoljskim

udejstvovanjem prispeva k izboljšanju lastnega zdravja ter zdravja družbe, sveta, zemlje. Pomanjkanje okoljskega zavedanja lahko rezultira v negativnem odnosu do narave (nepravilno ločevanje odpadkov, odlaganje ogorkov, plastenk na neprimernih mestih, agresija do rastlin in živali, vandalizem) in tudi nezmožnosti sprejemanja zdravilnih in spodbudnih vplivov, ki nam jih narava ponuja.

Poglavje Zdravstveno zavedanje obsega dva dela, in sicer Zdravo prehranjevanje in Povezava z naravo in fizična aktivnost.

ZDRAVO PREHRANJEVANJE

21

Sprememba je proces

Zavedati se moramo, da sprememba življenjskega sloga ne vključuje samo rekreacije in prehrane. Na ti dve dejavnosti pomislimo najprej, saj nam aktivnost in prehrana povečata vitalnost in dobro počutje. Za spremembo življenjskega sloga se odločimo. Le odločitev, da prekine-mo dosedanji vzorec in začnemo uvajati nov vzorec v svoje življenje, nas bo opolnomočila, da bomo postali proaktivni pri iskanju rešitev in da si bomo zaupali, da zmoremo.

Nekatere osebe se za spremembo vedenja odločijo zaradi strahu pred boleznijo. Ne glede na to, ali se odločimo zaradi strahu ali zaradi osebne motivacije, je prav, da ozavestimo, kaj lahko vpliva na naše zdravje tako pozitivno kot negativno, da pridobimo potrebne informacije, si zastavimo cilje in oblikujemo nov vzorec vedenja oziroma življenjskega sloga, ki se sklada z lastno vizijo, samopodobo. Pri tem je pomembno, da smo do sebe prizanesljivi, saj ni nujno, da se bodo spremembe zgodile čez noč. Nekateri ljudje spremembe dosežejo v nekaj mesecih, nekateri pač v nekaj letih.

Ko sedaj gledam na svojo pot odvajanja od prekomernega uživanja sladkarij, vidim, da sem šla skozi določene faze. Prva faza je bila zanikanje morebitnih slabih učinkov te razvade. Namreč, mlado telo zmore marsikaj in negativni učinki slabih navad se pokažejo mnogo kasneje. Zato ,ni bilo potrebe' po spreminjanju navade, saj sem bila zdrava, vitka, vitalna. Nato je sledila faza namernega ali nenamerne-ga pridobivanja informacij o zdravem prehranjevanju, ki lahko traja

daljše obdobje – odvisno od posameznikovega načina sprejemanja odločitev. Prehranski svetovalci odsvetujejo prekomerno uživanje enostavnih sladkarij, saj vsebujejo sladkorje, enostavne ogljikove hidrate, nezdrave maščobe, nimajo vitalnih hranil za naše telo. Seveda nam dajejo instantno energijo, vendar smo kaj kmalu spet lačni in brez volje in zato v novem iskanju ‚nove doze‘.

Ko je tudi zdravnik omenil, da bi bilo dobro zmanjšati vnos sladkarij, je sledila tretja faza, ko sem začela bolj poglobljeno razmišljati, kaj pravzaprav sploh dobim s to prehrano, zakaj sladkarije potrebujem in s čim – torej, s katero bolj zdravo opcijo – jih lahko nadomestim. Vemo, da možgani potrebujejo sladkor, o tem ni dvoma. Vendar je pomembno, iz katerih živil ta sladkor dobimo. Končno sem začela ugotavljati, da obstajajo ‚zdrave sladke dobrote‘, kot so banane, datlji, grozdje. Ta četrta faza je trajala kar nekaj časa in je vsebovala izmenjevanje dobrih in slabih sladkarij. Še vedno sem posegla po čokoladi, ampak nisem pojedla cele 400-gramske Milke naenkrat. Še vedno sem kupovala škatle piškotov, ampak nisem pojedla cele škatle keksov naenkrat. Vedno pogosteje sem jedla banane, datlje, grozdje, smokve in smutije iz banan in špinacije. Ko se je telo navadilo na ta živila, je bila potreba po nezdravih sladkarijah manjša. Sledila je peta faza, ko sem začela spreminjati celotno prehrano. Videti je bilo, kot da mi sedaj telo narekuje, kaj hoče za svoje zdravje, samo pozorna sem morala biti.

Celotno obdobje moje poti od takrat, ko sem ozavestila nezdravo prehranjevanje, do zdravih prehranskih navad je trajalo dve leti. Bila sem potrpežljiva, vztrajna, nisem si ničesar očitala. Zaupala sem, da bom svoj cilj dosegla. Pot do dosežka mi je dala dodaten smisel in vesela sem bila, da je moja vrednota zdravje postajala vedno bolj tudi moja vrlina. Na poti preobrazbe so mi v roke prišle prave knjige s področja prehrane in zdravja, pri brskanju po spletu se je odprla stran, ki je oglaševala tečaj zdrave prehrane, kot prostovoljka sem pomagala pri vzgoji zelenjave na vrtu – ko imaš pravo željo, si celotno stvarstvo prizadeva, da to dosežeš, le pozoren in odprt moraš biti, da te priložnosti zaznaš. Če bodo v vaši oklici negativni ljudje, ki vam bodo govo-

rili, da vam ne bo uspelo, ali bodo vaše prizadevanje omalovaževali, se na to ne ozirajte. Povečajte svojo notranjo moč tako, da boste privabili ljudi, ki vas spodbujajo in podpirajo. V mislih in srcu imejte svoj cilj – vidite in občutite ga, kot da je že dosežen.

Na poti boste morda iskali opravičila, da bi z nezdravim življenjskim slogom nadaljevali. Eno od opravičil se morda glasi: ... *ker ne vidim težav v tem, da* ... Vendar, kot sem že omenila, mlado telo premore marsikaj in simptomi se na zunaj pokažejo kasneje. Dobro se je zavedati lastnih vrednot, in če je ena od vrednot zdravje, se vprašajte, ali res aktivno skrbite za zdravje ali pa so to le prazne besede. Drugo opravičilo se morda glasi: ... *ker bom začel/-a naslednji mesec* ... Odlašanje je posledica pomanjkanja odločitev in nezaupanja. Če težko sprejemate odločitve, se zavedajte, da brez odločitev ni sprememb. Najprej se odločite, nato namero uresničujete. Ko se odločite, prevzimate odgovornost za svoje življenje in ne iščete krivcev drugje. Tretje opravičilo se morda glasi: ... *ker se mi zdi, da ne zmorem* ... Nekateri pravijo, da je pogum osebna lastnost, nekateri pravijo, da je to vrlina. Avtorica Brene Brown pravi, da je pogum spretnost. Spretnost pa lahko razvijemo. Zavedajte se, da je moč v vas in v sedanjem trenutku. Četrto opravičilo se morda glasi: ... *ker bi izgubil/-a prijatelje* ... Res je, da zbiramo podobno misleče ljudi v svojem življenju. Vendar ko se spreminjamo, se spreminja tudi naša zavest. Ko s prijatelji nismo več na isti ravni zavesti, pride do razhajanj. Pojavijo se novi ljudje, ki nas podpirajo in spodbujajo. Pravi prijatelji bodo ostali ob nas, ljubosumni prijatelji pa nas bodo ovirali. Naslednje opravičilo se morda glasi: ... *ker bi pogrešal/-a ta občutek zadovoljstva* ... Občutek zadovoljstva, ki izhaja iz nekega dražljaja, je kratkotrajen. Ko moč dražljaja oslabi, se zmanjša tudi zadovoljstvo. Prav je, da poiščemo in se ponovno povežemo z notranjim zadovoljstvom, veseljem, radostjo, ki je v nas in ki ne potrebuje zunanjih dražljajev. Ni pa nič narobe, da nam ob notranjem zadovoljstvu radost prinašajo tudi zunanji dražljaji, ki pa naj bodo zdravju koristni.

Naslednje opravičilo se morda glasi: ... *ker me je strah abstinence*

*krize ... Če se odločite, da boste zaužili manj sladkarij ali da boste prenehali kaditi, piti, se prenajedati, se lahko pojavi abstinencijska kriza. Spomnim se, da ko sem zmanjšala vnos kave v svoje telo, me je štiri dni bolela glava, neprestano sem bila zaspana. Ker sem o tem brala, sem vedela, da to lahko pričakujem, in sem se zavedala, da grem skozi abstinencijsko krizo, ki se bo kmalu končala. Tudi kadilci gredo skozi kratkotrajne abstinencijske krize z odtegnitvenimi simptomi. Nekateri celo pravijo, da kriz sploh ne občutijo. Če načrtujete spremembe, ki zahtevajo spremembo vnosa določenih živil ali substanc v telo, poiščite čim več informacij o tem, kaj lahko pričakujete, in posvetujte se z zdravnikom. Nasveti in informacije vam bodo pomagali, da boste premagali strah. Naslednje opravičilo se morda glasi: ... *ker ne vem, kako naj se tega lotim ...* Obstaja veliko podpornih skupin, ki vam lahko pomagajo in kjer lahko dobite informacije. Prvi korak pa je vedno vaša odločitev in prevzem odgovornosti. Ko imate določen namen, ki vas vodi do dosežka, si zaupajte in vedite, da si to zaslužite – vredni ste, da ta cilj dosežete. In še eno prepričanje ali opravičilo vas morda ovira: ... *ker je cilj predaletč ...* Pomagalo vam bo, da si dosežek, torej to, kar želite doseči (zmanjšati vnos nekaterih živil, prenehati kaditi, piti, postati samozavestnejši, izgubiti ali pridobiti težo, spremeniti življenjski slog ipd.), predstavljate kot že dosežen. Vizualizirajte, da ste želeno spremembo že dosegli. Ob tem naj vas spremljajo tudi pozitivni občutki. Če imate občutek tesnobe ali odpora, vedite, da je to posledica tega, da si v tem trenutku morda še ne zaupate, da ne verjamete, da vam bo uspelo. Ne odganjajte teh misli agresivno, predihajte, vprašajte se, ali so te misli sploh vaše. Ali so morda samo ostanki tega, kar so vam govorili v otroštvu.*

Ovire pri doseganju življenjskih sprememb nam lahko predstavlja tudi zamera. Mislimo, da so drugi krivi za težave, ki jih imamo: *oče je kadil, ko sem bil otrok in sem se navadil na dim; babica me je neprestano hranila s sladkarijami; starši mi niso dali denarja za športne tečaje ipd.* Ampak zamera lahko postane vir kroničnega stresa, ki oslabi imunski sistem in oseba postane dovzetnejša za določena obolenja. Zamera je

posledica pomanjkanja sprejemanja odgovornosti in prelaganja krivde na druge ljudi. Če ne postanemo proaktivni pri ‚raztapljanju zame-re‘, se pojavijo glavoboli, migrene, bolečine v kosteh in mišicah. Torej, katero pot boste izbrali? Verjetno pot opuščanja zamere, izstopa iz vloge žrtve in proaktivnega prevzema odgovornosti, ki vas bo popeljala do spremembe življenjskega sloga in do boljšega počutja. Poskrbite za resurse – morebitne materialne stroške, psihološko moč, umsko energijo, fizično moč. Ne terorizirajte se, vedite, kam greste, vedite, da ste vredni teh sprememb, in zaupajte, da se bodo pojavili ljudje, knjige, oddaje, nasveti, ki vam bodo na vaši poti pomagali.

Čuječnost med jedjo

Zelo pomembna navada čuječnega zdravja je zmožnost biti čuječen ob uživanju hrane. Čuječno uživanje jedi pomeni, da imamo specifičen odnos do hrane in učinka, ki ga ima jed na naše telo. Osredotočamo se na hrano, ki je za nas zdrava, in ne na hrano, ki nam škoduje. Bolje je, če rečemo *Pojedel/-la bom ananas, ker je zdrav*, kot pa *Ne bom kupil/-a cigaret, ker škodijo*. Osredotočanje na dobro, na tisto, kar nam da energijo in nas vitalizira, nam bo dalo občutek lahkotnosti; osredotočenje na tisto, čemur se moramo izogibati, nas bo naredilo težke in žalostne. Morda bomo celo občutili krivdo. Taka krivda je negativno čustvo in nam bo znižala raven energije.

Ko pripravljamo hrano, bodimo prisotni v sedanjem trenutku. Občutimo hrano, pogledimo barve, občutimo aromo in okusimo. Ne razmišljajmo o težavah, nesporazumih, konfliktih. Obroke pripravimo z ljubeznijo in pozornostjo. Kuhanje je ustvarjalna dejavnost, lahko nam dan naredi prijaznejši.

Tudi ko jemo, ne mislimo na različne opravila, ki jim moramo še opraviti, ali na težave in skrbi. Bodimo čuječni, bodimo prisotni tukaj in sedaj. Umirjeno zajemimo hrano, jo prinesimo bližje ustom, okusimo jo, začutimo aromo, počasi prežvečimo in pogoltnimo. Bodimo pozorni na učinek, ki ga ima hrana na naše telo. Postanete utrujeni ali dobite več energije? Če je čuječnost za vas pretežka, bodite čuječni vsaj nekaj minut. Nekaj minut je bolje kot nič. Izboljšali se boste z vajo.

Ljubezen, pozornost, hvaležnost – to so kvalitete čuječnega uživanja obrokov. Nismo hvaležni samo za hrano, ampak smo hvaležni za vse koristne učinke, ki jih hranila imajo na telo in počutje. Hvaležni smo za sebe, ker znamo pripraviti tako krasne jedi. In hvaležni smo za ljudi, ki so pridelali zelenjavo, sadje, žitarice, stročnice, oreščke, in za vse tiste osebe, s katerimi hrano delimo.

Pogosto čas preživljamo pred računalnikom. Istočasno jemo in delamo na računalniku. Osredotočeni smo na to, kar delamo, nismo pozorni na hrano, ki jo uživamo. Požiramo zalogaj za zalogajem in hrane zmanjka, še preden se zavemo. V takih situacijah poskusite za nekaj minut pustiti delo in se posvetiti uživanju hrane. Nekajkrat globoko vdihnite, da se telo napolni s kisikom, lahko se pretegnete in počutili se boste veliko bolje. Nato čuječno uživajte ob okusnem obroku.

Čuječno uživanje hrane vključuje hrano, ki je koristna za vas. Vemo, da sta sadje in zelenjava zdrava. Ampak obstajajo posamezniki, ki zaradi zdravstvenih težav ne smejo jesti sadja. In morda je za vas dobro, da ste vegetarijanec/-ka, ni pa dobro da ste lakto-vegetarijanec, ker pač ne smeti jesti mlečnih živil. Dobro je, da se o prehrani posvetujete s prehranskim svetovalcem ali zdravnikom. Nutricist oziroma strokovnjak za prehrano lahko sestavi jedilnik, ki je prikrojen za vaše potrebe. Nekateri ljudje radi veliko jedo. To ne pomeni, da so obsojeni na debelost. Vaš nutricionist, specialist za prehrano, vam lahko pripravi obrok, ki vsebuje raznovrstno hrano, a ima kljub temu nizko kalorično vrednost.

Nečujеčno uživanje hrane

Kaj je nečujеčno uživanje hrane? Nečujеčno uživanje hrane je pomanjkanje prisotnosti v sedanjem trenutku, torej *tu in zdaj*. To pomeni, da ko jemo, mislimo na nešteto drugih stvari ali počnemo več dejavnosti skupaj. Nečujеčnost se zgodi, ko:

- Jemo med tem, ko delamo na računalniku.
- Jemo med tem, ko gledamo televizijo.
- Požiramo hrano in je ne prežvečimo.
- Ne gledamo in ne okušamo jedi.
- Nismo hvaležni za hrano.
- Med tem, ko jemo, mislimo na neugodne situacije.
- Jemo prehitro.
- Se ne počutimo dobro, medtem ko jemo.
- Jemo hrano, ki nam škodi.
- Se ne zavedamo, kako določene vrste hrane vplivajo na naše zdravje.
- Se med jedjo prepiramo.
- Nепrestano preverjamo klice in sporočila na telefonu.

Ko tako obnašanje postane navada in nikoli nismo čujеčni, izgubimo povezavo s svojimi čuti in občutki. Hranjenje postane samodejno in pogosto se ne zavedamo, da jemo. Zaradi izgube povezave in zaradi nizkega zavedanja se prenajedamo ali izbiramo hrano, ki ni zdrava. To vodi do kopičenja teže.

Rešitev je, da postanemo čujеčni, tudi ko jemo. Res je, da smo zelo zaposleni in hranjenju ne moremo posvetiti veliko časa. Vsekakor pa biti čujеčen vsaj nekaj minut je boljše kot ne biti čujеčen nikoli. Čujеčno uživanje hrane pomeni, da se, medtem ko jemo, počutimo dobro. Hrano zajamemo, se zavedamo, kako jo nosimo do ust, jo povohamo,

da začutimo aromo, okusimo, prežvečimo, počasi pogoltnemo. Ko zaključimo obrok, usmerimo zavedanje v telo, da začutimo morebitno neudobnost. Prav tako bomo začutili, katera hrana nam koristi, nam ustvari hkrati občutek sitosti in lahkotnosti. To nam bo pomagalo, da bomo z lahkoto izbirali hrano, ki je za nas primerna.

Enako velja za pripravljane obrokov. Medtem ko pripravljamo obroke, ko kuhamo, postavljamo hrano na mizo, bodimo prisotni v sedanjem trenutku. Hrano pripravimo z ljubeznijo in hvaležnostjo. Bodimo ustvarjalni. Poskusimo različne recepte. Če imate radi družbo, povabite prijatelje in kuhajte skupaj. Jesti v družbi je odlično, če se počutimo dobro, smo sproščeni in nasmejani.

Dr. Rugelj v svoji knjigi *Pot samouresničevanja* pravi, da se mora oseba, ki se prenajeda, ukvarjati z aerobno vadbo, da 'pokuri' energijo, in da mora najti višji smisel življenja. Pravi tudi, da je za spremembo življenjskega sloga potrebna vztrajnost. Mislim, da lahko veliko dosežemo že, ko spremenimo mišljenje in svoj življenjski slog.

Prehranska ozaveščenost

Prehranska ozaveščenost vas bo spodbudila, da boste pozornejši na to, kaj jeste. Tako kot makrohranila – ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe – so pomembna tudi mikrohranila – vitamini, minerali, antioksidanti, različne fitokemikalije – in zadostne količine prehranskih vlaknin in tekočin. Hrano boste količinsko in energetske uravnotežili, tako da boste sledili smernicam zdrave prehrane. Sledi pa nekaj smernic zdravega prehranjevanja:

- Poslušajmo sporočila svojega telesa.
- Naučimo se razlikovati med potrebami in hrepenenjem po določeni hrani.
- Ko jemo, bodimo čuječni.
- Hrano dobro prežvečimo.
- Bodimo ustvarjalni pri pripravi obrokov.
- Ozavestimo vpliv nekaterih hranil in živil na svoje počutje.
- Bodimo samooskrbni, pridelajmo hrano tudi na lastnem vrtu ali doma.
- Upoštevajmo navodila za zdravje in varnost.
- Izobrazimo se o smernicah zdrave prehrane in o alternativnih metodah prehranjevanja.
- Berimo etikete na embalaži živil, ki opisujejo sestavo živil.

Obstajajo različni načini prehranjevanja oziroma prehranskih diet. Za različne prehranske diete se ljudje odločamo zaradi različnih vzrokov. Okus: jemo jedi, ki so za nas dobrega okusa; filozofija, vera, nazor: ne jemo hrane, ki jo prepoveduje naša religija, vera, ne jemo živil živalskega izvora, ker nam je mar za živali; starost: potreba po hranilih se spreminja glede na starostno obdobje; bolezni, prebavne motnje: pri prehranjevanju upoštevamo zdravnikova navodila; rado-

vednost: radi preizkušamo različne jedi; stopnja aktivnosti: prilagajamo energijsko vrednost obrokov stopnji naše dejavnosti; življenjski slog: veliko potujemo in se zato prilagajamo ponudbi držav, ki jih obiskujemo.

Osebnost nisem zagovornica tega, da se ljudje identificiramo glede na prehransko dieto, na primer on je vegan, ona je vsejed, oni so paleo jedci in podobno. Prehranske navade se skozi naše življenje spreminjajo, saj se spreminjajo naše želje, stopnja aktivnosti, zdravstveno stanje – torej, spreminjamo se starostno, zdravstveno in fizično, spreminjamo nazore in načela, spreminjamo okolje. Ne glede na prehransko dieto je dobro, da ozavestimo, kaj s svojo dieto oziroma prehranskim načinom pridobimo in kaj so njene pomanjkljivosti. Tako bomo lahko poskrbeli za vnos vseh makrohranil in mikrohranil v svoje telo in ne bomo ogrožali svojega zdravja.

Jeste čisto vse? Zelenjavo, sadje, meso, morsko hrano, mlečna živila, žitarice, stročnice, oreške, semena, olja, začimbe, zelišča, sladice? Ne glede na to, katera živila prevladujejo v vašem jedilniku, je prav, da zagotovite telesu vsa potrebna hranila – ogljikove hidrate, maščobe, beljakovine, minerale, vitamine, prehranske vlaknine in zadostne količine tekočine.

Če imate težave z absorpcijo hranil, prebavne motnje, ste morda intolerantni na gluten. V tem primeru boste izbirali brezglutenska živila. Če pa ste sladkorni bolnik, vam bodo glutenska živila koristila, saj so polnovredne žitarice ena od pomembnih skupin na vašem jedilniku. Morda ne prenašate laktoze – odreči se boste morali marsikateremu siru, jogurtu, skuti ali se odločili za njihovo vegansko alternativo.

Ne jeste mesa? Izbira nemesnih diet in diet z malo mesa vključuje vegetarijansko, vegansko, presno prehrano in makrobiotiko. Čeprav si kot pescetarijanec lahko privoščite ribe, kot delni vegetarijanec pa lahko jeste meso enkrat na mesec, kot makrobiotik imate na voljo malo belih rib, pa so glavna živila teh diet razvrščena med zelenjavo, sadje, oreške, semena, stročnice, žita in hladno stiskana olja.

Se ne morete odreči mesu? Predlagam mediteransko dieto, ki je dokazano ena izmed najbolj zdravih diet. Kar jo odlikuje, so oljčno olje, žita, oreščki, stročnice, zelenjava (predvsem bučke, jajčevci, paprike), sadje (grozdje, fige, breskve), semena, mediteranska zelišča in začimbe, ribe, morski sadeži, perutnina, manj pogosto jajca, občasno tudi mlečni izdelki in rdeče meso. Lahko tudi poiščete kakšno knjigo o paleo dieti, ki temelji na hrani iz naravnega okolja – morda pa je ta dieta z veliko mesa, masti, neškrobnate zelenjave, jagodičevja ter brez žit in stročnic prava za vas.

Medtem ko ljudje uporabljajo široko paleto zelišč in mnogo začimb, pozabljajo, da imamo več vrst olj. Nekateri so zadovoljni samo s sončničnim oljem in niti ne preverijo, ali je olje hladno stiskano. Hladno stiskana olja so boljša za naše zdravje in počutje. Pomembno je vedeti, da nekatera olja lahko uporabljamo samo za ‚hladno uporabo‘, torej v solatah in po kapljicah kot dodatek že skuhanim juham: bučno olje, laneno olje, konopljinno olje, orehovo olje, makovo olje, olje črne kumine. Na seznamu, ki sledi, so olja, ki jih lahko uporabimo tudi pri toplotnih obdelavah živil: oljčno olje, sezamovo olje, lešnikovo olje, mandljevo olje, olje makadamije, olje grozdnih pečk, gorčično olje, olje ogrščice, pistacijevno olje, sončnično olje (rafinirano je dobro za cvrtje), riževno olje (dobro za vok in cvrtje), kokosovo olje (dobro za praženje in dušenje), arašidovo olje (dobro za žar), koruzno olje, ričkovo olje. Sicer so mnoga olja tako dobra za zdravje, da jih je škoda za toplotne obdelave in je bolje, da jih zaužijemo v solatah ali kar zjutraj in zvečer z žlico, kot na primer ričkovo ali totrovo olje, ki krepi imunski sistem.

Če imate težave z ožiljem, si pač večkrat privoščite oljčno, bučno in olje grozdnih pečk. Vas že skrbijo tiste gubice okrog ust in oči? Poskusite konopljinno olje, arganovo olje. Črevesne zajedavce bodo pregnala olja iz sezama, kokosa, orehov, črne kumine. Sojino olje pa skrbi za naše možgane, ščitnico in vid. Dobro je, da uporabljamo različne vrste olj. Podkrepite svoje znanje z branjem knjige o oljih, ki je izšla pri založbi Kmečki glas.

Potrudimo se ozavestiti, kaj jemo, v svoje telo vnašati čim bolj uravnoteženo prehrano ter življenjski slog prilagoditi svojim vrednotam in željam. Vsi lahko poskrbimo za to, da pogosto uživamo sveža živila in da se pripravljena in predpakirana ter visoko predelana hrana redkeje uvrsti na našo mizo. Za zdrav imunski sistem so poleg zdrave, pestre in uravnotežene prehrane pomembni tudi spanec, rekreacija, pitje pravih količin vode, izogibanje prekomernemu uživanju alkohola, kajenju, hudemu stresu.

Način prehranjevanja

V tej knjigi uporabljam izraza *dieta* in *način prehranjevanja* kot sopomenki. Verjetno ste že slišali za mediteransko dieto, ki je ocenjena kot najboljši način prehranjevanja, saj pomaga pri zniževanju tveganj za različne bolezni (srčno-žilne, sladkorno bolezen, debelost ipd.), paleo dieto, ki je primerna za ljudi, ki uživajo meso in naravno rastlinsko hrano, d.a.s.h dieto, ki uravnava krvni tlak in jo odlikujeta hranilna vrednost in varnost, mind dieto, ki preprečuje mentalne težave, makrobiotiko, ki temelji na uživanju žitaric, in seveda vegetarijansko dieto, ki temelji na uživanju živil iz rastlinskih virov in na lestvici diet zaseda visoko mesto, ampak to je odvisno od opcije vegetarijanske diete. Moj način prehranjevanja je trenutno vegetarijanski, in sicer fleksitarijanski, saj obstaja več opcij vegetarijanskega načina prehranjevanja. Pred tem sem nekaj časa uživala predvsem presna živila. Kot že veste, sem bila v mladosti precej sladkosneda, rastla pa sem v družini vsejedcev. Kot sem že omenila, se ne strinjam, da se ljudje identificiramo glede na način prehranjevanja. V svojem življenju ljudje gredo skozi različna obdobja in spreminjamo se starostno, zdravstveno, psihološko, glede na aktivnost, nazore, vrednote. Zato se tudi načini prehranjevanja prilagajajo, saj moramo poskrbeti, da naše telo za svoje zdravje in vitalnost dobi vsa esencialna hranila.

Ko se odločamo za korenite spremembe v načinu prehranjevanja, je najbolje, da se posvetujemo z zdravnikom in nutricionistom, ob tem pa vedno poslušamo tudi svoje telo. V novejšem času se pojavljajo prizadevanja, da bi iz prehrane odstranili meso in izdelke živalskega izvora. Tudi v Sloveniji se začenja proizvodnja laboratorijskega mesa, ki je sicer živalskega izvora, vendar za to ni treba živali ubiti. Tako bomo ljudje imeli izbiro med mesom živalskega izvora, laboratorijskega izvora in mesno alternativo rastlinskega izvora, ki je značilna za vegane. In prav je tako – naj se vsaka oseba sama odloči, katero meso je zanjo

najbolj sprejemljivo. Za vse nas pa je, po mojem mnenju, pomembno, da ozavestimo, katera hranila s hrano vnesemo v svoje telo, saj bomo le tako lahko optimizirali svoje prehranjevanje. To pomeni, da bomo jedli živila, ki so za nas dobrega okusa in so tudi hranljiva ter zdrava. Zato bo naša prehrana uravnotežena in bo vsebovala vsa makrohranila in mikrohranila, prehranske vlaknine in zadostne količine vode. Zavedati se je dobro tudi, da se tudi hranila razlikujejo, zato bodimo pozorni, da v svoje telo vnašamo predvsem kakovostna živila, kot so izdelki iz polnovrednih žitavic, stročnice, oreščki in semena, rastlinska hladno stiskana olja, zelišča in začimbe, kapusnice in druga zelenjava, kalčki, jagodičevje in drugo sadje, na zraku sušeno suho sadje, fermentirana živila, morski sadeži in ribe, surovi med, manj mastni mlečni izdelki, jajca iz ekološke reje in bolj pusto meso.

V času, ko sem uživala predvsem presna živila, sem se počutila vitalno in imela sem veliko energije. Presna dieta pomeni, da uživamo 75 % presne hrane (ki ni obdelana nad 45 °C, torej lahko uporabljamo aparate za sušenje sadja, peciva), ki vsebuje zelenjavo, sadje, oreščke, semena, kalčke, in 25 % toplotno obdelane hrane (kuhane, dušene, pečene ipd.). Uživala sem tudi kalčke, mikrozelenjavo in fermentirana zelenjavna živila. Moja težava je bila, da sem izgubila veliko kilogramov, kar glede na mojo težo sploh ni bilo potrebno. Pojavila se je tudi erozija zob zaradi kisline iz sadja, kar je značilno za presnojedce. Zato sem se odločila, da svojo prehrano spremenim in uvedem samo nekaj presnih dni vsak mesec.

Presna dieta se priporoča zdravim posameznikom za krajše obdobje. Telo se vitalizira in očisti. Zavedati se moramo, da lahko pride do pomanjkanja nekaterih vitaminov, na primer vitamina D, ki je pomemben za zdravje zob, kosti in mišic in vitamina B12 in je predvsem v živilih živalskega izvora ter pomemben za presnovo, kri, spomin. Za ljudi, ki uživajo presno dieto, se svetujejo redne biokemične preiskave, ozaveščenost in natančna sestava kakovostnega jedilnika.

Vegetarijanski način prehranjevanja

Poleg že opisanega presnega vegetarijanstva obstajajo dodatne opcije vegetarijanske diete. Frutarijanci uživajo samo sadje. Frutarijanstvo je oblika vegetarijanske prehrane, pri kateri osebe uživajo plodove – sadje –, ne da bi pri tem poškodovali rastlino. Ni primerna za dojenčke in otroke. Lahko rečemo, da je frutarijanstvo primerno za krajše obdobje, saj jedilnik ni kakovosten. Pojavi se pomanjkanje beljakovin, ki so gradniki človeškega telesa, vitamina B2, ki je pomemben za zdravo kri, kožo in dober vid, in vitamina B12, ki poleg krvi skrbi tudi za naš spomin in pomaga pri stanju depresije. Kot pri presni dieti moramo tudi pri frutarijanstvu poskrbeti za zadosten vnos vitamina D.

Fleksitarijanska dieta je novejša in milejša oblika vegetarijanske diete. Temelji na rastlinskih živilih, vendar se lahko zmerno uživajo meso, ribe in drugi živalski izdelki, na primer mlečni izdelki, jajca, med. Izraz dobesedno pomeni fleksibilna vegetarijanska dieta oziroma način prehranjevanja. Pomembno je, da zmanjšamo količino predelane hrane, sladkorja in sladkarij. Kalorij ne štejemo, z deleži hranil se ne ukvarjamo oziroma je to odvisno od vsakega posameznika.

Lakto-ovo vegetarijanci uživajo sadje, zelenjavo, stročnice, žita, oreščke, semena, olje, mleko in mlečne izdelke in jajca. Lakto-vegetarijanci uživajo sadje, zelenjavo, stročnice, žita, oreščke, semena, olje, mleko in mlečne izdelke. Ovo-vegetarijanci uživajo sadje, zelenjavo, stročnice, žita, oreščke, semena, olje ter jajca. Pesco-vegetarijanci jejo sadje, zelenjavo, stročnice, žita, oreščke, semena, olje ter ribe in morske sadeže. Pri delni vegetarijanski dieti se poleg sadja, zelenjave, stročnic, žit, oreščkov, semen, olja lahko uživa tudi meso, in sicer enkrat na mesec ali manj.

Veganstvo je ena izmed alternativnih oblik prehranjevanja in je oblika vegetarijanske prehrane. Vegani ne uživajo izdelkov živalskega izvora, torej niti medu. Vegani uživajo izključno živila rastlinskega iz-

vora, z izjemo materinega mleka – torej njihova hrana vsebuje sadje, zelenjavo, stročnice, žita, oreščke, semena, hladno stiskana olja ter njihove lastne izdelke, ki so narejeni na osnovi rastlinskih beljakovin (vegansko meso, salama, jogurt). Zavedati se moramo, da so to predelana živila, da vsebujejo tudi konzervanse in emulgatorje, nasičene maščobe, soli, sladkorje, ojačevalce okusov, zato naj bo uporaba manjša.

Veganstvo se odsvetuje otrokom in mladostnikom, saj za svoj razvoj potrebujejo dobro izkoristljive beljakovine, ki so v virih živalskega izvora. Za nosečnice je veganstvo primerno le, če so dobro ozaveščene o veganstvu in poučene o vnosu zadostnih količin beljakovin, vitaminov B12 in D ter omega-3-maščobne kisline. Za športnike je veganstvo primerno, če je jedilnik dobro načrtovan in uravnotežen, živila pa pravilno kombinirana. Zdravstvene težave veganov pri neustreznem veganskem jedilniku so lahko: utrujenost, zaspanost, slabost, zaprtje, izguba las. Hujše posledice so neenakomerno bitje srca, omedlevica, depresija, izguba menstruacije, mravljinčenje, otrplost sklepov, osteoporoza.

Sedaj vemo, zakaj je treba ozavestiti sestavino živil in načela pestrega in uravnoteženega jedilnika. Če določenih hranil ne dobimo iz hrane, ki jo uživamo, lahko posežemo po obogatelih živilih ali kakovostnih prehranskih dopolnilih. Obogatena živila so živila, ki se jim dodajo določeni vitamini ali minerali ter zdrave nenasičene maščobne kisline, predvsem omega-3-maščobne kisline.

Dobre lastnosti in pomanjkljivosti vegetarijanskega načina prehranjevanja

Glede na to, da sta zelenjava in sadje bogat vir vitaminov, mineralov in drugih zdravju koristnih sestavin kot tudi prehranskih vlaknin in da so oreščki in semena bogat vir nenasičenih maščobnih kislin, je kristalno jasno, zakaj ima ta način prehranjevanja učinke, ki so za naše telo in za naše zdravje koristni. Vsa ta hranila imajo protivnetne učinke, antioksidativne vplive in izboljšujejo imunski sistem, nas vitalizirajo in vnašajo v naš sistem energijo. Zato imamo manj prebavnih težav, manj bolezni ledvic, jeter, srca in srčno-žilnega sistema, nižja je stopnja debelosti in rakavih obolenj. Rastlinska živila so manj energetsko bogata, vsebujejo pa več prehranskih vlaknin. Strokovnjaki pravijo, da je najvarnejša oblika vegetarijanskega načina prehranjevanja lakto-ovo-vegetarijanska dieta, saj pri tem načinu prehranjevanja v telo vnesemo tudi beljakovine iz mleka, mlečnih izdelkov in jajc, ki so za telo boljše izkoristljive kot beljakovine iz rastlinskih virov, in ne trpimo zaradi pomanjkanja vitamina B12.

Pomembno je, da se zavedamo, da ima vegetarijanski način prehranjevanja številne koristi, da pa ima tudi pomanjkljivosti, na katere moramo biti pozorni, da ne bi prišlo do zdravstvenih težav. Predvsem bodimo pozorni, da ne bi prišlo do pomanjkanja hranil, kot so beljakovine, vitamini B2, B12, D, minerali kalcij, železo, cink, tudi mangan, selen in baker, ter omega-3-maščobne kisline. Tabele v tem poglavju nam pokažejo, zakaj so ta hranila pomembna, v katerih živilih so in kaj lahko njihovo pomanjkanje povzroči.

Pomembno je, da povečamo vnos železa in da uživamo hrano z vitaminom C, saj ta izboljša absorpcijo železa. Vitamin D bomo dobili s preživljanjem časa na soncu, uživanjem jagodičevja, alg, banan, gob ter rib in morskih sadežev, jajčnega rumenjaka in obogatene živil. Enako velja za vitamin B12 – obogatena živila z vitaminom B12

so predvsem sojini izdelki, riževi napitki, nekatere žitarice. Sicer je prisoten v fermentirani hrani in mesnih ter mlečnih izdelkih. Vegetarijanska dieta se odsvetuje otrokom, mladostnikom in nosečnicam. Športniki jo lahko uživajo, vendar morajo paziti na večje potrebe po beljakovinah, cinku, železu, kreatinu. Pomanjkanje se lahko pojavi pri vnosu kalcija, natrija, bakra, selena, vitaminov A, C, E, D, B2, B12. Veganskim športnikom se priporoča prehransko dopolnilo kreatina. Kreatin je aminokislina v ribah in mesu. Športnikom daje več energije za vadbo, boljšo regeneracijo in boljšo hidracijo celic. Obstaja več vrst kreatina, zato se je treba posvetovati z nutricionistom za športno prehrano. Pozorni bodimo tudi na dejstvo, da presežek kreatina lahko negativno vpliva na delovanje ledvic.

Ker vegetarijanska prehrana temelji na živilih rastlinskega izvora, torej zelenjavi, sadju, žitaricah, stročnicah, semenih in oreščkih, je prav, da vemo, kateri pridelki so zaradi pesticidov lahko najbolj onesnaženi. To so med drugimi tudi: jagode, breskve, hruške, jabolka, grozdje, nektarine, češnje in borovnice. Zato je priporočljivo, da te pridelke kupujemo, če so pridelani ekološko. Najmanj onesnaženi pridelki so: avokado, čebula, grah, šparglji, zelje, gobe, sladki krompir in korenje ter koruza, ananas, papaja, melona, kivi, mango in lubenica. Te pridelke lahko kupujemo tudi, če niso ekološko pridelani.

Prehranska hvaležnost

Kot smo hvaležni za to, da živimo, smo hvaležni tudi za vso hrano, ki jo pridelamo ali pripravimo in pojemo. Hvaležni smo za vse ljudi, organizacije, podjetja, trgovine, razne dobavitelje, dostavljavce živilskih izdelkov, raziskovalce, ki pripomorejo k temu, da zdravi prehranski izdelki pridejo do nas in omogočijo, da se naša telesa napolnijo z energijo. Hvaležni smo za vsa makrohranila (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe) in mikrohranila (minerali, vitamini), ki jih rastlinska in živalska živila vsebujejo.

Hvaležni smo za ogljikove hidrate, ki so hranilo za naš živčni sistem in energija za celice in toploto. So energija za celo telo, omogočajo nujno tvorbo glikogena, ki se skladišči v jetrih in mišicah in je dolgoročni vir energije. Predvsem so pomembni kakovostni kompleksni ogljikovi hidrati, ki so v zelenjavi, polnovrednih žitaricah, stročnicah. Med je tudi vir glukoze, ki je pomemben vir za možgane in rdeče krvničke. Ogljikovi hidrati pripomorejo k zdravju ustne votline, grla, žrela, zgornjega dela pljuč.

Hvaležni smo za beljakovine, ki so gradniki mišic, hormonov, encimov. Pomagajo pri delovanju imunskega sistema in prenosu številnih snovi po organizmu. Dajo nam občutek sitosti. Beljakovine so sestavljene iz 20 aminokislin. Od teh je 9 esencialnih aminokislin, ki jih moramo vnesti v telo s hrano, saj jih telo ne proizvaja samo. Pomanjkanje beljakovin se pokaže kot utrujenost, brezvoljnost, oslabelost mišic, nagnjenost k okužbam, slabi strukturi las, kože. Rastlinski viri beljakovin so: žitarice (riž, ajda, proso, amarant, kvinoja), stročnice (fižol, soja, grah, čičerika, leča), semena (na primer bučna semena, sončnična, sezamova, pinjole), oreščki, arašidovo maslo, zelena zelenjava (špinača, solat, ohrovt), olja, tofu (sojin sir), gobe. Pomemben vir beljakovin za rastlinojedce je tudi alga spirulina, ki vsebuje kar 60 % beljakovin (vseh 9 esencialnih aminokislin). Spirulina je sicer tudi

vir železa, kalcija, magnezija in mangana. Viri beljakovin živalskega izvora so: rdeče meso, perutnina, ribe, morski sadeži, mleko in mlečni izdelki ter jajca.

Telo prebavi do 30 g beljakovin naenkrat, telo jih ne skladišči, zato lahko prevelike količine beljakovin obremenijo ledvice in prebavila. Povečan vnos beljakovin se priporoča starejšim osebam, bolnikom, nosečnicam in otrokom ter profesionalnim športnikom. Največ mišične mase, ki jo telo doda v enem tednu (mišično tkivo), je 0,5 kg. Vse beljakovine nad to količino se spremenijo v maščobno tkivo. Vadba (ne dodatne beljakovine) omogoča moč, gostejše kosti in večje mišice.

Strokovnjaki nas ozaveščajo, da so živalske beljakovine kakovostnejše kot rastlinske beljakovine, saj jih telo lažje absorbira. Nekatere rastline (na primer špinača) vsebujejo sestavine (fitinska kislina), ki zavirajo prebavljivost. Zato se lahko odločimo za način prehranjevanja, pri katerem uživamo tudi meso in živalske izdelke, vendar v manjših količinah. Na primer, ribe (pesco vegetarijanstvo), ali mlečne izdelke (lakto vegetarijanstvo) oziroma lakto-ovo vegetarijanstvo, če jemo tudi jajca. Za ljudi, ki se ne nameravajo povsem odreči uživanju mesu, je zelo primerna fleksitarijanska dieta.

Hvaležni smo za maščobe, predvsem nenasičene maščobe, ki so za naše zdravje bolj koristne. Maščobe skrbijo za proces dihanja, izmenjavo kisika in ogljikovega dušika. Zdrave maščobe torej pripomorejo k zdravju prsnega koša, zato so pomembne v prehrani pljučnih bolnikov. Maščobe so sestavina celičnih membran. Iz njih nastajajo spiralne molekule, ki uravnavajo tudi imunski sistem in krvni tlak. So topilo za vitamine A, D, E in K, kar omogoči hitrejšo in boljšo absorpcijo teh vitaminov. Nezdrave maščobe so lahko dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja ter sladkorne bolezni.

Nenasičene maščobne kisline delimo v dve skupini: enkrat nenasičene maščobne kisline in večkrat nenasičene maščobne kisline. Omega-3-maščobne kisline, predvsem EPK in DHK, so zelo pomembne v prehrani ljudi, še posebej med nosečnostjo, ko poteka razvoj otrokovih možganov in vida, ter v obdobju pospešene rasti otroka. ALK je

še ena pomembna omega-3-maščobna kislina. Omega-3-maščobne kisline preprečujejo razvoj srčno-žilnih bolezni, imajo ugoden vpliv na imunski sistem, delujejo protivnetno. Viri EPK in DHK so: mastne modre morske ribe (inčuni, sardele, sardoni, brancini, orade) in ribja olja ter semena, oreščki, avokado, alge in mlečni izdelki. Izvor ALK so živila rastlinskega izvora: semena (predvsem lan), oreščki (predvsem orehi), rastlinska olja – konopljinno, orehovo, laneno, olje ogrščice –, ta olja se ne obdelujejo toplotno, saj njihova struktura pri visokih temperaturah razpade. Na voljo so prehranska dopolnila z omega-3-maščobnimi kislinami, ki so pridobljene iz morskih alg. Nenasičene maščobe so nujne za zdravje srca in možganov. Pomembno je tudi razmerje med omega6-maščobnimi kislinami in omega-3-maščobnimi kislinami, to naj bi bilo 5 : 1. Tako strukturo imajo lanena semena, čija semena in orehi ter orehovo olje.

Zmanjšajmo uživanje nezdravih maščob, ki so v različnih predelanih živilih (transmaščobe) in nezdravi hitri prehrani (nasičene maščobe). Ker nam v prehrani pogosto primanjkuje zdravih omega-3-maščobnih kislin, to lahko vodi v tveganje za različne bolezni, kot so: srčno-žilne bolezni, revmatoidni artritis, vnetne črevesne bolezni, astma in psihične bolezni, kot je depresija.

EFSA je odobrila naslednje trditve glede nenasičenih maščob:

- DHK prispeva k vzdrževanju normalne možganske funkcije (250 mg).
- DHK prispeva k vzdrževanju normalnega vida (250 mg).
- DHK prispeva k normalnemu razvoju vida dojenčkov do 12. meseca starosti (100 g).
- DHK in EPK prispevata k vzdrževanju normalne koncentracije glukoze v krvi (2 g).
- DHK in EPK prispevata k normalnemu delovanju srca (250 g).
- DHK, ki jo jemljejo noseče ženske in doječe matere, prispeva k normalnemu razvoju možganov zarodka in doječega otroka (200 mg dodatno k PDV, ki za odrasle znaša 250 mg DHK in EPK).

- Esencialne maščobne kisline so potrebne za rast in razvoj otrok (2 g ALK in 10 g LK).
- ALK prispeva k normalnemu delovanju ravni holesterola v krvi (2 g).
- LK prispeva k ohranjanju normalnih ravni holesterola v krvi (10 g).

Hvaležni smo tudi za prehranske vlaknine in vodo. Prehranske vlaknine, ki so sestavni del sadja, zelenjave in polnovrednih žit, stročnic, oreščkov in semen, nam dajo občutek sitosti, čeprav ne dajejo energije. Pospešujejo prebavo in odvajanje blata ter preprečujejo zaprtje. Z odvajanjem blata se iz telesa odplaknejo odpadne snovi, toksini in tudi kovine, kot sta svinec in živo srebro. Prehranske vlaknine zmanjšajo tveganje za sladkorno bolezen, debelost in srčna obolenja. Zaužili naj bi približno 30 g prehranskih vlaknin na dan. Prehranske vlaknine vodo absorbirajo, kar omogoči mehkost blata. Vodo pijmo počasi. Naj ne bo premrzla, popili in ‚povedli‘ naj bi 1 l vode na 25 kg teže, vendar je to odvisno tudi od aktivnosti posameznika, zdravstvenega stanja in prehranske diete. Voda vsebuje elektrolite, ki pripomorejo k pravilnemu delovanju mišic, živčevja in organov. Najboljša je naravna mineralna voda.

Hvaležni smo za holin, ki je esencialno hranilo in v telesu pripomore k pravilnemu delovanju celic. Manjše količine holina se proizvedejo v jetrih, večino holina v telo vnesemo s hrano. To esencialno hranilo uvrščajo med vitamine B-kompleksa. Nekateri strokovnjaki holinu pripisujejo vlogo pri depresiji in anksioznosti in vzdrževanju zdrave teže, saj možgane spodbudi, da uvidijo, kdaj je oseba zaužila dovolj hrane. Holin pripomore k odstranjevanju maščobe iz jeter, ima vlogo pri pravilnem delovanju srca, obtoku krvi in tvorbi mielinske ovojnice, ki ščiti živce. Tveganje za pomanjkanje holina se lahko pojavi pri športnikih, ko izvajajo daljše vadbe za vzdržljivost, ženskah v menopavzi, nosečnicah in doječih materah. Za odraslo žensko osebo je potrebnih PDV 425 mg holina na dan, za moško 550 mg. Viri holina

so jajca (predvsem rumenjak), kvas, pšenični kalčki, orehi, semena (sončnična, bučna, lanena), stročnice (soja, leča, grah, fižol), ribe (na primer losos), jetrca, goveje meso in perutnina.

Tabela 1: Makrohranila in prehranske vlaknine (M – maščobe, OH – ogljikovi hidrati, B – beljakovine, PV – prehranske vlaknine)

Tabela 2: Makrohranila in njihova funkcija

	Kalorična vrednost	Funkcija	Rastlinski viri	Živalski viri	Dodatne informacije
Oglikovni hidrati OH	1 g OH = 4 kcal (17 kJ)	Hranilo za živčni sistem Tvorba glikogena v mišicah Vir toplote in energije Skrbijo za zdravje prebavnega trakta (prehranske vlaknine)	Zelenjava in sadje Žita in žitni izdelki Stročnice Sladice * Živila z ugodnim GI: grah, korenček, jajčevac, bučka, zelena listnata zelenjava, karpusnice, paradižnik, fižol, leča, čičerika	Mleko in mlečni izdelki	Količinska opredelitev OH v prehrani: 50–75 % 43 % pri mediteranski dieti 1 kcal = 4,2 kJ
Prehranske vlaknine	1 g PV = 0 kcal (0 kJ)	Daljši občutek sitosti Pomoč pri prebavi in prehodu blata skozi prebavila Hrana za črevesno mikrofloro	Zelenjava in sadje Polnozrnata žita Stročnice Oreški Semena		Približno 30 g na dan
Maščobe M	1 g M = 9 kcal (37 kJ)	Vir energije Sestavina celičnih membran Topilo za vitamine A, D, E, K Poveča absorpcijo A, D, E, K Tveganje zaradi presežka nasičenih maščob in transmaščob: boleznj srca in ožilja, sladkorna bolezen	Rastlinska olja Avokado Oreški Semena Alge Dobro razmerje med omega-6 in omega-3-maščobnimi kislinami: orehi, laneno seme, čija semena	Nenasičene maščobe (250–500 mg): mastne morske ribe, mlečni izdelki, oreški, semena, hladno stiskana olja Nasičene maščobe: maslo, mast, mastni mlečni izdelki, kokosovo olje	Količinska opredelitev M v prehrani: 25–30 % 37 % pri mediteranski dieti 0,8 g B na 1 kg teže 1 kcal = 4,2 kJ
Beljakovine B	1 g B = 4 kcal (17 kJ)	Rast in razvoj Gradnja celičnih struktur Delovanje imunskega sistema Prenos hranil po telesu Vir energije Izgradnja mišičevja Delovanje mišičevja Pomanjkanje: utrujenost, slaba struktura las, nohtov, kože	Žita (polnovredna žita) Psevdžžita (amarant, kvinoja) Stročnice (fižol, grah, čičerika, leča) Sojino mleko in tofu, sojina moka Zelenjava (ohrovt, solata) Gobe	Meso (pusto meso) in mesni izdelki Ribe in morski sadeži Mlečni izdelki (siri, skuta, jogurt, mlečni namazi, kefir, smetana) Jajca	Količinska opredelitev B v prehrani: 10–15 % 15 % pri mediteranski dieti Dobro je kombinirati stročnice in žita, da v telo vnesemo vse esencijalne aminokisljine 1 kcal = 4,2 kJ

Hranila		Funkcija hranil
Makrohranila	Ogljikovi hidrati	<p>Ogljikovi hidrati so hranilo za naš živčni sistem in energija za celice in toploto. So energija za celo telo, omogočajo nujno tvorbo glikogena, ki se skladišči v jetrih in mišicah in je dolgoročni vir energije. Predvsem so pomembni kakovostni kompleksni ogljikovi hidrati, ki so v zelenjavi, krompirju, pšenici, rži, koruzi in ki naj bi predstavljali 90 % vseh ogljikovih hidratov. Uživajmo tudi polnozrnat oziroma polnovredna žita, mlečne izdelke, stročnice. Živila iz polnovredne moke so bolj hranljiva, ker je moka zmlata iz celih, neoluščenih žitnih zrn. Torej, uživajmo zelenjavo, sadje, polnozrnat testenine, kruh iz polnovredne moke, na primer ajdov kruh, rjavi riž, divji riž, kvinojo, med. Med je tudi vir glukoze, ki je pomemben vir za možgane in rdeče krvničke. Enostavni ogljikovi hidrati, ki so v sladkorju, sirupu, sladkih pijačah, predelanih živilih, so za nas manj koristni. Hrana, ki jo uživamo, naj bo hranilno bogata, torej naj ima visoko hranilno vrednost.</p> <p>Ogljikovi hidrati naj zadostijo 50 % dnevne zaužite energije, vendar je to odvisno od načina prehranjevanja oziroma diete.</p>
	Prehranske vlaknine	<p>Prehranske vlaknine uvrščamo med sestavljene, torej kakovostne kompleksne ogljikove hidrate. Prehranske vlaknine, ki so sestavni del sadja, zelenjave in polnovrednih žit, stročnic, oreščkov in semen, nam dajo občutek sitosti, čeprav ne dajejo energije. Pospesujejo prebavo in odvajanje odpadnih snovi in toksinov ter preprečujejo zaprtje. Zaužili naj bi vsaj 30 g prehranskih vlaknin na dan. Viri topnih prehranskih vlaknin, ki povečujejo izločanje žolčnih kislin in zavirajo nastajanje holesterola v jetrih, so oves, grah, fižol, ječmen, jabolka, citrusi, korenček, čebula. Viri netopnih prehranskih vlaknin, ki spodbujajo gibanje skozi prebavni sistem, so polnovredna moka, pšenični otrobi, oreščki, fižol, cvetača, stročji fižol, krompir. Prehranske vlaknine nam dajo občutek sitosti, pomagajo pri prebavi, zmanjšujejo tveganje za bolezn srca.</p>
	Beljakovine	<p>Beljakovine oziroma proteini so gradniki mišic, hormonov, encimov. Pomagajo pri delovanju imunskega sistema. Pomembno je, da je naša prehrana uravnotežena, ker ni dovolj samo, da v telo vnašamo beljakovinska živila, ampak da so ta živila kakovostna in da vsebujejo vse aminokisliline. Rastlinski viri beljakovin so stročnice (fižol, grah, čičerika, soja, leča), oreščki (orehi, arašidi, mandlji, pistacije), semena (sončnična semena, bučna semena, lanena semena), kvas in zelenjava (solata, špinaca, brokoli, ohrovt). Živalski viri beljakovin so mleko in mlečni izdelki, jajca ter meso. Pomembna je tudi biološka vrednost beljakovin, ki opredeli razmerje med izkoristkom in količino prebavljenih in absorbiranih beljakovin. To pomeni, da nekatere beljakovine telo lažje izkoristi. Visoko biološko vrednost beljakovin (boljši izkoristek) nam dajo mlečni izdelki in jajca ter fižol, grah, soja, oreščki, ribe in morski sadeži, pusto meso. Pomanjkanje beljakovin se pokaže kot utrujenost, brezvoljnost, oslabelost mišic, večje tveganje za okužbe, slaba struktura las, nohtov in kože. Beljakovine so pomembne tudi za bolnike s srčnim popuščanjem. Beljakovine naj zadostijo 10–15 % dnevne zaužite energije, vendar je to odvisno od načina prehranjevanja oziroma diete.</p>
	Maščobe	<p>Najpomembnejše maščobe oziroma maščobne kisline so nenasičene maščobe. Enkrat nenasičene maščobe najdemo na primer v oljčnem, sezamovem in arašidovem olju ter avokadu. Večkrat nenasičene omega-3-maščobne kisline (ALK, EPK, DHK) so v mastnih morskih ribah, orehih, čija semenih, lanenem olju, konopljinem olju, olju oljne ogrščice. Omega-3-maščobne kisline imajo zdravilne učinke na naše telo in zdravje, saj delujejo protivnetno in izboljšujejo imunski sistem, zmanjšujejo tveganje za srčno-žilne bolezni, med nosečnostjo skrbijo za zdrav razvoj otrokovih možganov in vida. Večkrat nenasičene omega-6-maščobne kisline (LK, AHK, DPK) najdemo v orehih, konoplji, brazilskih oreščkih ter sončničnem, bučnem, sojinem, orehovem olju. Pomembno pa je tudi razmerje med omega-3-maščobnimi kislinami in omega-6-maščobnimi kislinami, ki naj bo 1 : 6 – tako razmerje imajo orehovo olje, čija semena in lanena semena. Nenasičene maščobe uživajmo občasno (maslo, kokosovo olje, mast). Izogibajmo se industrijskim transmaščobam, ker višajo raven slabega holesterola. Torej poskrbimo za svoje zdravje in v svojo prehrano vnesimo oreščke, semena, alge, ribe in morske sadeže, hladno stiskana rastlinska olja, avokado. Maščobe predstavljajo 20–30 % dnevne zaužite energije, vendar je to odvisno od načina prehranjevanja oziroma diete.</p>

Hranila		Funkcija hranil
Mikrohranila	Vitamini	Vitamini so za naše zdravje koristni, saj imajo antioksidativne učinke, ki telo varujejo pred presežki prostih radikalov. Vitamini skrbijo za zdravje celic in celega telesa. Pomagajo odstranjevati posledice kopičenja težkih kovin v telesu. Nalaganje težkih kovin v telesu lahko povzroči boleznī živčnega sistema, avtoimune bolezni, črevesne bolezni, kronično utrujenost, neplodnost. Vitamine lahko razdelimo na dve skupini, tiste, ki se topijo v maščobi, in tiste, ki se topijo v vodi. Vitamini A, D, E, K se topijo v maščobi, zato je dobro, da živila, ki vsebujejo te vitamine, uživamo z dodatkom maščobe (na primer olje, avokado, mlečni izdelki). Drugi vitamini so vodotopni: vitamini B-skupine in vitamin C. Vitamini so tako v rastlinskih kot živalskih virih, z izjemo vitamina B12, ki ga najdemo predvsem v živilih živalskega izvora.
	Minerali	Minerali so zelo pomembni za vzdrževanje zdravja imunskega sistema. Če uživamo raznovrstno in uravnoteženo prehrano, dobimo vse za zdravje in vitalnost pomembne minerale. Minerale lahko razdelimo v tri skupine: gradniki telesa, elektroliti in minerali v sledovih. Najpomembnejša gradnika, ki kostem dajeta moč in trdoto, sta kalcij in fosfor. Elektroliti imajo različne funkcije v telesu, med katerimi so uravnavanje telesne tekočine, uravnavanje krvnega tlaka, bazno-kislinsko ravnovesje, delovanje srca in celic. Naj omenim štiri elektrolite: kalij, natrij, klor, magnezij. Sledijo minerali v sledih, ki delujejo kot kofaktorji za presnovne encime: cink, baker, železo, mangan, selen, krom, jod, silicij.
Voda		Voda je pomembna za uravnavo telesne temperature, oskrbo celic s hranili in kisikom, odplakovanje odpadnih snovi, varovanje organov in vezivnih tkiv. Vodo v telo vnašamo s pijačo in hrano. Zaradi dehidracije lahko nastopijo izguba apetita, zaprtje, neprijeten okus v ustih, glavobol, zaspanost, okužba sečil, manjša elastičnost kože, motnje v razpoloženju, bolečine v hrbtu, poveča se tveganje za padce. Ko je telo dobro hidrirano, je tudi fizična zmogljivost boljša in možgani dobro delujejo. Vendar je vnos tekočine odvisen tudi od dejavnosti posameznika, zdravstvenega stanja in prehranske diete. Paziti moramo, da se ne predoziramo, prevelik vnos tekočine je namreč lahko nevaren.

Hvaležni smo za elektrolite, ki skrbijo za tekočinsko ravnovesje, vzdržujejo vrednost pH-ravni, imajo vlogo pri prenosu hranil, pomagajo pri gibanju hranil v celice in ven iz celic ter pravilnem delovanju možganov, živčevja, mišic in organov. Elektroliti (natrij, kalcij, kalij, fosfor, magnezij, klorid in bikarbonat) so v telesu v krvi, tkivu, telesnih tekočinah in organih. Dehidracija povzroči izgubo elektrolitov (po vadbi, v veliki vročini, po driski, bruhanju in pitju prekomernih količin alkohola). Poleg vode in mineralne vode obstajajo še kokosova voda, javorjeva voda ter športni napitki, ki vsebujejo elektrolite. Elektroliti so v hrani, na primer: kapusnice (brokoli, ohrovt, zelje, cvetača), krompir, zelena listnata zelenjava (špinača), stročnice (fižol), oreški, (arašidi, mandlji) sadje (jagode, lubenica), tofu – za boljši pregled pogledajte Tabelo 5. Hvaležni bodimo še za vse druge minerale: cink, baker, železo, selen, krom, jod, silicij, mangan, ki so sestavni del človeškega organizma in so 5 % telesne teže.

Hvaležni smo za vitamine, ki pripomorejo k dobremu delovanju našega imunskega sistema in zaradi njih se naše telo lahko brani pred škodljivimi vplivi. Pestra in uravnotežena hrana vključuje veliko sadja in zelenjave, saj antioksidanti v sadju in zelenjavi zavirajo oksidativne procese in nas zaščitijo pred prostimi radikali. Pomembno je uživati raznobarvno rastlinsko hrano: rdečo (redeča paprika, paradižnik, redkvice, rdeča pesa, češnje, jagode, maline, granatno jabolko, ribez, lubenica); rjavo in belo (cvetača, česen, koromač, por, čebula, šampinjoni, pastinak, kokos, banane, datlji); oranžno in rumeno (paprika, korenček, koruza, sladki krompir, buča, pomaranča, limona, papaja, ananas, breskev, marelica, melona); modro in vijolično (rdeče zelje, malancan, čebula, vijolična cvetača, grozdje, sliva, smokva, borovnice, robide, ribez); zeleno (brokoli, kumara, zelena, zelje, grah, šparglji, solata, paprika, bučke, avokado, grozdje, kivi, limeta). Za boljši pregled vsebnosti vitaminov v živilih preverite Tabelo 3.

Hvaležni smo za antioksidante. Antioksidanti preprečujejo poškodbe celic, ki nastanejo zaradi kopičenja prostih radikalov v tele-

su. Prosti radikali so sicer za telo nujni, saj telo branijo in ščitijo pred številnimi boleznimi. Ampak škodljive navade, kot so kajenje, prekomerno uživanje alkohola, negativni stres, lahko povzročijo presežek prostih radikalov v telesu, kar vodi do oksidativnega stresa, ki poškoduje zdrave celice. Posledično se lahko pojavijo srčna obolenja, rak, prehitro staranje in kap. Antioksidanti nevtralizirajo prekoračene količine prostih radikalov v telesu. Izboljšujejo pljučne funkcije, kar je pomembno za kadilce, imajo vlogo pri uravnavanju krvnega tlaka in se uspešno zoperstavljajo različnim vnetjem.

Hvaležni smo za folate, karotenoide, flavonoide. Folati so naravna oblika folne kisline v zelenjavi. Največ folatov je v zeleni listnati zelenjavi, na primer solati in špinaci. Najdemo jih tudi v fižolu in jetrih. Pomembni so za zdravo nosečnost. Karotenoidi so rastlinski pigmenti, ki so topni v maščobah. So v zelenjavi in sadju zelene, rumene, oranžne in rdeče barve. So močni antioksidanti. Pomagajo pri delovanju imunskega sistema, ohranjajo dober vid. Flavonoidi so pomembni za ohranjanje spomina in drugih kognitivnih sposobnosti, na primer govornega izražanja in presoje.

Hvaležni smo za fermentirana živila, ki imajo ugoden vpliv na našo črevesno mikrobioto, saj vsebujejo probiotike in prebiotike, ki zavirajo delovanje škodljivih bakterij. Zdrava mikrobiota ščiti sluznico stene črevesja in s tem onemogoča prehod toksinov v telo. Kot vemo, se fermentacija živil izvaja na zelo različne načine, zaradi česar je tudi vsebnost teh živil različna. Najbolje je, da vsaka oseba sama zase ugotovi, katera fermentirana živila ji koristijo. Fermentirana živila vplivajo na naš apetit in pripomorejo k vzdrževanju zdrave teže. Izboljšajo stanje pri ljudeh s psihološkimi težavami, na primer depresijo, stresom, tesnobo. Zato je nastalo poimenovanje psihobiotiki. Na voljo je cela paleta fermentiranih živil. Kimči se vedno bolj uporablja tudi pri nas, čeprav je to pomembna sestavina v korejski kuhinji. Pripravi se iz kitajskega zelja, paprike, čebule in česna, zato vsebuje prehranske vlaknine, vitamine, malo maščob. Izbirate lahko tudi med drugimi fermentiranimi živali: kisle zelje, kisle kumarice, kombuča, nato,

kefir, jogurt. Strokovnjaki pravijo, da so za zdravje boljša živila, ki se fermentirajo dalj časa.

Hvaležni smo za grenka živila. To so živila, ki jih največkrat izpustimo, saj grenijo. Vendar so za črevesno mikrobioto zelo koristna in posledično za cel naš organizem in zdravje. Ker grenka živila povečajo količino prebavnih encimov, zelo dobro vplivajo na absorpcijo hranil in preprečujejo prepustnost črevesja. Grenka hrana odpravi napihnjenost in zaprtost, čisti kri, skrbi za zdravje kože in boljše imunsko delovanje. Uživajmo brstični ohrovt, artičoko, radič, rukolo, regrat, olive, malancan, sončnična semena, grenko melono, tudi temno čokolado, kavo (tudi kavo iz cikorije), galgant.

Hvaležni smo za nitrate, ki pripomorejo k širitvi koronarnih arterij in s tem omogočijo, da pride več krvi v srčno mišico. Ta koristna živila so: rdeča pesa, pesini listi, blitva, mehka solata in endivija, bazilika, koriander, rukola. Telo iz kisika pridobi tudi več energije in tako se zviša naša vzdržljivost, ko smo aktivni.

Hvaležni smo za kapusnice. Kapusnice so zelo zdrava in hranljiva zelenjava. Zelenjava, ki je na seznamu kapusnic: brokoli, cvetača, ohrovt (listnati, kodrolistni, brstični), cvetača, vodna kreša, zelje (belo, rdeče), kitajsko zelje, bok čoj (vrsta kitajskega zelja temnozelene barve), koleraba, repa, rukola, redkev, hren. Kapusnice, ki dajejo bogastvo vitaminov in mineralov, vsebujejo tudi fitokemikalijo sulforafan, ki je v bistvu posredni antioksidant. Zelo veliko ga je v brokoliju, ohrovtu, vodni kreši, cvetači. Da bi dosegli aktivacijo sulforafana, pa moramo surovo zelenjavo razrezati. Preden, na primer, jed iz ohrovta pripravimo, ga razrežemo, zelenjavo nato pustimo stati 30–40 minut, saj se bo tako aktiviralo več te zdravju koristne sestavine. Ohrovt lahko uživamo surov v solati ali ga skuhamo, na primer na pari. Sulforafan ima protivnetno delovanje, antioksidativno delovanje, zmanjšuje tveganje za sladkorno bolezen tipa 2 in artritis (zato ima pozitivne učinke na naše sklepe), blagodejno deluje na jetra in telo razstruplja, omogoča obrambo pred poškodbami pljuč in možganov, v gastrointestinalnem sistemu pa zavira rast škodljivih bakterij in odpravlja zaprtje.

Hvaležni smo za zelišča in začimbe, ki obogatijo okus naših jedi. Galgant blagodejno vpliva na želodec in nam pomaga vzdrževati zdravo težo. Dobro vpliva na srce, zmanjšuje vnetja, ima protiglivične učinke. Koromačeva semena lahko žvečimo po obroku, saj to spodbudi izločanje prebavnih sokov. Koriander blaži krče in vetrove. Več o obilici zelišč, dišavnic in začimb preberite na portalu zazdravje.net.

Vitamini

Vitamin A je pomemben za rast in razvoj celic, presnovo železa, zdravo sluznico, kožo, dober vid. Pomanjkanje vitamina A povzroči nočno slepoto in infekcije, saj postanemo dovzetnejši za okužbe. Živalski viri vitamina A so: jetra, ledvice, mastne ribe, mlečni izdelki. Rastlinski viri vitamina A so zelenjava in sadje rumene (na primer koruza, rumena paprika, limona, ananas), oranžne (na primer korenček, melona, papaja) in rdeče barve (na primer rdeča paprika, paradižnik, rdeča pesa, češnja, jagoda, granatno jabolko).

Vitamin C ima pomembno vlogo za naš živčni sistem, tvorbo kolagena, hrustanec, žile, kosti zobe, kožo. Pripomore k učinkovitejši absorpciji železa, česar se morajo zavedati tudi osebe, ki trpijo zaradi anemije. Askorbinska kislina nas brani pred prehladi. Prispeva tudi k ohranjanju normalnega delovanja imunskega sistema med in po intenzivni vadbi. Viri vitamina C rastlinskega izvora so: temna listnata zelenjava, zelena paprika, rdeča paprika, citrusi, banane, kivi, jagode, ananas, borovnice, cvetača, paradižnik, brokoli, belo zelje, krompir. Viri vitamina C živalskega izvora so: jajca, mlečni izdelki in meso. Pomanjkanje vitamina C lahko povzroči skorbut, krvaveče dlesni, slabše celjenje ran in slabšo kolagensko strukturo. Povečan vnos vitamina C se priporoča kadilcem, nosečnicam in bolnikom.

Vitamin D se v obliki prehranskega dopolnila priporoča vsem ljudem od oktobra do aprila, ne glede na način prehrane. To je pomembno za starejše ljudi, če v tem obdobju preživijo veliko časa v zaprtih prostorih. Sicer pa ga pod vplivom UVB-žarkov telo samo sintetizira v koži. Vitamin D je topen v maščobi. Pomemben je za razvoj kosti in zob ter pri delovanju imunskega sistema: protivnetno delovanje, preprečevanje depresije, bolezni srca in ožilja. Prispeva k normalnemu delovanju mišic. Pospešuje učinkovito absorpcijo kalcija v tankem črevesu kot tudi absorpcijo fosforja, kar pripomore k

normalni mineralizaciji kosti. Uravnava krvni tlak in znižuje tveganje za okužbo dihal. Največ vitamina D (D2) je v mastnih modrih morskih ribah (sardoni, inčuni, sardele, brancini, orade), najdemo ga tudi v jetrih, rumenjaku in mlečnih izdelkih. Rastlinski viri vitamina D so gobe, alge, jagodičevje, banane. Pomanjkanje vitamina D lahko povzroči utrujenost, zaspanost, osteoporozo, rahitis, znižan mišični tonus. Priporočeni dnevni vnos vitamina D v odsotnosti biosinteze je 20 mcg, med aprilom in oktobrom pa se izpostavljammo soncu 20 minut na dan.

Vitamin E je pomemben antioksidant. Pripomore k zmanjševanju prostih radikalov. Oreščki in semena so bogat vir vitamina E, prehranskih vlaknin, mineralov in nenasičenih maščob. Zato pogosto uživajmo mešanice oreščkov in semen, lahko pa ob borovničevem smutiju, ki nas oskrbi z vitaminom C, pojemo še kos polnozrnatega kruha z arašidovim maslom, ki na 100 g vsebuje približno 29 g beljakovin in 50 g maščob, od katerih je kar 41 g nenasičenih. Najboljši viri vitamina E so živila z nenasičenimi kislinami: hladno stiskano sončnično olje, sojino olje, oljčno olje, olje pšeničnih kalčkov, sončnična semena, oreščki (mandlji, lešniki, arašidi, pistacije), špinaca, sladki krompir, avokado in regrat. Viri vitamina E živalskega izvora so: rumenjaki, jetrca in kozice. Vnos vitamina E je pomemben za ljudi, ki imajo Chronovo bolezen, in pri tistih, ki imajo motnjo absorpcije maščob.

Vitamin K ima vlogo pri strjevanju krvi in zdravju kosti. Bogat vir vitamina K je temnozelena zelenjava (na primer brokoli, avokado, bli-tva, ohrovt), najdemo ga tudi v fižolu, korenju, paradižniku in orehih. Absorpcija vitamina K je boljša, če ga uživamo s hrano, ki vsebuje maščobe. Vitamin K se pojavlja v dveh oblikah. Vitamin K1 je v zeleni zelenjavi, na primer v špinaci in brokoliju. Vitamin K2 najdemo v nekaterih živalskih izdelkih in fermentiranih živilih, na primer v izdelkih iz soje. Če trpite zaradi jutranjih slabosti, vam uživanje živil, ki vsebujejo vitamin K, lahko pomaga. Prav tako koristen je pri skrbi za kognitivne zmožnosti in za zdravje srčno-žilnega sistema. Pomanjkanje vitamina K je redko. Lahko se pojavi pri novorojenčkih, zato dojenčki

ob rojstvu dobijo odmerke vitamina K z injekcijo. Čeprav redko, pa zaradi pomanjkanja tega vitamina pri odraslih osebah obstaja možnost črevesnih boleznih in motenj pri absorpciji maščob.

Vitamin B1 ali tiamin pomaga pri delovanju živčnega sistema, pridobivanju energije, pomemben je tudi za zdravje srca. Lahko ga zaužijemo s sončničnimi semeni, orehi, lešniki, ohrovtom, fižolom, špinačo, pomarančami, svinjskim mesom in ribami. Posledice pomanjkanja vnosa tega vitamina se lahko pokažejo pri prekomernem uživanju alkohola. Simptomi so glavobol, mišična oslabelelost, izguba teže, črevesna obolenja in motnje absorpcije maščob.

Vitamin B2 ali riboflavin ščiti telo pred oksidativnim stresom, skrbi za dober vid in zdravo kri. Povečane potrebe po tem vitaminu imajo ljudje, ki so bili operirani, in ljudje, ki uživajo večje količine alkohola. Večji vnos se priporoča tudi po intenzivni fizični aktivnosti. V telo ga vnesemo z uživanjem mlečnih izdelkov, jajc, jetrc in rastlinskih virov, na primer stročnic, polnovredne moke in mandljev. Viri vitamina B2 ali riboflavina so: žita, predvsem soja, šampinjoni, sončnična semena, zelena listnata zelenjava, kalčki, sušen paradižnik, mandlji, kvas, šipek in gobe. Živalski viri vključujejo svinjska in telečja jetrca, jajca, mleko in mlečne izdelke. Za zadovoljiv vnos vitamina B2 lahko uporabimo kakovostna prehranska dopolnila ali obogatena živila, kot so sojini izdelki, riževi izdelki, največkrat so to rastlinski ali žitni napitki.

Vitamin B3 ali niacin pomaga pri sproščanju energije, delovanju živčnega sistema, skrbi za zdravo kožo, sluznice. Ima vlogo za normalno psihološko delovanje. Pomanjkanje niacina lahko povzroči, da se počutimo izčrpane in utrujene, moteno je naše psihološko delovanje. Viri niacina so otrobi, kvas, arašidi, sončnična semena, šampinjoni, fižol, avokado, tudi ohrovt, korenje. Živalski viri tega vitamina so: ribe, rdeče meso, perutnina, mleko in mlečni izdelki.

Vitamin B5 ali pantotenska kislina ima poleg vloge pri sproščanju energije tudi vlogo pri kognitivnih procesih. Pomemben je za presnovo vitamina D. Tudi pantotenska kislina prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Viri pantotenske kisline so: avokado, sončnična

semena, lešniki, soja, tudi fižol in orehi. Živalski viri so perutnina, teletina in svinjina, predvsem jetrca.

Vitamin B6 ali piridoksin prispeva k sproščanju energije, delovanju živčnega sistema, psihološkemu delovanju. Ima vlogo pri presnovi beljakovin in glikogena. Skrbi za dobro delovanje hormonov, imunskega sistema. Zmanjšuje utrujenost. Pomanjkanje energije, bolečine v mišicah, spremembe razpoloženja so znaki pomanjkanja tega vitamina. Viri piridoksina so: polnovredna pšenična moka, soja, fižol, banane, rdeča paprika, avokado, špinača, ohrovt, tudi čebula, korenje. Živalski viri so mlečni izdelki, perutnina, svinjina in ribe.

Vitamin B7 ali biotin je pomemben za zdravje živčnega sistema, las, sluznic in kože. Omogoča normalno psihološko delovanje. Pomanjkanje se izrazi kot depresija, krhkost nohtov, izguba las. Izraz izhaja iz grščine in pomeni 'tisto, kar vitalizira in vdahne energijo'. Viri biotina so: suhi kvas, orehi, oves, gobe, polnovredna pšenična moka, tudi grah, špinača, cvetača.

Vitamin B9 ali folat (in folna kislina) je pomemben za razvoj materinega tkiva med nosečnostjo. Ima vlogo pri sintezi aminokislin, nastajanju krvi. Pomaga tudi pri imunskem sistemu, psihološkem delovanju in zmanjševanju izčrpanosti. Pomanjkanje lahko povzroči anemijo, utrujenost, zaprtje ter aterosklerozo in trombozo. Viri folata so: kvas, fižol, soja, sončnična semena, špinača, beluši, lešniki, orehi, avokado, brokoli, ohrovt, cvetača, grah, pomaranče, jagode, banane. Med viri živalskega izvora najdemo meso, jetra, jajca in mlečne izdelke. Folna kislina ni v živilih naravno prisotna, jo pa lahko dodajo, da izboljšajo hranljivost živila.

Vitamin B12 ali kobalamin pomaga pri presnovi, zmanjšuje utrujenost in izčrpanost, pomemben je za kri, saj skrbi za tvorbo rdečih krvnih teles, izboljšuje spomin. Pomaga tudi v boju proti zaprtju in depresiji. Pomanjkanje vitamina B12 lahko povzroči zaprtje, depresijo, megaloplastno anemijo, ki vodi do okvar živčnega sistema (utrujenost). Zaradi pomanjkanja vitamina B12 pride do povečanih količin homocisteina in posledično se morda pojavijo bolezni srca. Viri vita-

mina B12 so: ribe, jetra, mišice, mleko, jajca, prisoten je v fermentiranih zelenjavnih živilih.

Za sistemski pregled vitaminov preberite Tabelo 3.

Tabela 3: Vitamini (PDV – priporočljiv dnevni vnos)
Tabela 4: Primeri jedi z vsebnostjo določenega vitamina

Vitamin in PDV	Koristni učinki	Pomanjkanje	Rastlinski viri	Živalski viri	Primer za PDV	Dodatne informacije
Vitamin A PDV 800 mcg	Rast in razvoj celic in tkiv, presnova železa, zdrava sluznica, koža, dober vid.	Nočna slepota in večje tveganje za okužbe.	Zelenjava in sadje rumene, oranžne in rdeče barve, pinjole.	Mlečni izdelki, mastne ribe, jetrca, ledvice.	100 g korenja 300 g ohrovt	Vitamin A je topen v maščobi, tako kot vitamini D, E, K. Zato je dobro, da zelenjavo z vitaminom A uživamo z živili, ki vsebujejo nekaj zdrave maščobe.
Vitamin C PDV 80 mg	Zdrav živčni sistem, hru-stanec, žile, kosti, zobje, koža, sodeluje pri tvorbi kolagena, poveča absorpcijo železa, pomaga pri prehladu.	Skorbut, krvaveče dlesni, slabše celjenje ran in slabša kolagenska struktura.	Temnolistnata zelenjava, zelena paprika, rdeča paprika, citrusi, banane, kivi, jagode, ananas, borovnice, cvetača, paradižnik, brokoli, belo zelje, krompir.	Meso, jajca, mlečni izdelki.	60 g rdeče paprike 220 g zelja	Povečan vnos vitamina C se priporoča kadilcem, nosečnicam in bolnikom. Vitamin C poveča absorpcijo železa.
Vitamin D PDV 20 mcg	Razvoj kosti in zob, izboljšuje delovanje imunskega sistema, dihal, mišic, poveča absorpcijo kalcija in fosforja, uravnava krvni tlak, preprečuje depresijo, vnetje, bolezn srca in ožilja.	Utrujenost, zaspanost, pomanjkanje motivacije, motnje presnove kalcija, osteoporoza, znižan mišični tonus.	D2: gobe, alge, jagodičevje, banane, avokado, arašidi, pinjole, oljčno olje, repično olje, občasno uživajmo temno čokolado.	D3: mastne morske ribe (sardoni, inčuni, sardale, brancini, orade), najdemo ga tudi v jetrcih, rumenjaku in mlečnih izdelkih.	30 g skuše 30 g lososa 100 g šitake gob	Vitamin D se v obliki prehranskega dopolnila ali večjega vnosa s hrano priporoča od oktobra do aprila, v drugih mesecih ga sintetiziramo sami s pomočjo sonca.
Vitamin E PDV 12 mg	Zmanjševanje prostih radikalov, saj je glavni antioksidant, ki krepi imunski sistem, skrbi za celično signalizacijo.	Težave z živci, vendar je pomanjkanje redko, pojavi se lahko zaradi anoreksije.	Sončnično olje, sojino olje, oljčno olje, olje pšeničnih kalčkov, sončnična semena, oreščki, kivi. Mango, borovnice, špinača, sladki krompir, avokado in regrat.	Rumenjak, jetra in kozice.	50 g mandljev 30 g sončničnih semen	Vnos vitamina E, ki je topen v maščobi, je pomemben za ljudi, ki imajo Chronovo bolezen, in pri tistih, ki imajo motnjo absorpcije maščob.
Vitamin K PDV 75 mcg	Strjevanje krvi za hitrejše celjenje ran, zdravlje kosti, pomaga pri zdravlju srčno-žilnega sistema.	Osteoporoza, težave s strjevanjem krvi, obolel nja jeter, črevesne bolezni, motnja absorpcije maščob.	Temnozelena zelenjava (na primer brokoli, avokado, blitva, ohrovt), malancan, najdemo ga tudi v fižolu, soji, korenju, paradižniku in orehih ter oljčnem olju in fermentiranih živilih.	Jetrca, tudi jajca, jogurt, sir.	20 g ohrovt 80 g rdečega zelja	Absorpcija vitamina K je boljša, če ga uživamo s hrano ali po hrani, ki vsebuje maščobe, kot to velja tudi za vitamine A, D in E.

Vitamin in PDV	Koristni učinki	Pomanjkanje	Rastlinski viri	Živalski viri	Primer za PDV	Dodatne informacije
Tiamin (B1) PDV 1,1 mg	Delovanje živčnega sistema, pomemben je tudi za zdravje srca in pridobivanje energije.	Glavobol, izguba teže, oslabelost mišic, težave z zdravjem srca, beriberi.	Sončnična semena, pinjole, orehi, lešniki, ohrovt, stročnice (fižol, grah, leča), špinata, pomaranča, kvas.	Svinjina, ribe.	170 g lešnikov 150 g svinjine	Pomanjkanje se lahko pojavi pri ljudeh, ki prekomerno uživajo alkohol. Dovzetne so tudi starejše osebe in osebe, ki imajo sladkorno bolezen.
Riboflavin (B2) PDV 1,4 mg	Pomoč pri presnovi, živčnem sistemu, tvorbi rdečih krvnih teles, dobrem vidu in zdravi koži ter pri zmanjševanju utrujenosti.	Spremembe na koži, vneta grla, pokanje ustnic, normocitna anemija.	Žita (predvsem soja), šampinjoni, sončnična semena, pinjole, zelenolistnata zelenjava, kalčki, sušeni paradiznik, mandlji, kvas, šipek in gobe, stročnice (soja, grah, leča, čičerika).	Svinjska in telečja jetra, mleko in mlečni izdelki.	160 g soje 350 g šampinjonov	Kakovostna prehranska dopolnila ali obogatena živila, kot so sojini izdelki, riževi izdelki, največkrat so to rastlinski ali žitni napitki.
Niacin (B3) PDV 16 mg	Pomoč pri sproščanju energije, delovanju živčnega sistema, zdravi koži, sluznici, ima vlogo pri normalnem psihološkem delovanju.	(Pelagra), izčrpanost in utrujenost, glavobol, apatija, poslabšanje spomina, bruhanje, diareja.	Otrobi, kvas, arašidi, arašidovo maslo, sončnična semena, pinjole, šampinjoni, fižol, avokado, tudi ohrovt, korenje, polnovredna žita.	Ribe (tuna, losos, postrv, polenovka), rdeče meso, perutnina, mleko in mlečni izdelki.	235 g pšeničnih kralčkov 170 g piščanca	Potreba po niacinu se poveča pri ljudeh, ki uživajo alkohol v večjih količinah, pri nosečnicah in ljudeh, ki trpijo zaradi kronične diareje.
Pantotenska kislina (B5) PDV 6 mg	Ima vlogo pri sproščanju energije in pri kognitivnih procesih, delovanju živčevja, ima vlogo pri zniževanju stresa.	Pomanjkanje je zelo redko, saj je prisoten v mnogih živilih.	Avokado, gobe, brokoli, krompir, malangan, sončnična semena, lešniki, soja, fižol, oreščki, polnozrnatni izdelki, žitni kalčki.	Perutnina, telečja in svinjska jetra, ribe in morski sadeži, mlečni izdelki, jajca, goveje meso.	400 g piščanca 400 g avokada	Pomemben je za presnovo vitamina D. Vročina, kajenje ali intenzivna vadba lahko povečajo potrebe po pantotenski kislini za 50 %.
Piridoksin (B6) PDV 1,4 mg	Ima vlogo pri sintezi cisteina, sproščanju energije, živčnem sistemu, psihološkem delovanju, presnovi beljakovin in glikogena, delovanju imunskega sistema in kognitivnem zdravju.	Utrujenost, ki se po kaže kot pomanjkanje energije, spremembe razpoloženja, mišični krči, večja dovzetnost za okužbe.	Polnovredna pšenična moka, soja, fižol, banane, rdeča paprika, avokado, špinata ohrovt, tudi čebula, korenje, krompir in druga škrobnata zelenjava.	Perutnina, svinjina, ribe, mlečni izdelki.	359 g fižola 200 g svinjine	Hudo pomanjkanje tega vitamina se izrazi kot anemija, živčne motnje, pri dojenčkih lahko pride do težav s sluhom.

Vitamin in PDV	Koristni učinki	Pomanjkanje	Rastlinski viri	Živalski viri	Primer za PDV	Dodatne informacije
Biotin (B7) PDV 50 mcg	Skrbi za zdravje živčnega sistema, jeter, las, sluznic in kože, omogoča normalno psihološko delovanje.	Izguba las (alopecija), krhki nohti, pomanjkanje energije, nagnjenost k depresiji.	Suhi kvas, orehi, semena, oves, gobe, polnovredna pšenična moka, tudi grah, špinača, cvetača, sladki krompir, banane.	Losos, goveja jetrca, mleko, jajca.	310 g gobic 25 g jetric	Izraz „biotin“ je grškega izvora in pomeni, da ta vitamin vitalizira telo in ga napolni z energijo.
Folat, Folna kislina (B9) PDV 200 mcg	Pomembna za razvoj materinega tkiva med nosečnostjo, pri sintezi aminokislin, nastajanju krvi, imunskem sistemu, delitvi celic, psihološkem delovanju in zmanjšanju izčrpanosti.	Megaloblastna anemija, utrujenost, zaprtje, ateroskleroza, tromboza, težave z vidom, zmedenost, depresija, ulkus v ustih.	Kvas, sončnična semena, špinača, beluši, avokado, brokoli, ohrovt, cvetača, buča, grah, malancan, pomaranče, limone, jagode, melone, banane, lešniki, orehi, žita (kvinoja, amarant), stročnice (fižol, soja, leča).	Meso, predvsem goveja jetrca, jajca, mlečni izdelki.	120 g špargljev 100 g špinače	Za nosečnice se priporoča PDV 400 mcg. Pomemben je tudi v času rasti in adolescence ter pri bolnikih s celiakijo in motnjami hranjenja. Folat je naravna oblika, folna kislina pa je dodana obogatenim živilom.
Kobalamin (B12) PDV 2,5 mcg	Presnova, zmanjšuje utrujenost in izčrpanost, pomemben je za kri, saj skrbi za tvorbo rdečih krvnih teles, izboljšuje spomin, pomaga tudi v boju proti zaprtju in depresiji.	Zaprtje, depresija, megaloblastna anemija, ki vodi do okvar živčnega sistema (utrujenost, povečanje količin homocisteina in posledično se morda pojavijo bolezn srca), neplodnost, splav.	Živila, obogatena z vitaminom B12, bakterijsko fermentirana živila: tofu, tempel, morska trava vakame.	Ribe (tuna, postrv), školjke, jetrca, mišice, mleko in mlečni izdelki, jajca.	30 g postrvi 160 g sira edamca	Pomanjkanje se lahko pojavi pri veganih in starejših osebah z motnjo absorpcije. Kakovostno in primerno prehransko dopolnilo vitamina B12: cianokobalamin, hidroksokobalamin.

Vitamin	Posamezne jedi, ki vsebujejo ta vitamin
Vitamin A	Polovičke jajčk s polnilom iz rumenjaka, korenčka, sira ali skute
Vitamin C	Smuti iz jagodičevja ali kozarec ananasovega soka ali soka iz citrusov
Vitamin D	Kos polnozrnatega kruha z namazom iz sardel, kislih kumaric in majoneze ali solata iz morske trave ali smuti iz banane, borovnic in jogurta
Vitamin E	Pečene palčke sladkega krompirja, posute z zelišči, ali presna borovničeva tortica na biskvitu iz oreškov in semen
Vitamin K	Solata iz kuhanega brokolija, ohrovta in korenčka z oljčnim oljem in zelišči ali narezek iz sira, pršuta in oliv iz slanice
Vitamin B1, tiamin	Juha iz ohrovta ali brokolija s posipom iz sončničnih semen ali pinjol ali smuti iz banane, listov špinače in pomarančnega soka
Vitamin B2, riboflavin	Poljnjeni pečeni šampinjoni ali polnjene jajčne polovičke ali kaneloni z gobami
Vitamin B3, niacin	Kaneloni s šampinjoni ali kaneloni s piščančjim mesom
Vitamin B5, pantotenska kislina	Brokoli s topljenim sirom ali enolončnica iz leče, soje, fižola in ječmena
Vitamin B6, piridoksin	Rdeča paprika, polnjena z nadevom iz skute in orehov
Vitamin B7, biotin	Filet lososa s poljubno prilogo ali gobova juha
Vitamin B9, folat	Sestavljenka iz krompirja, bučk in malancanov z jajčnim prelivom
Vitamin 12, kobalamin	Solata iz morske trave vakame, posuta s sezamom, ali rižota z morskimi sadeži ali sir z zelišči, pečen na žaru

Minerali

Mineral cink (Zn) je pomemben za presnovo beljakovin, ogljikovih hidratov, maščob. Skrbi za zdravje las, kože, kosti in nohtov. Pripomore k nastanku novih belih krvnih celic (levkocitov), zato znižuje vnetne odzive. Zelo koristen je pri zdravljenju prehladov, v kombinaciji z vitaminom C. Ima pomembno vlogo pri presnovi kislin in baz, vitamina A. Celice ščiti pred oksidativnim stresom. Pomanjkanje cinka povzroči oslabeledost, dermatitis, slabši imunski sistem (izpadanje las, suha koža, prebavne težave). Rastlinski viri cinka so: stročnice, semena, oreščki, kakav, cvetača, fižol, špinača, pivski kvas. Viri cinka živalskega izvora so: goveje meso, ribe, školjke in drugi morski sadeži, jajca, jogurt.

Mineral magnezij (Mg) je pomemben pri sproščanju energije, za delovanje mišic, živčnega sistema, presnove, sinteze beljakovin. Prispeva k vzdrževanju zdravih kosti in zob. Beljakovinska hrana poveča absorpcijo magnezija, medtem ko jo fitinska in oksalna kislina znižata. Pomanjkanje magnezija se pokaže v obliki utrujenosti in težav s srčnim ritmom. Rastlinski viri magnezija so: žita, stročnice, oreščki, semena, banane, špinača, krompir. Živalski viri magnezija so: mleko in mlečni izdelki, ribe ter meso. Priporočeni dnevni vnos magnezija je 375 mg.

Mineral kalij (K) je pomemben za delovanje srca in ožilja, krčenje mišic, normalne vrednosti elektrolitov, ima pozitiven vpliv pri sladkorni bolezni, presnovnem sindromu in povišanem krvnem tlaku ter osteoporozi. Do pomanjkanja lahko pride zaradi hude diareje, ki jo spremljajo krči in slabost. Ljudje z ledvičnimi težavami naj se o vnosu kalija posvetujejo z zdravnikom. Rastlinski viri kalija so: banane, sokovi citrusov, zelena listnata zelenjava, avokado, suho sadje, česen, paradižnik, fižol. Živalski vir kalija je piščančje meso, losos, najdemo ga tudi v mlečnih izdelkih.

Mineral kalcij (Ca) je pomemben za zobe in mišice, mineralizacijo kosti, celično signalizacijo, krčenje mišic in strjevanje krvi. Pomanjkanje kalcija lahko povzroči povišan krvni tlak, tveganje za težave debelega črevesja ter osteoporozo, pride lahko do upočasnjene rasti in zlomov. Absorpcijo kalcija povečajo živila, ki vsebujejo vitamin D in/ali fosfor (P). Absorpcijo kalcija znižujejo fitinska kislina, ki je v špinaci, brokoliju, rabarbari, in oksalna kislina, ki je v špinaci in blitvi, ter sol, tudi starost. Rastlinski viri kalcija so: kapusnice (zelje, brokoli, cvetača, ohrovt), repa, mandlji, tahini (sezamovo maslo), suho sadje, žita, stročnice, blitva, špinaca ter obogatena živila. Živalski viri kalcija so mleko in mlečni izdelki, siri in tofuji.

Mineral železo (Fe) je sestavina rdečih krvnih teles, pomemben je pri prenosu kisika in elektrolitov po telesu. Prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Pomanjkanje železa lahko povzroči anemijo, znižano fizično zmogljivost, motnjo termoregulacije, motnje pri delovanju imunskega sistema. Pri otrocih v obdobju od 12 do 18 mesecev lahko zmoti razvoj kognitivnih in motoričnih sposobnosti. Absorpcijo železa povečajo vitamin C, aminokislina, sladkorji. Absorpcijo železa znižajo kava, kakav, čaj, kalcij, prehranske vlaknine, mlečne in jajčne beljakovine ter začimbe in paradižnik. Mineral baker pripomore k prenosu železa v telesu. Riboflavin (vitamin B2) in vitamin A pripomoreta k metabolizmu železa.

Viri železa so rastlinski (nehemska oblika): polnozrnati kruh, pekovski izdelki, stročnice, žita, temnozelena zelenjava (brokoli, špinaca, šparglji, buče, blitva), oreščki (mandelj, pistacija, makadamija, indijski orešček), gobe, semena, suho sadje (datlji, marelice, slive), ribez, alge, kalčki, pravi kakav, temna čokolada. Živalski viri železa (hemska oblika) so: jajca, jetra, dagnje, školjke, piščančje meso, goveje meso, sardine.

Mineral mangan (Mn) ščiti celice pred oksidativnim stresom. Pripomore k vzdrževanju zdravih kosti in ohranjanju normalnega vezivnega tkiva. Viri mangana so morski sadeži, polnozrnata živila, stročnice, ohrovt, špinaca, paradižnik, jagode, borovnice, banane.

Mineral selen (Se) je gradnik selenobeljakovin, ki delujejo kot encimi v vnetnih procesih. Pomemben je za dober vid in vzdrževanje imunskega sistema. Prispeva k normalnemu delovanju ščitnice. Viri selena živalskega izvora so: ribe in morski sadeži, govedina, perutnina, jajca. Rastlinski viri selena so: brazilski oreščki, orehi, polnovredna žita.

Mineral baker (Cu) prispeva k prenosu železa v telesu (pomanjkanje bakra lahko privede do anemije). Pomemben je za ohranjanje normalnega vezivnega tkiva. Prispeva k delovanju živčnega sistema ter normalni barvi kože in las. Rastlinski viri bakra so žitarice, stročnice, zelenjava, arašidi, sončnična semena, suhe slive. V živalskih virih je baker prisoten v jetrcih in morskih sadežih.

Mineral jod (I) sodeluje pri kognitivnih funkcijah, pomemben je za delovanje živčnega sistema, zdravje kože in delovanje ščitnice. Pomanjkanje joda lahko rezultira v motenem delovanju ščitnice, utrujenosti, zaspanosti, slabi kakovosti kože in nohtov. Absorpcija joda je boljša iz obogatanih živil kot iz naravnih hranil. Vsebnost joda se zmanjša med kuhanjem, zato solimo (jodirana sol) po kuhanju. Povečan vnos joda se svetuje kadilcem, doječim materam (pomanjkanje lahko povzroči zaostanek pri mentalnem razvoju otrok) in osebam, ki pojedjo veliko kapusnic. Rastlinski viri joda so: jodirana kuhinjska sol, nekatere alge, kamena sol, kvas, kruh, proso, ječmenova moka, ržena moka, konzervirane zelene olive, suhe marelice, špinača. Živalski viri joda so: ribe, morski sadeži in jajca ter mleko in mlečni izdelki.

Mineral krom (Cr) sodeluje pri metabolizmu ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob ter uravnava raven sladkorja v krvi. Viri kroma so: suhe marelice, datlji, makova semena, sojina moka, morska sol, ananas, špinača, arašidovo maslo, beli kruh, koruzno olje, temna čokolada, kakav v prahu, med, borovnice in testenine. Prisoten je tudi v školjkah, mleku in mlečnih izdelkih ter mesu in mesnih izdelkih. Telo potrebuje manjše količine kroma, je pa ta mineral pomemben za vzdrževanje zdrave telesne teže. Absorpcijo kroma lahko zniža prekomerno uživanje enostavnih sladkarij, absorpcijo kroma poveča uživa-

nje živil z vitaminom C, niacinom in drugimi vitamini B-skupine.

Mineral natrij (Na) je pomemben za delovanje ščitnice, prenos hranil, osmotski tlak in ravnovesje vode. Najdemo ga v kuhinjski soli, lupinarjih, kruhu, ribah, predelanem mesu in drugih predelanih živilih. Uživali naj ga ne bi več kot 5 g na dan. Predvsem naj bodo na presežek natrija pozorni ljudje s povišanim krvnim tlakom.

Mineral fosfor (P) ima vlogo pri metabolični funkciji, vzdrževanju močnih kosti, zdravih zob, energijske ravni. Skrbi za zdravje tkiva in celic, učinkovito odstranjevanje balasta iz telesa. Pomaga znižati bolečino v mišicah po intenzivni vadbi. Preveliki vnosi so lahko toksični. Najdemo ga v žitih, fermentiranih živilih, oreščkih ter ribah, morskih sadežih in mesu.

Mineral molibden (Mo) ima vlogo pri presnovi aminokislin, ki vsebujejo žveplo, prispeva k normalni rasti, hormonskemu delovanju in imunskemu sistemu. Viri molibdena so stročnice, listnata zelenjava, žita, sončnična semena, rdeče grozdje ter mleko in mlečni izdelki, jetrca.

Klorid uravnava celično tekočino, pH, krvni tlak in krvni volumen, sodeluje pri prebavi. Posledice pomanjkanja klorida so dehidracija, slabost, izguba tekočine, težave z dihanjem. Paziti moramo, da ne pride do presežka vnosa. Največ klorida dobimo iz soli, prisoten je v olivah v slanici, morskih algah, rjavem sladkorju, zelju, solati, borovnicah in bananah.

Za sistemski pregled mineralov poglejte Tabelo 5.

Tabela 5: Minerali (PDV – priporočljiv dnevni vnos)

Tabela 6: Primeri jedi z vsebnostjo določenega minerala

Mineral in PDV	Koristni učinki	Pomanjkanje	Rastlinski viri	Živalski viri	Primer za PDV	Dodatne informacije
Cink (Zn) PDV 7–10 mg 7 mg ženske 10 mg moški	Presnova beljakovin, ogljikovih hidratov, maščob, zdravje las, kože, kosti, nohtov, nastanek novih belih krvnih celic (levkocitov), zato znižuje vnetne odzive, ščiti pred oksidativnim stresom.	Oslablost, dermatitis, slabši imunski sistem (izpadanje las, suha koža, prebavne težave).	Stročnice, semena, oreščki, kakav, cvetača, fižol, špinacija, česen, radič, avokado, pivski kvas	Goveje meso, ribe, školjke, lignji in drugi morski sadeži, jajca, jogurt	60 g ostrig 360 g čičerike	Nosečnice in doječe ženske naj povečajo vnos na 12 mg. Zelo koristen je pri zdravljenju prehladov v kombinaciji z vitaminom C.
Magnezij (mg) PDV 375 mg	Ima vlogo pri sproščanju energije, delovanju mišic, psihološkem zdravlju, živčnem sistemu, presnovi, sintezi beljakovin, prispeva k vzdrževanju zdravih kosti in zob, zmanjšuje vnetja.	Utrujenost in težave s srcem in motnje srčnega ritma, mišični krči, anksioznost, depresija, izguba apetita, nespečnost, glavobol.	Polnovredna žita, stročnice, oreščki, semena, zelena zelenjava, špinaca, krompir, mineralna voda, kava, banane, pomaranče	Mleko in mlečni izdelki, ribe ter meso (perutnina)	170 g temne čokolade 150 – 200 g oreščkov	V telo se absorbira 30–60 % zaužitega magnezija. Priporočene vrednosti ne smemo prekoračiti.
Kalij (K) PDV 2000–4000 mg	Delovanje srca in ožilja, krčenje mišic, normalne vrednosti elektrolitov, ima pozitiven vpliv pri sladkorni bolezni, presnovnem sindromu in povišanem krvnem tlaku ter osteoporozni.	Prebavne težave, mišični krči, spreminjanje razporeditve, večjih težav z dihanjem in srčnim ritmom, slabost.	Banane, jabolka, sokovi citrusov, zelenolistna zelenjava, avokado, suho sadje, česen, paradižnik, fižol, gobe, artičoke, bučke	Piščanje meso, ribe (losos), mlečni izdelki	350 g špinace 350 g krompirja	Do pomanjkanja lahko pride zaradi hude diareje, ki jo spremljajo krči in slabost, prekomernega uživanja kave, alkohola. Ljudje z ledvičnimi težavami naj se o vnosu kalija posvetujejo z zdravnikom.
Kalcij (Ca) PDV 800 mg Otroci 1200 mg	Koristen je za zobe in kosti, mineralizacijo kosti, celično signalizacijo, pravilno krčenje mišic in strjevanje krvi, uravnava bitje srca, nevtralizira kisline.	Povišan krvni tlak, tveganje za težave debelega črevesja ter osteoporozo, pride lahko do upočasnjene rasti in zlomov.	Kapusnice (zelje, brokoli, cvetača, ohrovt), repa, mandlji, tahini (sezamovo maslo), suho sadje, žita, stročnice, blitva, špinaca ter obogatena živila, tofu	Mleko in mlečni izdelki, siri	250 g tekočega jogurta 100 g sira edamca	Absorpcijo povečajo živila z vitaminom D, fosforjem. Absorpcijo znižujejo fitinska kislina (v špinaci, brokoliju, rabarbari) in oksalna kislina (v špinaci in blitvi) ter sol, alkohol, kava, starost.

Mineral in PDV	Koristni učinki	Pomanjkanje	Rastlinski viri	Živalski viri	Primer za PDV	Dodatne informacije
Železo (Fe) PDV 14 mg Vegetarijanci 1,8xveč	Ima vlogo pri prenosu kisika in elektrolitov po telesu, sintezi DNK in dihanju ter pri metabolizmu aminokislin in maščob, prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.	Anemija, znižana fizična zmogljivost, motnje pri delovanju imunskega sistema, motnja termoregulacije, lahko zmoti razvoj kognitivnih in motoričnih sposobnosti (12–18-mesečni otrok).	Polnozrnat kruh, pekovski izdelki, stročnice, žita, temnozelena zelenjava, oreščki, gobe, semena, suho sadje (datlji, marelice, slive), ribez, alge, kalčki, pravi kakav, temna čokolada, peteršilj	Jajca, jetra, dagnje, školjke, lignji, piščančje meso, goveje meso, sardine	100 g soje 170 g fižola	Absorpcijo železa povečajo vitamini C, aminokisliline, sladkorji, znižajo pa kava, kakav, čaj, kalčji, prehranske vlaknine, mlečne in jajčne beljakovine ter začimbe in paradižnik. Mineral baker pripomore k transferju železa v telesu.
Mangan (Mn) PDV 2 mg	Ščiti celice pred oksidativnim stresom, vzdržuje zdrave kosti in pripomore k ohranjanju normalnega vezivnega tkiva.	Utrujenost, vrtoglavica, slaba kakovost las in nohtov.	Polnozrnat živila, stročnice, oreščki in semena, špinata, ohrovt, malancan, paradižnik, jagode, borovnice, banane	Morski sadeži	30 g lešnikov 200 g fižola	V telo ga vnesemo tudi s pitjem zelenega čaja ali kave.
Selen (Se) PDV 55 mcg	Gradnik beljakovin, ki delujejo kot encimi v vnetnih procesih, pomemben je za dober vid in vzdrževanje imunskega sistema, normalno delovanje ščitnice.	Kardiomiopatija, tveganje za bolezn srca, ledvic, ateroskleroza, neplodnost, virusne okužbe.	Brazilski oreščki, orehi, sončnična semena, polnozrna žita, gobe šitake, v manjši količini indijski oreščki, sadje, zelenjava, malancan	Ribe, lignji, škampi, ostrige in drugi morski sadeži, govadina, perutnina, jajca	80 g polnovrednih testenin	Brazilski oreščki so zelo bogat vir selena, zato se priporoča uživanje samo 1 – 2 oreščkov na dan. Večje potrebe: nosečnice, ljudje, ki uživajo enolično prehrano
Silicij (Si) PDV ni določen do 40 mg pri osteoporozi	Zgradba vezivnih tkiv in notranjih organov, biosinteza kolagena, zdravlje hrustanca, kosti, sklepov, kože, las, nohtov, pospešuje zdravljenje ran, zvinov, zlomov.	Slabša kakovost vezivnih tkiv, nohtov in las, bolečine v mišicah, sklepnih tveganje za dermatitis, luskavico, artritis, osteoporozo.	Buče, čebula, kumare, zelje, korenje, repa, grah, rjavi riž, soja, grah, jabolka, pomaranče, arašidi, mandlji, oves, ječmen, grozdje	Ribe, jajčni rumenjaki	pest arašidov krožnik bučne juhe	Presežek silicija lahko povzroči ledvične kamne. Silicij poveča absorpcijo kalcija.

Mineral in PDV	Koristni učinki	Pomanjkanje	Rastlinski viri	Živalski viri	Primer za PDV	Dodatne informacije
Baker (Cu) PDV 1-2 mg	Prispeva k prenosu železa v telesu, ohranjanju normalnega vezivnega tkiva, ima vlogo pri delovanju živčnega sistema ter normalni barvi kože in las, celičnem dihanju.	Pomanjkanje bakra lahko privede do anemije, slabotnosti, zmanjšane apetita, povečane dovzetnosti za okužbe.	Polnovredne žitarice, zelenjava, krompir, avokado, paradižnik, stročnice, arašidi, sončnična semena, kakav, poper, suhe slive, banane	Jetra, lignji in ostali morski sadeži	80 g stročnic 350 g gob	Potrebe po bakru so povečane pri kadičih, po vadbi in v vročini. Pomemben je tudi za sintezo beljakovin, hemoglobina, mielina, kolagena, melanina.
Jod (I) PDV 100 - 150 mcg	Sodeluje pri kognitivnih funkcijah, pomemben je za delovanje živčnega sistema, zdravlje kože in delovanje ščitnice, sproščanje energije pri presnovi.	Moteno delovanje ščitnice, motnje pri mentalnem razvoju otrok, utrujenost, zaspanost, suha koža, slaba kakovost nohtov.	Jodirana kuhinjska sol, nekatere alge, kamena sol, kvas, kruh, proso, ječmenova moka, ržena moka, konzervirane zelene olive, suhe marelice, špinatača, morska trava	Ribe in morski sadeži, jajca, mleko in mlečni izdelki	5 g jodirane soli 140 g osliča	Absorpcija joda je boljša iz obogatitih živil. Vsebnost joda se med kuhanjem zmanjša. Povečan vnos joda se svetuje kadilcem, doječim materam (pomanjkanje lahko povzroči zaostanek pri mentalnem razvoju otrok).
Krom (Cr) PDV 40 mcg	Ima vlogo pri metabolismu ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob ter uravnava raven sladkorja v krvi, vzdržuje zdravo telesno težo.	Negativen vpliv na presnovo makrohranil, inzulin.	Kakav v prahu, suhe marelice, datlji, makova semena, sojina moka, ananas, belo grozdje, špinatača, brokoli, krompir, grah, leča, arašidovo maslo, temna čokolada, borovnice, in testenine	Mleko in mlečni izdelki ter meso in mesni izdelki (govedina, svinjina), školjke	50 g suhih marelic 350 g ananasa	Telo potrebuje manjše količine kroma. Enostavni sladkorji znižajo absorpcijo kroma. Absorpcijo kroma povečajo vitamin C, niacin in vitamini B-skupine.
Natrij (Na) PDV do 550 mg	Vzdržuje osmotski tlak v zunajcelični tekočini, uravnava krvni tlak, ima vlogo pri prenosu hranil, ravnovesju vode v telesu in krčenju mišic.	Težave s ščitnico (v povezavi z jodom), vrtočlavlca, slabost.	Lupinarji, namizna sol, kruh, konzervirana zelenjava, arašidovo maslo, sojina omaka	Morski sadeži, predelano meso in druga predelana živila, čokoladno mleko	10 g sojine omake 150 g stročnic	Povečan vnos za športnike. Pozorni na prevelik vnos natrija naj bodo ljudje z visokim krvnim tlakom.

Mineral in PDV	Koristni učinki	Pomanjkanje	Rastlinski viri	Živalski viri	Primer za PDV	Dodatne informacije
Fosfor (P) PDV 700 mg	Metabolična funkcija, močne kosti, zdravi zobje, energijska raven, zdrave tkiva in celic, učinkovito odstranjevanje balasta iz telesa, kislinsko-bazično ravnovesje..	V primeru stradanja se pojavi utrujenost, znižana gostota, tveganje za osteoporozo.	Žita, stročnice, oreški (arašidi, lešniki, brazilski oreški, mandlji), semena (lanena semena), fermentirana živila	Rdeče in perutninsko meso, jetra, raki, školjke, ribe, sir in drugi mlečni izdelki	180 g fižola 200 g orehov	Pomaga znižati bolečino v mišicah po intenzivni vadbi. Preveliki vnosi so lahko toksični.
Molibden (Mo) PDV 50 mcg	Presnova aminokislin, ki vsebujejo žveplo, hormonsko delovanje, normalna rast, normalna delitev celic, dobro delovanje imunskega sistema.	Pomanjkanje molibdena je zelo redko.	Stročnice (fižol, soja, grah, leča), listnata zelenjava (špinac), rdeča paprika, rdeče grozdje, žita in žitni izdelki, sončnična semena, kakav v prahu, oreški	Mleko in mlečni izdelki, tudi meso in drobovina	59 g graha 20–40 g školjk	Molibden je prisoten v mnogih živilih, zato pomanjkanje ni pogosto.
Kloridi	Utravnava celično tekočino, pH, krvni tlak in krvni volumen, sodeluje pri prebavi (klorovodikova kislina).	Dehidracija, slabost, izguba tekočine, težave z dihanjem.	Namizna sol, olive v slanici, morske alge, zelje, zelena, paradižnik, solata, borovnice, banane, rjavi sladkor, rž		50 g oliv v slanici Kozarec soka iz zelene	Največ klorida pridobimo z uživanjem soli. Treba je paziti, da ne pride do presežka.

Mineral	Jedi, ki vsebujejo ta mineral
Cink	Enolončnica iz stročnic (fižol, čičerika, leča, soja, bob) ali solata iz radiča in česna ali polnozrnat kruh s tahinijem ali solata iz morskih sadežev
Magnezij	Datlji, polnjeni z mandlji, ali bananin smuti s špinačo ali riba s prilogo iz krompirja z blitvo
Kalij	Ohrovtovo-krompirjeva solata ali avokadova pomaka s česnom ali losos
Kalcij	Sojini zrezki z zelenjavno ali gobovo omako ali cvetača z inčuni ali tuno ali jota iz kisle repe in fižola
Železo	Sendvič s polnozrnatim kruhom in kalčki ali polnozrnat kruh z arašidovim maslom in kozarec ribezovega soka ali segedin
Mangan	Kroglice iz mletih oreščkov in semen z borovnicami ali solata iz morskih sadežev ali skodelica zelenega čaja
Selen	Polnjeni lignji ali šampinjoni s česnom ali riž z morskimi sadeži ali polnovredne testenine s paradižnikovo omako in školjkami
Silicij	Bučna juha ali rjavi riž s školjkami ali pest arašidov
Baker	Pečena enolončnica iz testenin in skuše ali tune ali pest pistacij ali skodelica kakava
Jod	Zelena solata s kuhanim jajcem ali morska trava in rženi kruh
Krom	Datlji napolnjeni s koškom ananasa ali kakavov napitek ali školjke na buzaro
Natrij	Pest oreščkov
Fosfor	Namaz iz skuše in kislih kumaric ali morski sadeži
Kloridi	Namaz iz oliv iz slanice in česna z oljčnim oljem ali kozarec soka iz zelene
Molibden	Zelena solata z rdečim grozrdjem ali polovičke rdeče paprike s feta sirom ali solata iz stročjega fižola

Primer za kadilce

Motivacija za prenehanje kajenja je lahko tudi skupek koristnih učinkov, ki se zgodijo v krajšem in daljšem obdobju potem, ko oseba preneha kaditi. Krvni tlak in srčni utrip se normalizirata, raven ogljikovega monoksida v krvi se zniža, oseba manj kašlja, zasoplost se zmanjša, pljučna funkcija se izboljša. Obtok krvi po telesu se optimizira in tveganje za srčne bolezni in razvoj raka se zmanjša.

Vemo, da je uravnotežena prehrana pomembna za vse ljudi. Pri kadilcih je to še pomembnejše, saj nikotin negativno vpliva na vnos nekaterih hranil v telo. Zato je priporočljivo, da se v času, ko se odvajamo od kajenja, bolj posvetimo uživanju kakovostnih ogljikovih hidratov, nenasičenih maščob in kakovostnih beljakovin. Izogibajmo se nasičenim maščobam, transmaščobam, enostavnim sladkorjem in prevelikim količinam natrija (soli), vendar zadostimo potrebam po mineralu jodu. Uravnotežena prehrana bo omogočila doseganje bolj optimalne teže, saj vemo, da lahko prevelika teža oteži dihanje, prenizka teža pa v telo ne prinese vseh vitalnih hranil. Za kadilce je pomembno, da posvečajo pozornost vnosu vitamina C, vitaminov B-skupine in minerala joda. Izboljšanje pljučne funkcije pospeši prehrana z visoko vsebnostjo antioksidantov, flavonoidov, klorofila, selen, omega-3-maščobnih kislin. Priporočljiv in koristen je posvet z zdravnikom.

Pomembno je tudi, da veste, ali ste na katero hrano oziroma živilo alergični. Med alergene vključujemo: žita, ki vsebujejo gluten (pšenica, ječmen, rž, pira, kamut, oves), morske sadeže (raki, ribe, mehkužci), jajca, arašide, mleko in mlečne izdelke (laktoza), sojo, oreščke, nekatero listnato zelenjavo, gorčico in gorčično seme, sezamovo seme, žveplov dioksid in sulfite ter volčji bob. Alergeni morajo biti na etiketi na embalaži živil označeni.

Seznam živil, ki sledi, lahko svoji prehrani dodate. Vsebuje brokoli

in druge kapusnice, kot so vijolična cvetača in rdeče zelje, blitvo, paradiznik, papriko, buče, rdečo peso, mlado sojo, ječmen, oljčno olje, lešnikovo olje, jabolka, borovnice, rdeče grozdje, brazilske oreščke, sončnična semena, peteršilj, česen, hren, ingver, kurkumo, gobe šitate, med, modre ribe, školjke, piščančji prsi, jajca in jogurt. Če imate težave z zadihanostjo oziroma zasoplostjo, dodajte tudi datlje, marelice in smokve.

Kapusnice (brokoli, listnati ohrovt, kodrolistni ohrovt, brstični ohrovt, zelje, cvetača, zelena, blitva, hren, redkev) vsebujejo veliko klorofila, ki pomaga izločiti toksine iz telesa. Predvsem je koristen brokoli, ki poleg vitamina C vsebuje tudi vitamine K, B6, B9, mineral krom ter beljakovine in prehranske vlaknine. Dokazano je, da prehranske vlaknine izboljšujejo dihalne funkcije. Med cvetačami je najboljša vijolična cvetača, saj vsebuje pigment antocianin, ki pljučno tkivo varuje pred oksidativnim stresom. Tudi rdeče zelje vsebuje antocianine in prehranske vlaknine, kar dobro vpliva na delovanje pljuč. Med koristne kapusnice uvrščamo tudi blitvo (švicarska blitva), ki vsebuje veliko magnezija. Torej uživajmo tudi brokoli, ohrovt in druge kapusnice za boljši imunski sistem, boljšo dihalno funkcijo, zdravo kožo, kosti in zobe, boljše psihološko delovanje in več energije.

Paradiznik in paradiznikovi izdelki so bogat vir likopena (vrsta karotenoida), ki vpliva na izboljšanje stanja pri ljudeh z astmo in kronično pljučno boleznijo. Rdeča paprika je bogat vir vitamina C. Paradiznik in paprika sta značilni zelenjavi v zdravi mediteranski prehrani, kjer najdemo tudi jajčevce, bučke, koromač in artičoke. Torej uživajmo tudi paradiznik in rdečo papriko za izboljšanje pljučne funkcije.

Buča vsebuje karotenoide, ki imajo protivnetni učinek in vitamine C, A, B6, B9 ter mineral kalij in prehranske vlaknine. Karotenoidi so močni antioksidanti in so značilni za zelenjavo in sadje rumene in oranžne barve. Torej uživajmo tudi buče, saj imajo protivnetne in antioksidativne učinke.

Rdeča pesa je bogata z nitrati, ki telesu omogočijo, da ustvari dušikov oksid, ki razširi žile in omogoči, da pride več krvi v srčno mišico.

Krepi stene kapilar in izboljšuje sestavo krvi. Uživamo tudi nadzemne dele pese, torej liste, ki jih lahko dodamo solati. Rdeča pesa je pomembna za normalno delovanje srčno-žilnega sistema, za delovanje prebavil, pomlajevanje celic, saj krepi celo telo.

Med stročnicami lahko omenimo mlado sojo (edamame) v strokih, ki je pobrana, preden dozori. Primerna je za solate in enolončnice. Vsebuje izoflavone, ki so antioksidanti. Soja je tudi vir beljakovin, prehranskih vlaknin, omega-3-maščobnih kislin, vitamina K ter mineralov mangan in železo. Hranljiva je tudi leča, ki vsebuje minerale magnezij, železo, baker in kalij. Torej uživajmo tudi mlado sojo za boljši prenos kisika, protivnetno delovanje in bolj zdravo vezivno tkivo.

Ječmen je žitarica, ki ima visoke vsebnosti prehranskih vlaknin, flavonoidov in vitamina E, ki je zelo pomemben antioksidant. Uživate ga lahko, če nimate težav zaradi glutena.

Oljčno olje blagodejno vpliva na stanje astme, ima protivnetni učinek, saj vsebuje polifenole in vitamin E. Varuje arterije in je dobro za pretok krvi. Oljčno olje je značilna komponenta mediteranske diete. Na splošno velja, da je mediteranska dieta koristna za izboljšanje stanja pri različnih boleznih, med drugim pri srčnih obolenjih. Tudi lešnikovo olje varuje pljuča. Ščiti srce in ožilje ter prinaša kisik v telo. Lešnikovo olje uporabljamo za solatne prelive, namaze, napitke, primerno je tudi za toplotno obdelavo. Enako velja za mandljevo olje in olje pšeničnih kalčkov.

Sadje, ki je pomembno za kadilce, da izboljšajo dihalne funkcije, vsebuje tudi jabolka in borovnice. Jabolka delujejo protivnetno in antioksidativno. Borovnice so polne vitalnih hranil za naše počutje in zdravje. Že njihova barva nam pove, da vsebujejo veliko antocianinov, ki varujejo pljučno tkivo pred oksidativnim stresom. Antocianini so tudi v temnem grozdju, slivah, temnih rozinah in robidnicah.

Med oreščki so pomembni predvsem brazilski oreščki zaradi visoke vsebnosti selena. Vsebnost selena je sicer odvisna od same vzgoje oreščkov in okolja, kjer rastejo. Priporoča se uživanje 1–2 brazilskih oreščkov na dan, da ne bi prišlo do prevelikega vnosa, saj en brazilski

orešček lahko zadosti 150 % PDV (priporočen dnevni vnos).

Izmed semen izberimo tudi sončnična semena, ki imajo visoko vsebnost selena in vitamina E ter vitaminov B skupine. Lahko jih jemo samostojno ali posipamo po solati, smutiju. Lahko jih dodamo kruhu in različnim pekovskim izdelkom.

Med začimbami se priporočajo kurkuma, ingver, česen in hren. Kurkuma ima ogromno pozitivnih učinkov, med drugim tudi antioksidativno in protivnetno delovanje. Ingver ima protivnetno delovanje, pomaga izločiti sluz iz dihal in zmanjšati kašelj. Česen uničuje viruse, bakterije in s tem čisti pljuča in krepi njihovo delovanje. Tudi hren raztaplja sluz v dihalnih poteh.

Peteršilj je zelišče, ki je bogato z vitaminom C. Izboljšuje prebavo, krepi krvne žile in detoksificira karcinogene v tobačnem dimu. Bazilika očisti prsni koš in pljuča sluzi in lajša kašelj. Srce varuje pred stresom.

Šitake so gobe, ki so za naše zdravje koristne, saj so bogate z vitamini B skupine, vitaminom C, minerali selen, železo in baker ter beljakovinami in prehranskimi vlakninami. Šitake pozitivno vplivajo na naš imunski sistem, zavirajo nekatere vrste raka in podpirajo delovanje našega srca.

Med je živilo, ki se tudi priporoča za uživanje, ko želimo izboljšati imunski sistem. Deluje antibakterijsko in je vir energije. Krepi organizem, raztaplja strdke, odpravlja sluz in zaostalo tekočino. Koristen je tudi za spomin, mladostnost. Najboljši je surovi med.

Pijmo zeleni čaj, kavo in kakav. Zeleni čaj vsebuje katehin, ki zavira brazgotinjenje tkiva. Spodbuja tudi izgorevanje trebušnih maščob. Zavira sluz in staranje. Kakav je poln flavonoidov (zato tudi temna čokolada). Kava je priljubljena pijača v jutranjih urah in ob druženju. Napolni nas z energijo, kofein pa deluje kot vazodilator, saj vpliva na žile tako, da optimizira prenos kisika in zato naše srce deluje bolje. Zavedati pa se moramo, da kava, kakav in čaj zmanjšujejo absorpcijo železa. Torej čaj pijemo samostojno, ob kavi in kakavu pijemo vodo. Ob hrani, ki vsebuje železo, na primer pri kosilu, pa pijmo vitaminske

pijače, na primer pomarančni sok, saj vitamin C poveča absorpcijo železa.

Živalski viri, ki so pomembni za pljučno zdravje, so morski sadeži, predvsem sardine in ostrige. Za dihala je pomemben tudi vitamin D, ki je v modrih morskih ribah. Ribe in morski sadeži so vir omega-3-maščobnih kislin. Selen najdemo tudi v jajcih in piščančjih prsih. Jogurt telo obogati s kalcijem, kalijem, fosforjem in selenom.

Primer za spremembo prehranske navade

Pri spreminjanju načina prehranjevanja je pomembno, da naš cilj ni osredotočen samo na kilograme. Tudi ko želimo izgubiti kilograme, ker nismo zadovoljni s svojo težo, je boljše, da si za cilj zastavimo izboljšanje življenjskega sloga. To vključuje več področij: čustveno, zdravstveno, družbeno in duhovno. V tem poglavju bo več govora o prehrani, vendar je prav, da imamo v mislih širšo sliko. Kot vemo, so naše prehranske navade odvisne tudi od psiholoških dejavnikov in obstaja možnost, da smo izgubili občutek za lakoto ali pa da gre za čustveno prenajedanje.

Pomembno je tudi, da se o želenih spremembah posvetujemo z zdravnikom in nutricionistom, da vemo, ali smo na katero od hranil oziroma živil alergični. Med alergene vključujemo: žita, ki vsebujejo gluten (pšenica, ječmen, rž, pira, kamut, oves), morske sadeže (raki, ribe, mehkužci), jajca, arašide, mleko in mlečne izdelke (laktoza), sojo, oreščke, nekatero listnato zelenjavo, gorčico in gorčično seme, sezamovo seme, žveplov dioksid in sulfite ter volčji bob. Alergeni morajo biti na etiketi na embalaži živil označeni.

Sledi nekaj osnovnih smernic, ki lahko koristijo pri izboljševanju prehranskih navad:

- Jedi pripravljajmo čuječno in bodimo čuječni tudi, ko obroke uživamo.
- Naučimo se poslušati telo, da bomo ozavestili, kaj res potrebuje.
- Ozavestimo zdravilne učinke makrohranil in mikrohranil za svoje zdravje in počutje.
- V prehrano vnesimo več sadja in zelenjave najrazličnejših barv, saj bomo tako dobili vitalne snovi (vitamine in minerale in druge koristne sestavine) ter prehranske vlaknine.

- Poskrbimo za zdravje sklepov, ker morda trpijo zaradi prekomerne teže.
- Prehranske vlaknine nam dajo občutek sitosti in izboljšajo prebavo.
- V prehrano vnesimo tudi presno zelenjavo.
- Če je izvedljivo, si privoščimo tudi dan, ko jemo samo zelenjavo in sadje in pijemo vodo.
- Pijmo zeleni čaj, ki ima antioksidativne učinke in topi trebušno maščobo. Pijmo tudi vodo in mineralno vodo ter vitaminske sokove.
- Pijmo kavo in kakav v zmernih količinah.
- Med obroki uživajmo oreščke (orehi, lešniki, pistacije, arašidi, makadamija) in suho sadje namesto enostavnih sladkarij in hitrih prigrizkov.
- Uživanje enostavnih sladkarij zmanjšajmo, povečajmo uživanje datljev, banan, melone in sladkega grozdja, namesto sladkorja pa uporabimo javorjev ali rižev sirup, saj bodo tako naši možgani dobili potrebni sladkor.
- Sadje, zelenjavo, žita, stročnice, oreščke in semena ter oljčno olje uživajmo pogosto.
- Bodimo pozorni na to, katera olja lahko uporabimo pri toplotni obdelavi živil in katera ne.
- Večkrat izberimo polnovredno pšenično moko kot belo moko.
- Uporabljajmo začimbe in zelišča, uživajmo kalčke.
- Uživajmo grenka živila.
- Če jemo meso in mlečne izdelke, naj bodo to pusto meso, ribe in morski sadeži ter manj mastni mlečni izdelki.

V nadaljevanju si bomo nekatere smernice ogledali natančneje.

- Ozavestimo zdravilne učinke makrohranil in mikrohranil za svoje zdravje in počutje.

Zelo pomembno je, da ozavestimo, kaj s hrano, ki jo uživamo, vne-

semo v svoje telo. Prav je, da svoje celice hranimo s hranili, ki vitalizirajo in vnašajo življenjsko energijo v naše telo, ter tako skrbimo za svoje dobro počutje, zdravje in dolgoživost. Več o koristnih učinkih makrohranil (ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin) in mikrohranil (vitamini in minerali) ter živilih, ki ta hranila vsebujejo, lahko preberete v poglavju Prehranska hvaležnost. Za bolj sistematičen pregled pogledjte tabele na koncu tega poglavja.

- V prehrano vnesimo več sadja in zelenjave najrazličnejših barv, saj bomo tako dobili vitalne snovi za svoje dobro počutje in zdravje.

Sadje in zelenjava rjave in bele barve odlično poskrbi za naš imunski sistem, saj deluje antioksidativno in protivnetno. To so kokos, čebula, česen, ingver, hren, pastinak, koromač, šampinjoni, cvetača, fižol.

Sadje in zelenjava oranžne in rumene barve vsebuje karotenoide in flavonoide, ki skrbijo za naše srce in zmanjšajo tveganje za razvoj rakavih obolenj. To so melona, kaki, marelica, limona, ananas, pomaranča, mango, papaja, rumena hruška ter rumena paprika, korenček, koruza, sladki krompir.

Sadje in zelenjava modre in vijolične barve vsebuje fenole in antocianine, ki blagodejno vplivajo na poškodovane celice, srce in preprečujejo rakava obolenja. To so slive, borovnice, temno grozdje, robidnice, rozine ter jajčevci, vijolična cvetača in rdeče zelje.

Sadje in zelenjava rdeče barve vsebuje likopene in antocianine. To so češnje, jagode, brusnice, granatno jabolko, ribez, rdeča jabolka, lubenica, rdeča čebula, rdeča paprika, rdeče zelje, rdeča pesa in paradižnik. Likopen iz paradižnika je bolj izkoristljiv po kuhanju. Absorpcijo likopena spodbudijo maščobe. Ima pozitivne učinke na ljudi s težavami v delovanju pljuč in želodca. Tudi pigment antocianin pljučno tkivo varuje pred oksidativnim stresom.

Sadje in zelenjava zelene barve vsebujeta lutein in indol, ki zavirata razvoj rakavih obolenj. To so limeta, zelena hruška, jabolko, kivi,

avokado, por, kumara, zelena, zelje, brokoli, ohrovt, zelena listnata zelenjava, bučke ter grah, soja.

Glede na to, da je mediteranska dieta označena kot najbolj zdrav način prehranjevanja, vključimo v svojo prehrano mediteransko sadje (na primer breskve, smokve, grozdje, marelice, citruse, jagodičevje) in mediteransko zelenjavo (na primer jajčevac, bučke, paradižnik, papriko, artičoko, koromač, blitvo, ohrovt).

- Poskrbimo za zdravje sklepov.

Zaradi teže so obremenjeni naši sklepi. Zato je priporočljivo, da uživamo tudi hrano, ki skrbi za zdravje vezivnega tkiva, hrustanca ter za mišice. Za vezivno tkivo in kolagen poskrbijo vitamin C, minerali mangan, silicij in baker, zato uživajmo kapusnice (na primer brokoli, ohrovt, cvetača, zelje) in drugo zelenjavo, kot so rdeča pesa, čebula, česen, paradižnik, zelena listnata zelenjava, leča, gobe šitake, kurkuma ter limona, limeta, mandarina, pomaranča, kivi, papaja in melona, borovnice, smokve in datlji, semena in oreščki. Minerali, ki skrbi-jo za zdravje sklepov, so prisotni tudi v ribah in morskih sadežih in jajčnem rumenjaku ter mlečnih izdelkih.

Mišice bodo hvaležne za vitamin D (gobe, alge, jagodičevje, banane, inčuni, mlečni izdelki); za mineral magnezij (žita in žitni izdelki, stročnice, zelenjava, kava, ribe in morski sadeži, perutnina in mlečni izdelki) in za mineral baker (kapsusnice, stročnice, repa, blitva, mandlji, tofu, losos in mlečni izdelki).

- V prehrano vnesimo tudi presno zelenjavo in sadje, privoščimo si lahko tudi cel presni dan oziroma več presnih dni na mesec.

Presna zelenjava in sadje imata nizko kalorično vrednost, zato pomagata pri izgubi teže. Vsebuje veliko prehranskih vlaknin, zato daje občutek sitosti ter preprečuje zaprtje. Odlikuje se tudi po visokih vsebnostih mineralov fosforja, magnezija, folata, vitamina A in antioksidantov.

Uživamo lahko vse vrste sadja in nekatero zelenjavo. Pripravimo

si sokove, smutije in solate ter juhe. Uživamo lahko tudi semena in oreščke (priporoča se namakanje), morske alge (prah lahko posipamo po smutijih ali solatah) in suho sadje (marelice, slive, datlji, rozine). Vključimo lahko fermentirano hrano in kalčke nekatere vrste zelenjave, stročnic in žit. Vir maščobe, na primer za solate, naj bodo hladno stiskana olja in avokado. Solatam lahko dodamo rižev kis. Pijemo lahko vodo, žitno kavo, ječmenovo travo, pšenično travo, kokosovo vodo, javorjevo vodo, naravne sadne in zelenjavne sokove. Priporočljivi so tudi rastlinski napitki iz kokosa, mandljev, soje in ovsa, ki so po navadi obogateni s kalcijem in vitaminom B12. Če želimo jedi sladkati, uporabimo datljev sladkor, surovi med, javorjevo sladilo ter rižev in agavin sirup. Začimbe in zelišča vključujejo: himalajsko sol, jabolčni kis, umboši kis (iz fermentiranih sliv), rižev kis, sojino omako, tamar, ingver, peteršilj, kumino, kurkumo, cimet, baziliko, drobnjak, čili, kari, origano, poper, temno čokolado.

Sadje in zelenjavo, ki vključuje tudi skodelico presne zelenjave, uživamo vsak dan. Kolikokrat si boste privoščili cel presni dan, je odvisno od vašega počutja. Lahko se odločite za en dan v tednu ali en dan na 14 dni, morda en dan ali več dni na mesec. Če se kdo odloči za večdnevno presno dieto, naj se najprej posvetuje z zdravnikom. Presna dieta se priporoča za krajše obdobje za zdrave in ozaveščene posameznike. Pri presni dieti izločimo predelano prehrano, zato v telo vnesemo manj natrija (soli) in nasičenih maščob. Presna dieta ni primerna za otroke, mladostnike, nosečnice, starejše osebe, osebe z oslabljenim imunskim sistemom, osebe s prenizko težo, podhranjene osebe in bolne ljudi.

- Prehranske vlaknine nam dajo občutek sitosti in izboljšajo prebavo.

Če imate težave zaradi glutena, za vnos prehranskih vlaknin uživajte sadje, suho sadje, zelenjavo (predvsem listnato in gomoljasto), stročnice, oreščke in semena (predvsem mleta lanena semena, ki jih lahko dodate jogurtu ali kefirju, ali jih posipate po solati in smutiju).

Med žitaricami izberite psevdžita brez glutena, na primer kvinojo ali amarant. Če težav zaradi glutena nimate, navedenim živilom dodajte tudi krompir, polnovredna žita (pšenica, pira, kamut, ajda, rž, ječmen) in žitne izdelke. Pomagajo tudi probiotična živila in gibanje. Našteta živila vsebujejo prehranske vlaknine, ki izboljšajo našo prebavo in omogočijo, da blato lažje zapusti naše črevesje. Priporoča se tudi pitje tekočin, predvsem vode, saj topne prehranske vlaknine tekočino absorbirajo in se zato blato zmehča. Ženske naj bi zaužile 25 g prehranskih vlaknin na dan, moški pa 38 g prehranskih vlaknin na dan.

- Pijmo vodo, zeleni čaj, vitaminske sokove.

Zeleni čaj ima veliko koristnih učinkov za zdravje. Deluje antioksidativno in zavira vnetne procese. Topi trebušno maščobo in ugodno vpliva na mladostnost. Voda je vir elektrolitov, najboljša voda za zdravje je naravna mineralna voda. Če imate sokovnik, lahko vitaminske sokove pripravite sami. Vitamin C, ki ga najdemo tudi v sadju, spodbuja absorpcijo železa iz hrane, zato sokove (na primer pomarančni sok) lahko pijemo ob kosilu.

- Pijmo kavo in kakav v zmernih količinah.

Kava in kakav imata poživljajoč učinek in nam dvigneta energijo. Kava vsebuje kofein, ki ugodno vpliva na žile, da se optimizira prenos kisika po telesu in zato se izboljša tudi srčna funkcija. Vendar le pri zmernem pitju, saj presežki lahko povzročijo razdražljivost in poslabšajo simptome anksioznosti. Pomembno je, da se zavedamo, da kava in kakav lahko zmanjšata absorpcijo železa. Ob kavi in kakavu lahko pijemo vodo.

- Med obroki uživajmo oreščke (orehi, lešniki, pistacije, arašidi, makadamija, brazilski oreščki, indijski oreščki) in semena ter suho sadje namesto enostavnih sladkarij in hitrih prigrizkov.

Oreščki so bogat vir kakovostnih nenasičenih maščob, rastlinskih beljakovin, prehranskih vlaknin, vitaminov B-skupine, mine-

ralov kalij, magnezij, mangan, selen, baker, železo, cink. Predvsem so koristni orehi zaradi ugodnega razmerja med omega-3 in omega-6-maščobnimi kislinami. Priporoča se do 30 g orehovih jedrc na dan. Pomemben je folat (vitamin B9), ki zavira nalaganje maščob in kalcija na stene žil – 100 g orehov vsebuje 66 g folata, 100 g lešnikov pa 72 g folata. Oreščki so energijsko zelo bogati. Suho sadje je vir sladkorja in prehranskih vlaknin. Dajejo nam občutek sitosti in pomagajo pri prebavi. Semena vsebujejo, poleg različnih mineralov in vitaminov, tudi aminokislino L-triptofan, ki je gradnik za nevrotansmitor serotonin. Vemo, da je serotonin hormon sreče, torej blagodejno vpliva na naše duševno zdravje. Pozitivno vpliva na izboljšanje stanja depresije.

Res je, da oreščki in semena vsebujejo veliko maščob, ampak to so zdrave rastlinske maščobe, ki se delno vežejo na prehranske vlaknine in se presežek odplakne iz telesa. Nasičene maščobe pa v telesu ostanejo in se presežek zato nalaga v obliki dodatnih kilogramov. V knjigi Anite Solar lahko preberemo, da so oreščki (lupinarji) funkcionalna hrana, ki telo oskrbi s potrebnimi hranili in ima zdravilne učinke na telo in zdravje. To je posledica ugodne kombinacije in delovanja nenasičenih maščob, prehranskih vlaknin, mineralov in vitaminov ter aminokislina arginin. Vplivajo na vzdrževanje ali znižanje teže, saj nas beljakovine in prehranske vlaknine nasitijo.

- Uživanje enostavnih sladkarij zmanjšajmo, povečajmo uživanje datljev, banan, melon in sladkega grozdja, namesto sladkorja pa uporabimo med, javorjev ali rižev sirup, saj bodo tako naši možgani dobili potrebni sladkor.

Če uporabljamo beli sladkor, je dobro, da izberemo tudi rjavi sladkor. Sladkamo pa lahko tudi z medom, javorjevim sirupom, datljevim sladilom in riževim ter agavinim sirupom. Če bi radi zmanjšali uživanje enostavnih sladkarij, poskusite v svojo prehrano uvesti več datljev, banan, melon, sladkega grozdja, izmed čokolad izberite temno čokolado ali čokolado z medom in cvetnim prahom. Obstajajo tudi čoko-

ladne energijske tablice, ki temeljijo na vsebnosti kakava, oreščkov, semen in meda.

- Sadje, zelenjavo, žita, stročnice, oreščke in semena ter oljčno olje uživajmo pogosto.

Pogostnost uživanja določenih živil je odvisna tudi od diete, osebnih preferenc, zdravstvenega stanja in aktivnega udejstvovanja. Mediteranski način prehranjevanja, ki je koristen tudi za zmanjševanje debelosti, priporoča uživanje sadja, zelenjave, oreškov, semen, stročnic, žitaric, oljčnega olja, sira in jogurta vsak dan. Tedensko se priporočajo ribe, jajca, perutnina in zdrave sladkarije. Mesečno pa rdeče meso. Med vegetarijanskimi dietami je fleksitarijanska dieta najbolj podobna mediteranski dieti, če izbirate predvsem mediteransko sadje in zelenjavo.

Najboljše vrste sadje za uživanje, ko želimo zmanjšati težo, so češnje, datlji, granatna jabolka, jabolka, jagodičevje, limone, limete, marelice. Med zelenjavo na našo težo ugodno vplivajo kapusnice, kumare, šparglji in zelena listnata zelenjava. Kapusnice vključujejo rukolo, kitajsko zelje, brokoli, oljno repico, brstični ohrovt, zelje, cvetačo, ohrovt, hren, kodrolistni ohrovt, kolerabo, redkev, rdeče zelje, repne liste, vodno krešo. Vsebujejo ogljikove hidrate, beljakovine, vitamine C, E, K, B9, klorofil, karotenoide, polifenole, minerale kalij, železo, selen. Kapusnice imajo antioksidativno delovanje in zmanjšujejo vnetja. So hranljiva hrana z nizko kalorično vrednostjo.

- Bodimo pozorni na vnos soli.

Sol je sestavljena iz 40 % natrija in 60 % klora. Natrij, ki je sicer esencialno hranilo, pridobimo že iz naravne hrane. Prekomerno uživanje soli ima vlogo pri visokem krvnem tlaku, zato uživajmo manj sušenih in predelanih mesnin ter zorjenih sirov. Da ne bi presolili jedi, lahko uporabljamo zelišča in začimbe, to so čebula, česen, poper, bazilika, rožmarin, peteršilj, zelena, čili, koriander, paradižnik, limeta, limona.

- Če jeste meso in mlečne izdelke, naj bodo to pustо meso, ribe in morski sadeži ter manj mastni mlečni izdelki.

Nizkokalorični mlečni izdelki so posneto mleko, nizkokalorični navadni jogurti, skuta, kefir. Bolj pustо meso je perutninsko meso, na primer piščanec, puran, med ribami ima manj kalorij skuša, tudi polenovka. Na splošno pa so vsi morski sadeži nizkokalorični, a kljub temu hranljivi. To pomeni, da boste v telo vnesli manj kalorij, a veliko mineralov in vitaminov ter nenasičenih maščob in kakovostnejših beljakovin.

- Prehrani dodajmo fermentirana živila.

Več o koristnosti fermentiranih živil lahko preberemo v poglavju Prehranska hvaležnost.

- Zmanjšajmo vnos transmaščob in nasičenih maščob.

Nezdrave maščobe prispevajo k mašenju naših arterij, ki imajo zelo pomembno vlogo v našem življenju, saj hranijo naše srce in naše možgane. Maščobne obloge, ki se nalagajo na stenah naših žil, zožijo pot za pretok krvi. Izbirajmo živila brez hidrogeniranih rastlinskih olj, ki so v margarini, keksih, čokoladnih namazih. Zmanjšajmo uživanje predelanih živil. Za zdravje uživajmo nenasičene maščobe, ki so prisotne v hladno stiskanem rastlinskem olju, oreščkih in semenih ter ribah in morskih sadežih.

- Bodimo pozorni na to, katera olja lahko toplotno obdelujemo in katera ne.

Ko pogledamo police v trgovinah, vidimo, da imamo na izbiro paleto različnih hladno stiskanih olj, ki vsebujejo zdrave nenasičene maščobne kisline. Nekatera hladno stiskana olja so primerna za toplotno obdelavo (kuhanje, dušenje, pečenje, cvrenje, praženje), nekatera olja pa zaradi toplote spremenijo strukturo in jih zato uporabljamo samo za pripravo solat, napitkov, hladnih juh, pomak, polivk ali jih uživamo z žličko. Hladno stiskana olja imajo zdravilne učinke na telo. Kot za

vsa živila velja tudi za olje, da ga uživamo zmerno, saj prevelike količine lahko povzročijo nasprotno učinke.

Negativne učinke cvrenja omilimo, če ob ocvrti hrani jemo naslednja živila: avokado, lubenico, beluše, grenivko, orehe, kuhan neolupljen krompir, jagode, surov paradižnik, pomarančo, dinjo, cvetačo, brokoli, breskev, čebulo, surovo korenje, špinado, zelje, brstični ohrovt, cvetačo, repo, fižol, česen, jajca, ribo, lečo, jogurt.

Pri uživanju olja je pomembno, da vemo, če smo na kakšno sestavino alergični, na primer na semena (bučno, sončnično, grozdno, črne kumine) ali oreščke (lešnike, orehe, arašide). Za zdravje je pomembno tudi, da je razmerje med omega-3 in omega-6-maščobnimi kislinami 1 : 5 – temu se najbolj približajo orehovo olje, konopljinolje, laneno olje. Preveč omega-6-maščobnih kislin lahko pripišemo arašidovemu, sončničnemu in sojinemu olju ter olju grozdnih pečk, medtem ko kokosovo olje vsebuje tudi nasičene maščobe, zato ta olja uporabljamo manj pogosto. Za pomoč pri skrbi za zdravo težo lahko uporabljamo naslednja olja: avokadovo, laneno, orehovo, oljčno, cedrino. Totrovo (ričkovo) olje je zelo zdravilno za želodčne težave. Tabela 7 prikazuje različne vrste olj in njihovo uporabnost. V knjigi se osredotočam na kulinarčno uporabnost olj, vendar imajo olja tudi uporabno in zelo koristno vrednost v kozmetiki, frizerstvu, fizioterapiji.

Tabela 7: Olja in njihova uporabnost

Olje	Hladna uporaba	Toplotna obdelava	Koristnost	Uporabnost
Bučno olje	✓	/	Krepi mladostnost, boljši pretok krvi, izboljša spanec, zdravi sečila in prostato.	Solatni preliv, preliv po ribah in morskih sadežih, marinade.
Laneno olje	✓	/	Zmanjša tveganje za raka dojk, čisti žile, zmanjšuje vnetja in uravnava krvni tlak, odstranjuje črvesne zajedavce, pomaga pri sladkorni bolezni, zmanjšuje apetit.	Dodamo ga solatam in različnim napitkom, na primer smutijem, jutranjim kosmičem, ima zelo blag okus.
Konopljno olje	✓	/	Izboljšuje presnovne procese, blaži bolečine, skrbi za zdravje kože, izboljša imunski odziv, ima protibakterijske učinke.	Za solatni preliv skupaj s česnom in limono, namaze, z žličko na tešče.
Orehovo olje	✓	/	Spodbuja gibanje črvesaja, uničuje črvesne zajedavce, čisti kri, zmanjšuje vnetja, uravnava krvni tlak, izboljšuje spanec in spomin.	Solatni preliv, v različnih hladnih nadevih in drugih presnih jedeh, lahko tudi pokapamo po pečenem krompirju, ribah, zelenjavi, sadju.
Olje črne kumine	✓	/	Skrbi za zdravje dihal, prebavil in kože, razstruplja telo, ima protibakterijsko in protivnetno delovanje, blagodejno vpliva na prebavila, srčno-žilni sistem in živčni sistem, izboljšuje vid.	Za solatni preliv, v napitkih, v hladnih nadevih in drugih presnih jedeh, tudi za pomako za popečen kruh, zabelo za stročji fižol.
Olje sibirske cedre	✓	/	Odstrani soli težkih kovin, skrbi za zdravje kože, odpravlja prebavne težave, topi maščobe, zavira apetit.	Pri presni prehrani, predvsem v solatah in mrzlih juhah, smutijih.
Oljčno olje	✓	✓	Izboljšuje prebavo, skrbi za zdravje žil, cirkulacijo, krvni tlak, zdravo težo, ima protivnetno delovanje, zmanjšuje tveganje za srčno-žilne bolezni, artritis, sladkorno bolezen, debelost.	Solatni preliv, pomake, napitki, polivke, toplotno obdelane jedi – kuhane, pečene, dušene; priljubljeno je v mediteranski kuhinji.
Sezamovo olje	✓	✓	Omili revmatizem, skrbi za kožo in sklepe, zdravi slabokrvnost, nespečnost, odstrani zajedavce.	Ima oreškast okus, širok spekter uporabe, predvsem se uporablja za jedi iz voka.
Lešnikovo olje	✓	✓	Zaščita za srce in ožilje, varuje pljuča, izboljšuje presnovo, blagodejno vpliva na kožo in kolagen.	Vsestranska uporabnost (zelo uporabno in koristno za kozmetične namene).
Olje grozdnih pečk	✓	✓	Zdravi obolenja žil, uravnava cirkulacijo in krvni sladkor, mladostnost in elastičnost kože.	Peka kruha in peciva, tudi za solatne prelive v kombinaciji s česnom in zelišči, odsvetuje se za cvrenje.
Gorčično olje	✓	✓	Antiseptični, protiglivni in protibakterijski učinki, izboljša prebavo in prekrvavitev, skrbi za zdravje pljuč, dobro vpliva na sklepe in vezivno tkivo.	Priljubljeno je v indijski kuhinji, koristno ga je dodajati solatam, ima pikanten okus, zelo primerno tudi za cvrenje, praženje in pečenje.
Ričkovo olje (totrovo olje)	✓	✓	Odpravlja želodčne težave, skrbi za ožilje in srce, ima vlogo pri tvorbi možganskih ovojnic, zdravi vnetje sluznice, deluje antioksidativno, celi rane na želodcu, zelo zdravilno olje.	Za solate, pomake, kuhane testenine, enolončnice, lahko tudi eno žličko pojemo na tešče, ima rahlo pikanten okus, podoben hrenu.
Olje iz perila semen	✓	✓	Deluje proti vnetjem, skrbi za dihalni sistem in zdravje kože.	Priljubljeno je v korejski kuhinji.
Avokadovo olje	✓	✓	Skrbi za dober vid, srce, mladostnost kože, boj proti odvečnim kilogramom.	Solate, napitki, hladne juhe, preliv, cvrenje, pečenje.

- Večkrat izberimo polnovredno pšenično moko kot belo moko.

Medtem ko imata obe moki podobno vsebnost beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov, pa bela moka vsebuje manj mineralov in vitaminov ter prehranskih vlaknin kot polnovredna pšenična moka. Tabela prikazuje razliko med vsebnostmi teh hranil pri obeh mokah. Za polnovredno moko zmeljejo cela neoluščena zrna, za belo moko pa so zrna oluščena, zato pride do zmanjšane vsebnosti pomembnih mikrohranil.

Tabela 8: Vsebnost hranil v mokah (na 100 g)

	Prehranske vlaknine	Kalcij	Železo	Magnezij	Fosfor	Kalij	Natrij	Cink	Vitamin B niacin	Vitamin K
Polnovredna moka	13 g	33 mg	3,7 mg	117 mg	323 mg	394 mg	3 mg	3 mg	5,3 mg	2 ug
Bela moka	2,7 g	15 mg	1,2 mg	22 mg	108 mg	107 mg	2 mg	1,3 mg	1,3 mg	0,3 ug

Polnovredne moke iz neoluščenih zrn (pšenica, pšenica durum, pira, kamut, oves, ajda, rž, ječmen) vsebujejo kakovostne ogljikove hidrate. Viri kakovostnih ogljikovih hidratov so tudi polnovredne testenine, neoluščeni riž, divji riž, stročji fižol, grah, leča, zelenjava, oreščki.

- Uporabljajmo začimbe in zelišča, uživajmo kalčke.

Začimbe so posušeni in zdrobljeni plodovi rastlin. Veliko se uporabljajo rdeča paprika, kurkuma, žafran in sezam. Kurkuma ima antioksidativne in protivnetne učinke. Žafran deluje ugodno na psihološko počutje. Zelišča so zeleni deli rastlin. Uporabljamo sveža in posušena zelišča. Zelišča imajo koristne učinke za zdravje in našo vitalnost. Izberimo peteršilj, baziliko, origano, timijan, poper ter drobnjak, lovor, majaron, meto in pehtran. Galgant se zelo priporoča za uživanje, saj vsebuje grenčine, ki blagodejno vplivajo na delovanje želodca in presnovo maščob. Pomaga nam pri vzdrževanju zdrave teže. Kumina uspešno zatira črevesne zajedavce in skrbi za zdrav zadah.

Nekatera zelišča lahko vzgajamo tudi v stanovanju in pisarni. Bazilika je enoletno zelišče, ki zraste v višino do 50 cm. Ima protirakavo in protivirusno delovanje. Bazilikin čaj uporabimo za lajšanje težav pri zaprtju, napihnjenosti in trebušnih krčih. Blagodejno deluje na pljuča. Tudi origano je primeren za notranje prostore. Zraste od 20 do 50 cm v višino. Ima antioksidativno delovanje in znižuje krvni sladkor. Melisa, rožmarin in žajbelj so lahko uporaben in zdravilen okras v naši kuhinji.

Kalčki obogatijo naš jedilnik in vnesejo veliko antioksidativnih in protivnetnih učinkovin ter vitalizirajo naše telo. Kalimo lahko zelenjavo – rdeča pesa, blitva, špinača, rukola; zelišča – bazilika; semena – bučnice, sončnica, konoplja; žita – proso, ajda, pšenica, kvinoja, koroza; stročnice – leča, čičerika, soja, grah. Kupimo lahko specializirane kalilnike, nekatere kalčke pa lahko pridelamo kar v cedilu. Jaz sem se odločila za lečo, ker sem jo lahko kalila v cedilniku. Najprej sem lečo namakala deset ur, nato sem jo prelila v cedilnik in spirala dvakrat na dan. Po štirih dneh sem kalčke že jedla tako, da sem jih dodala solati. Pravijo, da jih lahko pokuhate in dodate, na primer, juham in enolončnicam. S kuhanjem in kaljenjem stročnic odstranimo nekatere zavrtilce (fitinska kislina) in tako izboljšamo absorpcijo hranil.

Pri spreminjanju življenjskega sloga imejmo v mislih širšo sliko

Zdravniki, strokovnjaki za srčno-žilni sistem, za ledvice, za prebavni sistem poudarjajo, da je pri ljudeh z zdravstvenimi težavami, boleznimi potrebna sprememba življenjskega sloga, ki obsega posamezniku prilagojen zdrav način prehranjevanja, vzdrževanje zdrave telesne teže, uvedbo zmerne telesne aktivnosti, opustitev kajenja, omejen vnos alkohola. Torej, če že pride to težav, nam v bistvu svetujejo tisto, kar bi morali delati že od samega začetka. Zato je najbolje, da ozave-stimo, kaj je potrebno za dvig naše osebne stabilnosti, saj bo to pripomoglo k bolj zdravemu življenjskemu slogu, ki bo preprečil nastanek bolezenskih simptomov in posledično bomo uživali v boljšem zdravju in počutju.

Pri spreminjanju življenjskega sloga imejmo v mislih širšo sliko. Širša slika pomeni, da se osredotočimo na več dejavnikov, ki lahko vplivajo na bolj zdrav življenjski slog. Pri želji po izgubi kilogramov ali pri želji po prenehanju kajenja to pomeni, da poleg spreminjanja oziroma prilagajanja svojega prehranskega načina in uvedbe rekreacije poskrbimo tudi za svoje čustveno, družbeno in duhovno zavedanje. Doživljanje negativnih čustev je prav tako pomembno kot doživljanje pozitivnih čustev, zato čustev ne zatiramo in jih ne potlačimo. Postavljajmo zdrave osebne meje in razvijamo kvalitete učinkovite komunikacije. Izboljšajmo medosebne odnose. Ustvarimo seznam svojih vrednot in jih podpremo s svojim vedenjem. Svoje vrline uporabimo za doseganje zelenih ciljev. Uporablajmo afirmacije in vizualizacije, saj vemo, da je na poti do naših dosežkov treba upoštevati materialne in duhovne vidike. Pri določanju korakov na poti do dosežkov bodimo ustvarjalni, iznajdljivi, proaktivni, zaupajmo in verjemimo, da bomo to, kar želimo, tudi dosegli.

Preprosto je reči *Prenehaj kaditi* ali *Ne prenačaj se*. Vendar bomo

le, če bomo ozavestili dejavnike, ki vplivajo na to, da kadimo ali se pre-
najedamo, dosegli rezultate, ki bodo dolgoročno učinkoviti. Ne kritizi-
rajmo se, saj smo vredni dobrega zdravja in imamo vse resurse, ki jih
potrebujemo za doseg svojega cilja.

- Osredotočimo se na to, kar delamo – bodimo čuječni in prisotni *tu in zdaj*.
- Izražajmo – doživljajmo vsa čustva, tudi negativna, saj čustev ne potlačimo.
- Ustvarjajmo zdrave osebne meje.
- Uporablajmo učinkovito komunikacijo.
- Če je potrebno, spremenimo življenjski slog.
- Ustvarimo seznam svojih vrednot in vrlin.
- Uporablajmo afirmacije in vizualizacije.
- Na poti do dosežkov upoštevajmo materialne in duhovne vidike.
- Bodimo ustvarjalni pri določanju korakov do dosežka.
- Zavedajmo se subjektivne in objektivne vrednosti lastnih dosežkov.

POVEZAVA Z NARAVO IN FIZIČNA AKTIVNOST

34

Čuječno življenje

Zame je dobro zdravje stanje, ko smo sposobni upravljati z življenjskimi izzivi in zahtevami uspešno, ko se zavedamo notranje moči, ki nam omogoča, da delujemo in vzdržujemo dobro počutje, ne glede na situacijo. Nekateri ljudje imajo težja zdravstvena stanja, ki se ne morejo spremeniti. To so lahko izzivi, ki jih izkoristijo zase in za navdih drugih ljudi. Sreča ni odvisna od tega, kaj imate, koliko znate, kakšen je vaš videz. Sreča je notranje stanje miru in radosti. Če ste povezavo izgubili, se lahko ponovno povežete in vrnete v svoje bistvo, svoj center.

Pomagamo si takoj, ko ozavestimo, da obstaja povezava med umom in telesom in da naše misli, prepričanja in čustva vplivajo na naše dobro počutje in zdravstveno stanje. Številni simptomi nastanejo zaradi pomanjkanja ljubezni do sebe in premočnega strahu. Prakticiranje čuječnosti nam pomaga ostati v stiku s čuti in občutki. Ob zdravem prehranjevanju in fizični aktivnosti obstajajo kvalitete, ki prispevajo k boljšemu počutju: sprejemanje, pogum in čuječnost.

Sprejemanje pomeni, da se sprejmemo take, kot smo. Da se sprejmemo, ne pomeni, da ostanemo na isti ravni, če je očitno, da nismo srečni ali da bi želeli izboljšati zdravje, okoliščine, medosebne odnose. Ampak temeljni pogoj za spremembe je, da se sprejmemo take, kot smo. Lahko obstajate in živite naprej tako, kot ste do sedaj, lahko pa se odločite, da se spremenite. Izbira je vaša. Nekateri ljudje se težko

sprejmejo. Mislijo, da niso popolni. Ampak nihče ni popoln, nemogoče je biti popoln. Prej ko boste to uvideli, bolje bo za vas. Pogoj pa je, da ne škodimo niti sebi niti drugim.

Pogum pomeni, da se ne bojimo sprememb. Življenje v neugodni situaciji samo zato, ker smo nanjo navajeni, ni opravičilo za nedejavnost. Imeti pogum za izstop iz cone udobja in prevzeti odgovornost je odskočna deska do boljšega življenja. Iskanje pomoči, ko jo potrebujemo, je znak poguma. Morda smo razočarani zaradi družine in prijateljev, ampak obstajajo številne podporne skupine, kjer lahko poiščemo pomoč, nasvet, razumevanje in varnost ter zaščito.

Če ne poiščemo pomoči, ko jo potrebujemo, je to znak, da se nimamo dovolj radi. Radi se imamo, ampak vedno se imamo lahko radi še bolj. Pozitivnejši odnos do napak in neuspehov nas bo opogumil, da bomo zavzeli drugačen pogled na življenje. Napake in neuspehi niso znak naše nesposobnosti. Če bomo aktivirali svoj miselni model, ki je usmerjen k reševanju težav, bodo napake postale znaki za osebni razvoj, ker bodo pokazale na tisto, kar moramo izboljšati ali spremeniti. Kot tudi sočutje do sebe in skrb zase.

Čuječnost je učinkovita metoda za pridobivanje notranje moči, navdušenja, povečanje samopodobe in upravljanje s stresom. Poveča zmožnost vrnitve do lastnega bistva, svojega centra. Hitro se zavemo svojih vrednot in vrlin. Treningi čuječnosti spodbudijo zavedanje lastnih občutkov in čutov. Zavemo se samodejnih reakcij, slabih navad in jih opustimo.

Treningi čuječnosti so vsekakor dobrodošli, ampak mislim, da se čuječnega življenja naučimo tako, da smo z mislimi in čustvi v sedanjosti, tukaj in sedaj. Dobro je imeti spomine. Dobro se je iz zgodovine učiti. Ni pa dobro neprestano živeti v preteklosti, biti zasičen z negativnimi čustvi, ki so ostanki negativnih doživetij iz preteklosti. Dobro je delati načrt za prihodnost. Ni pa dobro biti nezaupljiv in v strahu zaradi prihodnosti, saj nas bo to naredilo pasivne namesto aktivne udeležence iskanja novih priložnosti.

Ko živimo čuječno, poslušamo, kaj se dogaja v telesu. Ljudje se po-

gosto ne zanesejo na modrost telesa, ker so njihove misli, obsojanje, notranji kritiki glasnejši, kot so telesna sporočila. Niso odprti do tega, kar doživljajo. Dovolijo mislim, da razložijo, kaj se dogaja. In nato naredijo zaključke, kot so: *Tako slabo se danes počutim, da se ne morem osredotočiti. Ne bom naredil/-a kaj dosti danes.* In nato ne naredijo kaj dosti. Če navkljub demotiviranosti izrečete afirmacijo: *Imam vsa znanja o tem, kako si danes narediti lep in uspešen dan,* boste morda izboljšali počutje in dobili ideje in zamisli za prijetno preživljanje uric. Nekateri dnevi pa so pač namenjeni počitku in brezdelju, in tako je prav.

Najpomembnejša ugotovitev je, da so misli stvaritve uma, um jih sprejema in osvetljuje. Kar mislimo o neki situaciji ali človeku, ni nujno resnično, čeprav se nam to dozdeva kot edina možna resnica. Ljudje doživljamo iste situacije na različne načine, ker imamo različne informacije. Na primer, ko zagledamo avtomobil, ki 'drvi' po avtocesti, nespametno prehitava, so naše prve misli odklonilne do voznika, ki ogroža sebe in druge udeležence v prometu. Jezni smo nanj in na celoten sistem, ki tako obnašanje dopušča. Potem pa dobimo dodatne podatke, da je voznikov sin v bolnišnici, da se bori za življenje in da ga oče verjetno hoče čim prej videti. Naša čustva se spremenijo in jeza se raztopi. Dodatne informacije spremenijo naša čustva in nova čustva vplivajo na naše zaznavanje določene situacije. Voznik bo sicer dobil kazni, ampak mi ga ne bomo toliko obsojali.

Podobna situacija se zgodi, ko prakticiramo čuječno zavedanje. Ozavestimo nepotrebne misli in jih zamenjamo s spodbudnimi mislimi oziroma spremenimo svoj odziv na svoje misli – odziv na negativno misel ni nujno negativen. Bodimo pozorni do tega, kakšen vpliv imajo naše misli na telo, in jih pametno izbirajmo. Ko bomo ozavestili, da misli nismo mi, da so misli kot oblaki, ki se 'premikajo', ali kot turisti, ki obiskujejo neko destinacijo in nato odidejo, da naredijo prostor naslednjim gostom, bomo uvideli, da nam to zavedanje zelo pomaga pri soočanju z negativnimi čustvi, boleznijo, na primer z depresijo. Prav odleže nam, ko ugotovimo, da ima vsaka oseba z depresijo podobne misli in da v tem ni nič osebne. Misli so misli, misli niso vi. Vi ste

opazovalec teh misli. Sami lahko izberete misli, ki vas podpirajo, ki podpirajo vaše življenje. Prijaznost in nežnost do sebe skozi zavedanje in sprejemanje je moder način, ki vam bo omogočil, da se boste počutili bolje.

Po teoriji transurfinga, kot jo razumem jaz, je vse, kar se nam lahko zgodi, že v univerzumu. Ko izbiramo misli, osvetlimo del univerzuma, ki se nato pokaže kot naša resničnost. Torej, mišljenje in čustvovanje nas motivirata ali demotivirata za delovanje in tudi vplivata tako na naše počutje kot tudi na naše življenje, našo resničnost.

Fizična aktivnost

Če bi se radi znebili nezdravih navad, kot sta kajenje in prenajedanje, vam tudi rekreacija lahko pomaga. Seveda se je dobro posvetovati z zdravnikom in športnim trenerjem. Moje mnenje je, da sta kajenje in prenajedanje navadi, ki ovirata našo pot do dobrega zdravja in počutja. Vsak posameznik se sicer sam odloča, kako hoče živeti. Fizična aktivnost prispeva tudi k povečanju psihološke odpornosti in notranje moči – seveda je dobro, da rekreacijo obogatite tudi z drugimi predlogi iz te knjige, vedno pogledjmo širšo sliko.

Izbira rekreativne dejavnosti je odvisna od vsakega posameznika, saj se ljudje razlikujemo po tem, ali imamo raje individualno rekreacijo ali skupinske oblike vadbe. Prav tako smo nekateri raje v naravi in zato izberemo dejavnosti, ki jih lahko izvajamo na prostem. Izbira rekreacije je odvisna tudi od tega, kaj želimo z rekreacijo doseči: vzdrževanje zdravja in kondicije, sprostitvev, izboljšanje počutja, povečanje energije, povečanje mišične mase, izguba teže, druženje, psihično in fizično ravnovesje in podobno. Upošteevamo tudi svoje zmožnosti ter morebitne zdravstvene ali fizične pomanjkljivosti. Pred začetkom novih rekreacijskih aktivnosti je priporočljiv posvet s športnim strokovnjakom.

Posvetimo nekaj časa presoji:

- Poslušajmo sporočila svojega telesa.
- Izberimo tisto aktivnost, ki nam je všeč in ob kateri se počutimo dobro.
- Upoštevajmo svojo fizično pripravljenost in morebitne zdravstvene težave.
- Vadimo v notranjih in odprtih prostorih – naj bo več aktivnosti v naravi.
- Če se s športom ukvarjamo ljubiteljsko, ne bodimo prezahtevni do sebe.

- Upoštevajmo navodila za zdravje in varnost.
- Prehranjujemo se s pestro in uravnoteženo prehrano, ki zadosti našim energetskim potrebam.
- Pogosto se sprehodimo skozi gozd – gozd nam da energijo in očisti um in telo.
- Pridružimo se društvom, na primer: planinsko društvo, društvo rekreativnih tekačev, druga športna društva, tudi gobarsko društvo, mogoče društvo zeliščarjev.

Zame je najlepša vadba rekreacija v naravi, tako da sem zadovoljna že s sprehodom skozi gozd ali pohodom v hrib. V mladosti sem veliko kolesarila, sedaj bom uvedla tudi veslanje. Prav tako mi je všeč vrtnarjenje, ki je svojevrstna rekreacija. Doma pa lahko tudi zaplešem že med tem, ko pospravljam stanovanje. Za tiste zahtevnejše je tu cela paleta rekreativnih in športnih dejavnosti, ki so na voljo v športnih centrih ali pa jih organizirajo klubi in društva.

Če bi se radi rekreirali in istočasno poskrbeli za osredotočenost uma in ustvarjanje harmonije, poskusite z aktivnostmi z naslednjega seznama: joga (hatha, kundalini, aštanga, bhakti itd., joga proti stresu, joga za hrbtenico, smejalna joga, joga obraza), pilates (krepi globoke mišice, stabilizira trup, sprošča), nirvana (vključuje počasne in sproščene gibe, dihalne tehnike), body balance (kombinacija taj čija, pilatesa in joge), body mind (za umiritev uma in okrepitev telesa), akrobatska ali leteča joga (joga v parih), či gong (vadba za energijo oziroma z energijo, ki povečuje samozavedanje), taj či (borilna večšina s podobnimi elementi kot či gong), druge borilne veščine za psihofizično kondicijo telesa in duha, kot so jujitsu, tekvondo, karate, boks, kikboks, sabljanje, judo.

Plesne gibe vključujejo naslednje vadbe: salsation, zumba, balet, pole dance ali ples ob drogu, baletni pilates (kombinacija baleta, pilatesa, joge in fitnesa), umetnostno drsanje, različni družabni klasični in latino plesi, hip hop, folklor, wo tao joga – joga s plesno koreografijo za ustvarjanje ravnovesja in miru.

Dejavnosti fitnessov so zelo raznolike: ob individualnem treningu s trenerjem lahko izbirate tudi med skupinskimi vadbami za moč, vzdržljivost – boot camp, body pump, trx; vadbami za spodnji del telesa – peach booty plan, tnz; za izgubo teže – body burn; za gibljivost – flexibility; za raztezanje – fusion. Če so vam všeč vadbe, ki posnemajo kolesarjenje, boste izbrali spinning, spin ali body fit. Na voljo pa so tudi vadbe z elementi borilnih veščin, vadbe z ročkami, step vadbe in podobno. Ljubitelji borilnih veščin imate na voljo taj či, shape box, kick box, boks, karate judo.

Za ljubitelje narave in rekreacije priporočam sprehode, pohodništvo, nordijsko hojo, rolkanje, tek, hitro hojo, kolesarjenje, športno oziroma skalno plezanje, alpinizem, golf. Rucking je tek z napolnjenim nahrbtnikom, ki poveča moč, hitrost in vzdržljivost. Če imate radi konje, se lahko pridružite konjeniškemu klubom, kjer se boste naučili jahanja, dresurnega jahanja, preskakovanja zaprek. Potrpežljivost in mirno roko pa boste potrebovali pri ribolovu.

Imate radi vodo? Vodne aktivnosti so: deskanje s padalom oziroma kajt, plavanje, potapljanje, skoki v vodo, surfanje, jadranje, veslanje (skif), kajak-kanu, supanje, kajtanje, rafting, soteskanje ter skupinske vadbe, kot so vaterpolo, podvodni hokej, vadba na blazinah na vodi – onmat fit.

Če imate radi zimo in sneg, vas bodo pritegnili športi na snegu: alpsko smučanje, nordijsko smučanje, sankanje, bob, smučarski skoki, deskanje. Na ledu, v vseh letnih časih, se izvajajo umetnostno drsanje, hitrostno drsanje, hokej na ledu.

Če radi vadite radi v dvoranah in so vam všeč igre z žogo, se pridružite košarkaškemu timu, odbojkarjem, rokometšem. V dvorani lahko vadite tudi športno in ritmično gimnastiko.

Športi s tarčami zahtevajo osredotočen um in mirno roko: lokostrelstvo, pikado, biljard, balinanje, kegljanje. Loparje boste potrebovali za badminton, tenis, skvoš, namizni tenis. Stadioni vas vabijo na nogomet in atletiko. Motorizirani športi obsegajo dirke z avtomobili, motorje, čolne, karting.

Najpogumnejši pa se boste preizkusili v ekstremnih športih, kot so akrobatsko letenje, gorsko kolesarjenje, jamarstvo, ledno plezanje, bandži skoki. In tu so še dejavnosti v zraku: balonarstvo, jadralno zmajarstvo, jadralno letenje, jadralno padalstvo.

Pozitivni učinki rekreacije

Rekreacije ima pozitivne učinke na počutje in zdravje. Pri rekreativnem udejstvovanju pride v telo več kisika, kar pozitivno vpliva na delovanje telesa in organov ter na naše mišljenje. Rekreacija vpliva na povečanje naše ustvarjalnosti in bolj ustvarjalno reševanje življenjskih izzivov. Rekreacija krepi čustveno stabilnost in povečuje samopodobo. Z rekreacijo lahko pridobimo tudi bolj zdrav in vitalen videz, večjo prožnost in stabilnost.

Rekreacija nam pomaga vzdrževati najprimernejšo težo. Z aktivnostjo porabimo odvečno energijo in kalorije, ki bi se sicer nalagale v telesu kot maščoba. Pri rekreaciji je pomembno, da pijemo zadostne količine tekočine in da imamo pravilno in kakovostno opremo. Po vadbi poskrbimo, da vnesemo v telo izgubljene elektrolite, tako da pijemo napitke ali pojemo sadje, ki vsebujejo elektrolite. Poleg vode in mineralne vode obstajajo še kokosova voda, javorjeva voda ter športni napitki, ki vsebujejo elektrolite. Elektroliti so v hrani, na primer: kapusnice (brokoli, ohrovt, zelje, cvetača), krompir, zelena listnata zelenjava (špinača), stročnice (fižol), oreščki, (arašidi, mandlji) sadje (jagoda, lubenica), tofu. Tudi pri vnosu elektrolitov je pomembno, da ne pretiravamo, saj prekomerno uživanje povzroči nasprotne učinke.

Če nismo profesionalni športniki, ne pretiravajmo, da ne bi prišlo do poškodb sklepov. Pri lažjih poškodbah vezivnega tkiva pomaga kozarec soka rdeče pese, pri manjših bolečinah v mišicah pa banana ali napitek z magnezijem. Zato je priporočljivo, da uživamo tudi hrano, ki skrbi za zdravje vezivnega tkiva, hrustanca ter za mišice. Za vezivno tkivo in kolagen poskrbijo vitamin C, minerali mangan, silicij in baker, zato uživajmo kapusnice (na primer brokoli, ohrovt, cvetača, zelje) in drugo zelenjavo, kot so rdeča pesa, čebula, česen, paradižnik, zelena listnata zelenjava, leča, gobe šitake, kurkuma ter limona, limeta, mandarina, pomaranča, kivi, papaja in melona, borovnica, smo-

kva in datelj, semena in oreščki. Minerali, ki skrbijo za zdravje sklepov, so prisotni tudi v ribah in morskih sadežih in jajčnem rumenjaku ter mlečnih izdelkih. Mišice bodo hvaležne za vitamin D (gobe, alge, jagodičevje, banane, inčuni, mlečni izdelki); za mineral magnezij (žita in žitni izdelki, stročnice, zelenjava, kava, ribe in morski sadeži, perutnina in mlečni izdelki); in za mineral baker (kapusnice, stročnice, repa, blitva, mandlji, tofu, losos in mlečni izdelki).

Dokazano je, da redna zmerna rekreacija zmanjšuje negativni stres, blagodejno vpliva na zgornja dihalna, deluje protivnetno. Tudi tveganje za depresijo, ki je najbolj razširjena bolezen modernega časa, se zmanjša. Aerobna vadba pozitivno vpliva na kognitivne sposobnosti, saj izboljša cerebralno cirkulacijo in pomaga ohraniti možgansko tkivo zdravo in se s tem uspešno bori za mladostnost proti toksinom staranja. Aerobna vadba krepi dihalni sistem in srčno-žilni sistem. Povečana je poraba maščobe in s tem izguba kilogramov, zvišuje se naša kondicija. Take vrste rekreacije so hoja, pohodništvo, tek, kolesarstvo, plavanje. Tovrstno rekreacijo podkrepimo tudi z vajami za moč (anaerobna vadba), saj bomo tako pridobili in okrepili svoje mišice in postali stabilnejši ter se izognili različnim poškodbam.

V času, ko izvajamo neko dejavnost, v tem primeru rekreacijo, lahko doživimo stanje toka oziroma zanosa, v katerem se popolnoma posvetimo aktivnosti, ki jo izvajamo, saj gre za čuječno, osredotočeno delovanje, pri katerem se oseba zave, da je aktivnost nagrada sama po sebi. Zato je rekreacija primerna tudi za ljudi, ki bi radi izboljšali stanje žalosti, otožnosti, depresije.

Odvisno od lastnih preferenc, zdravstvenega stanja in telesnih predispozicij izbiramo med športno individualno in skupinsko rekreacijo v zaprtih ali zunanjih prostorih, svojevrstna rekreacija pa so tudi aktivnosti kot vrtnarjenje, delo na njivi, gobarjenje, urejanje okolja, pospravljanje in podobne dejavnosti.

Povezava z naravo in zemljo

Okoljsko zavedanje se odraža v naši povezanosti z naravo. Ko pogledamo okrog sebe in vidimo široke gozdove, mogočne gore, čudovite reke in oceane, začutimo, da je narava močna in neuničljiva. Pozabljamo, da so tam tudi ranljiva živa bitja, rastline in živali, da so drevesa uničljiva, da je deforestacija nevarna, da onesnaževanje povzroča toksično ozračje. Okolje je čudovito, ampak krhko in potrebuje našo zaščito. V tem poglavju se nam bosta razjasnila moč narave in njen zdravilni vpliv na naše življenje:

Če želimo s svojim okoljem živeti v skladnosti, ne zadostuje, da upoštevamo samo svoje duševno življenje, za svet okrog sebe pa se ne zmenimo. Če smo kot del celote vsemogočni in vsevedni, je tudi naše okolje kot del celote vsemogočno in vsevedno, je zapisal že Martin Kojc v svojem delu Razsvetljeni človek.

Narava nam daje zrak, ki ga dihamo, vodo za pitje in hrano za uživanje. Daje nam občutek pripadnosti. Zato je naša odgovornost, da naravo zaščitimo zaradi same sebe, zase in za prihodnje generacije. Tudi ločevanje odpadkov je kazalec našega okoljskega zavedanja. Vsakič, ko ločujete odpadke, prispevate k okolju, svetu. To nam ne vzame veliko energije, pomaga pa zelo. In tudi pri tej dejavnosti je pomembna čuječnost. Ko odnašate odpadke v zaboje ali zabojnike, bodite čuječni glede tega, kar počnete.

Obstaja pa še globlja, bolj čustvena povezanost z naravo. Skozi naravo se povežemo z univerzumom, z višjimi energijami, ki povezujejo vse. Ko se sprehajate po gozdu, ob reki, ob oceanu, čuječno uživajte ali razmišljate o težavah?

Jeseni listje zapušča svoja drevesa. Tla so prekrita s preprogami barv, od rumene do oranžne, od rdeče do rjave. Jesenska drevesa nas

naučijo, kako z lahkoto lahko zapustimo škodljivo obnašanje, stara prepričanja, kako hitro se lahko znebimo stvari, ki jih ne potrebujemo. Zakaj bi zadrževali jezo, zavidljivost, žalost, slabe navade in rutine? In kako se potrpežljivo in učinkovito pripravljamo na spremembe, na boljše življenje?

Pozimi narava počiva. Je v stanju hibernacije. Kopiči energijo za revitalizacijo in pomladitev. Kako pogosto vi počivate? Kako pogosto se sprostite? Kako pogosto nabirate novo energijo? Si vzamete čas za velnes?

Kdaj ste se nazadnje sprostili med masažo? Že samo opazovanje ptic skozi okno vas bo sprostilo.

Spomladi drevesa razvijajo novo listje, cvetovi prinašajo nova življenja, vse raste. Ali vi posvetite svoj čas tudi rasti in razvoju? Sprejemate nove zamisli in vpogleda? Sprejemate nove priložnosti? Kdaj ste nazadnje sodelovali na izobraževalnem ali turističnem dogodku? Ali prebrali knjigo? Morda naredili nekaj prvič?

Poleti je vse svetlejše. Dnevi so daljši, sonce je toplejše, morje je prijetnejše. Pomlad je čas za dejavnost, rekreacijo, počitnice. Postanemo polni energije in vitalnost se izboljša. Izberemo pravo interesno dejavnost, nov hobi, pridružimo se društvu ali postorimo nekaj dobrega v hiši in njeni okolici.

V naravi se skriva tudi svet simbolov. Ko vidite ptice leteti nad jezerom, preverite, kako se imenujejo. Kaj simbolizira ta ptica? Vam lahko pove kaj o vas? Črni kos lahko na primer simbolizira zaključek ali začetek uspešnega projekta.

Če živite v hiši, verjetno nekaj svojega časa posvetite urejanju okolice. Dvorišče in vrt potrebujeta vašo nego. Ribnik v vašem vrtu bo prinesel dodatno pozitivnost v vaše življenje. Vsaka cvetica in vsako drevo, ki ga zasadite, ustvari vez med vami in naravo. Tisti, ki sadijo drevesa ali ustvarjajo ribnike in fontane zato, da bi imeli več, kot imajo njihovi sosedje, ne bodo imeli veliko koristi od povezave z naravo. Tisti, ki čutijo z naravo, skrbijo za naravo in jo doživljajo čuječno, bodo imeli bogatejšo izkušnjo in boljše zdravje.

Kaj pa prizemljenost? Prizemljenost pomeni povezavo z zemljo. Lahko ste doma in vizualizirate, kako sedite pod drevesom, lahko pa ste dejansko v naravi in sedite ali stojite ob najljubšem drevesu. Drevesa imajo čudovito energijo, stojijo trdno v zemlji in jemljejo hrano skozi korenine, medtem ko s krošnjo in vejami segajo visoko proti oblakom. Tako kot smo si ljudje različni in imamo drugačne energije, tako tudi drevesa proizvajajo različne energije. Ko boste hodili proti drevesu, boste začutili, ali je to drevo pravo za vas.

Naslednjič, ko boste sedeli pod drevesom, začutite njegovo zaščitniško energijo. Kot je drevo varno in preskrbljeno s hranili, tako ste tudi vi varni in nahranjeni. Začutite njegovo podporo in ljubečo prijaznost. Energija vas naredi močnejše. Vdihnite globoko, začutite svež zrak v pljučih in vsaki celici svojega telesa. Nadaljujte z ritmičnim dihanjem. Vzemite energijo s seboj, naj vas vedno spomni, da ste varni in vedno povezani z naravo.

Tu je še en način prizemljitve – obiranje, sajenje ali pripravljane hrane. Kdaj ste nazadnje obirali jabolka? Grozdje? Kdaj ste nazadnje sadili zelenjavo? Pridelava lastne hrane bo imela pozitiven učinek na vaše zdravje. Niti ni potrebno, da imate vrt. Danes lahko grmovnice vzgajate kot posodovke in zelišča kar na okenskih policah.

Skrb za zemljo in okolje se odraža tudi v načinu obdelave zemlje in vzgoji rastlin. Najbolje je, da čim manj posegamo v naravno okolje, tako da so sistemi sposobni preživeti samostojno. Kot se ljudje učimo živeti skupaj v sožitju, tako narava uspeva najbolje ob prepletanju različnih ekosistemov. Načela permakulture nas učijo spoštovati naravne zakonitosti ob ustvarjanju harmonije in sinergije med ljudmi, rastlinami in živalstvom. Veliko je načinov za povezavo z naravo. Okoljsko zavedanje nam pomaga ostati v povezavi z naravo in istočasno nas opominja, da smo odgovorni za skrb za okolje, obnovljive vire, vsa živa bitja, floro in favno.

Gozdno kopanje ali šinrin-joku dokazano okrepi naš imunski sistem, nas vitalizira z dodatno energijo, blagodejno vpliva na stanje stresa in depresije ter nam omogoči, da se sprostim. Pozitivno vpliva

na naš krvni tlak, spanje, bolečino in pomaga pri zdravju srca in ožilja. S sprehodom skozi gozd si razjasnimo misli in zato sprejemamo boljše odločitve, kar ugodno vpliva na našo prihodnost. Dr. Li pravi, da je umetnost gozdnega kopanja umetnost povezovanja z naravo z vsemi čuti.

Moč narave

Na poti osebnostnega razvoja se popotnik ustavi pri zenovskem mojstru in ga prosi, naj ga nauči ljubiti. Mojster popotniku svetuje, da v samoti preživi sedem let in se nauči ljubiti kamen. Duhovni popotnik to res naredi in po sedmih letih se vrne k mojstru z novico. A mojster ne odneha in popotnika pošlje v naravo še za dodatnih sedem let, da se nauči ljubiti drevo. Tudi pri tem podvigu je duhovni popotnik uspešen. Zenovski mojster ima še en nasvet. Nadaljnjih sedem let v samoti se bo duhovne rasti željan popotnik učil ljubiti goro.

Ko se duhovni iskalec nauči ljubiti tudi goro, je pripravljen. Zato mu zenovski mojster ob vrnitvi reče: »Tako, sedaj si morda sposoben ljubiti drugo osebo.«

Družba pogosto ocenjuje, da je oseba duhovno razvita in osebno uspešna, če je družabna, ima veliko prijateljev in znancev, se udeležuje najrazličnejših dogodkov, morda vodi kakšno podjetje in se giblje v poslovnih in kulturnih krogih. Resnica pa je, da resen uspeh in duhovni preboj doseže oseba, ki zna biti sama, ki zna v tišini svojega uma meditirati – oseba, ki ima rada sebe, druge ljudi, naravo, rastline, živali, morje, ocean, reke, gore, hribe ... in seveda, ob tem lahko tudi vodi institucije in se udelejštvuje najrazličnejših srečanj.

Šele energetska izmenjava in povezanost med človekom in naravo v človeku obudita zavedanje na višji sferi. Človek se tako bolje zave sebe, svojega telesa, uma, čustev, kot tudi drugih ljudi, njihovih misli, čustev, namenov in potreb. Ljudje se lahko ,naravnamo' na bolj zdravo telesno, čustveno in umsko raven, ko smo v stiku z naravo.

Zdravilni učinki rastlin so znani že zelo dolgo. Učinke zelišč na svoje telo zelo dobro poznamo. Ampak tudi cvetje, grmovje in drevesa lahko blagodejno vplivajo na živa bitja. Ker to knjigo zaključujem ravno v božičnem času, naj omenim zdravilne učinkine cvetlice, ki se imenuje betlehemska zvezda. Po Bachovi filozofiji (Bach Flower Remedi-

es) ta trajnica omili negativne učinke nesrečnosti oziroma žalosti, ki jo občutimo, ko prejmemo slabe novice ali doživimo izgubo.

Sončnico poznamo vsi. V knjigi *Healing Gardens* je zapisano, da bližina te rastline odpravi toksine in pomaga pri revmatizmu, artritisu in vnetju ledvic. Ima pozitivne učinke na osebe, ki trpijo zaradi nizke samopodobe. Kot vemo, nas sončnica tudi hrani s hranljivimi in zdravimi semeni.

Sicer pa imajo drevesa na različne ljudi različne vplive. Že ko se drevesu približujemo, lahko zaznamo spodbudne in blagodejne učinke na svoje počutje, občutke, umirjenost, jasnost, sprostitvev, življenjski elan. Ob drevesu se ustavimo, predihamo, če imamo čas, naredimo vajo za prizemljitev. To nas bo obvarovalo pred tem, da bi se pretirano nagibali na materialno plat življenja ali na duhovno rast. Prizemljitev nam pomaga, da dosežemo ravnovesje obeh svetov.

Postavimo se ob drevo, roke dvignemo v smeri drevesne krošnje, zamižimo in predihamo. Roke spustimo ob telo. Predstavljamo si, da nam tako kot drevesu korenine rastejo iz nog in sežejo v tla, v zemljo. Istočasno korenina raste tudi v smer proti glavi in se iz glave dviga v univerzum. Povezani smo z zemljo in z vesoljem. V tem položaju ostanemo nekaj časa, predihamo, se umirimo. Odpremo oči, dlani stisnemo skupaj kot pri molitvi, se rahlo priklonimo in nadaljujemo sprehod. To vajo lahko naredimo vsak dan, tudi ko smo doma.

Tako kot imajo drevesa zdravilno energijo, jo imajo tudi gore. Ko se naslednjič odpravite v hribe ali gore, osredotočite zavedanje na svoje telo, občutke, misli in čustva. Kako se vaše počutje spreminja? Kakšno razpoloženje vas preveva, ko hodite po planinski stezi? Kakšen vpliv imajo na vas skale, kamenje, rastje? Kakšne oblike je kamenje, kakšne barve, je gladko ali hrapavo, toplo ali mrzlo? Ali zaznavate vonj rastja? Kakšne barve je listje, kakšne so iglice, cvetovi? Namreč, dejstvo je, da imajo barve svojo moč. Zato se boste ob različnih skalah ali različnem rastju počutili drugače tudi zaradi njihove barve.

Medtem ko hodimo, tečemo, planinarimo, se seveda srečujemo z rastjem, zelenjem, drevesi, cveticami. Če smo dojemljivi, lahko njih-

vo energijo uporabimo kot zdravilo. Avtor knjige *Zdravilna energija dreves* Patrice Bouchardon opisuje rezultate lastnega opazovanja dreves. Tako pravi, da: »Energija jelke spodbuja pretočnost in razbremenitev, potrebno za sprostitve. Energija bora prinaša luč, ki osvetli problem in olajša njegovo razumevanje. Breza uteleša nežnost in pomaga okrepiti samospoštovanje. Bukev uteleša pravo samozavest in notranjo moč. Pušpanova energija pomaga, da se osvobodimo preteklosti in se soočimo s starimi ranami. Relika zagotavlja energijo za obnovitev. Oreh sprošča energijo samozavesti, ki pomaga pri motivaciji in sprejemanju odločitev.«

Vsak kamen, vsaka bilka ima lastno energijo, s katero se ljudje prepletamo in jo koristno uporabimo za rast, doseganje ravnovesja in harmonije. Veliko število terapevtov zato v proces zdravljenja vključuje motiviranje klientov za rekreacijo – hojo, tek, planinarjenje. Dr. Rugelj v knjigi *Pot samouresničevanja* pravi: »Hoja ni samo hoja, torej premikanje. V koraku se izraža veselost, boječnost, samozavest, sramežljivost, potrtnost, naveličanost in življenjska sila. S hojo se človek izraža.«

Pojdimo na sprehod v gozd, v hribe, okrog jezer, ob obali, ustavimo se za hip, predihajmo. Povežimo se z energijo naravnega bogastva. Večje zavedanje nam prinaša umirjenost, sprejetost, lahkotnost in nas pripravi za učinkovite spremembe.

3. del

DRUŽBENO ZAVEDANJE

ČUSTVENO ZAVEDANJE	Čustvena zaščita
	Zdrave osebne meje
ZDRAVSTVENO ZAVEDANJE	Zdrav način prehranjevanja
	Fizična aktivnost in povezava z naravo
DRUŽBENO ZAVEDANJE	Podporna družbena okolja
	Celovitost pri soočanju z izzivi
DUHOVNO ZAVEDANJE	Afirmacije in vizualizacije
	Vrednote in vrline

DRUŽBENO ZAVEDANJE

V okviru družbenega zavedanja oseba ozavesti, da obstajajo različni miselni modeli (optimistični, pesimistični, podjetniški, sočutni in drugi). Ljudje razmišljamo na različne načine, saj se razlikujemo narodnostno, izobrazbeno, demografsko, filozofsko, ideološko ipd. To nas v prvi vrsti bogati, včasih pa zaradi razlik v miselnosti pride do nesporazumov in nesoglasij. Oseba tudi ve, da je treba razviti predvsem empatijo in tudi druge osebnostne kvalitete (samozavest, ranljivost, pogum, sprejemanje, nepristranskost in druge), ki povečajo našo psihološko odpornost in vplivajo na razvoj kakovostnih medosebnih odnosov, tako v družini, podjetju kot skupnosti.

V podpornem družbenem okolju, ne glede na to, ali gre za družino, skupnost, društvo, podjetje in podobno, člani spoštujejo raznolikost in se zavedajo pomembnosti čustvene in socialne inteligence za boljše medosebne odnose. Ne glede na to, ali gre za poslovno okolje ali kakšno drugo okolje, pa podjetni miselni model lahko prispeva k uspešnejšemu in učinkovitejšemu soočanju z življenjskimi izzivi.

Model osebnostne stabilnosti omogoča, da se oseba zave, da je poslovno zavedanje pomembno za razvoj določenega vedenja in delovnih navad ter kakovostnih medosebnih odnosov tudi v osebnem življenju. Oseba ozavesti svoj način reševanja težav, konfliktov, svoj način potovanja proti dosežkom ter vse to ustvarjalno izboljša. Vsak posameznik naj bi bil čim bolj uspešen, zdrav, vitalen in srečen, saj to ustvari čim bolj uspešna, učinkovita, zdrava, vitalna in srečna družbena okolja.

Pomanjkanje družbenega zavedanja lahko povzroči, da ne znamo upravljati z negativnimi čustvi, da do drugih oseb nismo empatični, da ne znamo ustvariti zdravih osebnostnih mej, ne sprejemamo pravih odločitev, ne razvijamo kvalitet čustvene in socialne inteligence. Zato se zgodi, da nam drugi vsiljujejo svoje norme, svoje cilje, svoje vrednote. Zaradi pomanjkanja poslovnega zavedanja se oseba morda

zaposli v nepodpornem okolju in tudi sama ne razvije kvalitet učinkovite komunikacije in osebne stabilnosti.

Življenjski izzivi izvirajo iz različnih področij in se zato z njimi soočamo na celovit, holističen način, ki zajema delovanje na vseh področjih modela osebne stabilnosti. Tako oseba postane proaktivna in učinkovita. Zave se celotne izkušnje in vrednosti končnega dosežka, ki ima subjektivno in objektivno vrednost.

Če rešujemo samo težavo, ki jo v danem trenutku vidimo, čutimo ali zaznamo, morda ne bomo učinkoviti, saj se s težavo ne bomo ukvarjali celovito in ne bomo vključili vseh področij modela osebne stabilnosti, zato se bodo tegobe ponavljale. Za primer si pogledimo osebo, ki želi prenehati kaditi. Za svoj cilj lahko določi prenehanje te zdravju škodljive navade. Ampak uspešnejša bo, če bo za svoj cilj določila izboljšanje življenjskega sloga in kakovosti življenja. V tem primeru poveča pomembnost dosežka in je zato bolje motivirana. Pomembnost dosežka ima subjektivni pomen (kaj dosežek pomeni ali prispeva osebi sami) in objektivno vrednost (kaj dosežek prispeva članom družine, okolju, zavedanju drugih ljudi in podobno).

PODJETNOST KOT MISELNI MODEL

39

Način reševanja življenjskih izzivov in težav

Ovire na naši življenjski poti so lahko priložnosti za rast. Obstajajo različni načini soočanja s težavami in izzivi. Osebnost človeka in naš pogled oziroma odnos do življenja, naše vrednote, vplivajo na izbiro načina. Večina ljudi kombinira več načinov. Med temi metodami so tudi:

- Proaktivnost (težav se takoj lotimo proaktivno in začnemo aktivno iskati rešitve).
- Refleksija in ponovna evaluacija (težave ocenimo iz različnih perspektiv, nastalo situacijo analiziramo in poskušamo biti čim bolj optimistični).
- Doseganje notranjega miru (povežemo se s svojim bistvom in poiščemo notranji mir).
- Izogibanje (reševanju težav se izogibamo, zatiramo negativna čustva, učinke situacije poskušamo znižati s tem, da pijemo, kadimo, uživamo droge, se prenajedamo).

Poskusite odgovorili na naslednja vprašanja, ki se nanašajo na način reševanja težav. Ko doživljate krizno obdobje, ali: Si postavite nov cilj, naredite nov plan? Začnete iskati rešitve? Poiščete pomoč? Reflektirate? Pogledate na težavo iz različnih perspektiv? Poiščete lekcijo za

življenje? Meditirate? Ustvarjate? Upate in zaupate? Izgubite upanje? Začnete preveč piti? Se prenajedate? Kadite? Sedite doma in čakate, da se situacija spremeni?

Ko se oseba znajde v neugodni situaciji, se lahko odloči, da začne težave reševati takoj. Postavi si cilj, naredi načrt, pregleda, katere resurse ima in katere še potrebuje. Resursi vključujejo široko paleto ljudi in stvari, na primer: mentorje, prijatelje, knjige, finančno podporo, materialno podporo, čas, veščine, znanje, voljo do izboljšanja življenja, zmožnost delati, različne inštitucije in podobno. Ko smo aktivno vključeni v reševanje težav, nam postane situacija bolj jasna in prihodnost svetlejša.

Nekdo drug se morda odloči, da bo nastalo situacijo najprej ocenil, analiziral. Nekaj časa potrebuje za refleksijo. Postavi si veliko vprašanj o tem, kaj je sprožilo krizo, kaj je oseba naredila, česa ni naredila, kaj bi morala narediti. Nato zagotovi, da se podobna situacija ne bo zgodila še enkrat. Situacijo poskuša videti iz različnih perspektiv in v situaciji najti nasvet za življenje: *Kaj sem se naučil-(a) iz te situacije? Ali je ta situacija podobna kateri od prejšnjih? Kako sem se odzval-(a) takrat in kakšen je bil učinek?* Nato naredi plan za izboljšanje situacije in postane aktivnejša. Oseba bo aktivnejša, če bo vedela, kaj hoče doseči, imeti. To jo bo motiviralo za ustvarjanje boljšega življenja.

So pa tudi ljudje, ki se težko soočijo z neugodnimi situacijami in se začnejo izogibati reševanju težav. Bolečina je prevelika in namesto da bi bolečino čutili in jo predihali, jo raje zatirajo s prenajedanjem, kajenjem, pitjem alkohola, drugimi zasvojenostmi, lenostjo, zavračanjem odgovornosti in kazanjem prsta na nekoga drugega. Rešitev za take ljudi je, da se povežejo s svojim bistvom, svojim pravim jazom, se začnejo imeti radi in se odločijo za drugačen način delovanja. Bistvo je, da najdejo bolj optimističen pristop in postanejo aktivnejši v iskanju izboljšav.

Če ste vi eden takih ljudi, ki so pasivni pri soočanju s problemi in izzivi in nagnjeni k škodovanju samemu sebi, je prva stvar, ki se je morate zavedati, da tako ste dobra in prijetna oseba kot kdor koli

drug. Bolečina vas opozarja, da si zaslužite boljše življenje. Sprejmite jo kot znak na poti do ozdravitve. Življenje se stalno spreminja, ljudje se spreminjamo, svet in narava se spreminjata in razvijata – in tako se bo tudi vaša situacija spremenila. Predihajte bolečino, in tudi če se vam trenutno ne da ukvarjati s težavami, začnite s pozitivnimi afirmacijami. Pomagale vam bodo videti drugačno perspektivo. Nato se vprašajte, kaj hočete, kaj želite, in naredite načrt. Pomembno je ravnovesje med tem, kaj hočete, kaj občutite in kaj delate. Načrt je lahko zelo preprost – na primer: vsak dan naredim nekaj, kar je dobro za moje zdravje/enkrat na teden komu pomagam; ali kompleksnejši – na primer: v tem mesecu se zaposlim, v petih letih privarčujem toliko denarja, da kupim avto (pri tem veste, koliko denarja in kateri avto). Nato pa domislite še korake za to, kako boste iskali zaposlitev in na kakšen način boste varčevali. Že uresničitev malih korakov na poti do našega dosežka je pokazatelj naše odličnosti.

Lahko si zapišemo, kako bi želeli, da bo naše življenje videti čez pet, deset let, in nato določimo korake, ki nas bodo popeljali do tja. Izboljšanje se bo zgodilo prej ali slej. Ne izgubite poguma, če morda potrebujete več časa, in ne bodite razočarani, če ne prejmete pomoči takoj, ko zanjo zaprosite. Verjemite vase in zaupajte svoji poti. Pot, potovanje po poti življenja je pomembno in ne samo rezultat. Bolje boste upravljali svoje življenje, če zaupate. Zaupanje je pot od strahu in dvomov do poguma in upanja. Zaupanje pomeni, da nas spremlja koherenca in da imamo vse, kar je potrebno, da svoje stanje popravimo. Bodimo pa pozorni, komu zaupamo in zakaj.

Najbolj podporno stanje pri reševanju kriznih situacij je mirnost. Najti mir v sebi je temeljni pogoj za uspešen življenjski standard. V stanju mirnosti bomo sprejeli to, kar je, in našli moč za odstranjevanje ovir, kar nas bo popeljalo do sprememb ali preobrazb. Notranji mir dosežemo z vključitvijo različnih kvalitiet, na primer: čuječno življenje, večje zavedanje, sprehodi v gozdu, meditacija, afirmacije, vizualizacije, ustvarjalno izražanje, prizemljenost, hvaležnost, sočutje do sebe in drugih.

Pomembno je, da se najprej sprejmemo. Radi se imejmo take, kot smo – pomembno pa je, da ne škodimo niti sebi niti drugim. In če želimo, lahko še rastemo in se spreminjamo, saj se bo tako naše življenje izboljšalo in počutili se bomo bolje. Ne kritizirajmo se. In naučimo se učinkovito komunicirati. Sprejemanje pomeni, da se imamo radi in se spodbujamo tako, kot bi to naredili za najboljšega prijatelja. Sprejemanje pomeni, da situacije ali težav ne zanikamo, ampak se z njimi učinkovito soočimo. Sprejemanje ne pomeni, da ostanemo tam, kjer ne želimo biti, ali da odobravamo nedopustna ravnanja.

Ko dosežemo notranji mir, življenje postane boljše. Še vedno se zgodi, da v tem stanju začutimo negativnost, ampak bolečina je manjša in vodeni smo do pravih rešitev. Saj, kot pravijo, nam tudi bolečina omogoči, da povečamo zavedanje, se ponovno povežemo s svojim bistvom, se sprejmemo ter ustvarimo in zaživimo svoje poslanstvo.

Namen, cilj, dosežek

Najprej imamo neko željo in se namenimo, da jo bomo uresničili. Zato si zastavimo cilje, in ko se želja materializira, govorimo o dosežku. Pretirana usmerjenost na dosežek brez dobrega počutja je škodljiva. Prav je, da se na poti do svojih dosežkov počutimo dobro, da se zavedamo, da nam misel na dosežke pravzaprav osmisli dan in zato posvetimo energijo vsakemu dnevu posebej in ga uživamo. Če se počutimo slabše ali nas je strah, naj bo to izkušnja. Iz izkušenj se marsikaj naučimo in postanemo psihološko odpornejši. Tudi dan, teden ali mesec brezdelja koristi, saj se takrat pojavijo različne zamisli, naše telo pa se odpočije. Upoštevamo lahko naslednje nasvete:

- Radi se imejmo in se cenimo.
- Ponovno se povežimo s svojim bistvom.
- Odločimo se, kaj hočemo.
- Naredimo akcijski načrt.
- Osredotočimo se na hotenje, občutenje in delovanje.
- Bodimo predani, vendar ne navezani na izid.
- Afirmirajmo.
- Vizualizirajmo.
- Živimo čuječno.
- Bodimo proaktivni.
- Bodimo ustvarjalni.
- Bodimo pogumni.
- Zaupajmo svoji poti do dosežkov.

Obstajajo različne skupine ciljev, saj naše življenje obsega različna področja: zdravje, življenjski slog, odnose, komunikacijo, delo in kariero, ustvarjalnost, okolje, duhovnost. Ko hočemo izboljšati zdravje ali nadomestiti škodljive navade, pomislimo na povezavo med umom,

čustvi in telesom, na prehrano, na tehnike sproščanja, fizično aktivnost, velnes. Pogosto sklepamo, da je slabo zdravje posledica nepravilne prehrane in škodljivih navad, kot sta kajenje in pitje alkohola. Ampak vzroki za zdravstvene težave in škodljive navade ležijo tudi v neučinkoviti komunikaciji, negativnih mislih, pomanjkanju ustvarjalnega izražanja, premajhnem zavedanju, toksičnih odnosih. Torej, ko želimo izboljšati določeno stanje, moramo pomisliti na cilje na vseh področjih. Ustvarjalnost je del življenja in bolj ko jo bomo čuječno izražali, več koristi bo za naše zdravje. Medosebni odnosi in komunikacija gredo z roko v roki. Seveda je pomembno tudi ravnovesje med osebnimi in poslovnimi cilji ter ravnovesje med materialnimi in duhovnimi ali metafizičnimi aspekti.

Ali verjamete, da cilji prispevajo k smislu življenja? Se strinjate, da cilji dajejo občutek smeri? Tudi cilji naj izhajajo iz nas, naj bodo to želje našega pravega bistva. Tistega dela sebe, ki nas spoštuje in nas ima rad v slabih in dobrih časih. V tem gradivu kratkoročni cilj imenujem namen, dolgoročni cilj je cilj. In ko uresničimo svoje cilje, dosežemo rezultat – to je dosežek. Potovanje do dosežkov ni ravna enosmerna cesta, ima ovinke, križišča, mostove, in od časa do časa je v delu in izgradnji.

Včasih mislimo, da ko dosežemo cilje, nam bodo dosežki prinesli srečo. In pogosto se res počutimo srečne. Vendar se po nekem času začnemo dolgočasiti ali postanemo žalostni. Zato je povezava z lastnim bistvom, notranjo modrostjo, tako pomembna. Saj sreča je vedno v nas, ni pogojena in ni odvisna od dosežkov.

Ljudje se na nove okoliščine prilagodimo zelo hitro. Največje zadovoljstvo doživljamo med procesom, torej ko jadramo do dosežkov – pot je pomembna. Aktivnost in upanje, ne-navezanost na izid bodo naše življenje naredili lepše. To pomeni, da smo fleksibilni in pripravljeni cilje spremeniti, če je to potrebno in če se mi tako odločimo. Jaz, vi, vsi se spreminjamo. Vesolje se spreminja. Predanost, proaktivnost in inspiracija, vendar ne navezanost na izid, lahko poveča navdušenje in našo energijo.

Konflikti med cilji lahko povzročijo psihološko nelagodnost. Za primer si pogledjmo očeta, ki želi biti uspešen direktor in tudi preživeti dve uri kvalitetnega časa na dan s svojim tri-letnim otrokom. To so zelo pozitivni cilji. Kljub temu pa lahko povzročijo tesnobo, če oseba ne zmore doseči obeh. Morda mora oče ostati v službi po zaključku delovnega dne, morda mora poslovno potovati in prinašati delo domov. Zato si je realne in dosegljive cilje dobro zastaviti v okviru večje slike življenja in vključiti vsa področja. Koherentnost sistema ciljev predstavlja harmonijo med nameni in cilji ter vrednotami osebe.

Koherentnost ciljev pomeni tudi, da nameni in kratkoročni cilji pripomorejo k doseganju dolgoročnih ciljev in dosežkov, ter, da so abstraktni cilji usklajeni z vedenjem. Na primer, če želimo postati bolj pogumni, se bomo vprašali, katero naše vedenje pripomore k doseganju tega cilja.

Ko zastavimo svoje cilje, izberemo enega izmed njih in opišemo, kako ga bomo uresničili. Na primer, izboljšanje zavedanja o povezavi med umom, čustvi in telesom – *Kako bomo to storili? Se bomo vpisali na tečaj? Bomo prebrali knjigo na to temo? Bomo prakticirali sken telesa? Bomo živeli bolj čuječno? Bomo poiskali mentorja, da nam pomaga? Imamo resurse? Katere vire še potrebujemo?*

Morda že imamo svoj sistem ciljev in dnevno ali tedensko sledimo svojim namenom, vendar nismo opazili, da imamo ljudje pozitivne in izogibajoče cilje. To pomeni, da pri pozitivnih ciljih želimo nekaj doseči, pri izogibajočih se ciljih se želimo nečemu izogniti. Študije so pokazale, da je bolje, če imamo več pozitivnih ciljev. Ampak za idealno delovanje so potrebni cilji iz obeh skupin, pomembno je razmerje med njimi. Primer izogibajočega se cilja je, ko se osredotočamo na izogibanje hitri prehrani, namesto da bi se osredotočili na hrano, ki je zdrava in za nas koristna. Osredotočanje na tisto, česar nočemo ali ne smemo, ima negativen učinek na naše telo in nam odvzame energijo. Preveliko število izogibajočih se ciljev postane utrudljivo in izčrpavajoče. Lahko naredimo poizkus in narišemo dva stolpca. V enega zapisujemo, kaj je za nas dobro, v drugega, kaj nam škodi ali nam je

prepovedano. Potem čuječno spremljamo, kaj se v telesu dogaja, kaj občutimo. Verjetno bomo začutili napetost, ko bomo razmišljali o negativnih stvareh, torej o tistih ciljih, ki se jim želimo izogniti.

Pomembno je, da poznamo razliko med nečim, kar nam škodi, in nečim, kar od nas zahteva, da stopimo iz cone udobja. Ko moramo iz cone udobja, da bi nekaj dosegli, se bomo zavzeli za dosego cilja, več bomo delali, naučili se bomo novih veščin, razširili znanje in na koncu bomo za trud nagrajeni. Kar pa morate zmanjšati, je nelagodno počutje, ki nastane zaradi izogibajočih se ciljev.

Pozitivni cilji sprožijo pozitivna čustva in kognicije. Na primer, ljudje, ki bi radi napredovali, bodo uporabili vizualizacije, s pomočjo katerih se bodo videli v boljših situacijah, višjih položajih. Ljudje, ki živijo v stanovanju in bi raje živeli v hiši, bodo ustvarili energetske slike, v katerih se bodo videli v hiši svojih sanj. Po drugi strani pa se bodo ljudje, ki se bojijo, da bi izgubili službo, videli v negativnih okoliščinah. Ljudje, ki bodo razmišljali, da ne bodo mogli odplačati posojila, se bodo videli brez strehe nad glavo. Kakovost našega življenja je lahko kazalec razmerja med pozitivnimi in izogibajočimi se cilji, na katere vplivajo naše misli.

Cilje bomo dosegli prej, če bomo dnevno in tedensko sledili svojim namenom. To so mali projekti, ki nam pomagajo na poti do glavnega dosežka. Zjutraj se vprašamo: *Kaj je moj namen za danes?* Na ta način bomo osredotočili energijo in jo čez dan smotrno uporabili. Vključitev projektov v svoj 'urnik' nam bo pomagala do večje proaktivnosti, zaupanja in poguma.

Proaktivni ljudje svoje življenje ustvarjajo in se ne le odzivajo na zunanje okoliščine. To pomeni, da prevzamejo odgovornost, stvari izboljšajo, povečajo notranjo moč in modrost. Zelo pomembno je, da si cilje zastavimo sami ali s pomočjo mentorjev. Ni dobro, da nam nekdo cilje vsiljuje. Če nam nekdo predlaga določen cilj, vsekakor o tem premislimo, potem pa se samostojno odločimo. Prav tako bodimo pozorni, da so sistemi ciljev nekonfliktni in v skladu z našimi vrednotami.

Ena izmed boljših osebnostnih lastnosti srečnih ljudi je, da so re-

ceptivni. To pomeni, da so pripravljeni sprejeti dobroto, čas, udobje, priložnosti, nove zamisli. Proaktivnost in receptivnost se povezujeta z zaupanjem. Če ne zaupate, da obstaja vzrok za vztrajanje, soočanje z življenjskimi izzivi, ne boste motivirani za razumevanje in soustvarjanje svojega življenja.

Morda ste človek, ki zelo ceni svobodo in vam je zastavljanje ciljev videti kot omejujoča, nespodbudna dejavnost. Če mislite, da je zastavljanje ciljev samo strogo in težavno načrtovanje, se vprašajte, ali to govori vaše bistvo, vaš pravi jaz ali vaš nepravi jaz. Četudi želite biti svobodni in se prepustiti toku, potrebujete vsaj nekaj ciljev, sicer obstaja nevarnost, da bodo drugi projicirali njihove cilje v vas in boste počeli tisto, kar ljudje okrog vas želijo. Število ciljev ni pomembno. Zastavite si manj ciljev, ampak naj bodo res vaši, torej jih zastavite *iz sebe*, s spoštovanjem lastnih vrednot.

Odločite se, kaj hočete. Postanite in bodite aktivni na poti do zelenih dosežkov, saj se tako učite upravljati s časom in vzdržujete pravo mero notranje motivacije. Bodite ustvarjalni in pogumni in čuječno se zavedajte svojih občutkov in čustev. Izberite ljubezen in notranji mir namesto strahu. Sledite svojim vrednotam in bodite povezani s svojim bistvom. Tako boste vztrajali na poti do dosežkov, navkljub morebitni utrujenosti. Ostanite prilagodljivi in naj vas ne bo strah sprememb. Zavedajte se, da je vsaka sprememba proces.

Delovanje na delovnem mestu

Da bi se v osebnem življenju počutili dobro, je koristno, da imamo službo, v kateri smo spoštovani in kjer lahko uporabimo in razvijamo svoje kompetence in talente. Verjetno se strinjamo, da službo izberemo glede na izobrazbo, kompetence in tudi v skladu s svojim življenjskim slogom in vrednotami. Če ste oseba, ki ljubi svobodo in naravo, se boste v mrzličnem korporativnem svetu, polnem pravil in nasvetov, kako naj se kdo obnaša, počutili utesnjeno. Res pa je tudi, da delo, ki ga opravljate, lahko vpliva na vaše življenje. Če ste preveč sramežljivi in bi radi nadgradili družbene veščine, vam delovno okolje lahko pomaga izboljšati socialne veščine, komunikacijo in razviti pogum.

Vrednote našega delovnega okolja in naše osebne vrednote naj bodo usklajene vsaj do neke mere, saj se bo to odražalo v našem boljšem počutju, večji produktivnosti, zaupanju in napredku.

- Ali so vrednote podjetja podobne vašim vrednotam?
- Ali je kultura v podjetju vključevalna ali izključevalna?
- Doživljate tok ozirom zanos, ko opravljate delovne naloge?
- Ste timski/-a delavec/-ka?
- Raje delate samostojno, neodvisno?
- Kako prispevate k viziji podjetja?
- Se dodatno izobražujete za lastno rast in razvoj?

Delo lahko poveča občutek vrednosti, pripadnosti, prispevanja. Lahko je pot do uspeha, neodvisnosti in finančne varnosti. Vključuje našo ustvarjalnost, sodelovanje in duhovnost. Pomembno je, da je delo, ki ga opravljamo, izraz našega pravega jaza, našega bistva. Če ste zaposleni kot učitelj/-ica, ker je to potreba vašega nepravega jaza – na primer, mislite, da so učitelji bolj cenjeni v okolju, v katerem živite –,

boste nesrečni. Morda boste na začetku kariere zadovoljni, ker se vam bodo odpirale priložnosti, spoznavali boste nove ljudi, razvijali veščine.

Ampak če med delom ne bomo nikoli doživeli toka oziroma zanos, bo zadovoljstvo izpuhtelo. Postali bomo nasičeni z nalogami in odnosi, ki jih ne maramo. To lahko pripelje do stresa, anksioznosti, depresije. Če pa ste se iz pravega bistva, torej *iz sebe*, odločili, da boste učitelj/-ica – na primer radi pomagata ljudem, poučujeta, delite znanje –, boste skozi delo rasli, postali boste ustvarjalnejši, srečnejši in bolj izpolnjeni. Razlika je v tem, kako se počutite.

Številni testi nam lahko pomagajo pri izbiri prave kariere, in taki kriteriji so dragoceni. Vendar so naš mentalni model, življenjski slog, čustveno doživljanje še pomembnejši. Naša prepričanja, vrednote, vrline in načela odločajo, kako se bomo v nekem okolju znašli in prilagodili. Delo v za nas spodbudnem okolju bo omogočilo razvoj veščin, kompetenc, ki jih potrebujemo. Spodbudno in podporno okolje je v skladu z našimi željami, z našim bistvom. Ne moremo obsojati delodajalca, če smo zaposleni v nekem delovnem okolju samo zaradi potreb svojega nepravega jaza.

Če nas v delovni organizaciji ne spodbujajo in če se naše vrednote močno razlikujejo od vrednot podjetja, potrebujemo pa finance za preživetje, se lahko zgodi, da izgubimo upanje, kar vodi do konfliktnih situacij. Ena pot iz te situacije je, da še delamo v podjetju, istočasno pa iščemo novo službo. Iskanje boljše službe bo dvignilo raven energije in občutili bomo upanje. Sčasoma se bo pojavilo delo, ki nam bolj odgovarja. Lahko pa ‚izkoristimo‘ neugodno delovno okolje – morda nas nastala situacija lahko česa nauči. Morda se moramo naučiti, da ne jemljemo vsega preveč osebno. Morda moramo postati bolj potrpežljivi in tolerantni. Morda bi bilo dobro, da izboljšamo komunikacijske veščine in postanemo bolj učinkoviti in odločni. Če pa v nespodbudnem delovnem okolju naše zdravje zelo trpi, odidimo iz toksičnega okolja, poskusimo samostojno poslovno kariero ali za nekaj časa poiščimo pomoč na centru za socialno delo oziroma agencijah in centrih za

zaposlovanje. Pridobimo čim več informacij o različnih opcijah in se preudarno odločimo.

Iskrenost do sebe ne pomeni, da bo naše življenje brez preprek. Ovire, žalostni trenutki imajo svoj namen. Pomagajo nam rasti in se razvijati, postali bomo močnejši in pogumnejši. V kriznih časih lahko pride do spremembe ali preobrazbe. Naučimo se, kako upoštevati vrline, kako spremeniti negativna prepričanja, razvijati kompetence in izboljšati strokovno znanje. Spremembe zahtevajo pogum in zaupanje. Ko ustvarjamo svoje življenje, se skozi delo izražamo. Delo doživljamo kot potovanje introspekcije in rasti. Sodelovanje je prispevek podjetju. Morda imate zelo individualno delovno mesto, kot na primer računovodja, ampak vaš prispevek se izraža v skrbi za plačila, finančne potrebe delovne organizacije in zaposlenih. Spoštujte svoj prispevek, saj je pomemben tako kot kateri koli drugi prispevek vaših sodelavcev.

Vedite, da je vaše delo pomembno, a vaše življenje je pomembnejše. Delo je instrument, ki nam omogoča razvoj in zmožnost obogatitve smisla svojega življenja in življenja drugih ljudi. To občutenje je najbolj prisotno, ko smo v stanju toka. Srečni smo, ko potujemo do svojih dosežkov z navdušenjem. Tok ali stanje zanosa lahko razvije kdor koli, ne glede na starost in izobrazbo. Tok lahko doživimo, ko naše kompetence ustrezajo težavnosti naloge. Če je izziv prelahek, se lahko dolgočasimo, če je izziv pretežek, morda začutimo tesnobo, stres. Seveda je stanje toka oziroma zanosa odvisno od posameznika. Nekaterim so vseč zahtevnejše naloge, ker tako preizkušajo svoje veščine, jih izboljšujejo, širijo znanje. Drugim pa odgovarjajo manj zahtevne naloge, saj so tako prepričani, da bodo uspešno izpolnili vse zahteve. Ko delate, se čuječno zavedajte, kaj sproži stanje toka. Imate raje težke naloge ali tiste, ki so v skladu z vašimi kompetencami? Želite širiti in nadgrajevati svoje znanje ali imate raje manj zahtevna delovna mesta? Ste pogumni ali ste raje v coni udobja?

Pri odločanju, učenju in družbeni interakciji so čustva zelo pomembna. Čustveno izražanje je način upravljanja s čustvi, iskanje

smisla v čustvovanju in žetev čustvene energije za prilagajanje. Ko človek izraža čustva, se izboljšata njegova samoregulacija in samoupravljanje, zato je odziv učinkovitejši. Družbena kompetenca je zmožnost povezovati se in ustvarjati pozitivne medosebne odnose. Ljudje z visoko razvito socialno inteligenco privlačijo druge ljudi, ker so spoštljivi in pozorni. Spoštujejo mnenja drugih ljudi, razumejo različne poglede in znajo upravljati s konflikti. Torej, če boste razvili empatijo in sočutje do svojih sodelavcev, boste prispevali k pozitivnim spremembam v delovnem okolju.

Podporno okolje

Podporno okolje temelji na vrednotah in vrlinah, usmerjeno je v odnose med posamezniki kot tudi v celoto. Kakovostni odnosi ustvarjajo dobro počutje, vsak član se počuti sprejetega, spoštovanega. To velja za družino, podjetje, družbo, državo ipd.

Positivna okolja so prijazna in podporna, hkrati pa ustvarjajo izzivov polno okolje, ki članom omogoča, da se učijo in razvijajo svoje talente, veščine ter se tako utrjujejo za soočanje z življenjskimi situacijami. Opogumljanje in prenos znanja sta del takega okolja. Tudi upoštevanje raznolikosti, ki doda vrednost.

Nespoštljivost, omalovaževanje, vsiljevanje svojih prepričanj je škodljivo. Če je to obnašanje staršev, se družinsko okolje spremeni v čustveno nepodporno okolje, kjer se otroci ne počutijo varno. Šele ko pride do sprememb v načinu interakcije in komunikacije, se lahko okolje začne izboljševati in cveteti s pozitivnimi vibracijami in zaupanjem. Vsi se moramo zavedati, da osebe, ki čutijo, da so dobrodošle in zaželeno, v družinskem ali katerem koli drugem okolju hitreje delijo znanje, misli, čustva, občutke, mnenje kot tisti, ki so deležni kritik, obsojanj in zavračanj.

Vsako okolje, ki temelji na vrednotah in vrlinah, temelji tudi na spoštovanju vsakega posameznika. Ko so družinski člani, zaposlene osebe in državljani cenjeni, se ne počutijo manjvredne, čeprav morda sami opažajo, da imajo pomanjkljivosti na področju osebne razvoja. Osebe se spodbujajo k učenju, da lahko svoje pomanjkljivosti spremenijo v kvalitete. Zato vsi člani cenijo povratno informacijo. Ta je lahko pozitivna ali negativna. Negativna, torej korektivna povratna informacija naj bo podana na spoštljiv način. Dobro je poudariti vrednote in se osredotočiti na sedanjo situacijo, morda na obnašanje osebe, in nato ponuditi predloge za izboljšave. Podporna komunikacija ima pozitiven učinek na samopodobo družinskih članov, osebe v delovnem okolju.

Starši naj se zavedajo, da četudi nekateri otroci v tem trenutku ne dosegajo standardov, pa se je večina pripravljena usposabljeni in izboljšati kompetence, veščine, znanje. Ne glede na stopnjo usposobljenosti se za vsako osebo lahko najde opravilo, naloga, ki ji bo oseba kos. Dober starš je tudi dober mentor, ki pozitivno vpliva na otroke. Ko govorim o vplivanju, mislim na vplivanje kot element čustvene inteligence. V mislih imam vplivanje skozi avtentičnost, iskrenost, željo po izboljšanju situacije za vse in ne vplivanje s pozicije moči in avtoritete oziroma prisile. Učinkovito vplivanje obsega empatijo, pozorno poslušanje, odprtost in nepristranskost, izražanje podpore, izražanje hvaležnosti, iskreno izražanje mnenj, opolnomočanje. Vse to obudi pozitivna čustva v sogovorniku. Oseba, ki ima razvito sposobnost vplivanja, je zaupljiva, vredna zaupanja, delovna, ni preveč čustvena, čeprav upošteva čustva, zna razložiti koristi predlagane ideje, zna argumentirati, je spoštljiva in prijazna, saj sogovornika ne izključuje, ampak upošteva.

Tudi v podjetju, družbi, državi lahko vplivamo takrat, ko izražamo lastne misli, mnenje, poglede, svojo vizijo. S tem prispevamo h končnim odločitvam. Vpliv bo močnejši, če s sogovorniki delimo enake ali podobne vrednote, smo vključevalni ter če bomo jasno razložili pozitivne učinke in koristi rezultatov. Vpliv bo manjši, če bomo opravljali ali poskusili izpostavljati slabosti, primerjali in poniževali. Svoje mnenje izražamo samozavestno, argumentiramo, izpostavimo koristnost, hkrati spoštljivo poslušamo nasprotno mnenje, ne glede na to, ali je naš sogovornik odrasla oseba ali otrok. Lahko tudi predlagamo ‚testiranje‘ vseh predlogov.

Empatični ljudje vedo, kaj člane motivira in kaj potrebujejo. Znajo komunicirati z različnimi osebami in se dobro prilagajajo različnim situacijam. Take osebe pozorno poslušajo, preverjajo, če so sogovornike pravilno razumele, in se spoštljivo in sočutno odzivajo. Ne izogibajo se neugodnim pogovorom, saj spoštujejo svojo ranljivost in so dovolj pogumne, da znajo izstopiti iz cone udobja. Tudi opolnomočajo, saj zaupajo, da bodo vsi svoje naloge opravili dobro. Ne vsiljujejo

svojega mnenja, vedo, kdaj naj svetujejo in kdaj naj odločajo. So dobri mentorji in spoštujejo predloge in zamisli vseh članov.

Družinsko, podjetniško, državno okolje, ki temelji na vrednotah in vrlinah in je vključevalno, prispeva k družbi in skupnosti. Skrbi za naravo in pomaga tistim, ki pomoč potrebujejo. Pripravljeno je znanje deliti preko meja. Podpira raznolikost in medkulturni dialog. Pripadnikov takega okolja ne motijo osebe iz drugih držav ali osebe, ki so drugačne. Nasprotno pa so okolja, ki temeljijo na prisili, zanemarjanju čustvene in socialne potrebe članov neugodna in nespodbudna. Taka okolja ne prispevajo k skupnosti in družbi. Ni jim mar, da so ogroženi zdravje, počutje, varnost in da je družina/podjetje/država v nevarnosti, da postane toksična za svoje člane.

Zavedati se je treba, da se vsi obnašamo tako, kot se znamo, kot smo se naučili. Na naše vedenje so vplivali šola, vzgoja, izobraževanje, izkušnje. In če opazimo, da vzdušje v naši družini, skupnosti, podjetju ni pozitivna, se lahko samoizobražujemo in znanje prenesemo na druge člane tako, da jih naučimo ali postavimo vzgled. Lahko tudi poiščemo pomoč strokovnjakov, svetovalcev, kovčev.

Reševanje konfliktov v podpornem okolju

Zavedanje, da je konflikt del vsakega odnosa, je nujno. Konflikt je lahko koristen za odnos, če ga rešujemo pravočasno in se pri tem zavedamo, da imamo ljudje različne želje, da izza dejanj stojijo čustva in da je treba upoštevati dejstva, pri tem pa naj bodo vsi vpleteni člani čim bolj jasni, iskreni in natančni pri svojem izražanju, prošnjah, zahtevah, predlogih.

Ovire za proces reševanja konfliktov so: različne percepcije (vidne situacije), prehitro sklepanje (glede na percepcijo), različne vrednote (in osebna prepričanja), površno poslušanje, pomanjkanje empatije, sočutja, reagiranje namesto odzivanja, številni ukazi: *Moraš ...*, *Ne smeš ...*, primerjanje *Si kot tvoja mama/oče ...*, pretiravanje *Ti vedno ... Nikoli ...*, omalovaževanje, dramatiziranje, ignoriranje, grožnje, žalitve, izogibanje odgovornosti, nerazrešeni notranji konflikti, neučinkovito upravljanje z lastnimi negativnimi čustvi.

Obstajajo različni slogi reševanja konfliktov.

Pasivni slog:

- Izogibanje: oseba ignorira konflikt, je pasivna, zanika obstoj problema, omalovažuje trenutno stanje.
- Podrejanje: oseba postavlja želje in potrebe drugih pred svoje, zatre lastne potrebe zavoljo odnosa, miru.

Agresivni slog:

- Obsojevalni: oseba manipulira in grozi, zanika lastno odgovornost, žali, uporablja ti/vi sporočila.
- Tekmovalni: oseba hoče zmagati za vsako ceno, ne glede na resnico in pravičnost.

Sodelovalni slog:

- Konsenzni: oseba išče srednjo pot, pravičnost, rada bi konflikt rešila za dobro vseh vpletenih.
- Čustveno inteligentni: oseba je pripravljena na iskren dialog, posluša aktivno, učinkovito upravlja s čustvi, poišče strokovne nasvete, prevzame odgovornost.

Sledi predlagani proces razreševanja konflikta za osebo, ki je udeležena v konfliktu:

1) Situacijo sprejmemo in se tako umirimo.

Sprejeti situacijo pomeni, da se pomirimo z dejstvom, da konflikt obstaja. Na ta način bomo hitreje začeli reševanje konflikta, kot pa če bi zanikali, da konflikt obstaja, ali če bi imeli odpor do situacije in odpor do reševanja konflikta ter se neprestano spraševali, zakaj se to dogaja prav nam. Konflikt naj bo izziv. Ko situacijo sprejmemo in se prenehamo upirati, se pojavi želja po spremembi oziroma izboljšanju situacije. Če so čustva močna (strah, jeza, krivda, sram), jih je treba najprej 'predihati'. Čustev ne zatiramo, ampak čim učinkoviteje z njimi upravljamo.

2) Umiritev čustev in ustvarjalna raba njihove energije

Ljudje smo različni, zato uporabljamo različne tehnike za umiritev negativnih čustev. Osebnostno najraje uporabim dihalne vaje in afirmacije. Če gre za čustvo, ki se ponavlja ob dogodkih, ki so si podobni, uporabim refleksijo in poskušam najti vzrok. Ko najdem vzrok, se vprašam, če se na ta 'vzrok' lahko odzovem na učinkovitejši način.

Z umirjenim in spoštljivim tonom bomo hitreje našli skupni jezik, kot če smo jezni. Uporabljajmo jaz sporočila (Rad/-a bi, da ...) in ne ti/vi sporočil (Nonstop kritiziraš/kritizirate ..., to je obsojanje). Bodi-mo aktivni, empatični, čuječni poslušalci. Zavedajmo se, da imamo izbiro. Prav je, da se tudi zaščitimo. Predvsem občutljive osebe lahko prevzamejo nase čustva druge osebe. Dobro je poznati svoje osebno-

stne meje, biti v stiku s svojim bistvom in pustiti drugim, da se sami soočijo s svojimi čustvi.

Za ustvarjalno rabo čustvene energije je treba tudi oprostiti. Če imamo zamero do osebe, s katero razrešujemo konflikt, je najbolje, da najprej ‚raztopimo‘ zamero. Oprostiti pomeni, da to osebo in sebe osvobodimo. Predvsem sebe rešimo negativnosti in energije, ki nam škodi. Če ne oprostimo, po navadi bolj škodimo sebi kot osebi, ki smo ji zamerili. Oprostiti ne pomeni, da odobravamo neprimerno obnašanje ali to, kar nam je druga oseba storila, ampak da najdemo notranji mir in iz točke miru, brez obsojanj, zaničevanj, poskušamo prispevati k razrešitvi konflikta.

Pomembno je tudi ozaveščanje notranjih konfliktov. Tudi notranji konflikti (konflikti v človeku) lahko negativno vplivajo na komunikacijo. Ozaveščanje notranjih konfliktov in posledično njihovo razreševanje nam bosta pomagala do boljšega počutja. Pomembno je zastavljati cilje v okviru večje slike (vseh življenjskih področij), da ne bi prišlo do konfliktov med cilji. Primer pa je tudi situacija, ko vemo, da imamo prav, a se nam oseba, s katero smo v konfliktu, smili.

3) Jasen namen reševanja konflikta

Pri odločitvi za reševanje konflikta je potreben jasen namen. Kaj je naš namen, ki ga želimo uresničiti z razrešitvijo konflikta? Na tej točki se velja vprašati, ali je to, kar poskušamo razrešiti, res konflikt ali samo problem. In tudi ali ob konfliktu obstajajo tudi problemi. Ko uvidimo željo oziroma interes izza zahteve, se situacija lahko hitro razreši. Vsi vpleteni morajo imeti možnost izraziti svoje želje, skrbi, strahove.

4) Pridobitev čim več informacij

Prav je, da vemo, kaj si druga oseba želi, kakšne interese ima. Prav je, da pogledamo na konflikt tudi s perspektive sogovornika. Kakšen je namen sogovornika? Količina informacij, ki jih imamo, vpliva na naše videnje in posledično na naše odločitve in pripravljenost na kompromise.

5) Oseba naj pri reševanju konflikta upošteva kvalitete učinkovite komunikacije

Nepriistransko, empatično poslušanje – z empatičnim poslušanjem se bodo hitro izkristalizirale neuskklajenosti, kot so različna videnja iste situacije, različne vrednote, različni motivi, interesi.

Iskreno in natančno izražanje – drugi ne morejo brati naših misli, zato povejmo, kaj nas teži, izrazimo, kaj hočemo, in argumentirajmo.

Preverjanje, postavljanje vprašanj, povzemanje – da bi sogovornika razumeli in da bi svoje razumevanje preverili, uporabimo metode parafraziranja (obnovimo s svojimi besedami), povzemanja (tako preverimo, če smo prav razumeli), postavljanja vprašanj (naj bodo odprtega tipa).

Fokus na bistvo – ko poskušamo rešiti en konflikt, se morda začnejo odpirati druge stvari. Prav je, da se držimo bistva. Ali da reševanje konflikta preložimo na kasneje, če moramo razrešiti nekaj, kar se je med procesom pojavilo in je pomembno za odnos. Preložitev na kasneje je dobro tudi v primeru, ko oseba še razčiščuje čustva krivde, strahu ali sramu.

Premislek o različnih opcijah – vsak sogovornik ima svoj predlog ali svoje predloge za rešitev konflikta. Pogovarjajmo se o vseh opcijah. Vsaka težava se lahko rešuje na več različnih načinov. Posvetujmo se s strokovnjaki. Končna rešitev naj upošteva vsa dejstva, naj nikogar ne prizadene in naj prispeva h kakovostnejšemu odnosu.

Raba ustvarjalnih metod porajanja idej – možganska vihra – za & proti – dobre in slabe strani – sprememba perspektive – upoštevanje skupnih vrednot – sprememba, torej zožitev ali razširitev končnega zaželenega dosežka – prevetritev različnih aspektov zaželenega rešitve: psihološki, intelektualni, materialni, finančni, lokacijski, in podobno.

6) Iskanje pomoči, če udeleženci konfliktne situacije ne zmorejo rešiti sami

Če do rešitve ne moremo sami, poiščimo pomoč svetovalca, kovča, mediatorja, zagovornika, pravnika.

Čustveno inteligentna oseba

Moje prepričanje je, da popolnih ljudi ni, da perfekcionizem ne obstaja. Dobro pa je, da nekatere kvalitete čustvene inteligence ozavestimo, saj bomo tako lahko ugotovili, če nam prav pomanjkanje določene kvalitete čustvene inteligence povzroča težave. Razvoj te kvalitete bo morda prispeval k učinkovitejšemu reševanju osebnih in poslovnih izzivov.

Čustva, negativna in pozitivna, so del našega življenja in prav je, da jih znamo doživeti, izraziti, ubesediti. Ena od kvalitet čustvene inteligence je čustveno samozavedanje. Napačna je miselnost, ki trdi, da čustva pri odločanju ali reševanju konfliktov nimajo mesta. Prav zaradi njihovega zatiranja namreč pride do nerazumevanja in nesoglasij. Pomembno pa je, da se s čustvi upravlja na učinkovit način. Dolgoročno zatiranje čustev povzroči, da se počutje poslabša, nato se pojavijo bolezenski simptomi, ki preidejo tudi v resnejše bolezni. Medosebni odnosi trpijo.

Ko se čustev zavedamo, vemo, kako vplivajo na naše počutje, na naše odločitve, interakcijo z ljudmi, način komunikacije in način, na katerega rešujemo konflikte. Z upravljanjem in izražanjem čustev svoje izkušnje obogatimo, dogajanja pa opazujemo v okviru širše slike in zato lahko tudi intuitivno izberemo najugodnejšo rešitev oziroma najboljšo pot. Osebe z visoko razvitim čustvenim samozavedanjem jasno izražajo svojo vizijo, sledijo svojim vrednotam, spoštujejo pa tudi prepričanja drugih ljudi. So avtentične in iskrene in se zavedajo vpliva svojega čustvenega stanja na svoje delovanje in na okolje.

Tudi zdrava samokritika je dobrodošla, saj omogoči, da ljudje sprejmemo povratne informacije bližnjih oseb, sodelavcev ali nadrejenih in se pri tem ne počutimo ogrožene. Vsako povratno informacijo, pozitivno, negativno ali korektivno, sprejmemo (to ne pomeni, da se z njo tudi strinjamo), o njej premislimo in jo uporabimo za svoje

izboljšanje. Na kritiko se lahko odzovemo, ni pa dobro, da reagiramo, predvsem če gre za negativno povratno informacijo in smo morda celo užaljeni.

Boljše čustveno samozavedanje omogoči, da oseba izboljša tudi svoje samoupravljanje. Čeprav mi ta izraz ni najbolj všeč, pa dobro pove, da človek upravlja tudi sam s seboj in ne samo z zunanjim svetom. Samoupravljanje vključuje zastavljanje in doseganje ciljev. Pri tem čustveno inteligentno osebo spremljajo integriteta, poštenost, zaupanje in vsekakor prilagodljivost. Na poti do dosežkov in pri premagovanju ovir se je namreč pogosto treba prilagajati in iskati alternativne možnosti.

Sedaj lahko čustvenemu samozavedanju in samoupravljanju dodam tudi moč empatije. Kot je pomembno, da se človek zaveda svojih notranjih čustev, vzgibov, motivacije, je prav, da se zaveda tudi čustev in občutkov drugih ljudi. Ljudje, ki so empatični, sprejemajo ljudi iz različnih družbenih in kulturnih okolij. Empatija jim poveča tudi moč vplivanja in navdiha. Z lahkoto delijo svojo vizijo in ljudje jim sledijo in jim zaupajo. V družinskem okolju empatični starši zaznajo čustva svojih otrok, jih intelektualno in psihološko razumejo. Otrokom ne vsiljujejo svojih prepričanj in mnenj, predloge dajejo na spoštljiv in prijazen način, upoštevajo tudi mnenja in predloge otrok. Ker so čustveno in socialno inteligentni, na otroke vplivajo, ne da bi uporabljali prisilo.

V zadnjem času se veliko govori o psihološki odpornosti. Zaradi želje po večjih in večjih dosežkih, zaradi konkurence, zaradi vseh razvojnih napredkov (posel, okolje, medicina, agrokultura, turizem, avtomobilizem, tehnologija, gradbeništvo ipd.) smo izpostavljeni vedno strožjim zahtevam, ki lahko povzročijo poslabšanje osebnega počutja in zdravja. Zato je treba krepiti našo psihološko odpornost, ki vključuje vse, kar je predstavljeno v tej knjigi. Psihološko odpornost krepimo tako v zasebnem kot v poslovnem življenju: učinkovita komunikacija, učinkovito izražanje čustev, postavljanje osebnostnih mej, ustvarjalnost, doživljanje toka, skrb za zdravje in vitalnost, sledenje vrednotam

in podpora vrednot s pravim vedenjem, krepitev vrtilin, koherentnost zastavljenih ciljev, spiritualnost. Začeti je treba že v otroških letih, zato so psihološko odporni in čustveno ter socialno inteligentni starši pravo bogastvo za otroke, saj jim dajejo varno in podporno okolje, v katerem se uporabljata tudi konstruktivna kritika, iskrenost – torej se izmenjujejo tako pozitivne kot negativne in korektivne povratne informacije. Čustvena in socialna inteligenca nista odvisni od izobrazbe ali inteligenčnega količnika oseb. Čustvena in socialna oziroma družbena inteligenca se lahko nadgrajuje, razvija.

Življenje otrok in mladine v čustveno neugodnem okolju ima negativne posledice na osebnost, kar se pokaže tudi v kasnejšem obdobju. Take osebe ponavadi mislijo, da se razlikujejo od drugih, da niso vredne, težje navezujejo stike, saj novim poznanstvom ne zaupajo in se bojijo, da bi bile zavrjene. Negativnih čustev ne doživljajo in izražajo na učinkovit način, kar jim povzroča, da se občutki krivde in/ali sramu še poglobijo, jezo pa obrnejo proti sebi. Morda imajo težave s pozornostjo in samodisciplino. Večkrat občutijo praznino, ker mislijo, da njihovo življenje nima smisla. Zato si ne zastavljajo ciljev in pogosto se obsojajo: da niso vredni, da jih ne marajo, da delajo narobe, da se nočejo vsiljevati, da ne vedo, kdo so in kaj hočejo.

Prav zato je pomembno, da je okolje podporno. Če imajo odrasle osebe omenjene težave, jih lahko rešijo, saj je točka moči vedno v sedanjem trenutku. Ko ozavestimo, da je nekaj narobe, se zavemo tudi morebitnih vzrokov in si zastavimo določene korake, ki nas bodo vodili do spremembe. Prevzem odgovornosti, sočutje do sebe, skrb zase in za svoje potrebe ter učinkovitejše upravljanje s čustvi, torej boljše samozavedanje in samoregulacija, nam omogočijo, da ustvarimo novo življenjsko zgodbo. Tega naj se zavedajo tudi osebe, ki pravzaprav povzročajo nepodporno okolje, saj so verjetno tudi one nekaj časa živele v manj čustveno podpornih okoljih.

Podjetni miselni model v osebnem življenju

Naše vrednote lahko vplivajo na to, da se odločimo za samostojno poslovno pot. Podjetniški in marketinški miselni model nam pri tem seveda lahko pomagata. Ob čustveni in socialni inteligenci bomo morali razviti tudi finančno inteligenco. Verjetno bomo razvili še katero od vrlin, saj nas bodo konkurenca, neprestana inovativnost in tehnološki napredek ter zasičenost trga prisilili, da razvijamo psihološko odpornost in se učinkovito spoprijemamo z izzivi sodobnega časa.

Vendar je poslovna miselnost pomembna tudi za osebno življenje. Tudi v zasebnem življenju namreč sprejemamo odločitve, imamo ideje in zamisli, ki jih želimo izvesti. *Kaj želim?* – je prvo vprašanje, na katero moramo odgovoriti. Odgovor bo pokazal, kaj nas navdihuje, navdušuje. *Kaj znam?* – je drugo vprašanje. Odgovor bo pokazal, katero izobrazbo imamo, katere veščine in kompetence smo razvili, kje so naši talenti in kakšne izkušnje imamo. Kaj bi bilo dobro še razviti, izboljšati? Naslednja vprašanja so: Kateri so kratkoročni in kateri so dolgoročni cilji? Kdo mi lahko pomaga? Ali imam vse resurse? Vprašanje, ki nam bo vlilo še dodatno željo, da bomo zastavljeni cilj res dosegli, je: Kaj je poleg subjektivnega pomena objektivni pomen mojega končnega dosežka – torej, kaj moj dosežek prispeva k okolju, drugim ljudem, naravi, svetu ipd.

Če smo v krizi, se vprašajmo: Kakšen je problem, ki ga želim rešiti? Kako se bo moje razpoloženje, počutje razlikovalo od sedanjega, ko cilj dosežem? Ali imam vse resurse? Kaj moram še pridobiti, razviti, da cilj dosežem? Kdo mi lahko pomaga? Kaj je poleg subjektivnega pomena objektivni pomen mojega končnega dosežka – torej, kaj moj dosežek prispeva k okolju, drugim ljudem, morda živalim, rastlinam, miru, prijateljstvu, svetu ipd.?

Na začetku je veliko optimizma in zagnanosti, saj svoji zamisli ustvarjamo pot v široki svet. Kot gre podjetje skozi različne faze razvo-

ja, tako gredo ljudje, družine, skupnosti po poti razvoja in napredka. Da bi znali delovati tudi v kriznem času, je dobro imeti v mislih filozofijo dr. Adizesa, ki pravi, da je podjetje (kot tudi družina, skupnost) zaključen sistem in naj nenehno opazujemo, kaj ga dela zdravega, vitalnega in uspešnega. To nam omogoči, da krepimo odpornost celotne organizacije, družine, skupnost tudi, ko rešujemo specifično težavo ali izziv. Zato moramo poskrbeti, da imamo svoje lastne vire – učinkovito in dolgoročno se znamo upravljati sami. Lahko rečemo, da združujemo kvalitete, kot je izvajanje storitve za dobrobit sebe, družinskih članov, in se pripravljamo na spremenljivo prihodnost.

Poglejmo, kako lahko poslovno filozofijo spremenimo v osebno. Vključila bom vrednote, vizijo, poslanstvo, cilje, objektivno vrednost, psihološko odpornost, načrt, strukturo, skrb za razvoj, varnost, smisel.

Vrednote: Katere so moje/naše vrednote in s katerimi vedenji te vrednote podpiramo?

Vizija: Jasna energetska slika v našem umu, ki se uresniči v resničnosti, vsebinsko se nanaša na vrednost, ki jo želimo doseči pri zdravju, življenjskem slogu, življenjskem standardu, finančni varnosti, materialnih dobrinah, družinskih vrednotah.

Poslanstvo: Kaj je smisel mojega/našega delovanja, zakaj živimo, zakaj obstajamo – ustvarimo svoje/naše poslanstvo?

Cilji: izvedljivost, občutenost, pozitivnost, ustvarjalnost, ekološkost, ubesedljivost, koristnost, specifičnost, navdih, povezovalnost, celovitost.

Subjektivna vrednost dosežka: Kako se bo moje življenje razlikovalo od sedanjega, ko cilj dosežem?

Objektivna vrednost dosežka: poleg subjektivne vrednosti tudi širša vrednost, na primer za družino, družinske člane, morda živali, rastline, prispevek k mestu, državi, svetu, dobroteljsko, pokroviteljstvo.

Psihološka odpornost: življenjski slog, slog delovanja, čustvena zaščita, čustvena in socialna inteligenca, zdrave osebne meje, medosebni odnosi, komunikacija, vrednote in vrline, povezava z naravo, ustvarjalnost, prilagodljivost, inovativnost, vizija, celovitost.

Načrt: akcijski načrt, okvirna časovnica, sodelovalni vidik članov, podporne službe, finančni aspekt – dohodki, odhodki, stroški, profit, kaj nam zviša finančno varnost, izboljša odnose, pozitivni vpliva na sporazumevanje.

Organizacija in struktura: deljenje informacij, dogovor o načinu delovanja – delitev opravil, odgovornosti.

Skrb za razvoj: izboljševanje znanja, tečaji, različna usposabljanja, ustvarjanje psihološko varnega okolja, razvoj sočutja, podpore, sprejemanja.

Zaščita lastnine: varnost, različna zavarovanja, skrb.

Ravnovesje med osebnim in poslovnim življenjem: skrb in ljubezen do sebe, skrb in ljubezen do članov.

Smisel: zavedanje, da obstaja koherenca in da svoj smisel ustvarjamo sami – kako lahko osmislim sedanjo situacijo, dogodek, življenje? Kako naj ustvarim nov smisel, novo življenjsko zgodbo?

Cilje in dosežke lahko obravnavamo v vsakem poglavju te knjige, saj je prav, da so cilji zastavljeni harmonično, da ne bi prišlo do notranjih konfliktov, ki bi se nato zrcalili v zunanjem svetu. Nekateri bi

morda cilje uvrstili celo samo na razumsko področje, torej v intelektualno zavedanje, saj dosežke vidijo kot posledico samodiscipline, načrtovanja, preverjanja, torej predvsem tistega, kar se nam ‚dogaja v glavi‘.

Tako mišljenje je zmotno, saj je za dosežke pomembna tako umska kot psihološka energija. Dosežki so točke na naši življenjski poti, na kateri rastemo tako osebno kot poslovno, na kateri krepimo zavedanje čustvenega doživljanja, izboljšujemo življenjski slog, se povezujemo z naravo in okoljem, skrbimo za telo in zdravje, spoštljivo komuniciramo, torej potujemo skozi preobrazbe svojega jaza, do avtentičnega bistva. Pri tem je pomembno, da vemo, kaj hočemo, torej da vemo, kam gremo, in da smo dejavni, aktivni udeleženci. Poglejmo, kako lahko zastavljamo življenjske cilje (na primer izboljšanje življenjskega sloga, sprememba škodljivih navad, izboljšanje samopodobe ipd.) na bolj harmoničen način, ob uporabi podjetne miselnosti modela osebnostne stabilnosti.

Čustveno področje – cilj spodbuja pozitivno čustvovanje in je ubesedljiv

Ali je moja vizija dosežka čista energetska slika?

Kakšna čustva me prevevajo ob misli na dosežek?

Ali lahko svoj cilj ubesedim?

Ali lahko jasno izrazim, kaj želim?

Ali znam komunicirati iskreno in transparentno?

Ali se zavedam subjektivne pomembnosti dosežka?

Ali se zavedam objektivne pomembnosti dosežka?

Zdravstveno področje – cilj ima pozitivne učinke na počutje in zdravje

Katere pozitivne učinke ima moj dosežek name in na druge ljudi?

Ali mi pot do dosežka omogoča vero in zaupanje?

Ali sodelujem s strokovnjaki, na primer zdravniki, kovči?

Ali me cilj podpira pri izboljševanju mojega življenjskega sloga?

Ali energijo, ki jo potrebujem na poti do dosežka, pridobivam na način, ki je zdrav za moje telo?

Ali se zavedam zdravih učinkov sestavin živil na svoje telo in počutje?

Je moj cilj okolju prijazen?

Na kakšen način se povezujem z naravo?

Lahko ozavestim, kako jaz vplivam na okolje in kako okolje vpliva name?

Družbeno področje – cilj je dosegljiv in omogoča razvoj in napredek

Ali vem, kaj točno želim doseči?

Je moj cilj oziroma dosežek realen, izvedljiv?

Imam potrebne kompetence, veščine?

Ali imam oziroma lahko dobim vse resurse, ki jih potrebujem?

Ali vem, kdo mi lahko pomaga?

Na kakšen način delim, sodelujem, prispevam?

Ali imam seznam najpomembnejših korakov do svojega dosežka?

Ali mi zastavljeni cilj omogoča rast, napredek, ustvarjanje novitet?

Sem lahko ustvarjalen/-na in prilagodljiv/-a?

Doživljam tudi navdušenje in zanos?

Duhovno področje – cilj je navdihujoč:

Ali mi cilj omogoča, da živim svoje vrednote?

Ali me pot v smeri dosežka in misel na dosežek navdihuje, motivira, navdušuje?

Ali povečujem raven srečnosti?

Katere vrline mi pomagajo na poti do dosežka?

Katere afirmacije me podpirajo? Katere podpirajo mojo pot?

Ali je moja vizija podprta z energetsko sliko zelene prihodnosti?

Ali lahko cilj v tem trenutku – *tu in zdaj* – občutim kot že dosežen?

Metafizični in materialni vidiki pri doseganju zastavljenih ciljev

Vizijo svoje prihodnosti ali določenega dosežka lahko predstavimo s pomočjo vizionarske slike, ki jo izdelamo iz papirja in slik ali v elektronski obliki s pomočjo računalnika. Vizionarska slika predstavlja področje naše prihodnosti, ki jo želimo uresničiti.

To vizijo imamo tudi v svojih mislih, v obliki energetske podobe. Medtem ko vidimo sliko prihodnosti v sedanjosti, manifestiramo svojo prihodnost. Zato poznavalci poudarjajo, da je prihodnost pravzaprav posledica sedanjih misli, občutkov, dejanj. Ob vizionarski energetske sliki so potrebni bolj 'zemeljski' koraki, ki vključujejo načrtovanje, financiranje, strategije, organiziranje, iskanje pomoči ipd.

Koraki za povezovanje spiritualnih (energetski, metafizičnih) in materialnih (zemeljskih) aspektov pri reševanju izzivov so:

- Vzdrževanje ravnovesja med duhovnim (energetskim) in materialnim (načrtovalnim) aspektom.
- Vzdrževanje energetske slike zelene prihodnosti v našem umu (posel, zdravje, odnosi, uspeh, bivalni prostori ipd.), ne da bi bili na izid navezani.
- Občutenje avtentičnosti vizije – naš občutek je tak, kot da smo željo že uresničili.
- Afirmiranje – afirmacije izgovarjamo, beremo, pojemo; afirmacije imajo vpliv na naše občutke in čustva.
- Vizualizacije, dihalne vaje, meditacije, čuječnost, sprehodi v naravi, tista dejavnost, ki v vas prebudi sprostitev in energetski tok.
- Podpiranje naših vrednot s pravilnim vedenjem – ne samo govoriti o vrednotah, ampak jih živeti; razvoj in uporaba določenih vrlin.

- Povečanje zavedanja na področjih, ki jih predstavlja ta knjiga: misli, čustva, zdravje, življenjski slog, fizično počutje, ustvarjalnost, komunikacija, čustvena in socialna inteligenca, vrednote in vrline, duhovnost, poslovnost, celovitost.
- Proaktivnost – aktivno udejstvovanje za uresničitev zastavljenih ciljev.
- Usposabljanje, na primer obiski delavnic, seminarjev, konferenc, pogovori z mentorji, kovči.
- Zavedanje subjektivne in objektivne vrednosti naše vizije – subjektivna vrednost nam pove, kaj je dobro za nas, objektivna vrednost nam pove, kaj je dobro za druge (ljudi, naravo, živali, mesto, mir, svet ipd.). Raziskave so pokazale, da zavedanje o tem, kakšen je širši pomen naše vizije ali naših dosežkov, poveča občutek motivacije in srečnosti. Primer za zdravje: subjektivno – prekinitev kajenja izboljša moje počutje in zdravje; objektivno – vpliv na okolje, mojo družino, svet.

Energetski (spiritualni) aspekt se med ljudmi razlikuje. Pomembno je namreč, v kaj oseba verjame, kaj jo navdihuje. Zame so energetski viri afirmacije, vizualizacije, sprehodi v naravi, nekaterim pa energetski oziroma metafizični aspekt predstavlja meditacije, dragi kamni, številke, karte, starodavni simboli, položaj planetov, vera.

ZAVEDANJE CELOVITOSTI

Uporabnost modela osebnostne stabilnosti

Model osebnostne stabilnosti, ki sem ga predstavila v tej knjigi, je lahko učinkovit instrument za posameznikovo osebnostno rast in razvoj. Vabim vas, da s pomočjo tega modela *tu in zdaj* postanete aktivni opazovalci svojega notranjega in zunanjega sveta, saj le tako lahko uvidimo, kaj bi bilo dobro spremeniti, izboljšati, da bi zaživel učinkovitejše in bolj izpopolnjujoče življenje. Osredotočenost na *tu in zdaj* je naša točka moči.

Model osebnostne stabilnosti je lahko tudi učinkovit instrument za kovče, svetovalce, mentorje, življenjske trenerje, ki svojim klientom pomagamo zaživeti bolj zdrav življenjski slog in postati uspešnejši na osebnem in poslovnem področju. Z večjim zavedanjem področij modela osebnostne stabilnosti in razvojem vrlin, ki krepijo našo moč, bomo pridobili psihološko vitalnost za soočenje z različnimi izzivi sodobnega časa.

Področja, ki jih model osebnostne stabilnosti obravnava, niso ločena. Področja se prepletajo, saj je prav, da povečujemo zavedanje na vseh področjih: intelektualno, čustveno, zdravstveno, fizično, ustvarjalno, okoljsko, družbeno, govorno, poslovno, duhovno, integracijsko. To nam bo omogočilo, da bomo dobili uvid v svoje kvalitete in morebitne pomanjkljivosti, ki jih lahko izboljšamo.

V sodobnem svetu profesionalni kovčing pridobiva priljubljenost. Dve najpomembnejši veji profesionalnega kovčinga sta osebni kovčing in poslovni kovčing. Za osebni kovčing uporabljamo tudi izra-

ze: življenjski kovčing, kovčing za uspeh, duhovni kovčing, kovčing za medosebne odnose, soaktivni kovčing, kovčing za osebni razvoj in karierni kovčing.

Model osebnostne stabilnosti lahko uporabimo na področju osebnega kovčinga, ki vključuje, ni pa to nujno, tudi kariero. Osebni kovčing se osredotoča na veliko število posameznikov, ki bi radi izboljšali svoj življenjski slog, na primer izboljšali počutje in vitalnost, razrešili osebne in medosebne težave, izboljšali komunikacijo, naučili se razreševati življenjske izzive ter morebitne zunanje in notranje konflikte, znali zastavljati koherentne sisteme ciljev, učinkovito osredotočali energijo, učinkovito upravljali s svojimi čustvi, ozavestili ravnovesje med materialnim in duhovnim svetom, bili uspešni pri izzivih poslovnih začetkov. Ciljne skupine so osebe, ki želijo narediti premik v osebnem ali kariernem življenju in so pripravljene na globlji uvid v svoj položaj, s pomočjo modela osebnostne stabilnosti, ter osebe, ki želijo pridobiti usmeritve za učinkovito izboljšanje svojega življenjskega sloga.

Kovčing s pomočjo modela osebnostne stabilnosti naj bi osebi pomagal razviti občutek za koherenco v trenutnem stanju in omogočil pot do celovitosti. Kovčing je odnos ena : ena ali skupinsko izkustvo, ki ljudem pomaga prepoznati in hitreje doseči osebne in poslovne cilje, kot bi jih dosegli sami. Kovč 'trenira' klienta v življenjskih veščinah, daje oporo, ko se klient spoprijema z izzivi življenjskih sprememb, pomaga klientu premagati blokade negativnih prepričanaj, spodbuja zaupanje klienta v svoje želje in odločitve. Kovčing je proces, ki je usmerjen v aktivno delovanje in reševanje težav. Težava se umesti v okvir večje slike klientovega celotnega življenja, kar klientu omogoča raziskovanje in vpogled v svojo lastno osebnost, doživljanje, čustvovanje, mišljenje in delovanje.

Pomembno je vedeti, da se za vsakega klienta ustvari nov, njemu prilagojen, način pomoči. Spremenljivost je zakon življenja, in kot si dva obraza nista enaka, si tudi dve telesi nista enaki in niti dva posameznika se na okoliščine ne odzivata enako. To je dejal sir William Osler o pacientih, ki jih je zdravil: »*Variability is the law of life, and as no*

two faces are the same, so no two bodies are alike, and no two individuals react alike and behave alike under abnormal conditions which we know as disease.«

V nadaljevanju si pogledjmo nekaj primerov težav, ki se lahko razrešijo s pomočjo modela osebnostne stabilnosti: strah, slabo počutje, prenehanje kajenja, nezadovoljstvo s težo, slabokrvnost, nizka samopodoba, depresija, stres, različni bolezenski simptomi.

Začetek poslovne poti – negotovost, strah

Oseba želi začeti samostojno poslovno pot, ve, kaj želi ponuditi, ampak občuti tesnobo in strah, zaradi česar odlašša. Rada bi bila pogumnejša in proaktivna.

Pogovor in analiza vprašalnika pokaže, da oseba večkrat občuti tesnobo, ko gre za nove stvari in mora izstopiti iz cone udobja. Ustavljen način življenja jo dolgočasi, zato ve, da je čas za vključitev novosti v svoje življenje.

Če se tesnoba pojavi ob misli na samostojno poslovno pot, naj pre-diha skozi to čustvo. Čustev ne zatiramo, jih ne potlačimo, ampak jih sprejmemo in njihovo energijo uporabimo za rast in razvoj. Ko doseže zadovoljivo mirnost, uporabi afirmacije: *Imam vsa znanja, ki jih potrebujem za uresničitev svoje poslovne poti. Sem pogumna in ustvarjalna oseba in vem, da sem na pravi poti.*

Ti dve afirmaciji bosta prispevali k še večji umirjenosti, ki vodi do osredotočenosti in fokusa na bistvo. Oseba bo samozavestno uporabila znanja, ki jih že ima, odprli se bodo novi viri pomoči. To ji bo omogočilo, da bo postala pogumnejša.

Kot kovč pa lahko iz pogovora *tu in zdaj* tudi ugotovim, ali oseba trpi zaradi občutka krivde in sramu ali katerega drugega čustva, ki ji vzbuja občutek manjvrednosti. To je lahko namreč tudi vzrok za pomanjkanje poguma in posledično odlašanje. Če da, potem je treba najprej razčistiti ta čustva.

Ko oseba poveča svojo psihološko odpornost in se občutek strahu ali tesnobe zmanjša ali izniči, lahko nadaljujemo z vizijsko sliko žele-
ne prihodnosti. Nato vključimo razlago temeljev poslovnih začetkov, kar bo osebi omogočilo, da bo imela jasno sliko in bo s tem tudi bolj pripravljena na spoprijemanje s poslovnimi začetki. Ob tem naj oseba ozavešča tako subjektivni pomen kot objektivno vrednost svojega žele-
nega dosežka. Vprašanja, ki ji lahko pomagajo, so:

Kaj je moja poslovna ideja? Ali je v skladu z mojimi vrednotami? Kateri problem rešuje oziroma katero potrebo na trgu zadovolji? Ali imam potrebne kompetence in vrline? Katera znanja še potrebujem in kako jih bom pridobil/-a? Kdo so moje potencialne stranke? Kako jih bom pritegnil/-a, kakšna je moja marketinška strategija? Kdo mi lahko pomaga, s kom se lahko še pogovorim, povežem? Kakšen je moj finančni načrt za naslednji dve leti? Kdaj začnem?

Prilagoditev prehrane z vnosom koristnih živil, kot so mandlji, košček temne čokolade, jagodičevje lahko prispeva k boljši presoji, tudi kostna juha bo koristna, če uživata hrano iz živalskih virov.

Seveda je to poenostavljena uprizoritev kovčinga, ampak kot vidimo, smo vključili več področij modela, čustveno, duhovno, družbeno področje in nato poslovno. Če ima oseba težave s komunikacijo, vključimo tudi kvalitete učinkovite komunikacije.

Oseba se na delovnem mestu ne počuti dobro

Oseba pravi, da se na delovnem mestu počuti slabo. Iz vprašalnika je razvidno tudi, da ima oseba težave z načinom prehranjevanja in rekreacijo. Večkrat občuti negativna čustva, ima nizko samopodobo.

Čeprav se oseba pritožuje nad delovnimi nalogami, kovč vidi, da je vzrok slabega počutja lahko tudi nezdrav življenjski slog. Lahko postavi več vprašanj, iz katerih dobi predstavo o organizacijskem vzdušju in kulturi, poslanstvu in vrednotah podjetja, v katerem oseba dela. Iz razgovora *tu in zdaj* spremlja komunikacijski slog osebe.

Tudi če oseba dobi drugo delovno mesto v drugi organizaciji, morda težave ne bodo rešene, saj bo nadaljevala s svojim nezdravim življenjskim slogom. Zaradi nerešenih težav se lahko njena samopodoba še zniža. Zato je prav, da kovč predlaga delo na čustvenem področju, torej doživljanje in izražanje negativnih čustev, utrjevanje zdravih osebnostnih mej, izboljšave komunikacije. Ugotovi tudi morebitne občutke krivde, sramu in drugih negativnih občutij, ki v osebi lahko izzovejo občutek manjvrednosti.

Kovč dela na ozaveščanju osebe o zdravih učinkih nekaterih hranil na telo in počutje. Predlaga sprostivne tehnike, preživljanje časa v naravi, sprehode v naravi, druge oblike rekreacije, v kateri oseba uživa in se dobro počuti.

Nato pogleda, ali ima oseba razvite kompetence za opravljanje delovnih nalog, ali kdaj začuti zanos, ali ji je dolgčas. Ali se zaveda subjektivnega pomena svojega dela? Ali zazna objektivno vrednost svojega dela? Predvsem jo nauči najti svoj glas in pogumno izražati svoje mnenje ter vprašati za pomoč, ko jo potrebuje.

Oseba sestavi seznam svojih vrednot in navede, s katerimi vedenji te vrednote podpira. Razmisli tudi o tem, katere vrednote bi na seznam vrednot dodala in s katerimi oblikami vedenja lahko te vrednote podkrepi.

Seveda je to poenostavljena uprizoritev kovčinga, ampak kot vidimo, smo vključili več področij modela, čustveno, duhovno, poslovno, zdravstveno, okoljsko, fizično zavedanje. Dotaknili smo se kvalitet čustvene in socialne inteligence v osebnem in poslovnem okolju ter kvalitet učinkovite komunikacije. Osebi smo pomagali ozavestiti prednosti zdravega prehranjevanja in ji pomagali znanje prenesti v življenje.

Oseba želi prenehati kaditi

Oseba je večkrat poskusila prenehati kaditi, a ji to ni uspelo. Iz razgovora kovč ugotovi, da je oseba večkrat prenehala kaditi zaradi prošenj drugih oseb (žena, otroci, starši), kasneje pa je začela ponovno kaditi. Oseba se prehranjuje s hrano, ki jo ima rada, vendar jedilnik vsebuje zelo malo sadja in zelenjave. Oseba se ne rekreira.

Najbolje je, da želja po prenehanju kajenja pride iz osebe same. Vsaka sprememba je proces, zato je vztrajnost vrednota oziroma vrлина, ki naj bi jo oseba razvila. Videti je, da je vrednota tudi zdravje, saj bi oseba rada zaživila bolj zdrav življenjski slog. Če bo svojo vrednoto podprla tudi z vedenjem, bo ta vrednota postala njena vrлина.

Kovč predlaga, da se v mislih osredotoči na doseganje zdravega življenjskega sloga, torej vizualizira širšo sliko zelene prihodnosti (se ne osredotoča samo na cigarete). Pomaga, da ozavesti zdrave učinke sestavin določenih živil na dobro počutje in zdravje. Predvsem je pomembno, da poveča vnos živil z vitaminom C, saj vemo, da nikotin zmanjšuje količino vitamina C v krvi. Svojo prehrano naj obogati z antioksidanti, tudi z večjim vnosom vitaminov B-skupine in minerala jod. Primer jedi, ki vsebuje koristna hranila: pica z morskimi sadeži in ananasov sok; ohrovtova solata z zelenimi olivami; polnovredna štručka z morskotravo ali namazom iz temnih oliv in česna z dodatkom oljčnega olja; jetrca s poljubno omako in paradižnikova solata. Predlagam, da natančno prebere tabele 3, 4, 5, 6, ki prikazujejo, katera hranila so v določenih živilih, in sama oblikuje svoj jedilnik.

Oseba se zave blagodejnega učinka kisika, svežega zraka na organe in celotno telo, zato si vzame vsak dan čas za preživljanje na prostem. Začne lahko s krajšimi in daljšimi sprehodi, pohodništvom, kolesarjenjem. Oseba ozavesti, kaj ji cigarete dajejo, in poskuša najti bolj zdravo nadomestilo. Na primer, zamenja pasivno komunikacijo z učinko-

vitejšo, stres za sprostitev, namesto občutka dolgčasa pa začne v svoje življenje uvajati novosti.

Če oseba trpi zaradi nizke samopodobe, bo delala tudi na upravljanju z negativnimi čustvi, sočutju do sebe, ljubezni do sebe. S sočutjem do sebe oseba ozavesti, kaj pravzaprav potrebuje, in nato s pomočjo afirmacij in vizualizacij naredi načrt oziroma postane bolj proaktivna pri korakih do dosežka. Naredi seznam vrednot in vrtilin, ki bi jih rada razvila in podkrepila s svojim vedenjem.

Prav je, da se oseba zave, da morebitni odtegnitveni simptomi, ki trajajo 2–4 dni, vključujejo razdražljivost, nespečnost, nezainteresiranost. Kmalu pa sledijo izboljšave srčnega utripa, krvnega tlaka, krvnega obtoka in delovanja pljuč.

Seveda je to poenostavljena uprizoritev kovčinga, ampak kot vidimo, smo vključili več področij modela, čustveno, zdravstveno, duhovno, fizično področje. Oseba se zave prednosti zdravega prehranjevanja in zna v svoj jedilnik uvrstiti jedi, ki imajo zdravilne učinke na dihalni sistem in na celo telo. Udeležba v rekreacijskih dejavnostih blagodejno vpliva na dihalo, pozitivno pa vpliva tudi na samopodobo in notranjo moč. Oseba izboljša komunikacijo in prevzame odgovornost za svoje življenje, saj se zave, da je vredna zdravja in dobrega počutja.

Oseba ni zadovoljna s svojo težo

Ker sem se izobraževala na področju filozofije *Heal Your Life* utemeljiteljice Louise Hay, predlagam, da oseba, ki ni zadovoljna s svojo težo, najprej usvoji temelje te filozofije in jih podkrepi z uporabo afirmacij: *Z lahkoto izbiram misli, ki me podpirajo in hranijo. Sem na poti do svojega dosežka in vsak korak naprej je korak ljubezni in sočutja. Sem samozavesten/-na glede svojih zmožnosti za obvladovanje izzivov in zaupam procesu življenja. Izbiram prijaznost, potrpežljivost in nežnost do sebe, medtem ko se premikam skozi proces sprememb. Vem, da lahko uvidim svojo lepoto in edinstvenost. Zavedam se vrednosti svojega zdravja in dobrega počutja in s hvaležnostjo sprejemam podporo zdravnega okolja. Z lahkoto ustvarjam nove in ljubeče vzorce, ki mi omogočijo, da zadovoljim svoje potrebe in želje. Z radostjo in veseljem objemam vsak svoj trenutek. Vem, da sem vreden/-na ljubezni in zdravja ter dobrega počutja. Ljubeče hranim svoje telo z zdravo prehrano in uživam v rekreaciji, ki me zabava. Ko gledam svoj odsev v ogledalu, se zavežujem razumevanju in sprejemanju sebe in hkrati uvidim svoj čudoviti notranji potencial.*

Nato se osredotočim tudi na afirmacije za specifičen vzrok debelosti, saj so psihološki vzroki različni. V vsakem primeru je pomembno, da se oseba sprejme tako, kot je v tem trenutku, saj ko se sprejmemo in se ne kritiziramo, lahko začnemo s spremembami.

Predvsem je pomembno, da se oseba nauči uvideti pomen posameznih hranil za zdravje in dobro počutje. Oseba ozavešči pomen čuječnosti, čuječne priprave hrane in čuječnega uživanja hrane. Oseba se z izražanjem hvaležnosti osredotoči na sedanji trenutek *tu in zdaj*, saj je točka moči vedno v sedanjosti. S sočutjem do sebe pa uvidi svoje potrebe in želje.

Jedilnik naj vsebuje hranljiva živila z nizkokalorično vrednostjo. V svojo tedensko rutino naj uvrsti rekreacijo. V obeh primerih, torej pri izbiri načina prehranjevanja in rekreacije, naj se oseba posvetuje

s strokovnjaki na tem področju. Nekaj smernic za obe področji je že zapisanih v poglavju Zdravstveno zavedanje.

Pomembno je, da oseba ozavešči tudi, kako postavlja zdrave osebne meje, kakšen je njen komunikacijski slog in njen občutek vrednosti. Več o tem sem zapisala v poglavju Čustveno zavedanje.

Seveda je to poenostavljena uprizoritev kovčinga, ampak kot vidimo, obsega več področij modela: čustveno, zdravstveno, duhovno, fizično področje. Oseba ozavešči prednosti zdravega prehranjevanja in znanje prenese v življenje za optimizacijo svojega življenjskega sloga. Prav tako je prav, da oseba postavi zdrave osebne meje, izboljša komunikacijo in okrepi svojo notranjo in zunanjo moč. V veliko pomoč je lahko uporaba afirmacij in vizualizacij.

Oseba je slabokrvna

Oseba pri zdravniku izve, da je slabokrvna. Samo zdravnik lahko na osnovi preiskav ugotovi, če gre za anemijo in za katero vrsto anemije gre. Glede na vrsto anemije zdravnik predpiše zdravila. Da pa ne bi prišlo do slabokrvnosti, je pomembno, da skrbimo za uravnotežen način prehranjevanja, s katerim bomo dobili vsa za življenje in vitalnost pomembna hranila.

Ker se slabokrvnost pogosto pojavi kot posledica pomanjkanja železa, magnezija, bakra, vitaminov B2, B6, B9 in vitamina B12 ter vitamina D, je pomembno, da živil s temi hranili ne izpustimo iz prehrane. Železo je v hemskih (živalskih) in nehemskih (rastlinskih) virih – naše telo učinkoviteje izkoristi železo iz živalskih virov, zato je dobro, da ob rastlinskih virih železa uživamo tudi hrano z vitaminom C. V tabelah, ki so v poglavju Zdravstveno zavedanje, lahko natančno preberete, v katerih živilih so minerali in vitamini. Torej, vitamin C in mineral železo sta ‚dinamični sinergični duo‘, ki s svojo interakcijo izboljšuje naše zdravje.

Lahko rečem, da sta tudi mineral baker in mineral železo še en ‚dinamični duo‘, ki deluje sinergično, saj baker pripomore k prenosu železa po telesu. Jed, ki bo združila zdravilne učinke železa, vitamina C in bakra, je, na primer, zelena solata s fižolom, rdečo papriko, paradiznikom, ki jo lahko posipamo s poljubno izbiro kalčkov.

Naslednji ‚dinamični sinergični duo‘ sta vitamin D in mineral magnezij. Mineral magnezij namreč pripomore k aktivaciji vitamina D v telesu in tako omogoči, da vse koristi vitamina D telo tudi učinkovito izkoristi. Zato je dobro, da uživamo jedi, ki vsebujejo obe hranili. Primeri jedi: zrezek iz gobic, leče in arašidov z zeleno solato, ki ga posipamo s prahom morske trave; riba s prilogo iz krompirja in blitve, ob jedi ponudimo sok iz jagodičevja; polnovredni špageti z inčuni, sok iz jagodičevja.

Da ne bi prišlo do posledic pomanjkanja vitaminov B-skupine, naj oseba uživa kapusnice, semena in oreščke, morsko travo (alge), ribe in morske sadeže, jetrca in mlečne izdelke. Za več informacij preglejte tabele v poglavju Zdravstveno zavedanje.

Ob koristnosti uravnoveženega načina prehranjevanja ne smemo pozabiti, da imajo naše težave tudi psihološke vzroke. Filozofija Heal Your Life je sporoča, da je slabokrvnost lahko posledica načina komuniciranja in pomanjkanja radosti oziroma veselja. Slabokrvne osebe imajo ponavadi tudi nizek krvni tlak, ki je posledica nezainteresiranosti, apatičnosti: *Saj ni pomembno, nima smisla ... Kaj mi bo to ... Res je, ampak ...*

Zato je dobro, da oseba razmisli o kvalitetah učinkovite komunikacije, v svoje življenje vnese novosti, ustvari nov smisel, poveča svojo notranjo moč in vitalnost. Oseba naj se poveže s svojim bistvom.

Seveda je to poenostavljena uprizoritev kovčinga, ampak kot vidimo smo vključili več področij modela, čustveno, duhovno, zdravstveno, fizično, komunikacijsko področje. Osebi smo pomagali ozavestiti prednosti zdravega prehranjevanja in ji pomagali znanje prenesti v življenje za optimizacijo svojega življenjskega sloga. Prav tako je prav, da oseba okrepi svojo notranjo moč ter razmisli s katerimi aktivnostmi lahko svoje življenje obogati.

Oseba ima nizko samopodobo

Nizka samopodoba osebo ovira pri doseganju zastavljenih ciljev oziroma si oseba zastavlja prenizke cilje, ker verjame, da višjih ciljev ne more doseči. Nizka samopodoba je posledica izkušenj iz preteklosti in po navadi ne temelji na realnih osnovah. Zato je pomembno, da osebi kovč pomaga razčistiti morebitna negativna čustva jeze, zamere, sramu ali krivde, okrepiti zdrave osebnostne meje ter ozavestiti svoje vrednote in vrline. Občutek vrednosti nam lahko zmanjša samo naše negativno mišljenje ali naše prepričanje o situaciji. Zvišajo pa ga naša ljubezen do sebe, skrb in sočutje do sebe.

Ko se oseba oglasi in prosi za pomoč, je že na pravi poti. To nam pove, da se zaveda nelagodnosti zaradi neke ovire in da ve, da mora nekaj spremeniti. Z izražanjem hvaležnosti in osredotočanjem na sedanji trenutek, v katerem je točka moči, oseba ozavesti svoje dobre lastnosti. Sočutje do sebe in radovednost osebi omogočita, da se sprejme takšna, kot je v tem trenutku, in da se osredotoči na svoje želje in potrebe ter postane aktivna pri uvajanju zelenih izboljšav. S pomočjo afirmacij se zave, da ima vse resurse, ki jih potrebuje, za povečanje samopodobe oziroma za sprejemanje svoje vrednosti.

Naslednji korak je, da oseba ve, kaj mora narediti, torej da postane proaktivna, naredi načrt in določi korake do svojega dosežka. Za ustvarjanje svoje nove zgodbe osebi pomagamo, da ozavesti, da je preteklost spomin, da je točka moči v sedanjosti in da je prihodnost prostor, ki ga lahko obogati z novimi vsebinami.

Ko naredi seznam vrednot, je prav, da zna razložiti, s katerim vedenjem te vrednote podpira. Če je potrebno, poišče nove vrednote in jih doda na seznam. To so predvsem vrednote, ki bodo prispevale k uvidu lastne vrednosti: avtentičnost, sočutje do sebe, hvaležnost, naravnost na dosežke, radovednost, psihološka odpornost, oproščanje, pogum, radost, vitalnost, zaupanje.

Ob tem je pomembno, da oseba pridobi tako notranjo kot zunanjo moč, da v svoje življenje vključi rekreacijo in da poskrbi za bolj zdrav življenjski slog, ki vsebuje tudi uravnotežen način prehranjevanja.

Samopodobo bo zvišalo tudi zavedanje, da imajo dejavnosti, ki jih vključuje v svoje življenje, subjektivno vrednost in tudi objektivno vrednost, torej imajo pozitivne učinke na osebno in na širše okolje.

Seveda je to poenostavljena uprizoritev kovčinga, ampak kot vidimo, smo vključili več področij modela: čustveno, zdravstveno, duhovno, fizično, komunikacijsko področje. Prav tako je prav, da oseba okrepi svojo notranjo moč ter razmisli, s katerimi dejavnostmi lahko svoje življenje obogati. Tako bo povečala svojo samozavest, ki temelji na avtentičnem sprejemanju lastne vrednosti.

Stres

Vzroke za stres lahko najdemo na različnih področjih življenja: pomanjkanje ravnotežja med osebnim in poslovnim življenjem, neakovostni medosebni odnosi, neučinkovita komunikacija, šibke osebne meje, neučinkovito upravljanje z negativnimi čustvi (jeza, zamera, strah, sram, občutek manjvrednosti), čustvene težave kot posledica negativnih izkušenj (negotovost, pomanjkanje zaupanja), prestana bolezen, selitev, ločitev. Stres okrepi nepravilna prehrana, ki ne poskrbi za zadosten vnos vseh esencialnih hranil v telo.

Stres se izrazi kot skupek negativnih občutij, kot so dvom, negotovost, razdražljivost, sovražnost, zagrenjenost, nemoč, obup, in kot negativni odzivi, na primer izogibanje, ciničnost, obrambna drža, sovražnost, tudi apatičnost in nezainteresiranost.

Osebi kovč pomaga, da ozavešči, da ima vse resurse ali da lahko pridobi vse resurse, ki jih potrebuje za izhod iz negativnega stanja. Stres naj bo izziv za rast in napredek. V svoje življenje vključi čuječnost, cenjenje trenutka *tu in zdaj*, sočutje do sebe, cenjenje svojih izkušenj, sprostitvene tehnike, dihalne vaje, uporabo afirmacij in vizualizacij. Za osredotočanje na pozitivne izkušnje izvedemo vajo za izražanje hvaležnosti. S tem oseba poveča svojo zmožnost soočanja tako z notranjim kot zunanjim svetom.

Če oseba ve, katere stvari izzovejo stres, naj postane proaktivna in se na morebitne podobne dogodke pripravi, tudi s pomočjo vizualizacij. Osebi kovč pomaga do bolj uravnovešenega življenja z zastavljanjem ciljev, ki naj bodo nekonfliktni. Osebi pomaga ozavestiti koherentnost življenjskih dogodkov, subjektivno in objektivno vrednost svojih ciljev in dosežkov.

Če oseba misli, da doživlja stres predvsem v službi, naj ozavešči svoj način komuniciranja in izboljša ali razvije nove kompetence. Oseba ustvari seznam vrednot in vrlin. Vrednote podpre z vedenjem, svoje

vrline pa uporabi za izboljšanje trenutne situacije. Ustvari nov smisel in novo zgodbo. V svoje življenje uvede primerno vrsto rekreacije. Koristen je šinrin-joku ali gozdni tuš, ki ga negujejo na Japonskem. Oseba se z vsemi čuti spoji z naravo, kar sproščujoče vpliva na celo telo.

Oseba tudi optimizira način prehranjevanja. Na možgane koristno vpliva glukoza, ki zavaruje možganske celice, tkivo, nevrone pred neugodnimi snovmi, kot sta kortizol in adrenalin, ki nastanejo ob občutku brezupa, jeze. Sladkor, ki je v sadju in medu, telo sprejme za shranjevanje glukoze v možganih, zato uživajmo borovnice in drugo jagodičevje, pomaranče, mandarine, melone, kaki, smokve, mange, datlje, banane, sladki krompir in peso. Kognitivno, psihološko delovne krepijo vitamini B-kompleksa, vitamin C, minerali kalij, magnezij, kalcij in železo.

Vitamin B5 ali pantotenska kislina se imenuje tudi antistresni vitamin. Naziv je dobil zaradi učinka na biološke poškodbe v telesu, povzročene z doživljanjem stresa. Pod stresom naše telo tvori preveč kortizola in adrenalina, in to povzroča poškodbe v telesu. Če imamo v telesu zadostne količine vitamina B5, bo ta vplival na zmanjšanje količine kortizola in telo si bo opomoglo. Razveseljivo je dejstvo, da je ta vitamin v širokem spektru živil. Za natančno opredelitev z določenimi hranili preverite tabele v poglavju Zdravstveno zavedanje.

Seveda je to poenostavljena uprizoritev kovčinga, saj je tudi pri upravljanju s stresom vključenih več področij modela: čustveno, zdravstveno, naravno, duhovno, družbeno, fizično, komunikacijsko področje. Prav tako je prav, da oseba okrepi svojo notranjo moč ter razmisli, s katerimi dejavnostmi lahko svoje življenje obogati. Pomembno je, da se oseba nauči učinkovito soočiti s svojim notranjim in zunanjim svetom.

Depresija

Simptomi depresije so: otožno razpoloženje, nezainteresiranost, utrujenost, občutek krivde, ki pa ni utemeljen, nezbranost oziroma raztresenost, ponavljajoče se misli na smrt oziroma na to, da bi se poškodovali. Lahko pride do izgube ali pridobitve telesne teže.

Vzroki za nastanek depresije so lahko psihološke narave (izgorelost, travmatična izkušnja, adrenalna utrujenost) ali fizične narave (težke kovine v telesu, pomanjkanje elektrolitov, pomanjkanje serotonina).

Kovčing se osredotoči na nudenje podobne pomoči kot pri stresu. Pomembna je predvsem temeljita sprememba življenjskega sloga, ki bo vitalizirala telo in duha. Dokazano pomagajo čuječnost, torej osredotočanje na sedanji trenutek, čuječno izvajanje različnih dejavnosti, izražanje hvaležnosti, ki pripomore, da se oseba zave pozitivnih dogodkov, izkušenj in pozitivnih osebnostnih lastnosti, dejanj. Življenje je treba obogatiti z novimi vsebinami, ustvariti nov smisel in napisati novo življenjsko zgodbo. Pri tem zelo pomagajo afirmacije in vizualizacije.

Stik z naravo osebi pomaga ozavestiti zdravilnost okolja, ki jo obdaja. Dokazano pomaga gozdni tuš ali šinrin-joku, kot ga imenujejo na Japonskem, lahko rečemo, da se okopamo v pozitivnih učinkih, ki jih imajo drevesa in drugo rastlinje.

Tudi za izboljšanje stanja pri depresiji je treba uvesti čuječnost, sprostitvene tehnike, rekreacijo in optimizirati način prehranjevanja. Prehrana naj bo uravnotežena, da oseba v telo vnese vsa esencialna hranila. L-triptofan je aminokislina, ki je gradnik za serotonin, ki ga imenujemo hormon sreče. Zato je treba uživati kakovostna beljakovinska živila, ki vsebujejo vse aminokislino. Vemo pa, da beljakovine predstavljajo najmanjši delež med makrohranili, zato s količino ne pretiravajmo. L-triptofan najdemo v žitaricah in žitnih izdelkih (ama-

rant, kvinoja), indijskih oreščkih, bučnih in sončničnih semenih, sezamu, čokoladi, morskih algah (spirulina), soji, jajc, mlečnih izdelkih, ribah in morskih sadežih. Pomembno je uživati zdrave maščobe, ki obnavljajo in krepijo osrednje živčevje, in se izogibati transmaščobam.

Hrana, ki pomladi možgane, varuje možgansko tkivo, obnavlja elektrolite, odstranjuje težke kovine iz telesa: gozdne borovnice in drugo jagodičevje, marelice, orehi, kodrolistni ohrovt, brstični ohrovt, špinača in druga zelenolistna zelenjava, koriander, semena konoplje (tudi sezamova, sončnična in bučna semena), avokado, voda z limoninim sokom, sok iz aloe vere, kava brez sladkorja, začimba žafran.

Seveda je to poenostavljena uprizoritev kovčinga, saj je depresija zahtevno duševno stanje. Vključiti je treba več področij modela osebnostne stabilnosti: čustveno, zdravstveno, duhovno, družbeno, fizično področje. Prav tako je prav, da oseba okrepi svojo notranjo moč ter razmisli, s katerimi dejavnostmi lahko svoje življenje obogati. Pomembno je, da se oseba nauči učinkovito soočati s svojim notranjim in zunanjim svetom ter da pridobi bolj optimističen pogled na svet.

Vsak simptom ima svoj miselni vzorec

Bolezenski simptomi se razvijejo zaradi različnih vzrokov: neprimerne prehranske navade, premalo gibanja, dovzetnost za nekatere bolezni, zmanjšana odpornost, škodljive navade. Zato je najbolje, da optimiziramo svoj življenjski slog. Različni simptomi imajo dodaten vzrok tudi v naših miselnih vzorcih. Ko se je Louise Hay pogovarjala z ljudmi, je ugotovila, da imajo ljudje s podobnimi težavami podobne miselne vzorce. Simptomi imajo izvor v naših mislih in čustvih, zato lahko s spremembo miselnih vzorcev dosežemo izboljšanje počutja in zdravja. Njena filozofija temelji na spreminjanju miselnih vzorcev.

K debelosti pripomorejo miselni vzorci o manjvrednosti. Oseba ima občutek, da se mora zaščititi, beži od občutkov, je negotova. Največkrat je vzrok prikrita jeza, ki morda izvira iz časa otroštva. Bulimija in anoreksija izhajata iz strahu in brezupa ter zanikanja sebe. Izguba teka je lahko posledica nezaupanja v življenje in občutka zmanjšane varnosti. Odvisnost je tudi posledica občutka manjvrednosti, pomanjkanja samozavesti, pomanjkanja sočutja do sebe. Depresija je posledica obupa, potlačenja občutka jeze. Izčrpanost je lahko posledica dolgotrajnega, pomanjkanja interesa za to, kar počnemo. Koža predstavlja našo individualnost. Če imamo težave s kožo, se morda počutimo ogroženo. Hrbet predstavlja podporo našemu življenju. Odvisno od tega, v katerem delu hrbta se pojavijo težave, nas hrbet opozori na pomanjkanje čustvene podpore ali občutek krivde ali strah pred financami.

Razveseljivo je dejstvo, da miselne vzorce lahko spremenimo. V ta namen uporabljamo afirmacije in vizualizacije, učimo se izražati hvaležnost, učimo se biti sočutni do sebe in ustvarjati nov smisel. Tabela 9 prikazuje nekatere simptome, morebitne vzroke in afirmacije ter vrednote, ki nam lahko pomagajo. Afirmacije lahko preoblikujete ali ustvarite svoje afirmacije.

Simptom	Morebitni vzroki	Afirmacije	Vrednota
Debelost	Preobčutljivost, potreba po zaščiti. Odpor do tega, da bi odpuščali. Skrita jeza.	Varuje me božanska ljubezen. Vedno sem varovan/-a in varen/-na. Pripravljen/-a sem prevzeti odgovornost za svoje izbire. Odpuščam drugim in si ustvarjam življenje, kakršno si želim. Varen/-na sem.	Ljubezen Odpuščanje Odgovornost Zaupanje Pogum
Pomanjkanje teka	Strah, nezaupanje življenju. Varovanje sebe.	Rad/-a se imam in se sprejemam. Življenje je varno in veselo. Varen/-na sem.	Ljubezen Varnost Zaupanje
Depresija	Brezup. Mišljenje, da se nimamo pravice jeziti.	Premagujem strahove in omejitve drugih. Življenje si ustvarjam sam/-a.	Ljubezen Zaupanje Ustvarjalnost Smisel
Odvisnost	Strah, bežanje od sebe. Nezmožnost imeti sebe rad/-a. Prepričanje »vse je zaman«. Občutek krivde, nezadostnost, zavračanje sebe.	Zdaj odkrivam, kako čudovita oseba sem. Moja odločitev je, da se imam rad/-a in se imam čudovito. Zavedam se svoje vrednosti in vseh svojih potencialov. Varno je biti tak/-a, kot sem.	Ljubezen Sočutje do sebe Zaupanje Zdravje Vrednost Pogum
Bolezni dihal	Strah pred sprejemanjem življenja v celoti.	Varen/-na sem. Rad/-a imam svoje življenje.	Ljubezen Sočutje do sebe Zaupanje
Težave s srcem	Dolgotrajne čustvene težave. Pomanjkanje radosti, veselja, opevanje. Prepričanost v stres in breme.	Radost, veselje. Ljubeče dopuščam, da se skozi mojega duha, telo in izkušnje pretakata veselje in radost. Rad/-a se imam in se zavedam svoje vrednosti.	Ljubezen Ustvarjalnost Skrb zase Zdravje Vitalnost
Želodec	Vsebuje hranila, prebavlja zamisli, ideje, asimilira. * Težave: groza, strah pred novim, nesposobnost sprejeti novo.	Življenje predelujem z lahkoto. Življenje z menoj soglaša. Na novo sprejemam sleherni trenutek, slehernega dne. Vse je dobro.	Ljubezen Sočutje do sebe Smisel Zanos Ustvarjalnost Zdravje
Koleno	Predstavlja gibljivost, včasih tudi ponos in ego. * Težave: kljubovalni ego in ponos, nesposobnost ukloniti se, strah, neprožnost, nepopustljivost.	Sem prožen/-na in gibek/-ka. Z lahkoto oprostim in se tako osvobodim. Odpuščam, razumem, sočustvujem. Zlahka spreminjam smer in tok življenja.	Prilagodljivost Radovednost Duhovnost Oproščanje Empatija

4. del

DUHOVNO ZAVEDANJE

ČUSTVENO ZAVEDANJE	Čustvena zaščita
	Zdrave osebne meje
ZDRAVSTVENO ZAVEDANJE	Zdrav način prehranjevanja
	Fizična aktivnost in povezava z naravo
DRUŽBENO ZAVEDANJE	Podporna družbena okolja
	Celovitost pri soočanju z izzivi
DUHOVNO ZAVEDANJE	Afirmacije in vizualizacije
	Vrednote in vrline

DUHOVNO ZAVEDANJE

Oseba se zave, da obstaja življenjska koherenca, kar pomeni, da zaupa v razvoj dogodkov tudi, ko so situacije neugodne, zdravje slabše. Vse ima za življenje nekakšen pomen, oseba pa se zave, da ima ali lahko razvije kompetence za doseg cilja in da ima ali lahko pridobi vse re-surse, ki jih potrebuje na poti do dosežka, torej za izboljšanje situacije ali izhod iz krize.

Oseba ozavešča svoje vrednote in vrline in jih podkrepi s pravimi oblikami vedenj. Ko živimo svoje vrednote, razvijamo svoje vrline. Tudi vrline nam pomagajo, ko se znajdemo v manj ugodnih situacijah in ko se spoprijemamo z različnimi življenjskimi izzivi. Takrat aktiviramo vrlino, ki je že razvita, ali se odločimo, da razvijemo dodatne vrline, ki nam v določenem obdobju lahko koristijo.

Zavedanje o lastnih vrednotah in vrlinah nam pomaga pri povezavi z lastnim potencialom. To je lahko vodilo do ustvarjanja srečnega življenja in obramba pred vplivom situacijske negotovosti in negativnosti. Vrednote nam pomagajo doživeti življenje kot smiselno in dragoceno. Vrine so naša moč, ki jo uporabimo na poti do uresničitve zastavljenih ciljev. Ljudje pa vrlinam in vrednotam pripisujejo še večji pomen, kot so dosežki. Saj ni nujno, da ustvarjamo najboljšo verzijo sebe, ampak da smo najbolj avtentična verzija sebe, saj je to temelj za radosten in vesel notranji svet. Radosten in vesel notranji svet se odraza v radostnem in veselem zunanjem svetu. Cenimo delovno okolje, medosebne odnose, institucije, ki so v harmoničnem odnosu z našimi vrednotami. Vrednote in vrline lahko usmerjajo naše življenje.

Zakaj je pomembno, da se zavemo svojih vrednot in vrlin? Vrednote usmerjajo naše delovanje in s tem naše življenje. Vplivajo na naše odločitve in naša načela ter našo vizijo življenja in sveta. Pomembno pa je, da vrednote živimo in ne da o vrednotah samo govorimo. Živeti vrednote pomeni, da je to, kar govorimo, da cenimo in da nam veliko pomeni, usklajeno z našim vedenjem. Torej, vrednote podpiramo s

svojim obnašanjem. Bolj ko vrednote živimo, bolj te postajajo naše vrline. Osebe, ki imajo razvite določene vrline, lahko hitreje dosežejo zastavljene cilje. S pomočjo vrednot in vrlin krepimo tudi svojo psihološko odpornost, kar nam pomaga pri upravljanju s stresom in neugodnimi situacijami.

Ozaveščanje vrednot nam pomaga, da svojega pravega jaza ne ignoriramo. Namreč, če pozabimo na sebe, torej če ignoriramo tisto, kar cenimo, kar nam veliko pomeni, zmanjšamo svojo samopodobo, samozavest in izgubljammo usmeritev.

Za primer pogledjmo vrlino ustvarjalnosti. Oseba ozavesti, katere ustvarjalne dejavnosti ji omogočajo stanje zanosa in kako svoje naloge, izzive, težave, rešuje na kakovostnejši in učinkovitejši način. Motivira in navdihne jo tudi ustvarjalnost drugih ljudi, umetnikov, športnikov, igralcev, glasbenikov, modnih kreatorjev, krajinskih arhitektov in mnogih drugih. Oseba z nizkim zavedanjem o vplivu vrline ustvarjalnosti bo tegobe in izzive vedno reševala na enak način, imela bo manj hobijev, ne bo inovativna in bo bolj pasivna.

Oseba ve, da je za njeno delovanje potrebno tako materialno oziroma zemeljsko kot duhovno oziroma spiritualno delovanje. Spiritualne aspekte izbere in razvija vsaka oseba sama zase. Ni nujno, da je duhovnost povezana z religijo ali da mora biti oseba vzgojena v kateri koli veri. ‚Bog‘ je zelo širok pojem in vključuje različne oblike spiritualnosti. Pri manifestaciji nam lahko pomagajo afirmacije, vizualizacije in druge oblike spiritualnih in metafizičnih dejavnosti, kot so meditacije, astrologija, numerologija, seveda tudi vera in druge oblike. *»Ko bo znanost sprejela zavest kot temeljno lastnost resničnosti; religija pa dojela boga kot svetlobo zavesti, ki sije v nas vseh, se bosta nazora začela stekati,«* je dejal Peter Russell.

Zaradi pomanjkanja duhovnega zavedanja se lahko zgodi, da v življenjsko neugodnih okoliščinah občutimo nemir, nemoč, obup. To oslabi našo čustveno in osebno stabilnost, ki je odvisna tudi od negovanja kvalitete srečnosti, ustvarjanja smisla in doživljanje zanosa. Če svojih dejavnosti, ki jih izvajamo na poti do svojih dosežkov,

ne podkrepimo s svojo vizijo in afirmacijami, se morda v nas pojavijo dvomi in odpor. To je ovira za manifestacijo in uresničitev življenjskih ciljev.

Afirmacije in vizualizacije lahko uporabimo, ko želimo doseči zastavljeni cilj. Morda želimo zaključiti študij, kupiti avto, zgraditi hišo, izboljšati odnose ali izboljšati svoj življenjski slog. Vemo, da imajo škodljive navade lahko psihološki izvor, zato je dobro, da se naučimo upravljati z negativnimi čustvi, ustvarjati zdrave osebne meje, opuščati prepričanja iz preteklosti, graditi vrednote in vrline, razvijati komunikacijske kvalitete, spreminjati negativne miselne modele v modele rasti in razvoja.

Z afirmacijami in vizualizacijami bomo v sedanjosti razvili kalčke boljše prihodnosti. Afirmacija je vsaka misel, stavek, ki pa naj bo pozitivna in izrečena v prvi osebi ednine. Afirmacija nam bo pomagala negativnost spremeniti v pozitivnost in predihati skozi negativna čustva za ustvarjanje ugodnejšega stanja, v katerem lahko ustvarjamo nove cilje. Vizualizacije so miselne energetske slike naše želene prihodnosti. Na ta način energijo v sedanjosti uporabljamo za manifestacijo svoje prihodnosti.

AFIRMACIJE IN VIZUALIZACIJE

57

Povezava med umom, čustvi in telesom

Afirmacije in vizualizacije lahko pomagajo tudi pri izboljšanju počutja in zdravja, saj so zanesljiva tehnika za pomoč pri doseganju zastavljenih ciljev na različnih področjih življenja in dela. Afirmacije in vizualizacije podkrepimo s čuječnim načinom in umirjenim dihanjem. Vse to pozitivno vpliva na razvoj psihološke odpornosti in občutka koherence. Zdravstveni simptomi in bolezni so lahko tudi posledica slabega čustvenega samozavedanja in prekinjene povezave s svojim bistvom. Čuječno življenje nam pomaga, da se ponovno zavemo svojega telesa, da začutimo, kaj se v telesu dogaja. Zavemo se svojih čustev in misli, morebitnih bolečin in nelagodja. Naša telesa nam sporočila pošiljajo preko zavedanja in intuicije. Kadar koli začutimo bolečino ali neudobje, se vprašajmo, kaj nam telo govori. Bolečina nas na nekaj opozarja, bolečina je klic po večjem zavedanju, po tem, da nekaj spoznamo, nekaj naredimo. Obiščimo zdravnika, hkrati pa se tudi sami vprašajmo: *Kaj naj naredim/spremenim, da se bom počutil/-a bolje?* Bodimo dober prijatelj svojemu telesu.

Čuječnost nam lahko pomaga najti psihološke vzroke nekaterih simptomov. Morda čutimo bolečino v ušesih. In morda se ta bolečina vsake toliko časa ponovi. Postanemo pozornejši. Kaj se zgodi, preden začutimo bolečino? In ugotovimo, da se naši sosede prepirajo in so zelo glasni. To se dogaja tako pogosto, da se nam dozdeva, da smo se na to navadili. Ampak telo se odziva z bolečino v ušesih. Morda čutimo bolečino v hrbtu vsakič, ko nas zaskrbi zaradi denarja. Ko uredimo finančne zadeve, bolečina morda izgine.

Kadar koli jaz začutim bolečino, se od nje ne distanciram. Ne mislim nanjo v svoji glavi, medtem ko je bolečina na primer, v roki. Bolečino občutim tam, kjer je, prediham skozi njo in bolečina izgine. Energija telesa se umeša v energijo bolečine, in ta se s pomočjo dihanja razblini. Uporabim tudi afirmacije, odvisno od tega, kje se bolečina pojavi. Ob tem preverim, katera hrana mi bo koristila, saj je odvisno od tega, ali je bolečina posledica vnetja, stresa, fizične aktivnosti. Ob morebitnem posvetu pri zdravniku je zame ta način zelo učinkovit pri bolečinah, ki so verjetno psihološke narave. Torej, obstajajo različne metode spopadanja z bolečino, simptomi, boleznimi, saj imajo te različne vzroke. Vsak naj sam razišče, katera kombinacija strokovnih nasvetov in metod je zanj najboljša.

Na primer, za osebo, ki trpi zaradi depresije, je ob zdravniškem in morda terapevtskem procesu dobro, da se zaveda, da ji soočenje s čustvenimi vzorci brezupa in povezava z notranjim virom sreče in modrosti z uporabo alternativnih metod lahko pospešita ali olajšata pot do boljšega počutja. Če je oseba nereceptivna in nezaupljiva, bo to spremenila z boljšim zavedanjem in zastavljanjem novih ciljev, ponovnim odkritjem poslanstva in duhovno povezavo. Pomembno je, da se oseba nauči živeti *tu in zdaj*, torej v sedanjosti, in se ne obremenjuje s preteklostjo. Tudi Igor Areh v knjigi *Forenzična psihologija* ugotavlja, da osebe, ki so depresivno razpoložene, priključijo več negativnih ali pesimističnih spominov in zato neobjektivno poročajo o preteklosti. Torej, morda je čustveno doživljanje depresivne osebe posledica napačnega čutenja in dožemanja dogodkov iz preteklosti.

V članku na spletnem portalu Abczdravja, ki ga je napisala doktorica medicine Anica Gorjanc Vitez, lahko preberemo, da se čustva zrcalijo v našem počutju. Jeza povzroči večjo napetost mišic in povišan krvni tlak, srce nam močno bije. Dolgotrajna zamera se morda preoblikuje v kronični stres, ki oslabi imunski sistem in povzroči mnoge bolezni. Rešitev je vedno v tem, da najprej situacijo sprejmemo in nato prevzamemo odgovornost za izboljšanje počutja. Oprošča-

nje, sprostitve, zdrav življenjski slog bodo oklep zamere raztopili in omogočili lepoti življenja, da ponovno najde svoj izraz.

Koristno je, da je oseba čuječna do svojega telesa, čustev, misli in vsega, kar se ji v življenju zgodi. Presenečeni boste, kako se vse povezuje. Najboljši način za vzdrževanje dobrega počutja vključuje vaše čuječno zavedanje telesa, misli in čustev, samoizobraževanje ter nasvete strokovnjakov, kot so zdravniki, nutricionisti, kovčiči, mentorji in drugi. Včasih se negativna energija ustali v naših čustvih, in ko imamo občutek, da tega stanja ne moremo spremeniti, predihajmo. Nekaj minut umirjenega dihanja bo preobrazilo negativno energijo v našo notranjo moč.

Afirmacije in vizualizacije

Ko smo si zastavili sistem ciljev na različnih življenjskih področjih, je dobro, da izberemo tudi dejavnosti, ki nam bodo pomagale biti samozavestnejši na poti do dosežka. Te lahko vključujejo afirmacije in vizualizacije. Afirmacije so misli, ki jih mislimo, besede in stavki, ki jih izgovarjamo ali zapisujemo, tudi pojemo. Lahko so negativne ali pozitivne. Seveda bomo izbrali pozitivne afirmacije, saj nam bodo pomagale utišati dvom, osredotočiti se na tisto, kar je dobro, sprožiti ugodne spremembe in doseči notranji mir. Redna uporaba afirmacij pozitivno vpliva na naša prepričanja, počutje, obnašanje in naše zdravje. Pod pogojem, da v učinek afirmacij verjamemo. Ljudje smo različni, zato naj se vsaka oseba potruži in najde tisto, kar je zanjo najučinkovitejše. Pravijo, da so krajše afirmacije učinkovitejše. Mislim, da je to odvisno od posameznika. Nekateri imajo radi daljše afirmacije, ki vsebujejo tudi izraze hvaležnosti. Na primer, rečete lahko *Varen/-na sem, kjer koli sem*. Ali: *Hvaležen/-na sem, da sem varen/na, kamor koli grem in kjer koli sem*. Ta afirmacija lahko vsebuje fizično varnost, še pogosteje pa psihološko varnost, ali oboje. Namen afirmacij ni, da bi zatirale negativna čustva, saj sta izražanje in doživljanje vseh čustev dobra, ampak da omilijo negativno energijo, ki se sprošča ob negativnih čustvih, in da ponudijo nov pogled na izkušnje in na svet.

Vemo, da si v mislih lahko predstavljamo različne stvari. Tehniko, ki te slike ustvarjalno uporabi za pomoč pri uresničevanju naših želja in ciljev (zdravstvenih, duhovnih, čustvenih, fizičnih, materialnih, umskih, psiholoških), imenujemo vizualizacija. Vizualiziranje je tehnika ustvarjanja lastnih energetskih podob zato, da bi hitreje nekaj dosegli. Ob tem se je dobro zavedati, da je energetska slika zelo pomembna, vendar je ob sliki potreben tudi pravi občutek. Kako se počutimo, ko vizualiziramo, katera čustva nas prevevajo? Ali se res počutimo tako, kot da smo to, kar želimo, že dosegli? Pri vizualizaciji

torej že v sedanjosti ustvarimo energetska slika svojega želenega dosežka ali svoje prihodnosti.

Ko imajo naši zeleni cilji temelje v našem resničnem bistvu in si jih res želimo, bomo občutili pozitivna čustva, kot so navdušenje, radost, veselje. Če dvomimo o tem, kar bi radi dosegli (mislimo, da si tega ne zaslužimo ali da tega nismo sposobni doseči) ali imamo dvome zaradi tehnike vizualiziranja (mislimo, da ne deluje), bo uresničitev težja. Če dvomimo, je prav, da se zavedamo, da za uresničitev zelene prihodnosti delujemo na materialne in spiritualne ali duhovne vidike oziroma se ti prepletajo in delujejo na nas. Morda smo si zastavili cilje, naredili načrt, določili korake, zbrali vse resurse, ampak vseeno dvomimo. V tem primeru torej potrebujemo še duhovno oziroma spiritualno podporo. Izberemo tiste podporne tehnike, ki nam najbolj pomagajo – afirmacije ali vizualizacije ali dihalne vaje, pisanje dnevnika ali čuječni sprehodi v naravi ali meditacije, vera, joga in druge tehnike. Morda pa vizualizirate, ustvarjate energetske podobe svoje prihodnosti, ampak vseeno dvomite. V tem primeru vizualizacije podkrepite z bolj materialnimi oblikami, kot so načrtovanje, zagotavljanje vseh potrebnih virov, zavedanje subjektivne in objektivne vrednosti dosežka in podobno. Na ta način bo vaša ustvarjalna energija (materialna in spiritualna) že v sedanjosti ustvarjala vašo prihodnost.

Tudi vizionarske table so dobrodošle. Vizionarske table so sestavljene iz fotografij, slik, izsekov, ki so prikaz tega, kar želimo doseči. Lahko jih zalepite na papir, lesene deske, steno in jih okrasite s pozitivnimi mislimi, citati, afirmacijami. Nato jih postavite na vidno mesto. Čeprav obstajajo navedbe, da so ljudje dosegli to, kar so želeli, tudi če so vizualne table shranili v predal in morda nanje pozabili. Lahko pa uporabite računalniške programe in izdelate kompleksnejše vizionarske table in s tem tudi okrepite svoje programske veščine. Vizionarske tablice so lahko prav zabavna dejavnost.

Afirmacije za bolj zdrav življenjski slog pri kadilcih

Z usmerjanjem zavedanja na svoje ljubeče in zdrave navade jih bomo še okrepili in naš odnos do življenja se bo spremenil. Zapišimo 40–100 stavkov, v katerih navedimo, kaj naredimo, ker se imamo radi, na primer: *Ker se imam rad/-a, vsako jutro popijem kozarec svežega soka. Ker se imam rad/-a, se družim z ljudmi, ki me spoštujejo.*

Obstaja vzajemnost med mislimi in počutjem. Ko se počutimo dobro, imamo srečnejše misli, smo polni energije in se z lahkoto povežemo s svojim bistvom. Če so naše prejšnje misli bile: *Nisem dovolj dober/-ra. Nikoli mi ne bo uspelo*, jih sedaj lahko spremenimo v: *Sem sposobna in modra oseba in pripravljen/-a sem se še učiti.* Negativna misel *Nisem dovolj dober/-ra* pomeni oviro za razvoj in proaktivnost. Misel smo morda posvojili v otroštvu ali pa je posledica našega doživljanja neuspehov in napak. Pozitivna misel *Sem sposobna in modra oseba* nam odpre vrata za razvoj potencialov, veččin. Bolj se začnemo osredotočati na dosežke, ne glede na to, ali so majhni ali veliki. Zavedati se začnemo, da nam neuspehi in napake lahko pomagajo rasti in se razvijati in da ne določajo, kakšna oseba smo. Vi niste neuspeh in niste napaka. Vi ste sposobna, ustvarjalna in dobra oseba. Vsaka sposobna, ustvarjalna in dobra oseba ima rada sebe in ima rada druge ljudi. Če vas na začetku ovirajo dvomi in čutite, da vam je neprijetno izgovarjati take afirmacije, lahko dodate besede *Pripravljen/-a sem verjeti, da ...*, torej afirmirate tako: *Pripravljen/-a sem verjeti, da sem sposobna in modra oseba.*

Preden začnete uporabljati afirmacije, vam svetujem, da se naučite biti bolj čuječni. Čuječnost vam bo razjasnila pot do boljšega zavedanja, kar je temeljni pogoj za vnašanje sprememb v svoje življenje. Ko ste pesimistični, občutite tesnobo in vaše misli vam težijo, da so stvari slabe, da ni upanja, da ste žrtev in da ne morete narediti ničesar.

Čuječnost vas popelje nazaj v sedanjost in vam pomaga ostati v stiku s svojim telesom, občutki, čustvi in čuti. Čuječnost poveča zavedanje in pozornost. Gre za čutenje in manj za mišljenje. Ko ste v stiku s čuti in občutki, se povežete s svojim bistvom in spoznate, da so misli samo misli. Ustvarili ali sprejeli so jih možgani in misli lahko spremenite in izberete. Misli pridejo in grejo. Imate moč izbrati misli, ki so ljubeče, hranljive in spodbudne.

Afirmacije nam pomagajo videti drugačno perspektivo, videti stvari z drugega zornega kota. Izboljšanje se bo zgodilo prej ali slej. Ne izgubite poguma, če morda potrebujete več časa. Verjemite vase in zaupajte svoji poti. Pot, potovanje po poti življenja je pomembno in ne samo rezultat. Bolje boste upravljali svoje življenje, če boste zaupali. Zaupanje pomeni pot od strahu in dvomov do poguma in upanja. Zaupanje pomeni, da vas spremlja koherenca in da imate vse, kar je potrebno, da svoje stanje popravite.

Vsaka odvisnost izhaja iz občutka manjvrednosti, krivde, zavračanja sebe. Težko je osebi s temi občutki razložiti, da so ta prepričanja morda napačna, da ne vidi ,prave realnosti', saj je o tem, kar čuti, zelo prepričana. Afirmacije, ki lahko pomagajo in so primerne tudi za kadilce, ki želijo zaživeti bolj zdrav življenjski slog, so:

Zdaj odkrivam, kako čudovita oseba sem.

Moja odločitev je, da se imam rad/-a in se imam čudovito.

Živim v sedanjem trenutku. Vsak trenutek je nov.

Rad/-a se imam in se sprejemam.

Moja pot zdravega življenjskega sloga se začne s prijaznimi in ljubečimi mislimi.

Moja odločitev je, da vidim svojo vrednost.

Imam vse, kar potrebujem, da dosežem, kar želim.

Prehranjujem se s hrano, ki mi daje energijo za življenje.

Z lahkoto opuščam škodljive navade.

Vsaka celica mojega telesa je iz dneva v dan bolj zdrava, vitalna, čila in polna energije.

*Izražam se jasno in gradim zdrave osebnostne meje.
Bolečino sprejemem, prediham in njeno energijo uporabim za spremembe.
Moje telo napaja zdravilna svetloba.
Ljubezen me osvobaja. Rad/-a imam sebe in rad/-a imam druge ljudi.
Obkrožen/-a sem z ljudmi, ki mi želijo dobro, me podpirajo in spoštujejo.
Premagujem strahove in ovire. Življenje ustvarjam na novo, moja vizija je
čista in svetla.
Skozi izkušnje in življenjske izzive me vodijo modrost, ljubezen in lahkot-
nost.
Zaupam vase in na poti do svojih dosežkov uživam in se veselim. Varen/-na
sem.
V vsakem trenutku me življenje podpira.
Imam vsa znanja, ki jih potrebujem, da živim zdravo in navdušujoče živ-
ljenje.*

Raziskave so pokazale, da afirmacije izboljšajo počutje in zdravje. Vendar afirmacije niso same sebi namen in jih ne zdrdramo ali izgo- varjamo, ko smo čustveno in miselno odsotni. Afirmacije nas podpi- rajo takrat, ko vanje verjamemo, ko smo čustveno in miselno prisotni, ko začutimo to, kar afirmiramo. Pomembno je tudi to, kaj počnemo, ko ne afirmiramo.

Afirmacije in vizualizacije nam pomagajo izboljšati počutje. Ko se počutimo dobro, hitreje delujemo, in ker smo proaktivni, se stvari hit- reje razrešijo. Dobimo jasnejšo sliko o tem, kaj moramo narediti, po- javljati se začnejo ‚pomočniki‘ v obliki nasvetov, knjig in ljudi. Z afir- macijami in vizualizacijo univerzumu sporočamo, da smo pripravljeni sprejeti vse dobro, da smo vredni ljubezni, bogastva, sreče, zdravja.

Vizualizacije za bolj zdrav življenjski slog pri kadilcih

Življenjski slog lahko spremenimo tudi s tehniko vizualizacij. Z vizualiziranjem uporabimo lastno miselno podobo, da dosežemo, kar želimo. Ta energetska slika poveča pozitivna čustva, radost, navdušenje. Z vizualizacijo se osredotočimo na prihodnje dosežke in tako povečamo možnost njihove uresničitve. Pri tej tehniki svojo prihodnost vidimo, občutimo, lahko jo tudi slišimo. Kaj je močnejše – videnje, slušna podoba ali vonj –, je odvisno od posameznika. Nekateri ljudje hitreje vidijo podobe v mislih, zaznajo barve, drugi prej začutijo, nekateri pa slišijo pogovor, glasbo. Dobro je, da občutimo, da smo to, kar želimo, že dosegli. Na primer, če želimo novo kolo ali če želimo postati direktor podjetja – ko to vizualiziramo, bodo dosežki prej tu, če bomo ob vizualizaciji občutili srečo, radost, veselje, kot pa če bomo ob vizualizaciji zaskrbljeni in žalostni. *Če želimo prenehati kaditi, se v mislih vidimo brez cigaret, zdrave, sproščene, nasmejane; naš prostor, kjer živimo, je očiščen, svež, zrak je čist; smo v družbi nekadilcev in se imamo čudovito.*

Sledijo trije primeri vizualizacij za kadilce, ki želijo zaživeti bolj zdrav življenjski slog. Najprej je tu *vizualizacija za nov začetek*:

Udobno se usedite ali uležite. Nekajkrat globoko vdihnite in izdihnite napetost. Sprostite telo, glavo, vrat, ramena, roke, noge. Sedaj si predstavljajte, da se sprehajate. Poglejte okrog sebe. Kaj vidite? Je to mesto ali narava, gozd, obala? Kakšno je vreme? Toplo, sončno, mrzlo, deževno? Ko tako nekaj časa hodite, se pred vami pojavi neko bivališče. Morda je to hiša, blok, vikend, avtodom, šotor ... Odločite se, da vstopite. Ko vstopite, si ogledate notranjost. Kakšna je? Kaj vidite? S kakšnimi občutki vas navdaja?

Naenkrat k vam pristopi oseba. Z nasmehom vas pozdravi in vas povabi, da se usedete na kavč. Začutite toplino, prijaznost in se udobno namestite. Sedaj se zaveste, da imate za to osebo vprašanje glede svojega zdravlja.

Vprašajte, kar želite izvedeti. Pozorno poslušajte odgovor.

Čez nekaj časa se osebi zahvalite za nasvet in odidete ven. Sproščeno in pomirjeno se napotite domov, saj veste, da ste na začetku velikih življenjskih sprememb.

Nekajkrat predihajte, in ko ste pripravljeni, odprite oči. Lahko se pretegnete. Vzemite pisalo in zvezek in zapišite, kar ste si zapomnili.

- *Kje ste se sprehajali?*
- *V kakšno bivališče ste vstopili?*
- *Kakšni so bili občutki?*
- *Katero vprašanje ste postavili?*
- *Kakšen odgovor ste dobili?*
- *Kakšen občutek ste imeli, ko ste se vračali?*
- *Kaj vam to pove?*

Vizualizacija kot svetlobni tuš za telo kadilcev:

Udobno se usedite ali uležite. Nekajkrat globoko vdihnite, da v svoje telo vnesete zdravilne energije in izdihnite napetost, negativnost. Sprostite telo, glavo, vrat, ramena, trebuh, roke, noge. Sedaj si predstavljajte, da ležite na čudovitem travniku v osvežujočem, zdravilnem vzdušju, obkroženi z nizkimi in visokimi drevesi in raznovrstnim okrasnim rastlinjem. Dihate sproščeno in umirjeno. Oči so zaprte. Rahel vetrc vas boža in sončni žarki se dotikajo vašega obraza.

Sedaj si predstavljajte, da so vsa drevesa in vse rastlinje obdani z magično svetlobo. Ta svetloba postaja večja in večja, razteza se in potuje tudi proti vam. Začutite, kako se dotakne vašega obraza in celega telesa, in zaveste se, da ste še bolj sproščeni, vitalizirani in polni nove energije. Svetloba preide v vaše telo in začutite svetlobni zdravilni potencial za vaše organe, vašo kri, vaše celo telo.

Predstavljajte si, da svetloba potuje od glave, očes, ušes, nosa in ust proti grlu in ramenom, prinašajoč s seboj še več zdravilne energije. Svetloba potuje v vaše roke in dlani ter prste, pljuča in trebuh in nadaljuje pot v noge,

kolena in stopala. Sproščeni ste in začutite vitalne učinke v celem svojem telesu.

Občutite dobre vibracije in pozitivne vplive, ki jih svetloba oddaja. Vaše telo postaja bolj vitalno iz sekunde v sekundo, vaše počutje se še izboljšuje.

Svetloba se širi in širi in se sedaj razteza iz vašega telesa v prostor okoli vas ter se poveže z učinkovitim zdravilnim potencialom mogočnega vesolja.

Vaše misli so ljubeče in prijazne, vaše telo je vitalno, atmosfera okrog vas je zdravilna in podporna.

Vaše misli so ljubeče in prijazne, vaše telo je vitalno, atmosfera okrog vas je zdravilna in podporna.

In tako to je.

Vizualizacija čiščenja bivalnega okolja za kadilce:

Udobno se usedite ali uležite. Zaprite oči. Nekajkrat globoko vdihnite, da v svoje telo vnesete zdravilne energije, in izdihnite napetost, negativnost. Sprostite telo, glavo, vrat, ramena, trebuh, roke, noge.

Vaša današnja naloga je, da očistite bivalni prostor, pisarno, morda hišo, vikend, kateri koli prostor, ki potrebuje osvežitev, da lahko zaživite bolj zdrav življenjski slog.

Predstavljajte si, da vstopite v prvi prostor, ki je potreben osvežitve, da vi lahko zaživite bolj zdrav življenjski slog. Poglejte okrog sebe. Kaj je v prostoru, kar boste odstranili, zamenjali, osvežili? Naredite to. V trenutku, ko to naredite, občutite izboljšanje energije in vzdušja v prostoru.

Nadaljujete svojo pot in vstopite v naslednji prostor, ki je potreben osvežitve, da vi lahko zaživite bolj zdrav življenjski slog. Poglejte okrog sebe. Kaj je v prostoru, kar boste odstranili, zamenjali, osvežili? Naredite to. V trenutku, ko to naredite, občutite izboljšanje energije in vzdušja v prostoru.

Nadaljujete svojo pot in vstopite v naslednji prostor, ki je potreben osvežitve, da vi lahko zaživite bolj zdrav življenjski slog. Poglejte okrog sebe. Kaj je v prostoru, kar boste odstranili, zamenjali, osvežili? Naredite to. V trenutku, ko to naredite, občutite izboljšanje energije in vzdušja v prostoru.

Nadaljujete svojo pot in vstopite v naslednji prostor, ki je potreben osve-

žitve, da vi lahko zaživite bolj zdrav življenjski slog. Poglejte okrog sebe. Kaj je v prostoru, kar boste odstranili, zamenjali, osvežili? Naredite to. V trenutku, ko to naredite, občutite izboljšanje energije in vzdušja v prostoru.

Očistili ste prostore. Energija je sveža in zdravilna, vzdušje je pozitivno in spodbudno. Kaj novega boste vnesli v te prostore? Kaj vam bo polepšalo prostor in vam dalo pozitivno energijo ter vas navdihnilo za vztrajanje na poti do svojega zastavljenega cilja? To so lahko fotografije, slike, rastline, knjige, novo pohištvo in podobne stvari.

Vaši prostori so sedaj sveži, čisti, napolnjeni z dobrimi vibracijami, pozitivnimi vplivi, ki spodbujajo zdravje in vitalnost.

Vaše misli so ljubeče in prijazne, vaše telo je vitalno, atmosfera okrog vas je zdravilna in podporna.

Vaše misli so ljubeče in prijazne, vaše telo je vitalno, atmosfera okrog vas je zdravilna in podporna.

In tako to je.

Afirmacije za bolj zdrav življenjski slog pri osebah, ki imajo prehranske težave

Izvor nekaterih prehranskih težav je morda v psiholoških vzrokih. Psihološki vzroki lahko segajo v naše otroštvo. Ne glede na to se je dobro zavedati, da smo sedaj odrasle osebe in da lahko prevzamemo odgovornost za svoje življenje in se potrudimo situacijo izboljšati. Točka moči je vedno v sedanosti, preteklost naj bodo spomini, saj je ne moremo spremeniti, vplivamo pa lahko na svojo prihodnost. Prehranske težave so lahko posledica jeze, ki jo nosimo v sebi, občutka, da nismo varni, našega odpora do tega, da bi odpustili, občutka negotovosti, nezmožnosti učinkovitega upravljanja z negativnimi čustvi, zanikanja sebe in svojih potreb, nizke samopodobe, nezaupanja, šibkih osebno-stnih mej, pomanjkanja notranje moči, dolgčasa.

Ko ozavestimo, da smo vredni dobrega počutja in zdravja, bomo ugotovili, da je nekaj narobe in da to, kar je narobe, lahko izboljšamo. Stanje se bo začelo izboljševati, ko bomo postali proaktivni in bomo s svojo radovednostjo iskali načine, kako se lahko imamo še bolj radi, kako lahko povečamo čustveno stabilnost in kako lahko spremenimo življenjski slog. Razumevanje trenutnega stanja ter zavedanje, da imamo moč in resurse, ki jih potrebujemo za izboljšanje, nas bosta opogumila, da naredimo načrt. Sedaj že vemo, da nam pri tem pomagajo materialni in duhovni oziroma spiritualni aspekti.

Afirmacije, ki lahko pomagajo pri težavah s težo in pri motnjah hranjenja, so številne – sami izberemo tiste, za katere čutimo, da so ,nasprotje' naših trenutnih prepričanj. Oseba se morda prenajeda, ker nima občutka varnosti. Torej, svoje prepričanje *Nisem varen/-na* je treba spremeniti v: *Vedno sem varovan/-a in varen/na. Zaupam procesu življenja. Ustvarjam svojo varnost. Rad/-a se imam in se sprejemam.*

Prepričanje osebe, ki trpi zaradi anoreksije, je, da ni dovolj dobra, zato se zavrača in se nima rada, morda podzavestno zavrača nekatere

pomembne ljudi iz svoje okolice. Prava afirmacija za tako osebo je: *Življenje me ljubi, hrani in podpira. Skrbim za vsako celico svojega telesa. Vsaka celica mojega telesa je iz dneva v dan bolj vitalna. Varno je, da sem živ/-a. Rad/-a se imam. Gledam z ljubeznijo, vidim ljubezen.*

Prenajedanje je lahko tudi posledica dolgočasja. Taka oseba naj ne hodi okrog in prijateljicam in prijateljem razlaga *Neprestano jem in jem, ker mi je dolgčas*, ampak naj uporabi afirmacijo: *Vsak dan si zapolnim z dejavnostmi, ki jih rad/-a počnem, moj dan je sproščen, zabaven, veselim se življenja.* S ponavljanjem afirmacije se bodo dnevi začeli spreminjati. Afirmacija bo privabila zamisli za izboljšanje življenja in fokus preusmerila s pretirane jedače na bolj koristne in zdrave dejavnosti.

Še nekaj afirmacij za spoprijemanje s prekomerno težo ali motnjami hranjenja, ki so zapisane v knjigah Louise Hay, z rahlimi priredbami:

Varuje me ljubezen. Vedno sem varovan/-a in varen/-na. Pripravljen/-a sem prevzeti odgovornost za svoje izbire. Odpuščam drugim, odpuščam sebi. Ustvarjam življenje, kakršno si želim.

Moje okolje je zdravilno, varno in vredno je živeti.

Varno je, da ustvarjam vso ljubezen, ki si jo želim. Rad/-a se imam, moja notranja moč se krepi. Izražam svoja čustva in občutke.

Vem, da lahko uvidim svojo edinstvenost, sposobnost, uspešnost in čudovitost.

Z navdušenjem skrbim zase, saj vem, da si skrb, ljubezen in čustveno podporo zaslužim.

Hranim se tudi z duhovno hrano in sem izpolnjen/-a in vesel/-a. Vem, kaj potrebujem za dobro počutje in zdravje.

Svojo pot zdravega življenjskega sloga začem s prijaznimi in ljubečimi mislimi.

Z lahkoto ustvarjam nove življenjske vzorce za lepšo sedanost in prihodnost.

Pripravljen/-a sem odpustiti preteklost. Varno je, da presežem omejitve svojih staršev. Vsi smo svobodni.

Moja občutja me navdajajo z mirom. Ustvarjam svojo varnost. Rada se imam in se sprejemam.

Življenje predelujem varno in radostno. K meni in iz mene prihaja le dobro.

Varno je, da sem, kdor sem. Čudovit/-a sem prav takšen/-na, kot sem. Moja odločitev je živeti. Odločam se za radost in sprejemam sebe.

Varno je, da čutim. Moja čustva so normalna in sprejemljiva. Čustva občutim, prediham in koristno uporabim njihovo energijo.

Premorem moč in znanje, da prebavim vse, kar mi pride na pot; vsrkam vse, kar potrebujem, in lahkotno odstranim tisto, česar ne potrebujem.

Radostno in z veseljem objemam vsak trenutek svojega življenja. In tako to je.

Napačne prehranske navade se lahko izrazijo tudi kot težave s črevesjem in kožo. Če je tako, potem izbirajte in ustvarjajte afirmacije tudi za to področje. Ljudje smo različni in zato se tudi različno odzivamo. Poiščite tiste afirmacije, ki pomagajo vam. Koža varuje našo individualnost. Težave s kožo so morda posledica zaskrbljenosti, strahu, preteklih slabih izkušenj, morda nakazujejo na slab občutek identitete. Afirmacije, ki lahko pomagajo, so: Čutim, da je varno, da sem, kdor sem. Ljubeče se varujem z radostnimi in mirnimi mislimi. Preteklost je odpuščena in pozabljena. Svoboden/-na sem.

Želodčni simptomi so pogosto posledica strahu ali občutka, da nismo dovolj dobri; črevesni simptomi pa morda nakazujejo, da težko komu odpustimo, težko opustimo misli na slabe pretekle izkušnje, težko sprejemamo novitete, in podobno. Oseba, ki je čuječna in v stiku s svojim bistvom, bo hitro ugotovila, katere afirmacije jo podpirajo na poti do ozdravitve.

Vizualizacije za bolj zdrav življenjski slog pri osebah, ki imajo prehranske težave

V sedanjem trenutku je točka moči. To, kar mislimo in govorimo danes, ustvarja našo prihodnost. Zato v svojih mislih ustvarjamo energetske slike zelene prihodnosti. Vizualizacije poskrbijo za našo mentalno in čustveno higieno. Učinkovitejše so takrat, ko vanje verjamemo, ne dvomimo, smo navdušeni in radostni.

Vizualizacija za spremembo:

Udobno se usedite ali uležite. Nekajkrat globoko vdihnite, da v svoje telo vnesete zdravilne energije, in izdihnite napetost, negativnost. Sprostite telo, glavo, vrat, ramena, trebuh, roke, noge. Sedaj pomislite na nekaj iz svojega življenja, kar vas v trenutnem obdobju skrbi, nekaj, kar bi radi spremenili, izboljšali.

Kakšni občutki, čustva se pojavijo, ko razmišljate o tem, kar vas skrbi? Sedaj se osredotočite na dihanje. Predihajte skozi te skrbi. Dihajte umirjeno in sproščeno. Če čutite napetost v delu telesa, predihajte skozi to napetost, da se omehča.

Ozavestili ste, da nekaj želite izboljšati. Z dihanjem ste sprostili napetost. Izrazite afirmacijo: Pripravljen/-a sem spremeniti to, kar me skrbi. Pripravljen/-a sem spremeniti, kako se počutim. Pripravljen/-a sem _____ . Sedaj se dobro zavedate, kaj želite narediti.

Dobro se zavedate tudi, da je prvi odgovor ljubezen do sebe in skrb zase. Zavedate se, da se vsaka nova pot začne s tem, da ljubeče skrbimo zase. Do sebe izrazimo sprejetost (se sprejmemo), ljubezen (se imamo radi), skrb (smo sočutni). Dokončajte afirmacijo: Pripravljen/-a sem sebe imeti še rajši, zato _____, _____, _____, _____, _____, ...

Dobro se zavedate tudi, da imate vsa znanja, veščine, talente, vire, ki jih potrebujete, da situacijo izboljšate/spremenite. Afirmirajte: Imam načrt, vem, kaj bom naredil/-a za svoje dobro počutje in zdravje. Vreden/-na sem dobrega počutja in zdravja.

Sedaj pomislite na nekaj korakov iz svojega načrta ... _____ ... _____ ...

Ko ste pripravljeni, se pretegnite, nekajkrat globoko predihajte in odprite oči.

*Vizualizacija za svetlobno čiščenje telesa
Kot pri kadilcih.*

Vizualizacija za zdravo prehrano:

Udobno se usedite ali uležite. Nekajkrat globoko vdihnite, da v svoje telo vnesete zdravilne energije, in izdihnite napetost, negativnost. Sprostite telo, glavo, vrat, ramena, trebuh, roke, noge. Predihajte, da omehčate napetost, ki jo morda čutite kje v telesu.

Danes se boste sprehajali skozi energetske sobe in poskrbeli za vitalnost svojega telesa in dobro počutje. V vsaki sobi boste izbrali nekaj izdelkov, ki so dobri za vaše zdravje, ali naredili dejavnost za vitalnost.

Vzemite vrečko in vstopite v prvo sobo. To je sadna soba. Poglejte okrog sebe in s pogledom objemite vse to bogastvo vitaminov in mineralov, ki vitalizirajo vaše telo. Izberite štiri vrste sadja, ga položite v vrečko in nadaljujte sprehod v naslednjo sobo.

Sedaj ste v zelenjavni sobi. Na policah se bohoti zelenjava najrazličnejših barv. Temnejša barva pomeni še več antioksidantov. Kakšno obilje zdravilnih snovi! Izberite štiri vrste zelenjave, ki je dobra za vaše zdravje, položite zelenjavo v vrečko in nadaljujte sprehod v naslednjo sobo.

Ta soba je polna paketov s suhim sadjem in oreščki. Izbirate lahko med suhimi marelicami, slivami, datlji ter arašidi, orehi, lešniki, pistacijami, brazilskimi oreščki in indijskimi oreščki. Izberite dva paketa suhega sadja in dva paketa oreščkov in nadaljujte v naslednjo sobo.

Tu vas čaka pijača. Ponudba vsebuje navadno vodo, mineralno vodo, sokove in rastlinske napitke (lešnikov, sojin, rižev napitek ipd.). Izberite tri steklenice pijače.

Naslednja soba vas popolnoma prevzame. Vse je polno sladkarij, keksov, tortic, energijskih ploščic. Izberite dva izdelka in stopite v naslednjo sobo.

Začutite, da je ta soba hladnejša, saj so v njej shranjeni meso in mesni izdelki, mlečni izdelki, jajca in morski sadeži. Izberite eno vrsto mesa, dva mlečna izdelka in dve vrsti morskih sadežev.

Vaši nakupi so končani. V naslednji sobi odložite vrečko na stol v kotu sobe. Ta soba je namenjena eni dejavnosti, ki jo boste izbrali na svoji novi poti in ki vam bo prinesla novo energijo, boljše počutje in zdravje. Lahko je dejavnost s področja rekreacije, umetnosti, nekaj, kar bo poskrbelo za vašo fizično delovanje ali ustvarjalnost, nekaj, kar bo v vas prebudilo tok ali zanos. Izvedite to dejavnost v mislih, ustvarite energetska slika za prihodnost.

Predihajte, vzemite vrečko in z ljubečimi in prijaznimi mislimi začnite novo pot.

Vaše misli so ljubeče in prijazne, vaše telo je vitalno, atmosfera okrog vas je zdravilna in podporna.

Vaše misli so ljubeče in prijazne, vaše telo je vitalno, atmosfera okrog vas je zdravilna in podporna.

In tako to je.

Psihološki vzroki kajenja

Da bi razumeli, zakaj afirmacije in vizualizacije lahko pomagajo pri odpravljanju škodljivih navad in prevzemanju bolj zdravega življenjskega sloga, je prav, da se zavemo psiholoških vzrokov teh navad. Obstajajo raziskave in dokazi, ki potrjujejo, da kajenje zdravju škoduje. Kljub temu številni kadilci nadaljujejo z inhaliranjem dima, ki je strupen, saj vsebuje 30 karcinogenih substanc. Vprašanje je: Zakaj? Ali je sploh mogoče, da ima kajenje kakšne koristne učinke?

Odgovor na to vprašanje je v interpretaciji vsakega posameznika. Nekateri kadilci trdijo, da imajo cigarete sproščujoč in pomirjajoč učinek. Drugi so prepričani, da jim kajenje dvigne energijo in jih tako motivira za delo. Za peščico kadilcev pa je kajenje pravi ritual in bodo tudi za cigaretnice in posebne vžigalnike porabili ogromno denarja.

Avtor knjige *Kaditi lahko nehate v 14 dneh*, Walter S. Ross, pravi, da kadilci, ki kadijo zaradi občutka, da jim cigarete prinašajo pozitivne učinke, ne bodo imeli pri opuščanju kajenja težav. Zanje je pomembno, da se začnejo zavedati negativnih stranskih učinkov kajenja in da najdejo bolj zdrava nadomestila. Človeka lahko poživijo in napolnijo z energijo tudi glasba, sprehod v naravi, obisk fitnesa, zdravlilni sadni ali zelenjavni napitek, delo na vrtu, razni hobiji.

Opuščanje kajenja za drugih 65 % kadilcev je težje, saj je njihovo kajenje preraslo v navado, potrebo ali psihološko oporo v času kriz, duševnih stisk, življenjskih izzivov. Taki kadilci se morajo naučiti predelati negativna čustva in občutke na bolj učinkovit in zdrav način. Vsako težko situacijo najprej sprejmemo, se pomirimo, nato pa iščemo rešitve s tem, da postanemo aktivni in dejavni pri spreminjanju svojega položaja.

Zavedanje, da kajenje prinese samo kratkotrajne užitke, a mnoge dolgotrajne bolezenske znake in morda prezgodnjo smrt, bo poma-

galo pri odločitvi za opustitev kajenja. Obstajajo metode, ki človeka opolnomočijo, mu vrnejo samozavest in upanje ter ga opogumijo, da verjame, da ima moč, voljo in znanje za zdravo življenje. Pa tudi finančni aspekt ni zanemarljiv, saj bi si z denarjem, ki ga ,pokadijo', lahko kupili kaj od tega, kar si že dolgo želijo, ali odšli na prijetne počitnice. Omenimo lahko tudi estetski pogled: manj gubic, manj pigmentnih madežev, lepši glas, manj zažganih oblačil ali preprog.

Odtegnitveni simptomi niso tako močni kot pri ljudeh, ki so odvisni od alkohola in trajajo krajši čas. Dobro se je posvetovati tudi s svojim zdravnikom, kako ravnati, če se simptomi pojavijo. Abstinencijske tegobe so lahko razdražljivost, apatija, nespečnost, nezbranost in prenehajo po približno štirih dneh, pravi dr. Rugelj v svojih knjigah.

Zelo pomembno je, da se kadilci ne obtožujejo. Kajenje ni etiketa slabosti, manjvrednosti ali krivde. Ljudje pač imamo različne navade in življenjske situacije upravljamo, kot najbolje vemo in znamo.

Tudi zdravo prehranjevanje je za kadilce pomembno. To pomeni uživanje tiste zdrave hrane, ki je zdrava za vas. To boste ugotovili s posvetom z različnimi nutricionisti, branjem knjig in preizkušanjem. Pomembno je, da ste povezani s svojim telesom, s svojimi občutki, s tem, kaj se dogaja v telesu, ko jeste. V času, ko opuščate kajenje, je dobro zjutraj piti sveže sadne sokove. Prehranska ozaveščenost vam bo tudi pomagala izboljšati jedilnik, da bo hrana bolj kakovostna in hranljiva. Kadilci potrebujejo večji vnos vitaminov B, C in E, ter mineralov baker in jod kot nekadilci.

Moje mnenje je, da so najpogostejši psihološki razlogi zasvojenosti z nikotinom zaznan sproščajoč učinek tobaka, neugodni medosebni odnosi ali nasprotno, povezava kajenja s sproščenostjo v družbi, pomanjkanje ljubezni do sebe oziroma nizka samopodoba, pomanjkanje učinkovite komunikacije, zatiranje oziroma potlačitev čustev, upravljanje s stresom in navada.

Pogosto vidim, kako ljudje prižgejo cigareto takoj, ko doživijo neprijetno situacijo ali slišijo neugodno novico. Ko so živčni ali prestrašeni, ko jih kdo kritizira ali obsoja, nemudoma začnejo kaditi. Po prvem

dimu začutijo olajšanje. Ampak ta sproščajoči učinek je kratkotrajen, zato potrebujejo cigareto za cigareto, da učinek podaljšajo.

Vsak človek doživlja pozitivna in negativna čustva. Nihče ne mara, da ga kritizirajo in obsojajo. Zato se je treba naučiti, kako se z negativnimi čustvi soočiti na pozitivne načine. Nič ni narobe, če ste občutljivi takrat, ko vas kdo prizadene. Nič ni narobe, če se vaše mnenje razlikuje od mnenj vaših prijateljev. Narobe pa je, da sami sebi škodite zaradi drugih. Vsak človek lahko izrazi svoje mnenje. Vi pa odločate, kako se boste odzvali na njegovo mnenje. In sami se tudi odločite, kako se boste glede tega počutili.

Da bi se z neugodnimi čustvi spoprijeli na učinkovitejši način, poskusite naslednje:

- Čustvo sprejmite, zavedajte se občutkov, čustva ne zatirajte.
- Čustvo sprejmite, ampak se z njim ne poistovetite.
- Predihajte.
- Če se negativno čustvo ponavlja, poskusite najti vzrok. Kaj sproži to čustvo? Posledica česa je to čustvo?
- Živite čuječno.
- Uporabljajte afirmacije.
- Vizualizirajte.
- Postavite zdrave osebne meje.
- Rekreatirajte se.
- Jejete hrano, ki je dobra za vaše zdravje.
- Izboljšajte komunikacijo.

Z učinkovitejšo komunikacijo boste izražali, kar mislite in občutite, na spoštljiv način. Na ta način bodo negativna čustva izgubila moč. Težavo poskušate rešiti na ustvarjalen način tako, da ne škodite niti sebi niti drugim. Z učinkovito komunikacijo postavljate zdrave osebne meje, saj vi odločate, kako naj vas ljudje obravnavajo.

Kajenje je neustrezen vedenjski odziv na nek dražljaj. Ko se boste naučili zaznavati dražljaje in ubesediti doživljanje, bodo tudi vaši od-

zivi bolj konstruktivni in primernejši. Z lahkoto boste zaznali, katere veščine potrebujete za pozitivno izražanje in učinkovito upravljanje s čustvi.

Mnenje o sebi ustvarimo na podlagi tega, kako nas drugi dojemajo, kako nas obravnavajo, kako se do nas obnašajo. Če ste živeli v čustveno manj ugodnem okolju, ste morda razvili nespodbuden odnos do sebe. To pomeni, da ne vidite svoje vrednosti in zato so vaši medosebni odnosi negativni. Kajenje je torej lahko posledica naših slabih medosebnih odnosov. Res pa je, da nekateri kadilci kadijo v družbi, kjer se počutijo zelo dobro, sprejeto.

Ali ste zaznali, da kadite več, ko ste v družbi z določeno osebo ali skupino ljudi? Če to za vas drži, to pomeni, da se v njihovi družbi počutite odlično ali da se ne počutite dobro. V prvem primeru, ko se počutite sproščeno, gre za to, da ste se naučili kajenje združevati s pozitivnimi občutki. Takoj ko se počutite dobro, posežete po cigareti. Torej doživljate dva nasprotna vpliva: vpliv dobre družbe je spodbuden in za zdravje odličen; vpliv kadilskega dima je škodljiv.

V drugem primeru, torej ko ste v družbi, kjer se ne počutite sproščeno, pa vam dim pomaga, da se s situacijo ali z osebami soočite – ampak na tak način ne ustvarjamo pozitivnih medosebnih vezi. Dim predstavlja zastor, ki vam zastira pogled, ali pregrado, za katero se lahko navidezno skrijete.

Naj še enkrat opomnim, da ni dobro, da sami sebi škodite, ker vas nekdo jezi ali ker se z nekom ne strinjate. Pravzaprav ne govorim o nekom drugem, govorim o vašem pomanjkanju izražanja. Ko se boste učinkoviteje izražali, ne boste potrebovali kajenja in neverbalnega govora, da to naredi namesto besed.

Zelo lepo je, da smo prijazni in sočutni do sebe in do drugih ljudi. Pomembno pa je, da postavite osebne meje, vodite svoje življenje in se naučite odzivati na kritiko in obsodbe na učinkovit način. Ko boste v družbi z osebo, ki v vas sproži željo po kajenju, usmerite zavedanje v svoje telo. Kaj se dogaja? Kaj vam telo sporoča? Na kakšen način se lahko odzovete?

Čas je, da se povežete s svojim bistvom, svojim središčem. Povečano samozavedanje bo vplivalo na vašo ljubezen do sebe. Ponovno boste živeli svoj pravi jaz, vedeli boste, kaj so vaše vrednote in kaj je vaše poslanstvo. Postali boste svoj najboljši prijatelj. Ko postanete iskreni do sebe, boste privabili ljubeče ljudi in ugodne situacije v svoje življenje.

Metoda, ki vam lahko pomaga poiskati vzrok kajenja, je samorefleksija. Skozi samorefleksijo se boste bolje zavedali, kako delujete v določenih situacijah in kako se odzivate na nekatere ljudi. Pri samorefleksiji si postavljate vprašanja in nanje odgovarjate. Na primer, po druženju z osebo, ki je v vas vzbudila željo po kajenju, se lahko vprašate:

- Kakšna je situacija? V kakšnem odnosu sem do te osebe?
- Kakšne občutke gojim do te osebe? Kako se odzivam na njegove/njene besede, mnenja/vedenje?
- Kaj verjamem, da ta oseba misli o meni? Kakšni občutki, čustva se ob tej misli pojavijo?
- Kaj jaz mislim o tej osebi? Kakšni občutki, čustva se ob tej misli pojavijo?
- Kakšna je moja vloga v odnosu do te osebe?
- Ali mi način, na katerega se odzivam na to osebo, koristi? Kako se želim počutiti?
- Kaj pričakujem od svojih prijateljev? Kako se želim počutiti, ko sem s prijatelji?
- Kako lahko spremenim odziv na to osebo, da se bom počutil/-a bolje in bom samozavestnejši/-a?

Sedaj še o tem, koliko se imate radi. Do drugih ljudi ste prijazni in jih podpirate. Ali podpirate sebe? Spodbujate svoje prijatelje. Ali spodbujate sebe? Prijateljev ne kritizirate ali terorizirate. Ali kritizirate sebe? Kako se prehranjujete? Kako skrbite za svoje telo? Ali se učite novih stvari? Ali izražate svoja čustva na učinkovit način? Kakšen je vaš odnos do narave?

Odgovori na ta vprašanja vam povejo, kako skrbite zase in ali se imate radi. Tako kot vsi si tudi vi zaslužite, da ste ljubljene, spoštovani in cenjeni. Ko boste ljubeči in sočutni do sebe, se boste sprejeli takšne, kot ste v tem trenutku. Hkrati boste lahko naredili spremembe, ki so potrebne za bolj zdravo in učinkovitejše življenje. To ne pomeni, da se sploh nimate radi, ampak pomeni, da se imate vedno lahko radi še bolj.

Pomanjkanje ljubezni do sebe je lahko posledica nizke samopodobe. Če nimate dobrega mnenja o sebi, če mislite, da ste nesposobni in neljubljeni, se ne počutite dobro. To je lahko vzrok, da v svoje življenje privablimate ljudi, ki vas ne cenijo. Zaradi tega ste žalostni in napeti in uteho poiščete v kajenju cigaret.

Torej, sedaj svoj fokus preusmerite od cigaret k sebi oziroma na doseganje svoje vrednosti. Verjemite, da smo vsi vredni, da smo. Vredni smo postati to, kar želimo, in vredni smo živeti življenje, kakršno si želimo.

Ljubezen do sebe omogoči, da se bolje zavemo tudi svojih vrednot in vrlin. Kaj je pomembno VAM? Katere so VAŠE vrednote? Kaj VI želite doseči? Katere so VAŠE veščine, talenti, sposobnosti? Zastavljanje ciljev *iz sebe* vam bo pomagalo ponovno se povezati s srečo. Pomembno je, da veste, kaj VI želite, in da ste aktivni.

Ko se odločite kaj želite, bodite aktivni, ampak ne navezani na izid oziroma rezultat. Dosežki bodo tu prej ali slej, uživajte na poti. Pomembno je, da so vaši cilji realni, da vam ne povzročajo tesnobe in anksioznosti. Ne primerjajte se z drugimi ljudmi, bodite to, kar ste, bodite vi. Ne škodujte sebi, ne škodujte drugim.

Z usmerjanjem zavedanja na svoje ljubeče in zdrave navade jih boste še okrepili in vaš odnos do življenja se bo spremenil. Zapišite 40–100 stavkov, v katerih navedite, kaj naredite, ker se imate radi, na primer: *Ker se imam rad/-a, vsako jutro popijem kozarec svežega soka. Ker se imam rad/-a, se družim z ljudmi, ki me spoštujejo.*

Rada bi poudarila, da se mnogo reakcij (namesto odzivov) zgodi zaradi nezmožnosti osebe, da bi učinkovito upravljala z negativnimi

čustvi, in zaradi rabe agresivne ali pasivne komunikacije. Neučinkovito obnašanje ima nato neugoden odziv z druge strani in morda to povzroči, da se nekdo odloči svoje doživljanje negativnih čustev (jeza, zamera, strah, krivda, sram) omiliti s kajenjem.

Kot sem že napisala, ima kajenje lahko sproščujoč učinek. Ampak zavedati se moramo, da je ta učinek pogojen, da je posledica nekega dražljaja (na primer cigaretnega dima) in da ne traja dolgo ter da je zdravju škodljiv.

Inhaliranje cigaretnega dima je sprva prijetno, ob pogostejši uporabi pa se v kadilčevem organizmu zgodi sprememba, ki povzroči odvisnost. Kadilec prevzame škodljiv življenjski slog in negativne posledice se samo še nabirajo. Kot navaja strokovna literatura, nikotin pride v možgane v manj kot dveh minutah potem, ko kadilec inhalira dim, pol ure kasneje pa že kroži po telesnih organih, kot so jetra, ledvice, želodec. Zato kadilci toliko kadijo, sicer bi občutili živčnost že pol ure po zadnji cigareti.

Čustev ne zatiramo, jih ne tlačimo. Dr. Milan Milić pravi, da so čustva glas duše, so resnica, ki živi v nas. Imamo pravico čutiti to, kar čutimo, pomagalo nam bo, če bomo čustva poimenovali in našli energijo izza teh čustev. Ko ubesedimo, kar doživljamo, in skozi čustva predihamo, se negativnost omili. Če je torej težava v komunikaciji, je rešitev za kadilce to, da se naučijo upravljati negativna čustva na bolj pozitiven način in da izboljšajo učinkovitost komunikacije, torej razvijejo kvalitete učinkovite komunikacije.

Ali včasih doživljate znake oziroma simptome, ki jih navaja spodnja tabela? To so lahko znaki povečanega stresa. Tudi če jih le redko doživite, je za notranjo moč in notranji mir dobro, da se ukvarjate s tehnikami, kot so joga, meditacija, vizualizacija, afirmiranje, čuječnost, ritmično dihanje, ples. Pomagal bo že sprehod skozi gozd. Postavite osebne meje in izboljšajte komunikacijo. Naučite se imeti še bolj radi in spoštujte se.

Pomembno se je zavedati, da je vse energija. Okoli nas je energija, mi smo energija. S cigaretnim dimom to energijo umažemo, kontami-

niramo. Sedaj si predstavljajmo, da je v nas in okoli nas svetloba, ki to očisti. Kaj je ta svetloba za vas? Kaj vam bo pomagalo očistiti energijo? Tako boste izbrali dejavnost, ki vam bo pomagala do sprostitve in boljšega počutja.

Tabela 10: Simptomi stresa

FIZIČNI SIMPTOMI	PSIHOLOŠKI SIMPTOMI	VEDEDJSKI ZNAKI
Mrzla stopala, roke Motnje spanja Prebavne motnje Glavoboli Mišično-kostne bolečine Alergije Povečano potenje Hitro bitje srca	Tesnoba, nervoznost Žalost Depresija Dolgčas Težave s spominom Pomanjkanje motivacije Slaba osredotočenost Nizka samopodoba Pozabljivost	Grizenje nohtov Jok Motnje prehranjevanja Pasivnost Izogibanje Uživanje drog Odvisnost od alkohola Kajenje
DRUŽBENO ZDRAVJE	ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU	NEGATIVNA ČUSTVA
Nespodbudni medosebni odnosi Konflikti Razdražljivost Izolacija	Pomanjkanje motivacije Nezainteresiranost Nizka ustvarjalnost Pomanjkanje predanosti Nesreče in poškodbe Bolniška odsotnost Občutek nepoštenega ravnanja	Strah Krivda Sram Občutek manjvrednosti

Vir:

www.webmd.boots.com/stress-management/physical-stress-symptoms

Na stres se odzovimo, kot da je to za nas izziv, in ne, kot da nam pomeni grožnjo. Tak način bo razblinil morebitno jezo ali frustracijo zaradi določenega dogodka ali osebe. Ker bomo pri iskanju rešitve za boljše počutje aktivni, bomo zmanjšali občutek tesnobe. Če bomo sledili vsaj nekaterim vsebinam iz te knjige, se bomo uspešno spoprijeli tudi z občutkom krivde in sramu ali s strahom.

Matija Čale Mratović, dr. med., pravi, da so novejšje študije pokazale, da je kajenje v dobi adolescence lahko povod za razvoj depresije pri mladih. Mladi začnejo kaditi tudi zaradi pritiska vrstnikov in zaradi slabega uspeha v šoli. Zato je res priporočljivo, da si že v mladosti postavimo zdrave osebnostne meje in se čustveno zaščitimo. Sicer bomo hitro padli pod vpliv ljudi, za katere ni nujno, da nam želijo dobro. Pri tem otrokom in mladostnikom lahko pomaga spodbudno in podporno družinsko okolje. Glede šolskega uspeha pa se je dobro zavedati, da običajno vsi delamo po svojih najboljših močeh in da končni uspeh ali neuspeh ni nujno posledica naše lenobnosti, neznanja ali nesposobnosti. Tega se morajo zavedati tako starši kot otroci. Če potrebujemo pomoč, jo poiščimo. Vedimo, da uspeh ali neuspeh ne določa naše vrednosti. Niti v šoli niti v službi. Vsi gremo skozi različna obdobja uspehov in neuspehov.

Ne glede na vzrok začetka kajenja inhaliranje tobaka lahko postane človekova navada. Navade pa težko spreminjamo. Morda ste začeli kaditi v najstniških letih, ker je to bilo ,kul'. Nato vam je kajenje prešlo v navado. Nekateri ljudje bodo zjutraj popili skodelico kave, nekateri bodo prižgali cigareto. Nekateri bodo odšli na jutranji sprehod, so pa tudi taki, ki imajo raje jogging. Torej, izbira je vaša. Vi imate nadzor nad svojo jutranjo dejavnostjo in svojim početjem.

Sedaj se morda sprašujete, zakaj bi sprejeli mojo razlago in moj nasvet, saj imate vi nadzor nad svojim življenjem. Vprašajte se, koliko se imate radi. Vprašajte se, kakšne so posledice kajenja za vaše zdravje. Želite biti zdravi? Želite učinkovito komunicirati? Želite skrbeti za čustveni in fizični velnes? Ko se odločite, kaj želite, boste z lahkoto ustvarili zdravo in zadovoljujoče življenje.

Želite biti varni? Avtor Igor Areh ugotavlja, da kajenje negativno vpliva na vizualno zaznavanje okolja. Kadilci so manj občutljivi za kontraste in svetlobne vire. Zato so v nočnih nesrečah pogosteje udeleženi kadilci kot nekadilci.

Zavedanje o tem, kaj je dobro za vas in kaj je izraz ljubezni do sebe in skrbi zase, vam bo pomagalo izboljšati navade in ohraniti tiste, ki so za vas koristne. Ugotovili boste, da se lahko izognete želji po kajenju. Nekateri ljudje začnejo z afirmacijami, nekateri vizualizirajo ali meditirajo, nekateri vodijo knjigo zahvale, nekateri kajenje zamenjajo za rekreacijo – torej, kaj je vaša svetloba?

Čuječno življenje je prava pomoč za ugotavljanje slabih navad in njihovih posledic, za prinašanje sprememb in navad z boljšimi učinki za življenje. Če se odločite za jogging, pohodništvo ali rekreacijo v telovadnici, boste začutili drugačne občutke v telesu. Začutili boste razliko med kajenjem in vplivom kisika na svoje telo. Nato boste hitreje naredili pravo izbiro. Ko se bo pojavila nuja po kajenju, ne boste reagirali (avtomatska reakcija, navada), ampak se boste odzvali (čuječen odziv, ki vodi do boljšega zdravja).

Walter S. Ross navaja motive za življenje brez kajenja: psihična povezanost kajenja z vašim življenjem in življenjem vaših bližnjih; vaše dožemanje, da vam kajenje ogroža zdravje; vaše dožemanje stroškov in lepotnih tegob ob kajenju ter osebno vrednotenje, da bi spremenili navado.

Opustitev kajenja zahteva spremembo življenjskega sloga. Med številnimi terapevti, ki so spodbujali spremembo življenjskega stila, je tudi dr. Rugelj, ki je pomagal številnim odvisnikom. Od svojih klientov je zahteval, da so se začeli prehranjevati z zdravo hrano, misliti bolj pozitivno, verjeti, da imajo moč za spremembo, da so se začeli ukvarjati z rekreacijo, na primer hoditi v hribe, teči, planinariti, plavati. Potrebni sta odločitev za spremembo in zamenjava kadilskih pripomočkov za zdravo življenje. Po nekaj letih je kadilec lahko zdrav, tako kot tisti, ki niso nikoli kadili.

Psihološki vzroki težav zaradi prehranjevanja

Ljudje se pogosto poistovetijo s svojim telesom, in ko niso zadovoljni s tem, kar vidijo v ogledalu, postanejo žalostni ali celo depresivni. Da bi preprečili žalost, jedo še več, ker imajo občutek, da hrana lahko zapolni praznino, ki jo čutijo v sebi.

Teža ni merilo za osebnost. Teža ne določa vaše vrednosti. Četudi ste morda pretežki, ste čudovita oseba, kot vsi drugi. Sprejeti se takšne, kot ste, je prvi korak do boljšega počutja. Lahko obstajate in živite taki, kot ste v tem trenutku, lahko pa potem, ko se sprejmete, naredite tudi spremembe, ki vam bodo polepšale življenje in vas naučile živeti zdravo življenje. Izbira je vaša. Bodite sočutni in ljubeči do sebe na svoji poti do dosežkov.

Moje mnenje je, da so najpogostejši psihološki vzroki prenejanja naslednji: občutek psihološke obrambe, čustveni spomini, nizka samopodoba, dolgčas, napačna prepričanja, nečujčno prehranjevanje.

Zdravo prehranjevanje pomeni uživanje tiste zdrave hrane, ki je zdrava za vas. To boste ugotovili z opazovanjem vpliva hrane na svoje telo, s posvetom s prehranskim svetovalcem, branjem knjig in preizkušanjem. Pomembno je, da ste povezani s svojim telesom, s svojimi občutki, s tem, kaj se dogaja v telesu, ko jeste. Spremljajte tudi, kaj se dogaja v urah in dneh po uživanju določene hrane. Zelo pomembno je, da ste pri uživanju hrane prisotni *tu in zdaj*, da v mislih ne razčiščujete raznih težav in da hrano zelo dobro prežvečite.

Ko smo bili majhni otroci, smo bili srečni. Radost smo doživljali v sebi in okoli sebe. Sprejemali smo se take, kot smo bili. Ni nas skrbelo, da smo nerodni, počasni, nizki, visoki, debelušni ali suhi. Tudi druge ljudi smo sprejemali. Nismo jih kritizirali ali obsojali.

Kasneje, ko smo odrasli in nismo bili ‚majhni‘ otroci, smo se soočili z različnimi pravili, ki so nam narekovala, kako naj se obnašamo,

kaj naj se oblačimo, kako naj govorimo, in če jim nismo sledili, so nas kritizirali, morda tudi kaznovali. Potem je prišla šola z novimi pravili, družba je nekatere sprejemala, nekatere posameznike pa ne.

Če ste eden izmed otrok, ki so jih obsojali, ste morda razvili negativne obrambne mehanizme. Nekateri ljudje se začnejo pretvarjati, nosijo nekakšno psihološko masko – živijo lažno življenje, ker mislijo, da bodo sprejeti in ljubljani, če ljudje ne bodo vedeli, kakšni so v resnici. Nekateri ljudje postanejo agresivni, izražajo se skozi agresivno komunikacijo, da bi se zavarovali pred lastno občutljivostjo. Podobno pa se sramežljivi ljudje nagibajo k pasivi komunikaciji – strinjajo se z vsemi, ne izražajo lastnega mnenja, ker želijo biti ljubljani in sprejeti.

In prenaždanje je tudi eden od negativnih obrambnih mehanizmov. S psihološkega stališča lahko rečemo, da se nekateri ljudje ,branijo, varujejo' s prenaždanjem, torej s tem, da kopičijo kilograme. Odvečna teža predstavlja psihološki oklep okrog njihovega telesa. Verjetno se tega ne zavedajo, a oklep je tam, da bi jih zaščitil pred negativnostjo. Ampak to se ne zgodi. Znova in znova so prizadeti in nadaljujejo s pretiranimi obroki.

Najboljša rešitev za ljudi, ki se ,branijo, varujejo' s prenaždanjem, je, da se naučijo, kako izražati svoja čustva, pozitivna in negativna, na učinkovit način. Sprejmite svojo občutljivost, sprejmite sebe. Odlični ste taki, kot ste. In če želite spremembo, začnite z urjenjem učinkovite komunikacije. Tako boste lahko izrazili, kar občutite. Postanite komunikacijsko učinkovitejši.

Postavite zdrave osebne meje. Vi vodite svoje življenje in kako vas ljudje obravnavajo, je odvisno od vas. Ni potrebno, da jim s svojo prekomerno težo sporočate, da ne spoštujejo vaših osebnostnih mej. Izražajte se razumljivo, na učinkovit način. Postaviti zdrave osebne meje pomeni, da sprejmete določene odločitve o tem, kaj vi sprejmete oziroma česa ne sprejmete; kaj vi dopuščate oziroma česa ne dopuščate; in to jasno poveste ter ste pri tem dosledni. Vaše osebne meje temeljijo tudi na vaših vrednotah.

In potem, ko ste prepoznali ,obrambni' vzrok prenaždanja in se

naučili, kako postaviti zdrave osebne meje, začnite s spreminjanjem prehrane in rekreacijo. Izberite rekreacijo, ki je dobra za vas, ki sledi vašim potrebam in vrednotam. Ko jeste, bodite čuječni. Uživate, ko jeste, okusite hrano, občutite aromo, žvečite počasi. Poslušajte svoje telo. Ugotovite, kako se odziva na določeno hrano. Afirmirajte: *Svoje telo hranim z zdravimi in hranljivimi obroki, tako da je vsaka celica mojega telesa vitalna in polna energije.*

Prehranska ozaveščenost vas bo spodbudila, da boste pozornejši na to, kaj jeste. Hrano boste intuitivno količinsko in energetsko uravnotežili, tako da boste sledili smernicam zdrave prehrane, ki določajo, koliko ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob ter prehranskih vlaknin vaše telo potrebuje. Tako kot makrohranila so pomembni tudi mikrohranila – vitamini, minerali, antioksidanti, različne fitokemikalije – in zadostne količine tekočin.

V otroštvu sem nekaj časa preživela pri babici. V tistem času je bilo popularno pitje kave nekajkrat na dan. Moja babica je imela veliko obiskov in vsakič, ko jo je kdo obiskal, smo pili kavo. Na mizo je postavila tudi posodico s sladkornimi kockami in v kavo smo dali toliko kock, kot smo želeli. Čeprav sem bila otrok, sem pri tej rutini sodelovala.

Pitje kave je zame tudi danes poseben dogodek. Sedaj kave ne pijem z babico, ampak s prijateljicami, kolegicami, sorodniki, sama. Od kave nisem odvisna, je pa to še vedno navada, ki obudi dobre občutke, občutke družabnosti in sproščenosti. Kava obuja prijetne spomine in povezuje preteklost s sedanostjo in prihodnostjo.

In morda je pri vas tako s hrano. Morda uživete določeno vrsto hrane zato, ker vas povezuje s spomini iz preteklosti. Morda je neka hrana za vas zelo okusna zato, ker vas spomni na sorodnike in prijatelje, ki ste jih imeli radi. Morda ste v preteklosti s kom kuhali in zato danes toliko kuhate in jeste. Če se redite zaradi prenajedanja, ki je posledica čustvenih spominov, se vprašajte, kako lahko te spomine obujate na drugačen način. Včasih vas že samo identifikacija spominov popelje na pot do boljšega zdravja.

Potem ko ste prepoznali spomine, ki so povezani s prenašanjem, in poiskali boljši način za njihovo obujanje, začnite z bolj zdravo prehrano in rekreacijo. Uporabljajte afirmacije. Ko jeste, bodite čuječni. Dobra afirmacija je: *Uživam zdravo in okusno hrano, ki me vodi do optimalnega zdravja*. Vizualizirajte se zdrave in srečne. Kaj jeste? Se smejite? Kakšna so vaša oblačila? Kdo je z vami? Kje ste?

Ko jeste, ne hitite. Hrano zajemite z žlico, jo pogledajte, povohajte, okusite, občutite. Če pripravljate svoje obroke, jih pripravite z ljubeznijo. Ne mislite na neugodne situacije. Bodite prisotni *tu in zdaj*. Brez kritiziranja, brez obsojanja. Cenite vsak trenutek.

Koliko se imate radi? Do drugih ljudi ste prijazni in jih podpirate. Ali podpirate sebe? Spodbujate svoje prijatelje. Ali spodbujate sebe? Prijatelj ne kritizirate ali terorizirate. Ali kritizirate sebe? Kako se prehranjujete? Kako skrbite za svoje telo? Ali se učite novih stvari? Posvečate čas tudi ustvarjanju? Ali izražate svoja čustva na učinkovit način? Kakšen je vaš odnos do narave? Ste prehransko ozaveščeni?

Odgovori na ta vprašanja vam povejo, kako skrbite zase in ali se imate radi. Tako kot vsi si tudi vi zaslužite, da ste ljubljeni, spoštovani in cenjeni. Ko boste ljubeči in sočutni do sebe, se boste sprejeli takšne, kot ste v tem trenutku. Hkrati boste lahko naredili spremembe, ki so potrebne za bolj zdravo in učinkovitejše življenje.

Pomanjkanje ljubezni do sebe in skrbi zase morda izhaja iz našega otroštva, ker smo živeli v manj čustveno stabilnih okoljih. Zato sedaj zadržujemo jezo v sebi, občutke pa poskušamo omiliti s prenašanjem. Če je v vašem okolju primanjkovalo ljubezni, sedaj sebi ne zaupate, imate občutek nemoči, moč morda prepuščate drugim. Tega se morda ne zavedate, ampak posledice se vidijo v načinu vašega prehranjevanja, morda se prenašate, morda nimate teka.

Prepričana sem, da se nekateri ljudje prenašajo zaradi tega, ker jim je dolgčas. Mislijo in čutijo, da je njihovo življenje prazno, in praznino hočejo zapolniti s hrano. Dolgčas je pogosto posledica tega, da ne veste, kaj hočete, da ste izgubili povezavo s svojim bistvom, da

živite lažno življenje in se pretvarjate, da ste nekdo drug, da dovolite drugim ljudem, da vas nadzorujejo.

Ko vam je dolgčas, niste čuječni niti pri pripravi hrane niti ko jeste. Niste prisotni v sedanosti, v sedanem trenutku. Prekinili ste povezavo s svojim bistvom. Ko boste postali bolj čuječni in se boste čuječno zavedali tega, kar počnete, se boste počutili bolje. Ko ste ustvarjalni, se počutite bolje in ste srečnejši. Vprašajte se, ali ste lahko ustvarjalni, ko pripravljate hrano. Morda pa imate na voljo druge dejavnosti, ki bodo spodbudile vaš ustvarjalni potencial.

Vsako jutro se vprašajte: *Kakšen je moj namen za danes?* Naj bo eden izmed ciljev tudi povečanje vaše ustvarjalnosti. Priprava solate z zelenjavo različnih barv, postavitve mize na lepši način, priprava po receptu, ki ga uporabite prvič. Lahko vključite tudi dejavnosti, ki niso povezane s hrano, na primer aranžiranje cvetja v vazi, preurejanje jedilnice in dnevne sobe. Morda želite vzgajati kulinarična zelišča kar doma in tako dodati pomen svojemu kuhanju in uživanju hrane.

Prvi korak do dobrega počutja je povezava s svojim bistvom. Povečajte samozavedanje in bodite v stiku s svojimi čustvi. S samozavedanjem boste upoštevali tudi svoje vrednote in vrline. Samozavedanje je povezano s skrbjo zase in ljubeznijo do sebe. Naslednji korak je zastavljanje svojih ciljev *iz sebe*. To pomeni, da cilje določate sami in ne dovolite, da vam jih vsiljujejo drugi. Ko izberete cilj, izberete tudi okolje. Vam trenutno okolje daje, kar potrebujete? Ko veste, kaj hočete, bodite aktivni, ampak ne navezani na izid. Uživajte na poti do svojih dosežkov.

Cilji so lahko povezani z vašo težo, ni pa to nujno. Ko se odločite, kaj hočete, in začnete živeti s srcem in umom, boste zadovoljnejši s svojim življenjem. Ne boste se dolgočasili. Proaktivnost, ustvarjalnost in ljubezen do sebe bodo obogatile vaše življenje. Ne boste občutili praznine in ne bo se vam treba pretvarjati, da ste prezaposleni s pripravljanjem in uživanjem hrane na nečuječen način.

Eden od možnih psiholoških vzrokov pridobivanja teže so napačna prepričanja. Napačna prepričanja so neprave predstave o nečem. Naj-

pogosteje se razvijejo v obdobju otroštva, pod vplivom ljudi, ki so nam bili blizu. Oni nas niso hoteli prizadeti. Obnašali in učili so nas tako, kot so znali. Ampak morda so ‚vsadili‘ svoja prepričanja med naša. To pomeni, da smo njihova prepričanja sprejeli kot svoja in je to za nas postala edina resnica.

Morda so vas učili, da morate ogromno pojesti, da bi bili zdravi. Morda so bili prepričani, da solata ni ‚prava‘ hrana in da morate jesti meso, krompir, makarone. Morda so vas silili, da ste jedli, ko niste bili lačni. Morda ste morali jesti močno in kalorično hrano, ker ste opravljali težka dela in ste potrebovali energijo – in danes še naprej uživete te vrste hrane, čeprav se je vaše življenje spremenilo.

Napačna prepričanja imajo vpliv na vaše vedenje in vaš odnos do hrane. Tudi danes, ko ste odrasla oseba, se obnašate kot takrat, ko ste bili otrok. Navajeni ste jesti ogromne obroke, sladkarije, kolače in vaše telo išče tako vrsto hrane. Verjamete, da prehrana z veliko sadja in zelenjave ni za vas, ker ste po kosilu lačni. Verjetno se svojih prepričanj ne zavedate, saj se skrivajo za vašimi samodejnimi odzivi. Tako ste navajeni, to je vaša navada.

Prvi korak do rešitve je, da prepoznate napačna prepričanja. Kaj mislite in verjamete o hrani/obrokih? Kakšen je vaš odnos do različnih vrst hrane? Kaj mislite o zdravju koristnih učinkih sadja in zelenjave? Ste bili kdaj na posebni dieti? Kaj mislite o tem? Katere alternativne diete so vam všeč? Mislite, da je vaša prehrana uravnotežena?

Ko ugotovite, katera napačna prepričanja prispevajo h kopičenju teže, je čas, da jih opustite. To so misli in misli lahko spremenimo. Ko spremenite misli, spremenite obnašanje. Pri spreminjanju prepričanj vam pomagajo afirmacije. Če je vaše prepričanje *Moram jesti mastno hrano, ker potrebujem energijo*, ga lahko spremenite v *Uživam zdravo hrano, ki nasiti moje telo na način, da sem vedno vitalen/-na in poln/-a energije*.

Ko začnete uporabljati pozitivne afirmacije, boste spremenili mišljenje in posledično bo to vplivalo na vaše obnašanje. Spremenila se bo vaša energija in privabili boste ljubeče ljudi, ki vam bodo še nada-

lje pomagali. To so lahko zdravniki, nutricionisti, trenerji in drugi – in to je pravzaprav tretji korak: poiskati pomoč, podporo, nasvet. Ne pozabite na čuječnost tudi, ko pripravljate in jeste hrano.

Ljudje, ki hočejo zmanjšati težo, po navadi spremenijo prehrano, začnejo z neko vrsto diete in poiščejo rekreacijo, ki jim odgovarja. To je čudovit način; ampak zavedati se moramo, da bo učinkovit le takrat, ko boste spremenili tudi mišljenja, negativna prepričanja nadomestili s pozitivnimi mislimi in prakticirali čuječnost tudi, ko pripravljate hrano in ko jeste.

VREDNOTE IN VRLINE

65

Vrednota je lahko vrlina

Kakšna je razlika med vrednotami in vrlinami? Moja razlaga je, da so vrline notranje kvalitete, ki obogatijo in polepšajo človekovo življenje, saj se izražajo skozi obnašanje, ustvarjanje, delo, komunikacijo, odnose. Vrednote pa so lahko zunanje kvalitete, ki imajo pozitiven učinek na človeka, njegovo počutje, zadovoljstvo in blaginjo, in tudi notranje kvalitete, ki se enačijo z vrlinami in osebnostnimi lastnostmi. Na primer, lahko je naša vrednota družinsko življenje, narava ali denar. Morda so to hobiji, interesi, šport, potovanje, glasba, kulinarika itd. Ali pa verjamemo, da je poštenost vrednota, da je nepristranskost vrednota; ti dve vrednoti sta lahko tudi naši vrlini.

Je vaša vrednota zdravje? Zdravje je za vas vrednost, zdravje cenite, o zdravju razmišljate na pozitiven način. Drugim in sebi želite veliko dobrega zdravja. Če ob tem tudi za svoje zdravje naredite veliko – jeste zdravo, se rekreirate, razmišljate pozitivno, vaš cilj je vitalnost, torej živite zdrav življenjski slog – potem je zdravje oziroma vitalnost tudi vaša vrlina. Vrlina je vrednota, ki jo živimo. Če pa zdravje sicer cenite, zanj pa ne storite dovolj – ne jeste zdravo, se ne rekreirate, razmišljate negativno – potem je za vas zdravje sicer vrednota, ali vsaj mislite, da je, ni pa to vaša vrlina.

Samo tiste vrednote, ki so se generirale v pravem bistvu, bodo prispevale k sreči. Vrednote vašega nepravlega jaza vam lahko še škodijo. Na primer, ko vrednotite denar, ker hočete biti bogatejši in večvrednejši kot drugi. Mislite, da vam denar da moč, da druge nadzorujete.

Če pa je denar vrednota pravega jaza, potem prinaša možnosti za izboljšanje vašega življenja in hkrati pomaga tistim, ki pomoč potrebujejo, pomaga skupnosti, družbi, svetu. Prispevki se izražajo kot znanje, strokovna pomoč, finančna podpora in podobno. Seveda je prav, da združimo ego in dušo, da najdemo ravnovesje med materialnostjo in duhovnostjo, da združimo oba svetova.

Če prevladuje ego, nam bodo vrednote našega nepravega jaza morda povzročile tesnobo, nezadovoljstvo. Če ne vemo, kaj so naše vrednote, bodo ljudje projicirali svoje vrednote v nas. Zato je pomembno, da vemo, kdo smo, kaj cenimo, kako se počutimo in kakšno je naše poslanstvo. Naše poslanstvo se lahko uresniči na več načinov. Če želimo poučevati, to lahko počnemo kot učitelj, predavatelj, mentor, avtor, zdravnik, inštruktor, trener, vodja, član društva.

Kaj vi cenite? Za doseganje zdravega življenjskega sloga vam bodo k dobremu počutju pomagale naslednje vrline: ljubezen do učenja, vitalnost, avtentičnost, odpuščanje, hvaležnost, smisel za humor. Skozi učenje lahko najdete številne informacije o različnih dietah, o povezavi med umom, čustvi in telesom in o lokacijah zdravstvenih centrov, kjer lahko poiščete pomoč in podporo. Z željo po vitalnosti boste poskrbeli tudi za fizično zdravje. Za krepitev avtentičnosti se boste prenehali pretvarjati, z oproščanjem se boste osvobodili preteklih bolečin in negativnosti. Z izražanjem hvaležnosti boste začeli ceniti, kar imate in kar ste dosegli. In kot je implicirano v *Humor je najboljša zdravilo*, smeh zmanjša bolečino, stres, depresijo, poveča energijo, okrepi imunski sistem.

Ni nujno, da imamo vsi razvite vse vrline in ni nujno, da so vse razvite do največjega potenciala. Prav pa je, da se zavemo, kdaj jih lahko uporabimo in kdaj je čas, da jih razvijemo, saj nam lahko v življenju zelo pomagajo. Če imate morda zelo razvite vrline s fokusom na miselnosti, je morda čas, da posvetite čas tudi razvoju vrlin s fokusom na občutkih, čustvih. In če ste morda pasivni opazovalci, je morda čas, da ozavestite vrline s fokusom na hotenju oziroma aktivnem delovanju. Tudi svoje veščine in kompetence lahko z vrlinami obogatimo. Na

primer, če je naša kompetenca, da znamo dobro nastopati pred občinstvom, to kompetenco obogatimo z vrlinami, kot so *empatija, družbena inteligenca, ustvarjalnost, pogum, vodenje, vplivanje*.

Vrednote nas usmerjajo in nam pomagajo, da se osredotočimo na stvari, ki so v danem trenutku pomembne. Ko vrednote ozavestimo, jih začnemo razvijati in uporabljati za izboljšanje življenja. To pomeni, da vrednote podpremo z vedenjem, s svojimi dejanji, s svojim obnašanjem. Če je vaša vrednota pogum – kako se to odraža v vašem obnašanju? Za vas je pogum morda dejstvo, da vam ni težko prositi za pomoč, ko jo potrebujete, za nekoga pa je pogum soočanje z novimi izzivi. Tako lahko vrednote postanejo naše vrline.

Ustvarjalnost

Ustvarjalnost je naša vrednota, če poskušamo stvari delati na različne načine, če smo kreativni pri vsakodnevnih opravilih in če smo kreativni pri reševanju življenjskih izzivov. Ustvarjalnost je naša vrednota tudi, ko cenimo, kar ustvarjajo drugi, obiskujemo gledališke in plesne predstave, galerije in različne razstave, tudi botanične vrtove, parke in arboretume. Ustvarjalnost postane naša vrlina, ko tudi sami ustvarjamo, na primer slikamo, pišemo, aranžiramo, kuhamo, sadimo in še veliko drugih dejavnosti je lahko ustvarjalnih.

Ustvarjalno zavedanje usmerja pozornost na potenciale kreativnega izražanja. Ustvarjalnost povezujemo tudi z ustvarjalnim iskanjem rešitev, kar pomeni, da preizkušamo različne pristope in kreativno-kritično razmišljanje, ko se spoprijemamo s težavami, konflikti. Kar pa jaz poudarjam v tem poglavju, je ustvarjalni potencial posameznika, ki se lahko izrazi skozi različne kreativne dejavnosti, skozi različna opravila. Ko se povežete s svojim ustvarjalnim potencialom, boste tudi pri iskanju rešitev uspešnejši.

Pomembno je, da vam povem, da nimam v mislih perfekcionizma in trdega dela, ki se bo odrazilo v mojstrovinah. Opogumljam pa vas, da si vzamete nekaj časa za igro, kreacije, umetnost in da uživate v vsaki minuti svoje izbrane dejavnosti. Ne le da se boste počutili bolje, postali boste srečnejši in bolj navdušeni. Ustvarjalno izražanje prispeva k človekovi rasti in razvoju in je velnes za telo in duha. Lahko bi rekla, da je to čustvena rekreacija. In če jo lahko izvajate v naravi, ste na najboljši poti do občutka svobode in izpopolnjenosti.

Med dejavnostjo ne mislite na težke situacije, probleme, konflikte v službi, nezadovoljive medosebne odnose, bodite prisotni v dejavnosti in čuječni. Morda boste doživeli tok. To pomeni, da vas bo dejavnost tako zelo prevzela in boste delali s takim zanosom, da boste pozabili na čas in okolje, ki vas obdaja. Sledite svojim idejam, viziji, bodite

avtentični, bodite vi. In po ustvarjalnem doživetju boste morda prav hitro rešili nek problem ali pridobili globlji vpogled v življenje in delo.

Nekaj ustvarjalnega dela se priporoča za vsak dan. Če radi kuhate, pristopite k pripravi obrokov na ustvarjalnejši način. Začnite pisati blog in objavite svoje recepte. Tako boste izboljšali svoje pisne sposobnosti in delili znanje z enako mislečimi ljudmi. Gradnja fontane ali ribnika pred hišo bo sprožila vaš ustvarjalni duh in istočasno izboljšala videz okolja in kakovost energije v hiši in okoli nje. Modelarstvo, torej izdelovanje modelov iz različnih materialov, je zabavno.

Če uživate v gibanju in glasbi, so plesni tečaji ključ do vašega notranjega vira kreativnosti. Ples nahrani dušo, um in telo in poviša vibracije in energijo. Če ljubite cvetje, vzgojite svoj vrt in naučite se, kako kombinirati trajnice, kako kultivirati zdravilne rastline in rastline za pridobivanje esencialnih olj za aromaterapijo.

Poglejte okrog dnevne sobe ali pisarne. Kako se počutite? Ali mislite, da bodo spremembe naredile sobo bolj prijetno in udobno? Je dovolj prostora med pohištvom za svoboden pretok energije? Potrebujete več barv? So vam sploh všeč barve v vaši dnevni sobi? Je soba svetla? Ni vam treba biti feng shui strokovnjak, da bi izboljšali bivalni prostor. Sledite svoji intuiciji in prioritetam za barve in osvetljenost in bodite v stiku s čuti in občutki.

Simbolika barv je za različne ljudi različna. Odvisna je od vere, kulture, osebnosti, preferenc, odločitev, ustvarjalne žilice. Predstavljam en primer simbolizma v barvah, vi pa poiščite svojega.

Rdeča barva je barva dejavnosti. Poveča navdušenje in vam daje občutek zaščite. Pogosto občutite strah? Poskusite z rdečo barvo. Rdeča barva predstavlja tudi srečo in dobitok. Pomagala vam bo znižati negativnost in vas spodbudila, da se boste s težavami spoprijeli na pozitiven način.

Oranžna barva je barva radosti. Če ste izpostavljeni tej barvi, boste prej doživeli blaginjo. Oranžna prinaša spremembo, ustvarja nove priložnosti in je barva dinamičnosti, navdušenja in svobode. Spodbuja

druženje. To barvo priporočajo po neugodnih situacijah, kot sta izguba in ločitev.

Rumena barva je barva sonca. Daje intelektualno in navdihujočo stimulacijo. Sproži občutke lastne vrednosti in optimizma. Izboljšuje spomin. Rumena vam bo pomagala tudi, ko ste preveč navezani na nekoga ali na nekaj. Opogumila vas bo, da zaupate sebi in svojim občutkom ter odločitvam.

Zelena barva je barva narave in prinaša harmonijo v vaš dom. Simbolizira revitalizacijo in ponovno rojstvo. Ustvarja nove življenjske poti in povečuje upanje.

Modra spodbuja sprostitev in umirjenost. To je prava barva za vas, če želite mir in red. Pomaga vam biti potrpežljivejši in stimulira intuicijo.

Vijolična barva je barva znanja, samospoštovanja, duhovnosti, ponosa in bogastva. Spomnila vas bo na vašo vrednost in na to, da se imejte radi. Spodbuja ustvarjalnost.

Pri uporabi barv bodite zmerni. Vsaka barva ima pozitivne učinke, če pa je barve preveč, lahko tudi škodi. Najboljša rešitev je, da sledite preferencam in intuiciji. Vi dobro veste, katera barva je za vas koristna, v katerem prostoru in katerem letnem času.

Barve so energija, glasba je energija. Slikanje ob glasbi ali brez nje vas bo sprostilo in omogočilo doživljanje toka. Začutili boste notranji mir, hkrati boste polni energije in vitalizirani. Številne dejavnosti lahko sprožijo vašo ustvarjalno zavest. Naj dodam še fotografitanje, koreografijo, konstrukcijo malih ali okrasnih vrtnih mostov, izdelovanje domov za živalce. In če vam je blizu virtualni svet, bo raba digitalnih podob spodbudila vašo kreativno rast in kritično mišljenje. Ustvarite lahko čudovite posnetke z glasbeno spremljavo, naj bo to zvok, šum, šelestenje ali frfot.

Ustvarjalno zavedanje je pomembno za vsako osebo, saj izboljša razpoloženje in rodijo se nove zamisli in ideje. Energija se dvigne, zdravje se izboljša. Vse postane zanimivejše vam in drugim ljudem.

Ustvarjalno reševanje izzivov in stanje zanosa

Seveda obstajajo metode s klobuki, stoli, slikami hiš; tudi strategije za timsko delo, za iskanje konceptov podjetja in podobno. Berite dr. Adizesa ali Belbina. Vendar tu ne govorim o takem, zelo poslovnem, načinu dela. Tu bi vam rada povedala nekaj, česar morda vi ne bi povezali z načrtovanjem in reševanjem težav. Se vam kdaj dozdeva, da sploh nimate idej, da preprosto ni rešitev za vas, da se vrtite v začaranem krogu?

V takem primeru je najbolje narediti nekaj prvič. Torej začnite s hobijem ali rekreativno dejavnostjo, s katero se niste prej nikoli ukvarjali. Po nekaj dneh dejavnega preživljanja ob teh novih dejavnostih se vam bodo pojavile nove zamisli tudi za druga področja vašega življenja. Nenadoma bodo obstajale rešitve za vaše težave.

Ali pa pojdite dlje, kot greste po navadi. Nakupujete v trgovini, ki je pol kilometra oddaljena od vašega doma? Sedaj pojdite v trgovino, do katere boste potrebovali nekaj metrov dlje. Ko hodite v hribe, se ustavite na prvi postojanki? Sedaj se pripravite, izboljšajte kondicijo in varno pojdite še malo višje, lahko samo nekaj metrov višje. Potrebujete za delo računalniške programe? Poglejte, če obstajajo nadgradnje, posodobite programe.

Ko greste v službo, pojdite po drugi poti. Ko greste na sprehod, izberite novo pot. Če kolesarite po istih progah, se tokrat zapeljite drugam. Če vedno tečete na istem stadionu, izberite kakšno drugo stezo za tek. Če sadite enake rastline, tokrat zasadite drugačno sorto, morda eksotično rastlino, večje drevo.

Radovednost je vrlina, ki okrepi ustvarjalnost. Ko smo radovedni, preizkušamo različne stvari, metode, strategije, sebi in drugim postavljamo vprašanja, raziskujemo, iščemo informacije. Vse to vam bo omogočilo in spodbudilo ustvarjalnejše razmišljanje, postali boste ustvarjalnejši tako pri izzivih kot na osebni in poslovnem podro-

čju. Svežina, novost, radovednost, vedoželjnost vam bodo odprle nove poti, boljše strategije, postali boste vitalnejši in močnejši.

Ko z navdušenjem opravljamo neko dejavnost, lahko doživimo stanje zanosa. Stanje zanosa se pojavi, ko smo v inspiracijski in navdihujoči interakciji z okoljem oziroma z dejavnostjo, ki jo v tem okolju opravljamo. Ta ustvarjalna dejavnost človeka popolnoma prevzame, saj se zaveda njene vrednosti. Lahko gre za dejavnosti visoke umetniške vrednosti, slikanje, ples ali za vsakodnevne dejavnosti, kot so vrtnarjenje, pripravljanje jedi ali popraviljanje prevoznih sredstev. Človek v to dejavnost vlaga svoj talent, čas, veščine; svojo pozornost usmeri *tu in zdaj* v dejavnost, v objekt dejavnosti, ki pridobi subjektivno vrednost. Človek se pri tej dejavnosti prilagaja okolju na ustvarjalen način. Koliko časa bo v stanju zanosa, je odvisno tudi od njegovih zmožnosti ter težavnosti ali lahkotnosti ustvarjanja.

Stanje zanosa doživljajo tudi športniki in rekreativci. Pomembno je, da jim ta dejavnost ne pomeni obremenitve in odpora, da so jo izbrali zato, ker jih navdušuje in navdihuje. Tudi sprehod je rekreacija. Naslednjič, ko greste na sprehod, usmerite zavedanje na svoje dihanje, začutite svež zrak, ki napolnjuje vsako celico vašega telesa. Poglejte okrog sebe, občutite barve, zaznajte gibanje, opazujte živa bitjeca. Vzemite kamenčke v roke, pogledajte jih, zaznajte obliko, pobožajte jih s prsti. Ali so gladki ali hrapavi? So mrzli ali topli? Katera barva prevladuje? Postavite se blizu drevesa. Čutite njegovo energijo? Poglejte skozi krošnjo do neba. Uživajte v vetru, soncu, uživajte, če sneži, dežuje. Vsak letni čas vas opolnomoči s svežimi idejami in znanjem. Na ta način se združijo naša doživljanja čuječnosti, navdušenja, zanosa.

Radovednost

Radovednost vključuje naše zanimanje za različna področja, naše zanimanje za novice, novosti in novitete, odprtost za razna doživetja, našo nepristranskost in sprejemanje različnih perspektiv. Interes se lahko odraža v bolj pasivni obliki delovanja, to pomeni, da oseba išče informacije za širjenje lastnega obzorja, ni pa nujno, da vpoglede tudi deli z drugimi. Aktivnejša oblika izražanja radovednosti je lahko raziskovalno delo, ko oseba pridobiva informacije, na temeljih teh informacij gradi nove stvari ter se udeležuje srečanj, diskusij, kjer lahko svoje vpoglede primerja ali nadgrajuje.

Radovedna oseba je ustvarjalna pri reševanju izzivov, saj preizkuša različne načine, različne metode, ob neuspehu ne obupa, saj ve, da obstajajo različni načini za doseg ciljev – in včasih jo samo zanima, ali je to res. Radovednost ustvarja novo znanje, novo znanje nam pomaga ustvariti novo prihodnost. Želena prihodnost podpiramo z vizijo in proaktivnostjo. Skozi vizijo ustvarjamo energetske slike sedanjosti in prihodnosti. Z radovednostjo omilimo strah, anksioznost, depresijo, različne odvisnosti.

Radovedna oseba je nepristranska, saj namesto da bi različnost zavračala, jo sprejme in spoštuje. Radovedna oseba ne ‚predalčka‘. To pomeni, da ljudi ne deli na tiste, ki jih bo sprejela, in tiste, ki jih ne bo – ne glede na njeno politično pripadnost, narodnost, starost ali prehranske navade se lahko družijo z vsemi, pod pogojem, da ne gre za škodljive, ponižujoče, sovražne navade. Nepristranski ljudje se zavedajo raznolikosti misli, mnenj, prepričanj. Prilagodljivi so v svojem umu, dovetnejši in zaupljivejši. Tudi lastno znanje in prepričanja postavljajo pod vprašaj zato, da se spreminjajo in nadgrajujejo.

Nepristranski ljudje sprejemajo kulturno raznolikost. Sodelujejo pri medkulturnem dialogu, ker vedo, da se mentalni modeli, navade, vedenje razlikujejo od naroda do naroda, od kulture do kulture. Ne

počutijo se večvrednih in ne omalovažujejo nikogar. Vedno povedo, kaj mislijo, in hkrati premislijo tudi o pogledih in zaznavanjih drugih ljudi.

Nepristranskost obsega kvalitete čuječnega življenja, pozornega poslušanja, učinkovite komunikacije, sprejemanja, zdrave tolerance in pripravljenosti za rast in razvoj. Če boste razvijali to vrtilino, boste na pravi poti, da opustite prepričanja iz preteklosti, krepite srečo in da ste dober vzor in navdih drugim.

Spoštljivost

Spoštovanje po navadi čutimo do oseb, ki jih cenimo zaradi njihovih dosežkov, njihovega odnosa do ljudi in okolja, njihovega znanja in prispevkov ali zaradi njihove častitljive starosti. Spoštljivost pa vključuje prijazen, sočuten, nepristranski odnos do vseh živih bitij, do narave in celega sveta. Spoštljiva oseba je empatična, kar pomeni, da se zaveda svojih čustev in čustev drugih ljudi – sogovornike razume z razumske in čustvene perspektive in se v skladu s tem tudi odziva.

Spoštljiva oseba ustvarja vzdušje zaupanja, ki temelji na občutku pripadnosti in prijateljstva. Pripravljena je na odprtost pri dajanju in sprejemanju informacij. Taka oseba povratnih informacij ne prezre, saj ceni mnenja drugih ljudi, tudi če se od njenega mnenja razlikujejo. Spoštljivost torej podkrepimo tudi z negovanjem ljubezni, hvaležnosti, oproščanja in zaupanja.

Spoštljiva oseba ceni transparentnost, poštenost in avtentičnost. Transparentnost se kaže v odprtosti, učinkoviti komunikaciji, jasnosti in odzivnosti. Poštenost vključuje pravico (razlikovanje med dobrim in slabim, lažjo in resnico, spoštovanje načela integritete) in pravičnost (pravičen odnos do vseh, nepristranskost). Avtentičnost pa vključuje iskrenost do drugih, predvsem pa iskrenost do sebe. Avtentična oseba je bolj spoštljiva, saj ceni avtentičnost in izvirnost tudi pri drugih in jih zato z lahkoto sprejema. V svojem življenju se ne pretvarja, sebi in drugim želi najboljše. Razvija in posluša svojo intuicijo. Na svet gleda z višje perspektive.

Spoštljiv odnos se izraža tudi skozi kvalitete učinkovite komunikacije, sprejemanje boljših odločitev in posledično skozi dialog, ki temelji na avtentičnosti, iskrenosti, odprtosti in ranljivosti. To rezultira v iskrenih, spoštljivih odnosih in transparentnosti. Spoštljiva oseba ne spregleda svoje ranljivosti. Ranljivost je občutek, ki ga občutimo, ko smo pod vplivom tekmovalnih okoliščin, situacij z negotovim ali

nepredvidljivim izidom, čustvenega pritiska ali srečanja z ,zahtevnimi' sogovorniki. Spoštljiva oseba ve, da je ranljivost kvaliteta pogumnih ljudi. Ljudje, ki spoštujejo in sprejemajo svojo ranljivost, z lahkoto zapustijo cono udobja tudi v negotovih situacijah in se jim ni težko soočiti z neprijetnimi sogovorniki. Začetni neugodni občutki, negativna čustva se na ta spoštljivi način omilijo in največkrat privedejo do uspešnih in pozitivnih zaključkov. Modrost, pogum in ranljivost se ne izključujejo, ampak se prepletajo.

Samozavest

V današnjem svetu se pogosto pripisuje velik poudarek samozavesti. Samozavestna oseba krepi svojo samozavest z ozaveščanjem svojih talentov, veščin in nadgradnjo svojih kompetenc. Samozavestna oseba je naravnana na dosežke, svojo energijo uporablja za usmerjeno delovanje. Samozavest se krepi z razvojem poguma, sprejemanjem avtentičnosti in uspešnostjo.

Vendar je treba paziti, da se samo na videz samozavestna oseba ne skriva za svojimi dosežki. Samozavest je pozitivna lastnost takrat, ko temelji na človekovem sprejemanju svoje vrednosti. Vemo, da smo sposobni, vemo, kaj si želimo, zelo pomembno pa je, da se zavedamo, da smo vredni tega, kar si želimo. V tem primeru samozavest ni maska za občutek manjvrednosti, ampak je iskrena lastnost, ki temelji na ozaveščenosti in sprejemanju lastne vrednosti.

Če oseba ne verjame, da je vredna, sama sebe ovira. In vedno postanemo tisto, kar verjamemo, da smo vredni postati. Zato je pomembno, da razčistimo morebitna negativna čustva jeze, zamere, sramu ali krivde, okrepimo zdrave osebnostne meje ter ozavestimo svoje vrednote in vrline.

Se vi zavedate svoje vrednosti? Občutek vrednosti je posledica zavedanja o svojem bistvu, svojih vrednotah, svojih vrlinah in svojih ciljih. Vrednost je pozitivna takrat, ko cenimo, kar smo, ne glede na svoje uspehe in neuspehe. Trudimo se po svojih močeh in se ne obremenjujemo glede popolnosti. Teorija polarnosti namreč govori o tem, da ima vsaka stvar svoje nasprotje. Zato ob uspehih doživljamo tudi neuspehe. To je življenje. Neuspeh ne zmanjšuje naše vrednosti. Občutek vrednosti nam lahko zmanjša samo naše negativno mišljenje ali naše prepričanje o situaciji. Povečajo pa ga naša ljubezen do sebe, skrb in sočutje.

Srečnost

Sreča, radost, veselje ne odidejo. Kar odide, je naše zavedanje o srečnosti, radosti, veselju. To se zgodi takrat, ko nas obvladujejo napačna prepričanja, negativne misli, negativni notranji samogovor. Spodbudnejše okoliščine nam omogočijo, da za srečo postanemo bolj dojemljivi. Radost je v nas, tudi ko se je ne zavedamo. Se vam je kdaj zgodilo, da ste bili žalostni, morda tudi obupani, ampak ste vseeno v nekem trenutku začutili preblisk srečnosti? Kot da bi za trenutek posijal žarek srečnosti in upanja ali se vas dotaknila iskrica veselja? Sreča je to, kar smo, ko se sprejmemo take, kot smo, ko začutimo in ozavestimo svojo vrednost in se prenehamo istovetiti z uspehom, kariero, telesom, osebnimi dramami. Duhovne ali spiritualne ravni srečnosti nam ni treba izboljševati, saj duhovna ali spiritualna srečnost izboljšuje nas.

Ali naj sledimo vzhodnjaškemu pogledu na smisel življenja, ki se osredotoča na sprijaznjenost s sedanjim trenutkom in usodo ter krepi duha kolektivismu? Ali naj upoštevamo zahodni pogled na smisel življenja in se osredotočimo na uspeh in individualizem? Odločitev je v domeni vsakega posameznika. Zavedati se moramo, da se vse spreminja, jaz se spreminjam, vi se spreminjate, svet se spreminja, univerzum se spreminja. V različnih obdobjih življenja se lahko odločimo za različne poglede na smisel in srečo. Združimo lahko oba pogleda, saj ravnovesje vodi k sreči in osvetljuje smisel.

Tako v individualističnih kulturah kot v kolektivnih kulturah se spodbuja razvoj vrednot in vrlin, kot so ljubezen, hvaležnost, pogum, sprejemanje ranljivosti, optimizem. Poudarek na upanju, svobodi in avtentičnosti v individualističnih kulturah se dopolnjuje s poudarkom na sodelovanju, sočutju in harmonijo v kolektivističnih kulturah.

Srečnost se izraža tudi v ravnovesju med materialnostjo in duhovnostjo. Materialnost našega življenja se reflektira v našem mišljenju, učenju, intelektualnem zavedanju in rasti, zbiranju in predelovanju

informacij. Duhovnost je globlji uvid, kvantni skok, razsvetlitev. Ko povečujemo zavedanje svojega notranjega sveta, povečujemo možnost duhovnega uvida. Duh je pred materijo. Torej, najprej mislimo, občutimo, nato materializiramo. Materializacija je uresničitev naših vizij. Mi sami prispevamo h kakovosti svojega sveta, saj z mislimi, čustvi in vedenjem privlačimo izkušnje.

Moja raziskava sreče je pokazala, da ljudje povezujejo občutek za smisel z občutkom srečnosti. Kjer so bile vrednosti za smisel visoke, so bile visoke tudi vrednosti za srečnost. Ko ima oseba razsvetljeno osebno poslanstvo, ko se angažira na ustvarjalnem in sodelovalnem področju in vse to dela z navdušenjem, velikokrat tudi v stanju zanosa, se zavedanje srečnosti poveča. Sreča vpliva na krepitev imunskega sistema in zdravje. Človek postane bolj optimističen, proaktivno rešuje svoje izzive, kakovost življenja se poveča in prisoten je občutek, da življenje ima smisel.

Psihološka varnost

Psihološko varni smo v okolju, kjer lahko izražamo svoje misli in mnenja tudi, ko se razlikujejo od drugih. Ni nas strah, da bi bili zaradi tega diskriminirani ali kaznovani. Psihološka varnost ni prisotna v okolju, kjer se diskriminira, ustrahuje, pretirano nadzoruje in cenzurira.

Drugi ljudje bodo zaupali nam in se bodo z nami počutili psihološko varno, če jih ne bomo poniževali in obtoževali, ampak jih bomo spodbujali in sprejemali. Zaupali nam ne bodo niti takrat, ko jih bomo obrekovali ali obsojali. To ne pomeni, da jih ne smemo kritizirati ali jim dati korektivne povratne informacije. Pomembno je, da je kritika konstruktivna, povratne informacije pa so izražene na spoštljiv način.

V okolju, kjer se ljudje počutimo psihološko varne, lahko medsebojne razlike izkoristimo za učenje, širjenje obzorij ter za osebno rast in razvoj. Ko smo psihološko varni, tudi povratne informacije z lahkoto sprejmemo, ne glede na to, ali so pozitivne, negativne ali korektivne. Poslušamo, premislimo, se odzovemo in sprejmemo odgovornost za svoje odločitve.

Psihološko varnost ustvarjamo tudi s transparentnostjo – smo odprti, iskreni, vredni zaupanja; poštenostjo – delamo in govorimo, kar je prav, ločimo med lažjo in resnico, obljubimo tisto, kar lahko storimo; avtentičnostjo – se ne pretvarjamo, smo empatični, spoštujemo izvirnost, imamo vizijo; in integriteto – smo pogumni, ni nam težko iti iz cone udobja, delamo in podpiramo tisto, kar je prav, pravilno presojava.

V psihološko varnem okolju lahko na ljudi vplivamo, ne da bi za to morali uporabiti moč ali prisilo. Vplivamo lahko zato, ker se v psihološko varnem okolju ljudje počutijo sprejete in svobodne.

Smisel življenja in koherenca

Tudi v tem delu bom predstavila ugotovitve iz svoje magistrske naloge. Iskanje smisla življenja obogatimo s čuječnim življenjem, razumevanjem, nepristranskim odnosom in poslanstvom. Čuječno življenje nam omogoči, da smo prisotni v sedanosti, *tu in zdaj*. Ko smo zmožni biti v trenutku in zaupati, da v življenju obstaja koherenca, se razvijejo še druge kvalitete, kot sta razumevanje pojavljanja in pomena izkušenj v našem življenju in jasnost poslanstva.

Smisel življenja in naše poslanstvo sta povezana z našim namenom, cilji in dosežki. Če nam je dolgčas in imamo občutek, da življenje nima smisla, verjetno nismo povezani s svojim bistvom in doživljanjem. To je klic za vključitev novitet, izbiro dejavnosti, ki v nas spodbudijo stanje toka oziroma zanosa, in vrnitev v središče, naše avtentično bistvo. Osebnostna rast in razvoj sta prioriteti na poti ustvarjanja smisla življenja. Vsi imamo vire potencialov, ki se lahko razvijajo in nadgrajujejo in so kazalniki za usmeritev in samoaktualizacijo.

Ko se zavedamo lastnega poslanstva in vizualiziramo, meditiramo ali afirmiramo, hitreje uresničimo zastavljene cilje. Pozitivne afirmacije skupaj s pozitivnimi prepričanji sprožijo ustvarjalen proces. Naša notranja motivacija postane vera v uspeh in ustvarjanje srečnega življenja postane stanje uma, dopustimo željam, da pritegnejo boljše resničnost. Ko so naše energetske misli v skladu z življenjskim poslanstvom, doživljamo pozitivna čustva.

Povečano zavedanje o vplivu misli na kakovost naše energije in blaginjo nam bo pomagalo, da bomo ostali pozitivni tudi v kriznih časih. Srečni ljudje so med revnimi, bogatimi, zdravimi in bolnimi. Kar ljudi popelje proč od sreče in harmonije, so njihova napačna prepričanja in negativne misli. Napačna prepričanja, ki smo jih prevzeli v otroštvu od okolja, družine, šole, so nas morda naučila, da nismo dovolj dobri ali sposobni ali da ne bomo mogli doseči tistega, kar želimo. Če smo

zaradi takih prepričanj ranljivi, je prav, da škodljiva prepričanja zamenjamo s podpornimi mislimi in jih uporabimo kot instrument za povečanje optimizma in za osebno rast. Vedno se lahko vprašamo: *Kaj lahko storim v tej situaciji, da bi se počutil/-a bolje?* Odgovore lahko zapisujemo na list papirja. Lahko pa si vprašanje zastavimo in počakamo, da odgovori pridejo sami od sebe kot zamisli in ideje ali v obliki nasvetov, knjig, ljudi. Seveda pa je dobro, da smo čuječni in osredotočeni, da to zaznamo.

Naše današnje izkušnje so posledica preteklih prepričanj, preteklih dejanj, izkušenj in tega, v kar smo verjeli in čemur smo zaupali. S sedanjim prepričanjem, vero, dejavnostjo in vedenjem ustvarjamo svojo prihodnost. Poiščimo blagoslove, z doživljanjem dobrega in slabega se opolnomočimo in izgradimo svojo notranjo moč in upanje.

Duhovno zavedanje je potovanje od nedolžnosti otroka, skozi srečne in nesrečne okoliščine razvijajočega se odraslega, čez obdobje ustvarjanja smisla življenja, do čuječne osebe z notranjim mirom, ki je soustvarjalec lastnega življenja. Duhovno zavedanje je kvaliteta VSEH ljudi.

Psihološka odpornost in osmišljanje življenjskih dogodkov utrdita naš smisel za koherentnost. Če vidimo smiselnost v neki situaciji, dobri ali slabi, hitreje aktiviramo svoje vrline, veščine, znanja, talente in to uporabimo za učinkovito upravljanje situacije. Smisel za koherentnost nam omogoči, da smo pogumnejši in odločnejši ter da se zavemo nekaterih vzorcev, ki privrejo na dan, ko smo v obdobju negotovosti. Novi vpogledi, ki se pri tem razvijejo, nam omogočijo, da se vrnemo v zeleno stanje.

Zavedanje življenjskega smisla in povezanost z virom srečnosti, ki je v nas, ter povečanje naše notranje moči sta kvaliteti, ki nam omogočita, da nadaljujemo po poti do dosežkov, navkljub nekaterim oviram, ki se na tej poti pojavijo.

Kot vidimo, se v neugodni situaciji najprej pojavi občutek zmedenosti, morda obupa, brezizhodnosti. Negativnim čustvom, kot so strah, jeza, morda krivda, sram, sledita razumevanje situacije in naša

pripravljenost za izboljšanje stanja na temeljih radovednosti, upanja, proaktivnosti ter vere in zaupanja v lastne zmožnosti. To pomeni, da se tudi v času kriz in stisk, ko se počutimo negotovo, potrudimo, da gremo naprej kljub oviram in kljub svoji ranljivosti, kar nam poveča samopodobo, psihološko odpornost in vero v uspeh. Skozi osmišljanje dogodka in ozaveščanje njegove vrednosti za svoje življenje se kot oseba spreminjamo ali preobražamo za lepšo prihodnost.

Stanje zanosa kot občutek življenjskega smisla

Ko je oseba popolnoma prevzeta od interakcije s svetom skozi določeno dejavnost ali ustvarjalno dejavnost, vstopi v stanje zanosa. Skozi stanje zanosa ali vitalnega toka oseba lahko začuti smisel življenja. Motivacija se pojavi kot posledica toka in oseba lahko razvije nove odnose in ustvari nove cilje. Človek začuti pozitivnost interakcije, morda reši določeno težavo, ki jo je ustvarilo prejšnje negativno stanje. Torej stanje zanosa človeku omogoči, da širi pozitivno energijo, navdušuje, raziskuje ter se povezuje sam s seboj in z okoljem, ljudmi, naravo, univerzumom. Vlaganje našega talenta, časa, veščin, znanj v dejavnost ima za človeka osebni pomen. Ta vrednost, ki jo posameznik začuti, omogoči stanje toka. Stanje zanosa se poveča, ko neka dejavnost pridobi še objektivno vrednost. Torej to, kar oseba dela in ustvarja, ima tako subjektivni kot objektivni pomen. Objektivni pomen in pozitivne izkušnje se razširijo na širšo okolico, mesto, svet.

Občutek smisla življenja oziroma osmišljenost se okrepi s pomočjo različnih virov: oseba se skozi dejavnost izpopolnjuje, oseba se z dejavnostjo, ustvarjanjem, tradicijo poistoveti; oseba čuti z objektom ustvarjanja in z drugimi strokovnjaki te dejavnosti povezanost; oseba nenadoma razreši določen problem ali ustvari noviteto; oseba krepi občutek samopodobe, podpira svoje vrednote, razvija svoje vrline. Skozi stanje zanosa in občutek življenjskega smisla se oseba povezuje s preteklostjo, sedanostjo in prihodnostjo in postaja del vseмогоčnega stvarstva. Z besedo 'strokovnjak' mislim na vsako osebo, ki se z navdušenjem ukvarja z določeno dejavnostjo, to je lahko raziskovalec, pisatelj, športnik, plesalec, kuhar, mehanik in še veliko drugih.

Stanje zanosa lahko doživi vsaka oseba, morda se globina zanosa razlikuje od osebe do osebe, saj nismo vsi enako duhovno razviti. Brala sem, da ima duhovni svet posebno možgansko valovanje, imenova-

no delta in teta. Vsakdanji klepet, vsakdanji stres, običajno življenje človeka pušča v valovih beta, ki so z vidika harmonije telesa in duha disharmonični. Stanje meditacije je stanje alfa, prav tako je stanje alfa stanje visoke koncentracije. Sanje padejo v polje delta, sanje teta pa so v situaciji, ki smo jo omenili zgoraj: miren um, ki je oddvojen od vrveža vsakdana, v sanjah sporočati vsebine nezavednega, sporoča Lucija Mulej.

Primeri podpore nekaterih vrednot in vrlin z vedenjem

Vrednote, ki jih živimo, bodo prerasle v naše vrline. Živeti vrednote pomeni, da vrednote podpiramo in razvijamo s svojimi oblikami vedenja, obnašanja. Ni nujno, da vrednote vsem ljudem pomenijo enake stvari. Zato različni ljudje podprejo svoje vrednote z različnim obnašanjem. Tabela 11 predstavlja en primer podpore vrednotam, vi pa lahko sestavite svoj sistem vrednot in podpornih vedenjskih oblik. Če vrednote res živimo, so to naše vrline. Ko boste sestavljali seznam vrednot, boste videli, da nekatere vrednote vsebujejo več različnih vrednot. Na primer, vrednota avtentičnost vsebuje tudi empatijo, vplivnost, vizionarstvo, ustvarjalnost, hvaležnost. Brene Brown pravi, da lahko izberemo tri glavne vrednote in jim sledimo v svojem življenju – z govorom, dejanji, obnašanjem. Moj seznam vsebuje deset vrednot, štiri vrednote ali vrline navajam v tabeli.

Tabela 11: Vrine in podporno vedenje

Vrline	Podporno vedenje
AVTENTIČNOST	<p>V svojem življenju se ne pretvarjam. Jasno izražam mnenja, tudi ko se razlikujejo od mnenj drugih.</p> <p>Jasno izražam svoje občutke, čustveno energijo uporabim na učinkovit način.</p> <p>Skrbim za energetske vitalnosti, zato si vzamem čas zase.</p> <p>Cenim prizemljenost, zato se povezujem z naravo.</p> <p>Razvijam in poslušam svojo intuicijo.</p> <p>Spoštujem izvirnost in ustvarjalnost.</p> <p>Sem proaktivna pri izgradnji svoje življenjske poti.</p> <p>Izražam hvaležnost.</p> <p>Sem empatičen/-na – pozorno poslušam, da uvidim čustva izza besed.</p> <p>Postavljam zdrave osebne meje in se učinkovito odločam.</p> <p>Želim, da so ljudje vitalni, srečni in uspešni.</p> <p>Na svet gledam z višje perspektive.</p>
NEODVISNOST	<p>Razmišljam na svoj način, sem nepristranski/-ka.</p> <p>Krepim svoje čustveno, materialno in finančno stanje.</p> <p>Za stvari, ki so mi pomembne, se potrudim.</p> <p>Samostojno organiziram svoje življenje.</p> <p>Sem neodvisen/-na, čeprav se zavedam, da sem del širšega sistema.</p> <p>Krepim svojo notranjo moč.</p>
ODPORNOST	<p>Krepim psihološko odpornost za spoprijemanje z izzivi sodobnega časa.</p> <p>Krepim umsko, čustveno in vedenjsko prilagodljivost.</p> <p>Z lahkoto izstopim iz cone udobja, ko je potrebno.</p> <p>Skrbim za fizično trpežnost in vitalnost.</p> <p>Ustvarjalnost vključujem v vsakodnevne oblike dela, odvisno od počutja in okoliščin.</p> <p>Pogosto občutim stanje zanosa in osredinjenosti.</p>
RADOVEDNOST	<p>Zanimam se za novosti na različnih področjih.</p> <p>Sem ustvarjalen/-na pri reševanju izzivov in težav.</p> <p>Pridobivam informacije in širim obzorja.</p> <p>Raziskujem in postavljam vprašanja.</p> <p>Z novim znanjem ustvarjam celovite slike sedanjosti in prihodnosti.</p> <p>Želena prihodnost podpiram z vizijo in proaktivnostjo.</p>

Vrline in afirmacije, ki lahko pomagajo kadilcem in osebam, ki se prenaledajo

Prejšnje poglavje sem posvetila vrednotam in vrlinam in sedaj imate že svoj seznam vrednot in vrlin, ki ste jih že razvili in ki jih še želite razviti. Ta seznam se bo spreminjal, saj gremo v življenju skozi različna obdobja in doživljamo tako vesele kot žalostne trenutke. Ko ozavestimo svoje vrednote in vrline, te lahko okrepimo s podpornim vedenjem in tudi z afirmacijami. Osebe, ki bi rade izboljšale svoj življenjski slog in prekinile s škodljivimi navadami, lahko posvetijo čas in energijo tudi za razvoj naslednjih vrlin: avtentičnost, empatija, hvaležnost, učinkovita komunikacija, psihološka odpornost, radovednost, vitalnost, zdravje, vztrajnost, duhovnost, varnost, zmožnost odpustiti, življenje.

Avtentična oseba se ne pretvarja. Oseba ve, da je edinstvena, čudovita taka, kot je. Lahko se izboljša, če to želi. Iskreno izraža svoje občutke in mnenja. Če kaj obljudi, to naredi, zato ji zaupajo. Afirmacije: *Varno je biti to, kar sem. Z lahkoto izražam svoja mnenja, rad/-a se imam in se sprejemam. Postavljam zdrave osebnostne meje in se učinkovito odločam.*

Empatija osebi omogoči, da se zaveda svojih čustev in tudi čustev drugih ljudi. Gre za intelektualno in psihološko razumevanje tako sebe kot drugih. Taka oseba sprejema sebe in sprejema druge ljudi. Afirmacije: *Sem dober poslušalec/-ka in ljubeča prijatelj/-ica, saj vem, da tako lahko gradim spoštljive in prijateljske odnose.*

Hvaležnost omogoči, da se oseba osredotoči na pozitivne stvari in se ne ukvarja z negativnimi mislimi o sebi in drugih, o trenutni situaciji, počutju, zdravju. Oseba je hvaležna za to, da je, da živi, hvaležna je za družino, sorodnike, prijatelje; svoje lastnosti, talente, vrline; hvaležna je za materialne dobrine; hvaležna je za izkušnje. Afirmacije: *Vsak dan začnem s hvaležnostjo. Veselim se vsakega jutra, saj vem, da je v mojem svetu vse dobro.*

Ljubezen do sebe in do drugih ljudi – oseba je ljubeča in ljubljena, ceni prijateljstvo, toplino, skrb, ima zmožnost oprostiti. Življenju zaupa. Afirmacije: *Rad/-a se imam in cenim se. Vreden/-na sem ljubezni. Sebe in druge ljudi gledam skozi oči ljubezni. Z lahkoto uvidim vse svoje potenciale. Uživam življenje.*

Psihološka odpornost osebi omogoči, da je notranje močna in to moč širi navzven. Ima zdrave osebne meje, saj sprejema prave odločitve in jasno izraža svoja mnenja. Če je potrebno, se nauči novih stvari. Afirmacije: *Krepim psihološko odpornost za spoprijemanje z izziivi sodobnega časa. Krepim umsko, čustveno in vedenjsko prilagodljivost. Z lahkoto izstopim iz cone udobja, ko je potrebno. Skrbim za fizično trpežnost in vitalnost.*

Radovednost se izraža kot interes, zanimanje za novosti, raziskovanje, odprtost za doživetja, nepristranskost, sprejemanje različnih perspektiv. Afirmacije: *Pridobivam informacije in širim obzorja. Raziskujem in postavljam vprašanja. Z novim znanjem ustvarjam celovite slike sedanjosti in prihodnosti. Želena prihodnost podpiram z vizijo in proaktivnostjo.*

Vitalnost dosežemo z navdušenjem do življenja, zavzetostjo, pravim življenjskim slogom. Afirmacije: *Moje telo je zdravo in polno energije. Vsaka celica mojega telesa ima svojo inteligenco. Poslušam telo in se učinkovito odzivam. Hranim se s hrano, ki me vitalizira in napolni z življenjsko energijo.*

Zdravje je vrednota vseh ljudi, ki se odločijo prekiniti škodljive navade. Da ta vrednota postane tudi vrлина, je treba povečati zavedanje o povezavi med umom, čustvi in telesom. Začnemo z ljubečimi besedami in se prenehamo kritizirati. Afirmacije: *Izbiram prijazne in ljubeče misli. Izboljšujem svoje umsko, čustveno, duhovno in fizično zdravje. Sem na poti zdravja, vitalnosti, ljubezni in sreče.*

Vztrajnost predstavlja naše vedenje, ko vztrajamo kljub oviram, našo delavnost, voljo dokončati, kar smo začeli, naše proaktivno reševanje izzivov in težav, predanost. Afirmacije: *Z vizijo in pogumom napredujem po poti življenja. Zavedam se, da so tudi ovire priložnost za učenje. Ni mi pomembno, da mi ploskajo, pomembno je, da sem učinkovit/-a.*

Duhovnost vključuje tudi vero v koherenco – verjamemo, da ima vse, kar se nam zgodi, smisel in da imamo vse potrebne resurse, da se iz neugodnih situacij izvlečemo. Spiritualnost je vera v višje energije, simboliko. Afirmacije: *Berem, se izobražujem in krepiam tudi z duhovno hrano. Imam vse, kar potrebujem, da se učinkovito soočim z vsako situacijo v svojem življenju. Ustvarjam svoj smisel. Veselim se življenja. Uživam v okolju, ki je zdravilno.*

Varnost kot vrlina izraža našo sposobnost, da živimo v sedanjosti, ohranimo preteklost v spominih in smo sposobni prihodnost napolniti z novimi vsebinami. Afirmacije: *Rad/-a se imam in se sprejemam. Pripravljen/-na sem prevzeti odgovornost za svoje izbire. Vedno sem varen/-na in varovan/-a, saj ustvarjam svojo notranjo in zunanjo moč.*

Oprostiti ne pomeni odobravati škodljivo, ponižujoče, sovražno obnašanje. Oproščanje je sprejemanje dejstva, da perfekcionizma ni. Vključuje dopuščanje novih priložnosti, zmožnost oprostiti, opuščanje bolečine in zavisti, osvobajanje sebe in drugih, sprejemanje, mir. Afirmacije: *Z lahkoto odpustim in se tako osvobodim. Vsi smo svobodni. Vem, da preteklosti ne morem spremeniti, lahko pa se na pretekle izkušnje odzovem na drugačen način.*

Vsaka oseba izbere svoje vrednote. Ljudje smo različni in zato se naše vrednote razlikujejo. Tudi ko izberemo enake vrednote, imajo te lahko za različne osebe specifične pomene in jih zato podpirajo z različnimi oblikami vedenja. Tabela 12 prikazuje nekatere vrednote, ki lahko postanejo naše vrline in podpora teh vrlin z afirmacijami. Vabim vas, da ustvarite svoj seznam vrednot in vrlin in zabeležite tudi afirmacije, ki vam bodo pomagale na poti do dosežkov.

Tabela 12: Vrednote/vrline in afirmacije

Vrednote/ vrline	Pomen	Afirmacije	Nasprotje
Avtentičnost	Biti svoj pravi jaz, povezava z lastnim bistvom, iskreno izražanje mnenj, integriteta. Človek se ne pretvarja, kar obljubi, to naredi, je vreden zaupanja.	Varno je biti to, kar sem. Z lahkoto izražam svoja mnenja, rad/-a se imam in se sprejemam.	Nizka samopodoba, pretvarjanje
Čenjenje lepote In odličnosti	Spoštovanje in občudovanje lepote, razvitih potencialov, zaznavanje lepote in odličnosti na različnih področjih življenja, skrb za kakovost.	Lepota je v meni in okrog mene. Sem utelešena odličnost in ustvarjenost vesolja.	Pritoževanje, nepravilnost, pesimističnost
Čustvena Inteligenca (glej tudi empatija, integriteta, samo- regulacija)	Zavedanje in izražanje lastnih čustev, pozitivnih in negativnih, empatija, prepoznavanje lastnih čustev in čustev, ki v nas preidejo iz drugih ljudi.	Z lahkoto izražam čustva. Vsako čustvo me osebno bogati. Čutim tudi doživljanje drugih ljudi in se ustrezno odzivam.	Brezčutnost, sovražnost, ločenost
Družbena inteligenca	Zavedanje lastnih motivov in motivov drugih ljudi, razumevanje, sodelovanje, dobre komunikacijske kompetence, druženje.	V neskončnosti življenja je vse čudovito in celovito. Vsi smo povezani kot del večje celote.	Sebičnost, individualizem izoliranost
Duhovnost (metafizični, spiritalni aspekti)	Povezovanje z višjimi silami, smisel, namen, vera, koherenca. Ni nujno povezano z religijo. Človek se zaveda, da ni ločeno bitje, ampak da je del večje celote.	Sem čudovit in ljubljen otrok vesolja, tako kot vsi. Povezani smo z energijo, ki presega navidezne razlike ter nam vliva upanje in pogum.	Ločenost, brezup
Empatija	Psihološko in intelektualno razumevanje doživljanja druge osebe. Oseba začuti in razume stanje sogovornika, po potrebi mu zna pravilno svetovati, je dober poslušalec/-ka.	Sem dober/-ra poslušalec/-ka in ljubeč/-a prijatelj/-ica, saj vem, da nas to povezuje in osrečuje.	Obsojanje, nesprijemanje
Hvaležnost	Izražanje zahvale, biti hvaležen tudi za majhne stvari v življenju, upanje, radost. Gre za hvaležnost, ki ni nujno pogojena z nekim dosežkom ali darilom.	Vsak dan začnem s hvaležnostjo. Veselim se vsakega jutra, saj vem, da je v mojem svetu vse dobro.	Nespoštljivost, grobost, zaničevanje, obsojanje
Integriteta	Celovitost, vrednost, spoštovanje vrednot in vrlin, zaupanje, poštenost, spoštovanje načela pravičnosti, nepristranskost.	Sem poštena, iskrena, nepristranska oseba in tako se tudi obnašam.	Koruptivnost, goljufivost
Ljubezen	Biti ljubeč/-a in ljubljen/-a, ceniti prijateljstvo, toplino, skrb, zmožnost oprostiti.	Ljubim življenje in življenje ljubi mene. Sem ljubeča in ljubljena oseba.	Strah, sovraštvo, zavračanje

Vrednote/ vrline	Pomen	Afirmacije	Nasprotje
Ljubezen do učenja	Nadgrajevanje znanja, nove kompetence, širjenje obzorij.	Imam vsa znanja, ki so potrebna za moje delo in življenje. Vem, da lahko še rastem in napredujem.	Ignoranca, nezanimanje
Navdušenje	Navdušenje, doživljanje toka/zanosa, motivacija, energija.	Ko delo opravljam v toku in zanosu, vem, da sem na pravi poti.	Dolgočasje, apatičnost
Paravnost na dosežke	Vizija, jasen cilj, usmerjeno delovanje na materialni in energetski ravni, upoštevanje materialnih in duhovnih vidikov, zavedanje subjektivnega in objektivnega pomena dosežka.	Moja slika prihodnosti je svetla in jasna. Kljub temu zadržujem prilagodljivost, saj vem, da je življenje spreminjaje, rast in razvoj.	Pomanjkanje usmerjenosti
Odpornost	Psihološka odpornost za spoprijemanje s izzivi sodobnega časa, čustvena stabilnost, družbena stabilnost, duhovna stabilnost, zmožnost »se pobrati« po obdobju krize, bolezní.	Krepim svoje vrline in znanja, skrbim za svoje zdravje, izboljšujem svoj komunikacijski slog, sledim svojim vrednotam in jih podpiram s pravimi dejanji.	Strah, pomanjkanje motivacije, lenobnost
Oproščanje	Sprejemanje dejstva, da perfekcionizma ni, dopuščanje novih priložnosti, zmožnost oprostiti, opuščanje bolečine in zavisti, osvobajanje sebe in drugih, sprejemanje, mir.	Vem, da perfekcionizma ni, nihče ni popoln. Zato z lahkoto oprostim in tako osvobodim sebe in druge.	Zavračanje, zanikanje, zagrenjenost, jeza, zamera
Pogum	Spoprijemanje s strahom, postaviti se za pravico, izražanje mnenja, tudi ko se to razlikuje od drugih, asertivnost, samozavest, izstop iz cone udobja.	Varen/-na sem. Vem, da sem pogumna tudi, ko sem ranljiva in občutljiv/a. S pogumom premagam strah in sprejemem ljubezen.	Dvom vase, pretirana sramežljivost, izogibanje
Poštenost	Avtentičnost, integriteta, biti Zvest/-a sebi, iskrenost, resnicoljubnost.	Moj moto je biti zvest/-a sebi v iskrenosti in resnicoljubnosti.	Nepoštenost, manipulacija
Pravica	Pravičnost, razlikovanje med dobrim in slabim, pravico in neresnico, integriteta.	Spoštujem pravičnost – podpiram dobro in poskušam izboljšati slabo.	Diskriminacija, nepravičnost
Pravičnost	Spoštovanje načel pravičnosti, pravičen odnos do vseh, upoštevanje mnenj vseh, če se z njimi strinjam ali ne.	Sprejemam vse ljudi in jih spoštujem. Pripravljen/-a sem poslušati tudi tiste, ki drugače razmišljajo.	Diskriminacija, obsojanje, nesprejemanje
Previdnost	Previdnost pri lastnih izbirah, izogibanje nepotrebnemu tveganju.	Odločam se učinkovito in pogumno ter preudarno in previdno.	Zaletavost, nepremišljenost
Prijaznost	Spodbujanje, skrb, sočutje, nesebičnost, avtentičnost.	Sem prijazen/-na do sebe in do drugih. Prijaznost je odraz mojega spoštovanja sočloveka.	Grobost, omaloževanje

Vrednote/ vrline	Pomen	Afirmacije	Nasprotje
Radost	Čutiti in prinašati veselje, srečo, mir, upanje, ljubezen, biti v stiku s seboj in svojim bistvom, zavedanje koheren- ce, ustvarjanje smisla.	Vsaka celica mojega telesa je prepojena z radostjo. Vem, da je radost v mojem bistvu in da se lahko z njo povežem v vsakem trenutku sleherne- ga dne.	Trpljenje, ne- zadovoljstvo, ločenost
Radovednost	Interes, zanimanje za novosti, raziskovanje, odprtost za doživetja, nepristranskost, sprejemanje različnih per- spektiv.	Z ljubeznijo in zanimanjem sprejemam nova znanja, ki mi koristijo in me navdihu- jejo.	Nezanimanje, apatičnost
Samoregula- cija	Samonadzor, doživljanje in upravljanje s čustvi, impulzi, reakcijami, odzivi, povezano s samozavedanjem.	Vedno in povsod se pravilno izražam in odzivam. Moje bistvo, moja energija je čista in svetla, saj živim v skladu s seboj in svojimi vrednotami.	Izguba pove- zanosti s svo- jim bistvom, neučinkovito upravljanje s čustvi, impulzi, reakcijami
Smisel za humor	Igrivost, lahkotnost, nasmeh, videti svetlo alternativo.	Vem, da je smeh zdravje, zato se rad/-a smejem in drugim privabim nasmeh na obraz.	Črnogledost, pesimističnost, apatičnost
Sočutje	Skrb za ljudi, sprejemanje različnosti, sočutje do sebe – podpora, zaščita, cenjenje se- danjega trenutka in izkušnji.	Z lahkoto začutim sočloveka. Ljudi sprejemam in podpi- ram tudi, če se z njimi ne strinjam	Obsojanje, ne- sprejemanje, brezbrižnost, krivda, sram
Timsko delo	Sodelovanje, učinkovito vpli- vanje brez prisile, učinkovita komunikacija, izmenjava.	Z veseljem delim svoje zna- nje in prispevam k iskanju rešitev.	Kljubovanje, izogibanje, kri- tičnost
Upanje	Optimizem, pozitiven pogled v prihodnost, pričakovanje dobrega in trud za doseganje ciljev, vera, zaupanje.	Rad/-a se imam, zato živim v sedanjosti. Vsak trenutek do- življam kot dober, saj vem, da je moja prihodnost svetla, radostna in varna.	Frustracija, obup, črnogledost
Uspeh	Uspeh je naša pot na poti do dosežkov, ni to, kar imamo, ampak izhaja iz tega, kar smo. Uspeh je posledica naše osebnosti, veščin, kompetenc, talenta, čustvene inteligence.	Sem močna in uspešna oseba, zato tudi na težave gledam kot na priložnosti za razvoj.	Brezup, črnogledost, zavist, ljubosumje
Ustvarjalnost	Izvirnost, prilagodljivost, ose- ba iste stvari dela na različne načine, izzive rešuje na ustvar- jalen način, dnevno sodeluje pri ustvarjalnih procesih.	Vem, da je nešteto načinov za rešitev izziva ali težave. Pripravljen/-a sem težavo videti z različnih perspektiv.	Običajnost, rutina, enoličnost
Velikoduš- nost	Skrb, sočutje, nesebičnost, skromnost, naj dejanja govori- jo sama zase, nesuperiornost.	Deliti, pomagati, spoštovati, ceniti – to je moje vodilo.	Sebičnost, arogantnost, oholost

Vrednote/ vrline	Pomen	Afirmacije	Nasprotje
Vitalnost	Navdušenje nad življenjem, energija, zagnanost, zavzetost, elan.	Moje telo je zdravo in polno energije. Vsaka celica mojega telesa ima svojo inteligenco. Poslušam telo in se učinkovito odzivam.	Lenobnost, apatičnost
Vizija	Zmožnost videti prihodnost, jasna slika zaželene prihodnosti, modrost, zmožnost svetovanja, uvid v širšo sliko situacije.	Vem, da se moje energetske slike materializirajo. Moja slika prihodnosti je čista, radostna in varna.	Pomanjkanje navdiha, brezup
Vljudnost	Spoštovanje vseh, tudi drugače mislečih, potrpežljivost, tolerantnost.	Vljudnost je moja vrлина, saj vem, da vljudnost obogati tako tistega, ki jo izkazuje, kot tistega, ki jo prejema.	Grobost, nespoštljivost
Vodenje	Zmožnost organiziranja skupin za delo, pozitivno vplivanje, biti čustveno in družbeno inteligenten, navdihovati in opolnomočati.	Moja vizija in modrost me vodita po zame in za moj tim najboljši poti.	Pomanjkanje vizije, pomanjkanje družbene in čustvene inteligence
Vplivanje	Živeti svoje besede, skupno vizijo predstaviti na način, da ji ljudje z lahkoto sledijo, brez uporabe moči ali avtoritete.	Živim, kar govorim, in govorim, kar živim. Ljudi motiviram za to, v kar verjamem, za dobro vseh vpletenih. Moja vizija je čista slika zaželene prihodnosti.	Brezbrižnost, aroganca, diktatura
Vztrajnost	Vztrajanje kljub oviram, delavnost, dokončanje začetega, reševanje izzivov in težav, predanost.	Z vizijo in pogumom napredujem na poti življenja. Zavedam se, da so tudi ovire priložnost za učenje.	Lenobnost, pomanjkanje usmerjenega delovanja
Zaupanje	Zaupanje vase in zaupanje v druge. Zaupanje vase je posledica vere vase in ljubezni do sebe, zaupanje v druge temelji na prijateljstvu in občutku pripadnosti.	Rad/-a se imam in z vero in optimizmom zrem v prihodnost. Zaupam vase in zaupam v složnost ter verjamem, da obstaja dobro za vse.	Pomanjkanje zaupanja, dvomljivost, črnogledost, strah
Zmernost	Biti razumen/-na, preudaren/-a, izogibanje ekstremizmu.	Zmernost je moja odlika. Delujem varno, preudarno, vem, kdaj je dobro, da vztrajam.	Pretiravanje, obsedenost

5. del

MODEL OSEBNOSTNE STABILNOSTI

ČUSTVENO ZAVEDANJE	Čustvena zaščita
	Zdrave osebnostne meje
ZDRAVSTVENO ZAVEDANJE	Zdrav način prehranjevanja
	Fizična aktivnost in povezava z naravo
DRUŽBENO ZAVEDANJE	Podporna družbena okolja
	Celovitost pri soočanju z izzivi
DUHOVNO ZAVEDANJE	Afirmacije in vizualizacije
	Vrednote in vrline

MODEL OSEBNOSTNE STABILNOSTI

77

Uporabnost modela osebnostne stabilnosti

Obstajajo razlike med kovčingom, mentorstvom in terapijo. Določene kvalitete in metode pa lahko uporabimo v vseh procesih. Irvin Yalom navaja zelo uporabne metode za delo s klienti v terapevtskem procesu. Nekatero lahko uporabimo tudi v procesu kovčinga. Med seansami je treba klienta spodbujati in ga motivirati za samorazkrivanje. Na klientovo življenje in izzive, s katerimi se srečuje, pogledamo z njegovega zornega kota. Vzpostavimo empatičen odnos do klienta in ga podpiramo pri prevzemu odgovornosti za svoje življenje. Za vsakega klienta ustvarimo nov specifičen program. Uporabimo metodo *tu in zdaj* za opazovanje klientovega odzivanja in vedenja. Namesto da analiziramo in intelektualiziramo, kaj nam klient govori, nam osredotočenje na *tu in zdaj* omogoči, da uvidimo, kako se klient odziva v odnosu do drugih ljudi in kako deluje v okolju izven odnosa klient : kovč. Klientom damo spodbudne povratne informacije. Povratne informacije so tudi korektivne, a jim jih podajamo na spoštljiv način. Preko povratnih informacij klienti ozavešajo, kako vplivajo na druge ljudi. Klientu pomagamo, da poveča zavedanje na vseh področjih modela osebnostne stabilnosti. Po seansi naredimo zapiske.

Kovčing se gradi ne medsebojnem zaupanju in partnerstvu med kovčem in klientom, z osredotočenostjo na razvoj odnosov. Tudi pri kovčingu se lahko poučuje. Kakšno je razmerje med postavljanjem

vprašanj in vodenjem klienta, da sam uvidi in razreši svoj položaj, ter med poučevanjem in neposrednim svetovanjem, je odvisno od klienta. Najpomembnejša razlika med kovčingom in psihoterapijo je v klientih in težavah. Pri psihoterapiji je klient nekako zlomljen, ranjen in potreben zdravljenja. Pri kovčingu se klient smatra za ustvarjalno in iznajdljivo osebo, ki lahko prevzame odgovornost in postane proaktivna oseba na poti do svojih dosežkov. Pri kovčingu ne skušamo ‚popraviti‘ ljudi, zdravim ljudem pomagamo delovati na višji ravni. Zamislimo si lestvico od -10 do +10. Če je 0 normalno oziroma povprečno, terapevt klientu pomaga na poti od -10 do 0. Kovčing se začne pri ljudeh, ki so na 0, in se jim pomaga pomikati čim bližje +10, kot sta v svoji knjigi *Getting Started in Personal and Executive Coaching: How to Create a Thriving Coaching Practice* zapisala Stephen G. Fairley in Chris E. Stout. Vendar svetovalni procesi danes niso tako strogo ločeni in kovčing je zelo pogosta metoda, ki jo pri svojem delu uporabljajo tudi psihoterapevti in drugi strokovnjaki, ki delajo z ljudmi.

Model osebnostne stabilnosti lahko uporabi tudi vsak posameznik sam kot vodilo za izboljšanje lastne situacije ali kot vpogled v svoj notranji in zunanji svet. Model se lahko uporabi tudi pri izvajanju individualnih in skupinskih delavnic za osebnostni razvoj in kot iztočnica za predavanja, vebinarje, seminarje ter druge načine svetovanja in izobraževanja.

V nadaljevanju lahko preberete, kaj model osebnostne stabilnosti ponuja glede na osebno rast in razvoj, izpolnite lahko vprašalnik, ki vam bo pomagal ustvariti korake na poti do svojega dosežka in uvideti, da je točka moči v sedanosti, preteklost je spomin, prihodnost pa zapolnimo z novimi vsebinami. Vprašalnik lahko prilagodite glede na svoj trenutni izziv.

Slika 2: Model osebnostne stabilnosti glede na osebni razvoj

<p style="text-align: center;">ČUSTVENO ZAVEDANJE IN EKSPRESIVNI SLOG</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Oseba zazna pomen čustvene zaščite in zdravih osebnostnih meja za življenje. - Oseba ozavešča, da pomanjkanje čustvenega zavedanja vodi do razvoja škodljivih navad. - Oseba se zave pomena doživljanja in izražanja pozitivnih in negativnih čustev. - Oseba zna učinkovito upravljati z negativnimi in pozitivnimi čustvi. - Oseba spozna blagodejen vpliv sočutja do sebe in skrbi zase. - Oseba ve, da je srečnost vedno prisotna, prekine se samo naše zavedanje o tem. - Oseba ozavešča vpliv svojih misli na čustva, počutje in psihološko stanje. - Oseba se zave vpliva sprejemanja in udeležanja lastnih odločitev na počutje in zdravje. - Oseba se zave razlik med agresivno, pasivno in učinkovito komunikacijo. - Oseba spozna kvalitete učinkovitega načina komuniciranja. - Oseba zna z uporabo afirmacij izboljšati svoje komunikacijske kvalitete. - Oseba ve, da način komuniciranja vpliva na lastno počutje in zdravje ter počutje in zdravje sogovornikov.
<p style="text-align: center;">ZDRAVSTVENO ZAVEDANJE IN ŽIVLJENJSKI SLOG</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Oseba se zave vpliva čuječnosti in čuječnega prehranjevanja na počutje in zdravje. - Oseba se zave pozitivnih učinkov določenih hranil na počutje in zdravje. - Oseba ozavešča, da se telo ne more hraniti z nikotinom in drugimi škodljivimi snovmi. - Oseba spozna specifične vegetarijanske načine prehranjevanja. - Oseba se zave pomembnosti prehranske ozaveščenosti in hvaležnosti. - Oseba zna izbrati zase najprimernejšo prehrano in obliko rekreacije. - Oseba se zave pomena rekreacije za izboljšanje vitalnosti in kondicije ter počutja in zdravja. - Oseba se nauči, kako zaživeti bolj zdrav življenjski slog. - Oseba se zave, da je vsaka sprememba proces. - Oseba ozavešča pomen potrpežljivosti, vztrajnosti in vere v uspeh na poti do dosežkov. - Oseba se zave tako subjektivnega kot objektivnega pomena svojega dosežka. - Oseba se zave koristnih učinkov povezave z naravo. - Oseba se zave moči vpliva narave na dobro počutje in zdravje.
<p style="text-align: center;">DRUŽBENO ZAVEDANJE IN INTERAKTIVNI SLOG</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Oseba ve, da v življenju obstajajo različne oblike interakcij in medosebnih povezav. - Oseba se zave vpliva medosebnih odnosov na počutje in zdravje. - Oseba ozavešča kvalitete čustvene inteligence, kot so čustveno samozavedanje, samo- evalvacija, empatija, učinkovita komunikacija. - Oseba spozna, da lahko izboljša svojo čustveno in socialno inteligenco. - Oseba se zave, da imamo ljudje različne mentalne modele, in zazna pozitivnost pod- jetnega miselnega modela za življenje. - Oseba spozna učinkovite načine reševanja izzivov in težav ter konfliktov. - Oseba se zave pomena koherence pri zastavljanju ciljev in loči med namenom, ci- ljem in dosežkom. - Oseba spozna kvalitete podpornih okolij (podjetja, skupnosti, družine, države ipd.). - Oseba ozavešča pomen ravnovesja med materialnimi in duhovnimi aspekti. - Oseba se zave, da imajo naši dosežki subjektivno in objektivno pomembnost. - Oseba zazna pomen celovitosti pri soočanju z življenjskimi izzivi, kot to predstavlja model osebnostne stabilnosti.
<p style="text-align: center;">DUHOVNO ZAVEDANJE IN SPIRITUALNI SLOG</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Oseba se zave, da obstaja življenjska koherenca, kar pomeni, da zaupa v razvoj do- godkov tudi, ko so situacije neugodne, zdravje slabše. - Oseba spozna pozitivne učinke uporabe afirmacij za izboljšanje življenjskega sloga. - Oseba spozna pozitivne učinke vizualizacij za izboljšanje življenjskega sloga. - Oseba se zave pomena občutka zanosa med delom in ustvarjanjem za delovanje in življenje. - Oseba se zave interakcije med stanjem zanosa, srečnosti in življenjskega smisla. - Oseba zna omiliti slabo počutje ali zdravstveni simptom z uporabo afirmacij in vizu- alizacij. - Oseba spozna pomen določenih vrednot in vrlin in jih zna podpreti z afirmacijami. - Oseba zna ustvariti svoj seznam vrednot in vrlin ter afirmacij, saj to vpliva na njeno vedenje, vedenje pa na njeni sedanjost in prihodnost. - Oseba ozavešča pomen prepletanja materialnih in duhovnih vidikov na svoji poti do želenih dosežkov. - Oseba se zave, da energetske slike, ki jih ustvari v svojem umu, že v sedanjosti zaseje- jo seme zelene prihodnosti.

Lahko rečem, da smernice modela osebnostne stabilnosti zelo sovpadajo z ugotovitvami, ki so zapisane tudi v knjigi *Raziskovanje v psihoterapiji in integracija psihoterapevtskih pristopov*. Karmen Urška Modic in Gregor Žvelc namreč ugotavljata, da v čustva usmerjena pomoč lahko privede do notranjih psihičnih sprememb, ki se pri osebi odražajo v izboljšanju doživljanja čustev, mentalnega procesiranja, vedenjskega sloga in medosebnih odnosov.

Njuni zaključki, kot tudi moji, so, da oseba bolje upravlja s svojimi čustvi, se raje odziva, kot reagira impulzivno, sprejema sebe, sprejema druge ljudi, saj jih razume tako na psihološki kot razumski ravni. Oseba razvije kvalitete, kot so sočutje do sebe, sprejem ranljivosti, večje zaupanje, izboljšanje samopodobe in samozavesti, raba asertivne komunikacije. Oseba se zna postaviti zase, zna sprejemati boljše odločitve in je bolj proaktivna.

Obstajajo različni pristopi pomoči in prav je, da vsaki osebi dovolimo, da izbere način, ki njej najbolj odgovarja. Moje mnenje je, da je bolje vključiti širšo sliko in svoj izziv videti z različnih področij: čustveno zavedanje, zdravstveno zavedanje, družbeno zavedanje in duhovno zavedanje, tako kot prikazuje Slika modela osebnostne stabilnosti. Dejstvo je, da ko se začnemo izboljševati na enem področju, se izboljšanja razvijejo tudi na drugih področjih.

Rada bi še enkrat povabila bralce, da naj se zavedajo, da je točka moči v sedanosti. Naj najdejo povezavo z zdravilnim okoljem in naravo in naj optimizirajo svoj življenjski slog in prehrano. Vključitev rekreacije v svoje življenje kot tudi razvoj podpornega vedenja za svoje vrednote lahko pozitivno in učinkovito vplivata na psihično počutje in posledično izboljšata zdravje.

Vprašalnik - kajenje

Vprašalnik (kajenje) – pri odgovarjanju na vprašanja je pomembno, da smo iskreni in natančni.

1. Kdaj sem začel/-a kaditi? Koliko časa že kadim?
2. Kdo je kriv za to? (Opišite svoje občutke, pretekle in sedanje.)
3. Kolikokrat sem poskušal/-a prenehati kaditi?
4. Kaj me je motiviralo, da sem poskušal/-a prenehati kaditi?
5. Zakaj sem začel/-a ponovno kaditi?
6. Kdo je kriv za to? (Opišite svoje občutke, pretekle in sedanje.)
7. Ker je točka moči v sedanjosti in ker sem se odločil/-a prevzeti odgovornost zase, so moji koraki na poti do dosežka _____ naslednji:
8. Moje najpomembnejše vrednote (4) v tem življenjskem obdobju so:
 - a)
 - b)
 - c)
 - č)
9. Te vrednote podpiram z vedenjem:
 - a)
 - b)

- c)
- č)

10. Moja energetska slika zelene prihodnosti:

11. Afirmacije, s katerimi podpiram svojo pot do dosežka:

- a)
- b)
- c)
- č)
- d)
- e)
- f)
- g)
- h)
- i)

12. Kaj je subjektivna vrednost mojega dosežka?

13. Kaj je objektivna vrednost mojega dosežka?

14. Hvaležen/-na sem za:

15. Afirmacije, s katerimi podpiram svojo vizionarsko sliko prihodnosti:

- a)
- b)
- c)
- č)
- d)
- e)
- f)
- g)
- h)

- i)
- j)
- k)
- l)
- m)
- n)
- o)
- p)
- r)
- s)
- š)
- t)

Vprašalnik - prenejedanje

Vprašalnik (prenejedanje) – pri odgovarjanju na vprašanja je pomembno, da smo iskreni in natančni.

1. Kdaj sem začel/-a pridobivati kilograme?
2. Kdo je kriv za to? (Opišite svoje občutke, sedanje in pretekle.)
3. Kolikokrat sem poskušal/-a izgubiti kilograme/zmanjšati težo?
4. Kaj me je motiviralo, da sem poskušal/-a zmanjšati težo?
5. Zakaj sem začel/-a ponovno pridobivati kilograme?
6. Kdo je kriv za to? (Opišite svoje občutke, pretekle in sedanje.)
7. Ker je točka moči v sedanjosti in ker sem se odločil/-a prevzeti odgovornost zase, so moji koraki na poti do dosežka _____ naslednji:
8. Moje najpomembnejše vrednote (4) v tem življenjskem obdobju:
 - a)
 - b)
 - c)
 - č)
9. Te vrednote podpiram z vedenjem:
 - a)
 - b)

- c)
- č)

10. Moja energetska slika zelene prihodnosti:

11. Afirmacije, s katerimi podpiram svojo pot do dosežka:

- a)
- b)
- c)
- č)
- d)
- e)
- f)
- g)
- h)
- i)

12. Kaj je subjektivna vrednost mojega dosežka?

13. Kaj je objektivna vrednost mojega dosežka?

14. Hvaležen/-na sem za:

15. Afirmacije, s katerimi podpiram svojo vizionarsko sliko prihodnosti:

- a)
- b)
- c)
- č)
- d)
- e)
- f)
- g)
- h)

- i)
- j)
- k)
- l)
- m)
- n)
- o)
- p)
- r)
- s)
- š)
- t)

Sosledje vprašanj v vprašalniku prikazuje, da gremo na poti izvajanja svojih sprememb in potovanja do dosežka skozi določen proces. Najprej začutimo, da želimo nekaj spremeniti. Nato ozavestimo negativna prepričanja, ki so ovire in preprečujejo našo proaktivnost oziroma angažiranost. Pri tem poskušamo zaobjeti vsa štiri področja modela osebnostne stabilnosti: svoj čustveni slog (čustvena zaščita in zdrave osebnostne meje, ki vključujejo učinkovito komunikacijo in interakcijo); življenjski slog (zdravo prehranjevanje, rekreacija in stik z naravo); družbeni slog (podjetna miselnost, celovit pristop pri soočanju z življenjskimi izzivi) ter svoj duhovni slog (na primer uporaba afirmacij in vizualizacij, vrednote in vrline).

Sledi zavedanje, da je točka moči v sedanosti in da se lahko premaknemo naprej, ko prevzamemo odgovornost in ustvarimo akcijski načrt, ki vsebuje določene korake, s katerimi bomo prišli do zelenega dosežka. Prevzeti odgovornost ne pomeni, da krivimo sebe za morebitno neugodno situacijo. Krivi smo lahko mi in/ali so krivi drugi. Pomembno je le, da prevzamemo odgovornost za svoj odziv na nastalo situacijo, in če je ta neugodna, jo tudi spremenimo.

In ko plujemo po življenjskih valovih, se morda pojavijo dvomi – takrat poskušamo najti psihološke vzroke, ki se skrivajo izza teh dvo-

mov, se z njimi spoprijeti in kljub oviram vztrajati. Naj se pojavi veter, dež ali sonce, mi imamo krmilo v rokah. S tem se krepita naša samopodoba in vera v uspeh. Akcijski načrt podpiramo z uporabo afirmacij in vizualizacij. Končno ustvarimo svojo novo zgodbo, ki ima močan subjektivni in objektivni pomen.

Dodatna vprašanja, ki nam lahko pomagajo:

- Ali živim sedanost? Ali me negativne izkušnje iz preteklosti ovirajo pri ustvarjanju sedanosti?
- Kako lahko oblikujem življenje, da me bolj izpolnjuje, da uživam in da sem zadovoljen/-na?
- Kako lahko spremenim način, kako vidim in čutim stvari, da mi bo bolj koristilo?
- Ali so moji občutki zasnovani na dejstvih ali na domnevah in posplošitvah?
- Kaj se lahko naučim iz te situacije (kako rastem)?
- Kako se lahko odzovem na to situacijo na bolj zdrav in produktiven način?
- Kaj je potrebno za moj uspeh? (Delovanje, strategija, resursi, orodje, viri ...)
- Katere nove možnosti lahko ustvarim?
- Ali se osredotočam na dejanja in cilje, ali moji cilji jemljejo energijo, ali so usklajeni z mojimi vrednotami?
- Ali vidim in čutim svojo sliko zelene prihodnosti tako, kot da je že manifestirana?

Ena izkušnja, veliko različnih odzivov. En doživljaj, veliko različnih odzivov. En dogodek, veliko različnih odzivov. Ljudje se odzivamo v skladu s svojo psihološko strukturo, od katere so odvisni naša subjektivna odpornost, naš način adaptacije, naš pogum, naša proaktivnot, naša angažiranost. Zato bodimo ustvarjalni pri razvoju svoje lastne osebnostne stabilnosti. Morda boste model osebnostne stabilnosti prilagodili svojim izkušnjam in potrebam, morda ga boste še razši-

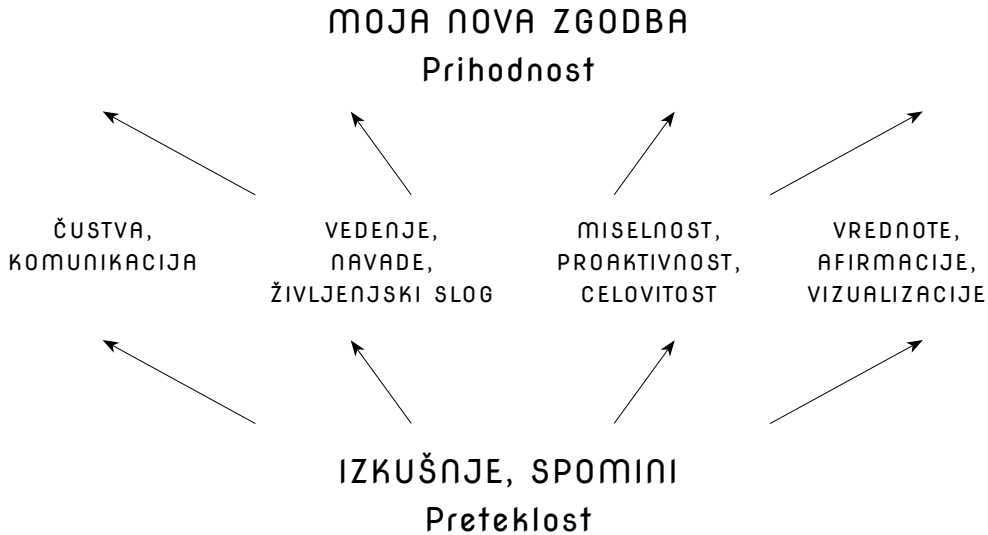
rili in vključili znanja, ki ste jih pridobili iz svojih usposabljanj. Hans Selye, dr. medicine, je dejal: »Bistvo znanstvenega odkritja ne sestavlja to, da nekaj vidimo prvi, temveč da vzpostavimo trdne povezave med predhodno znanim in doslej neznanim. Ta proces povezovanja lahko najbolje spodbudi resnično razumevanje in pravi napredek.«

Slika 3: Slogi osebnostne stabilnosti

Naš čustveno-ekspresivni slog (čustvena zaščita in zdrave osebnostne meje)	Naš življenjski slog (zdravo prehranjevanje, rekreacija in stik z naravo)
Naš družbeno-interakcijski slog (podjetna miselnost, celovit pristop pri soočanju z življenjskimi izzivi)	Naš duhovni oziroma spiritualni slog (na primer uporaba afirmacij in vizualizacij, vrednote in vrline)

Točka moči je v sedanjosti

Slika 4: Ustvarjanje prihodnosti



Točka moči je vedno v sedanjosti. Preteklost nas je opremila z izkušnjami. Sedaj nam naša osebnostna stabilnost pomaga ustvarjati svojo prihodnost. Prihodnost ustvarjamo na temeljih čustev in čustvenega zavedanja, vrednot, znanja, navad in življenjskega sloga, torej svojega vedenja. Kot že vemo, naše delovanje vključuje čustveno zavedanje, zdravstveno zavedanje, družbeno zavedanje in duhovno zavedanje oziroma naš čustveni slog (čustvena zaščita in zdrave osebnostne meje, naša ekspresivnost); naš življenjski slog (način prehranjevanja, rekreacija in stik z naravo); naš družbeni slog (podjetniški mentalni model in celovitost pri soočanju z izzivi) in naš spiritualni slog (na primer afirmacije in vizualizacije ter vrednote in vrline). Vsak slog je določen z različnimi psihološkimi komponentami, ki niso fiksne in so

specifične in lastne vsakemu posamezniku. Model osebnostne stabilnosti, ki obsega štiri sloge in različne psihološke komponente, prikazuje Slika 2.

<p>ČUSTVENO ZAVEDANJE</p> <p>IN</p> <p>EKSPRESIVNI SLOG</p>	<p>ZDRAVSTVENO ZAVEDANJE</p> <p>IN</p> <p>ŽIVLJENJSKI SLOG</p>	<p>DRUŽBENO ZAVEDANJE</p> <p>IN</p> <p>INTERAKTIVNI SLOG</p>	<p>DUHOVNO ZAVEDANJE</p> <p>IN</p> <p>SPIRITUALNI SLOG</p>
---	--	--	--

ZAKLJUČEK

Model osebnostne stabilnosti obsega štiri temeljna področja našega življenja: čustveno zavedanje in ekspresivni slog, zdravstveno zavedanje in zdrav življenjski slog, družbeno zavedanje in interaktivni slog ter duhovno zavedanje in spiritualni slog. Za doseganje uspešnih in učinkovitih izidov je pomembno, da delujemo na vseh področjih osebnostne stabilnosti, torej celovito.

Ko sem bila stara šest mesecev, sta me starša odpeljala k babici v drugo državo in me tam pustila za nekaj mesecev, saj sta bila oba zaposlena, v tistih časih pa se varuška ni dobila. Misel na to je v meni vedno pustila neugodne občutke, pojavila so se negativna čustva, saj sem v svojih mislih videla tisto malo nebogljeno dete, ki je ostalo samo, daleč od staršev.

Nekega dne sem se sprehajala po čudovitem gozdu in čuječno opazovala drevesa in drugo rastlinje ter ptice, ki so žvrgolele na drevesnih vejah ali se potikale po podrasti. V nekem trenutku sem se spet spomnila na tisto malo nebogljeno dete, ki je ostalo samo daleč od doma, in spet se je po telesu razširil val neugodnih občutkov. In ko sem se tako pri svojih 40 letih smilila sama sebi, se je pojavil osvežujoč veterc, listje je zašelestelo, ptice so poletele, in v takrat je bilo videti, kot da mi drevesa in ptice v en glas šepetajo: *Ti si sedaj odrasla oseba, ti nisi tisto malo nebogljeno dete. Ti si odrasla oseba.*

Vsi negativni občutki so se razblinili, začutila sem umirjenost, osredotočenost in varnost. Jaz sem odrasla oseba. Odrasla oseba pa lahko prevzame odgovornost za svoje življenje, lahko upravlja z negativnimi čustvi, lahko ustvarja svoj smisel, lahko si zastavlja cilje in deluje na fizični in duhovni ravni. Preteklost so izkušnje in spomini, točka moči je v sedanjosti, prihodnost lahko obogatimo z novimi vsebinami, ki obsegajo vrednote, osebnostne lastnosti, dogodke, hobije, ljudi, materialne dobrine in duhovne aspekte.

Mnogo ljudi ima v sebi še občutke nebogljenega otroka, zato je prav, da ozavestimo, da kot odrasle osebe delujemo na novi ravni. Če tega ne ozavestimo, se lahko zgodi, da se bomo večno smilili sami sebi in prelagali odgovornost na druge ljudi. Model osebnostne stabilnosti nas uči, da imamo moč in znanja za ustvarjanje kakovostnega življenja, saj smo vredni vitalnosti, zdravja, uspeha in sreče.

Ko sem stopila iz gozda, se mi je razprostrl pogleda na reko, na njeni gladini pa so sončni žarki ustvarjali biserne odseve. Ob obrežju je stala elegantna ptica, imenovana žerjav (znanstveno ime je *Gruidae*). Žerjav je simbol duševnega miru, lepote, harmonije, vitalnosti, zdravja, pozitivnih sprememb in novih začetkov. Graciozno je gledal v daljavo, medtem ko sem jaz nadaljevala svojo pot.

VIRI

Knjige in revije

- Adizes, I. (2019). Communication strategies for leading teams, Elektronski vir www.ichakadizes.com.
- Areh, I. (2011). Forenzična psihologija, Ljubljana, Fakulteta za varnostne vede.
- Bouchardon, P. (2009). Zdravilna energija dreves, Ljubljana, Ara.
- Breznik, A. in dr. ur. (2024). Lekarniški utrip, Maribor, Lekarne Maribor.
- Brown, B. (2020). Pogum za vodenje, Tržič, Učila.
- Cortese, D. (2007). Zelenjava: druga moč naravne hrane, Ljubljana, Založba Kmečki glas.
- Crane, P. (2002). Ordering From the Cosmic Kitchen: Essential Guide to Powerful, Nourishing Affirmations, Bonsall, The Crane's Nest.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience, New York, Harper and Row.
- Fairley, S. G., Stout, C. E. (2004). Getting Started in Personal and Executive Coaching: How to Create a Thriving Coaching Practice, New Jersey, John Wiley & Sons.
- Fras, Z., Košnik, M. ur. (2019). Izbrana poglavja iz interne medicine, Ljubljana, Slovensko zdravniško društvo.
- Gawain, S. (2002). Creative Vizualization, California, New World Library.
- Gottlieb, L. (2020). Morda pa se moraš z nekom pogovoriti: razkrijejo se terapevtka, njen terapevt in naša življenja, Ljubljana, Umco.
- Hay, L. (1999). Heal Your Life, London, New York, Hay House.
- Holden, R. (2009). Be Happy: Release the Power of Happiness in You, London, New York, Hay House.
- Iršič, M. (2019). Komunikacijska blaginja: novi standardi za kakovostno komunikacijo v organizacijah, Ljubljana, Zavod Rakmo.
- Kojc, M. (2006). Razsvetljeni človek, Ljubljana, Vale-Novak.

- Kmetec, D. ur. (2023). Zdrave novice, Ljubljana, Media Element.
- Korelc, T. (2015). Odločite se za poslovni preboj: spoznajte moč inovativnih poslovnih idej in konceptov, Ljubljana, Creatoor.
- Leme, V. (2015). Sreča – uspeh, zavedanje ali smisel, magistrska naloga, Maribor, Doba Fakulteta.
- Leme, V. (2018). Leading Your Life Towards Feeling Much Better, ZDA, Amazon.
- Li, Q. (2019). Z gozdom do sreče in zdravja: kako narava krepi telo in duha, Tržič, Učila International.
- Merljak, M. in dr. (2014). Olja za prehrano, zdravje in nego telesa, Ljubljana, Založba Kmečki glas.
- Merljak, M. (2019). Mladost v telesu, Ljubljana, Sanjska knjiga.
- Modic, K. U., Žvelc, G. (2021). Raziskovanje v psihoterapiji in integracija psihoterapevtskih pristopov, Ljubljana, Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Mulej, L. (2008). On-Kraj Raz-Kritja, Ljubljana, Samozaložba.
- Nichols, R. (2002). Who Do You Think You Are? A Fairytale for All Ages, Bonsall, The Crane's Nest.
- Perlmutter D., Perlmutter A. (2021). Negovani možgani: razstrupljanje, ki jasni misli, pogloblja čustva in zagotavlja srečo, Ljubljana, Umco.
- Peterlin, L. in dr. ur. (2020). Minerali, vitamini in druge izbrane snovi, Ljubljana, Slovensko farmacevtsko društvo.
- Ross, S. W. (1974). Kaditi lahko nehate v 14 dneh, Ljubljana, Mladinska knjiga.
- Rawlings, R. (1998). Healing Gardens, London, Weidenfeld&Nicolson.
- Rugelj, J. (2000). Pot samouresničevanja, Ljubljana, Slovensko društvo terapevtov za alkoholizem, droge, odvisnosti in pomoč ljudem v stiski.
- Solar, A. (2019). Lupinarji: oreh, leska, kostanj, mandelj, Ljubljana, Založba Kmečki glas.
- Thaler, R. H. (2019). Nerazumno vedenje: razvoj vedenjske ekonomije, Ljubljana, Umco.

- Tolle, E. (2004). *The Power of Now*, Kalifornija, New World Library.
- Williams, M. in dr. (2007). *The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, New York, Guilford Press.
- Yalom, I. (2016). *Rabelj ljubezni in druge psihoterapevtske zgodbe*, Ljubljana, Umco.
- Yalom, I. (2017). *Darilo terapije: odprto pismo novi generaciji terapevtov in njihovim klientom*, Ljubljana, Umco.
- Zeland, V. (2019). *Zlom tehniziranega sistema: prebudite se in si ustvarite svoj svet*, Brežice, Primus.
- Zeland, V. (2018). *Upravljaivec realnosti*, Brežice, Primus.
- Zidarn, M. (2019). *Elektronske cigarete: Ali bo konec epidemije s kajenjem povezanih bolezni*, glej Izbrana poglavja iz interne medicine, Ljubljana, Slovensko zdravniško društvo.

Splet

- Abczdravja (2020). Elektronski vir: www.abczdravja.si.
- Afp (2020). Elektronski vir: www.afp.si.
- Bodieko (2024). Elektronski vir: www.bodieko.si.
- Burnik, S. (2020). *Hribe moramo spoštovati*. Elektronski vir: www.delo.si/polet/hribe-moramo-sposhtovati.
- Černetič, M. (2011). 'Čuječnost', *Kairos* 5/3-4/2011 – znanstveni prispevki. Elektronski vir: http://www.potnaprej.si/gradiva/cujecnost_psihoterapija.pdf
- Daniel Goleman (2018). Elektronski vir: www.danielgoleman.info.
- Dr. Axe Health and Fitness News (2024). Elektronski vir: www.draxe.com.
- Dr. Fuhrman (2024). Elektronski vir: www.drfuhrman.com/blog.
- Emmons, R. (2003). *Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life*. Elektronski vir: www.psychology.hku.hk/ftbcstudies/refbase/doc/emmons/2003/53Emmons2003.pdf.
- Gabor Mate (2024). Elektronski vir: www.drgabormate.com.
- Healthline (2024). Elektronski vir: www.healthline.com.

- Milić, M. (2023). Izazovi samootkrića: šta su emocije in zašto je važno pronaći svoju svrhu. Elektronski vir: YouTube Ivan Kosogor Podcast.
- Mratović, M. Č. (2023). Pušenje izaziva depresiju. Elektronski vir: www.zzjzdnz.hr/zdravlje/pusenje-i-zdravlje/pusenje-izaziva-depresiju.
- Nacionalni portal o zdravi prehrani (2020). Elektronski vir: www.prehrana.si.
- Self-Compassion by Kristin Neff (2024). Elektronski vir: www.self-compassion.org.
- Permakultura (2020). Elektronski vir: www.permakultura.si.
- Psychotherapy.net (2023). Elektronski vir: www.psychotherapy.net.
- Vizita (2024). Elektronski vir: www.vizita.si.
- World Blu (2018). Transform Your Mindset. Leadership. Culture. Elektronski vir: www.worldblu.com.
- Zazdravje.net: informacijsko središče za zdrave rešitve (2024). Elektronski vir: www.zazdravje.net

