

Vodič Za Mindful I SRETNE PRAZNIKE



Autorice:

DANIJELA JOKIĆ VAISLAY
VANJA BEUKELMAN PAVLOVIĆ
DUBRAVKA FAZLIĆ

Kako provesti mindful praznike sa manje stresa

Praznična sezona je jedan od najljepših i najradosnijih perioda u godini, no također može biti i izuzetno stresan period, sa pretrpanim rasporedom (finansijski i poslovni izvještaji, brojni profesionalni sastanci, različiti eventi pred kraj godine, kupnja poklona i svećanih haljina, kuhanje tradicionalnih jela, dekorisanje doma...), samonametnutim pritiskom da tokom praznika sve bude 'savršeno' organizirano i isplanirano, kao i (pre)velikim finansijskim izdacima za kupovinu poklona, svećanih outfita, ugošćavanje velikog broja ljudi i uplatu rezervacija za praznične proslave.



Mindful Savjet

Tokom praznika ćete vjerovatno imati više dana odmora, koje možete iskoristiti za rad na sebi i postavljanje ciljeva, kako biste napravili pozitivne životne promjene u novoj godini!

Nova godina simbolički predstavlja novi početak i daje nam vremenski okvir od 12 mjeseci da nešto postignemo ili promijenimo, te je idealan period za postavljanje ciljeva i pravljenje pozitivnih životnih promjena. Tokom praznika ćete vjerovatno imati više dana odmora, koje možete iskoristiti za rad na sebi i postavljanje ciljeva, kako biste napravili pozitivne životne promjene u novoj godini.

Kao što je to slučaj sa godišnjim odmorom, nekoliko dana ili sedmica odmora za praznike na koje ćete potrošiti malo bogatstvo i tokom kojih ćete 'pobjeći od svoje svakodnevnice' neće vam mnogo promijeniti vašu kvalitetu života i pomoći vam da se osjećate (mnogo) bolje. Ako ste nečim nezadovoljni u svom životu, nakon što se praznici završe, ponovo ćete se morati vratiti tome, bilo da je riječ o poslu koji ne volite, nesretnom braku, neispunjenom životu, ili finansijskim problemima.

Kako provesti mindful praznike sa manje stresa

Naravno da nema ništa loše u tome da uplatite gala proslavu za Novu godinu ili luksuzno putovanje, ugostite veliki broj ljudi za praznike i kupite ljudima koje volite skupe poklone, ako si to možete priuštiti, no ako niste zadovoljni u bilo kojoj sferi vašeg života, trebate si dobro odrediti prioritete i zapitati se kako biste taj novac mogli investirati na način da ostatak godine kao i ostatak vašeg života budete sretniji.



Mindful Savjet

Prije nego si postavite ciljeve rezolucije za novu godinu, napravite refleksiju za godinu koja je protekla (za šta ste najviše zahvalni u protekloj godini, šta ste sve postigli i kako ste se lično i profesionalno usavršili, s kojim ste se izazovima i suočili i koje ste životne lekcije iz njih naučili, šta ste željeli postići u protekloj godini ali niste i zašto?).

Luksuzno putovanje, luksuzna torba, skupa haljina i gala proslava mogu vam dati kratkoročni osjećaj euforije i radosti, no vjerovatno vam neće mnogo dugoročno doprinijeti uvećanju kvalitete vašeg života. S druge strane, investiranje novca u vaše lično i profesionalno usavršavanje (edukacije, seminari, radionice, Networking, retreat, life coaching, business coaching...), pokretanje vlastitog biznisa, bračno savjetovanje, finansijsko savjetovanje, psihoterapija, investiranje u wellness i zdravstvene tretmane ili rad sa nutricionistom i fitness trenerom, mogu vam mnogo pomoći da sebe i svoj život promijenite na bolje i da budete mentalno i fizički zdraviji, profesionalno i finansijski uspješniji, sretniji i ispunjeniji!

Refleksija na proteklu godinu pomoći će vam da uvidite koliko ste se vi i vas promijenili u protekloj godini, ili možda kako se vas život nije mnogo promijenio na način na koji ste željeli, što će vam pomoći da jasnije odredite gdje želite biti u isto vrijeme naredne godine. Podsjećanje na sve lijepe trenutke u protekloj godini pomoći će vam da u inače stresnim prazničnim momentima kultivate zahvalnost i osjećaj sreće.

Kako provesti mindful praznike sa manje stresa

Nakon što ste napravili refleksiju na prethodnu godinu, postavite si ciljeve lične (zdravlje, rad na sebi, veze, coaching, seminari i radionice...) i profesionalne (karijera, edukacije, novac) ciljeve. Također je poželjno da si postavite i plemenite ciljeve (kako biste mogli pomoći ugroženim ljudima u svojoj zajednici ili okolišu, ili možda donirati u dobrotvorne svrhe) za novu godinu, budući da je lična kontribucija jedna od naših osnovnih ljudskih potreba i čini nas sretnijima.



Mindful Savjet

Prakticirajte minimalizam i svjesni konzumerizam za vrijeme praznika. Razmislite kakav utjecaj na ljude u proizvodnom lancu kao i na planetu ima vaša odluka o kupovini? Odaberite eco-friendly poklone za sebe i ljude koje volite.

Za vrijeme praznika možemo doći u iskušenje da potrošimo (mnogo) više nego što si možemo priuštiti (na poklone i proslave, snižene artikle u shopping centrima...) i da čak uđemo i u minus na kreditnim karticama. Januar je zbog ovog razloga nerijetko mnogim ljudima finansijski 'najteži' mjesec u godini. Stoga je poželjno i bitno da tokom praznika prakticirate svjesni konzumerizam. Prije nego kupite još jedna artikala ili odjevni predmet na sniženju, razmislite da li vam isti uistinu treba? Odredite si budžet koliko možete potrošiti na praznične poklone i držite se istoga (koliko kod da voljeli drage ljude, oni vjerovatno ne bi željeli da vi imate finansijskih problema u januaru, ili da se morate odricati od osnovnih potrepaština u narednoj godini zbog poklona koje ste im kupili!). Također razmislite kakav utjecaj na ljude u proizvodnom lancu kao i na planetu ima vaša odluka o kupovini? Da li svojom kupovinom podržavate ekološki uzgoj hrane i održivu proizvodnju, fair trade, male i porodične biznise...? Ako ne možete uslijed ograničenog budžeta priuštiti da za sebe i ljude koje volite kupujete organski, fair trade, ekološki i svjesnije, barem vodite računa o tome da izbjegavate plastičnu ambalažu za umotavanje poklona i da nosite svoje cegere tokom kupovine.

Kako provesti mindful praznike sa manje stresa

Practiciranje minimalizma tokom praznika nam može pomoći da reduciramo stres, budemo ekološki svjesniji, kao i da uštedimo novac. Razmislite da li biste mogli ljudima koje volite pokloniti iskustva umjesto poklona (na primjer, vaučeri za masažu ili neki kozmetički tretman, kartu za koncert, konsultaciju s nekim stručnjakom, seminar ili predavanje...), knjige u digitalnom formatu, ili možda online kurs koji će im pomoći u ličnom i profesionalnom usavršavanju? Da li vam zaista trebaju dodatni ukrasi za dom? Kako biste si mogli pojednostaviti proslavu praznika i reducirati stres?



Mindful Savjet

Practicirajte minimalizam i svjesni konzumerizam za vrijeme praznika. Razmislite kakav utjecaj na ljude u proizvodnom lancu kao i na planetu ima vaša odluka o kupovini? Odaberite eco-friendly poklone za sebe i ljude koje volite.

Imajte na umu da možete sebi dati dozvolu da slavite praznike na način koji će vas najviše usrećiti. To može biti i gala party uz glasnu muziku, ali i mirna večer uz dekiću, čašu dobrog šampanjca ili kakaa uz Netflix i dekiću, ili u uskom krugu prijatelja i porodice, doma ili u nekoj planinskoj kućici u prirodi, kao i na nekom putovanju, meditirajući, volontirajući, sami ili u društvu porodice, partnera i/li prijatelja... Izbor je na vama i sa svim je u redu da kreirate svoje rituale i odaberete svoj način obilježavanja praznika.

Na kraju godine, dobro je vrijeme i da simbolički i fizički ostavite iza sebe ono što vam više ne služi (na primjer, donirate odjevne predmete ili stvari koje više ne koristite, napravite pospremanje doma, izbacite nezdrave grickalice iz kuhinje...). To će vam pomoći da se mentalno pripremite za pozitivne životne promjene i da kreirate prostor u svom životu i fizičkom prostoru za nove i bolje stvari u novoj godini.



Mindful Savjet

Umotajte poklone u papirni omot (ako je to moguće, odaberite tamniji, neprintani i reciklirani papir). Kupite papirne vrećice za poklone umjesto plastičnih, ili još bolje – poklone možete pokloniti u platnenim cegerima, koje draga osoba poslije može koristiti za kupovinu. Koristite vrpce od jute, ili neke druge tkanine.

Kupujte poklone svjesnije i proslavite praznike sa manje plastičnog otpada

Praznici su najmagičniji dio godine, no nažalost, tokom praznika, usljed kupnje poklona, te veće količine hrane i plastičnog dekora, kreiramo i mnogo više plastičnog otpada, kojem mogu trebati i stotine godina da se razgradi. Tokom razgradnje, plastika otpušta toksične hemikalije, zagađuje tlo i vode, te štetno utječe na zdravlje životinja koje ga ingestiraju, kao i (prema novijim studijama) i na naše zdravlje. Više o štetnom utjecaju plastičnog otpada na okoliš možete pročitati [ovdje](#) i u [izvještaju WWF-a](#). Besplatan Zero Waste Vodič 'Kako Živjeti Bez Plastike' možete preuzeti [klikom na ovaj link](#).

Kupite dragim ljudima poklone koji su napravljeni od biorazgradivih materijala (vunene džempere ili rukavice, igračke od tkanine, keramičke šolje, domaće prehrambene proizvode u teglama, bocu dobrog vina ili kvalitetnog ulja, dekoracije koje ste sami napravili, knjige, daske za rezanje ili posude za salatu od bambusa, prirodne sapune, dnevnik, planere, kristale, čajeve u rinfuzi, cegere, svijeće...). Ako je to moguće, odaberite proizvode koji nisu upakovani u plastičnu ambalažu. Dajte prednost prazničnom dekoru za dom iz prirode (šišarke, grančice bora, suho lišće, orasi, štapići cimeta, voće poput nara, bundeve i sl.) i drvenim figuricama i ukrasima za jelku.

Recite NE plastičnom priboru, čašama i tanjurima za jednokratnu upotrebu, kada priređujete zabave i porodične večere za praznike, jer to ima štetne posljedice na okoliš. Dekorišite praznični sto sa lijepim platnenim maramicama, šišarkama bora, svijećama i trajnim priborom za jelo. Tako ćete ne samo više uživati u prazničnom druženju, već i pozitivno doprinijeti planeti.

Poklonite iskustva, vaučere, edukacije...

Poklonite dragim osobama (i) iskustva (karte za koncert ili neko predavanje, putovanje, izlet, SPA tretman, posjet sauni, i sl), vaučere za kupnju, seminar, ili radionicu, pretplatu na njihov omiljeni magazin ili neku uslugu koju bi voljeli koristiti. Tako ćete dragim osobama pokloniti mogućnost osobnog rasta i razvoja, nezaboravne trenutke i sjećanja, ili pak priliku da sebi kupe ono što im doista treba, te izbjeći to da kupite nekome poklon koji mu/joj se ne dopada, kao i nepotrebno akumuliranje suvišnih stvari i prapratnog otpada. Kupujte svjesnije za sebe, kao i ljude koje volite.





Kako provesti ekološki osvještavanje praznike:

1. Ako planirate kupiti drveće ove godine razmislite o kupovini onog u saksiji, koga nakon praznika možete presaditi, ili živog drvceta kojeg možete kompostirati, umjesto kupovine plastičnog drvceta.
2. Izbjegavajte parafinske svijeće i koristiti one od biljnog ili pčelinjeg voska. Dajte prednost dekoru za dom napravljenog od biorazgradivih materijala (drveta, bambusa...) i dekoru iz prirode (npr. šišarke i grančice bora, štapići cimeta, prirodni vijenci...).
3. Umjesto plastičnog ukrasnog papira koristite za pakovanje poklona jutu, stari papir, reciklirani papir, cegere, ili marame i tkanine ([pogledajte tutorijal Marie Kondo](#)). Koristite vrpce od tkanine ili jute. Kupujte eco-friendly poklone za praznike.

66 Zamolite prijatelje i članove porodice da vam ne poklanjaju poklone u plastičnim kesama i u plastičnoj ambalaži. Kupite dekor za dom u second hand trgovinama. Dajte prednost kupnji eco-friendly poklona, poput digitalnih knjiga, čajeva iz organskog uzgoja, svijeća od biljnog ili pčelinjeg voska, te odjevnih predmeta i artikala napravljenih od recikliranih i biorazgradivih materijala.

Kako praktimirati mindfulness tokom praznika

Svjesnost je možda onaj tajni začim koji naše praznike pretvara u čaroliju. Mindful ili svjestan život kuca na vrata naših domova već neko vrijeme. U prazničko vrijeme svi smo više opušteni i ovo je idealno vrijeme da isprobamo ovu vještinu koja mijenja život i stvara novu percepciju. Možda otkrijete daje čarolija život u sadašnjem trenutku.

Blagdani mogu biti izuzetno izazovni. Gužve, stres očekivanja, usamljenost svatko od ima nešto što nam stvara težinu, pali naše okidače aktivira naše emocije.



Mindful Savjet

Stavite svoj fokus i energiju da praznici imaju smisao za vas. Dajte im namjeru i dozvolite sebi da vas vodi unutarnji osjećaj. Kada primijetite da su vas obuzele brige, negativno razmišljanje, kritika vratite se u sadašnji trenutak. Udovoljite svojim osjetilima.

Prihvatite i potvrdite postojanje svih emocija. Da postoje i one koje karakteriziramo kao “dobre” i one teške. Dozvoli si da osjetiš emocije, posveti im vrijeme. Napravi prostor za njih i promatraj ih kako se razvijaju bez da reagiraš. Osnažuješ promatrača u sebi, razvijaš otpornost i razumiješ da ti nisi svoje emocije. Da je moguće primijetiti, osjetiti, pratiti emocije i da njihov intenzitet se mijenja. Kada im posvetite pažnju njihov intenzitet se mijenja. Cilj je izraziti svoje emocije tako da ih možemo otpustiti.

Stavite svoj fokus i energiju da praznici imaju smisao za vas. Dajte im namjeru i dozvolite sebi da vas vodi unutarnji osjećaj. Kada primijetite da su vas obuzele brige, negativno razmišljanje, kritika vratite se u sadašnji trenutak. Udovoljite svojim osjetilima.



Kako biti Mindful za vrijeme praznika?

1. Sjednite i napišite popis osoba koje ove godine želite darivati i pokušajte se staviti u njihove cipele i osjetite što bi oni voljeli dobiti ili dati za ove blagdane.
2. Kada pijete i jedete činite to s više svjesnosti. Jedite svim čulima. Njuhom, mirisom, osjetom, okusnim pupoljcima. Polaganije žvačite. Osjetite hranu i piće. Primijetite kako vaše tijelo reagira.
3. Kada svjesnost uključimo u konzumiranje hrane i pića cijelo naše biće jede i tijelo i um i duh. Potrebne su nam manje količine, više uživamo i nemamo onaj osjećaj težine, mamurnosti i onog najgoreg osjećaja krivnje dan nakon.

Blagdani mnogima donose dodatnu količinu stresa koja se samo dodatno nadoda na svakodnevni koji više ni ne osjećamo. Primijetite što u vama stvara dodatnu napetost, i razmislite da li je vama to zaista potrebno? Stvara li vam ugodu ili teret? Zašto to činite? Što pritom želite dobiti? Potom odlučite nosite li to dalje sa sobom, ili da krećete dalje bez toga.

Kako praktimirati mindfulness tokom praznika

Uživajte u onih 5 minuta jutra samo za vas u tišini, osjećajući toplinu šalice u ruci u kojoj se nalazi vaš najdraži napitak. Osjetite miris koji dolazi do vas. Krenite u šetnju, da je samo šetnja cilj. I uživajte u okruženju. Podignite glavu i primijetite što vas okružuje. Napišite pismo prijateljici u kojem govorite o vrlinama koje ima i kako je vi vidite. Dajte joj to pismo. Ili još bolje, pročitajte joj ga na video call-u. Isprobajte recept koji do sada niste i osjećajte kako se osjećate dok ga radite. Obucite mekanu vestu, skuhaite si toplu čokoladu, ili kuhano vino. Upalite svijeću. Ispunite prostor mirisom cimeta i naranče. i za kraj stvorite za sebe ritual, izraz gestu koja će vas u trenutku uzemljiti i povezati vas s onom osobom koja vi zaista jeste.



Mindful Savjet

Praktimirajte zahvalnost. Znanstvena istraživanja potvrđuju da osobe koje praktimiraju zahvalnost su otvoreniji, optimističniji, osjećaju se sretnije i osjećaju veću povezanost s ljudima u svijetu. Zahvalnost također povećava otpornost, unutarnju snagu, koja pomaže nama ljudima da se brže oporavimo i krenemo ispočetka nakon teških trenutaka. Ovo doba godine idealno je vrijeme da osvjestimo na čemu smo sve zahvalni i da i druge potaknemo na isto to.

Ulazimo u najljepši period godine za mnoge od nas. Najsvjetliji, najveseliji ali i najstresniji, najnesvjesniji. Kolektivna energija utječe na sve nas i koliko god netko bio Grinch, u nekom trenutku i tu osobu ponese. Svega je nekako previše tih dana. Hrane, pića, nespavanja, kupovine... Niti jedna krajnost nije dobra pa tako niti ova. Nitko ne kaže da ne možemo uživati idemo ove blagdane, no trebamo održati zdrav balans. Svjesnost znači biti Mindful, no što to točno znači kada stavimo u kontekst blagdana? Biti potpuno svjestan u trenutku, svjesnije jesti, svjesnije kupovati, svjesnije kuhati...

Blagdani su vrijeme radosti, bliskosti, mirovanja, tihovanja, druženja... Ove godine pripremite se i s više svjesnosti plovite kroz njih. Ispicite keksiće doma i osjetite koji začini vam odgovaraju - baš tada i poigrajte se s njima. Radite polagano. S lakoćom kao da imate sve vrijeme ovoga svijeta. Dopustite si da se izgubite u vremenu i mirisima dok pripremate keksiće koje ćete grickati uz kavicu ili čaj ujutro narednih dana. Možda se i odlučite napraviti paketiće za prijatelje.



Blagdani mnogima donose dodatnu količinu stresa koja se samo dodatno nadoda na svakodnevni koji više ni ne osjećamo. Primijetite što u vama stvara dodatnu napetost, i razmislite da li je vama to zaista potrebno? Stvara li vam ugodu ili teret? Zašto to činite? Što pritom želite dobiti? Potom odlučite nosite li to dalje sa sobom, ili da krećete dalje bez toga.

Kako praktimirati Mindful jedenje tokom praznika

1. Vrijeme je odlaska na advent, domjenke, više je druženja uz hranu i piće. Kada pijete i jedete činite to s više svjesnosti. Jedite svim čulima. Njuhom, mirisom, osjetom, okusnim pupoljcima. Polaganije žvačite. Osjetite hranu i piće. Primijetite kako vaše tijelo reagira.
2. Jelo nas zbližava i toliko je više od zadovoljenja potrebe za gladi i žeđi. Kada svjesnost uključimo u konzumiranje hrane i pića tokom praznika, cijelo naše biće jede - tijelo i um i duh. Potrebne su nam manje količine hrane, više uživamo u hrani i nemamo onaj osjećaj težine, mamurnosti i onog najgoreg osjećaja - krivnje dan poslije.
3. Sjetite se prošlih godina - koliko vam je skuhanе hrane ostalo i kako ste se osjećali tada? Da li vam se desilo da vam se nije jela ta hrana, a žao vam je bilo baciti je - jer hrana se ne baca? Kuhajte ove godine scjesnije. Uživajte u praznicima, obitelji, druženju i prisjetite se u svemu važan balans. Sreća je u nama (a ne u onome što pojedemo ili popijemo!).



Kako izbjeći praznično prejedanje?

Tijekom praznika, oko nas su priče o domjencima, kolačima, izlascima, adventu, kuhanom vinu, kobasama. Zbog čega se mi toliko veselimo hrani i piću? Kada nam je dosta? Zbog čega ne možemo reći ne, ili stati na trećem kolaču?

Davanje hrane je jedna od prvih interakcija koje imamo u životu. Događa se između nas i majke. Ono osigurava preživljavanje djeteta, koje u potpunosti ovisi o osobama oko sebe da mu daju hranu. Kvaliteta ovog odnosa ima utjecaj na to kako osoba reagira kasnije u životu, i upravo davanje hrane može biti usko povezano s regulacijom emocija do početka do kraja životnog vijeka. Hrana je jedna od temeljnih ljudskih potreba i ima fiziološki i psihološki učinak na nas.

Prehrambene navike prelaze granicu naših nutritivnih potreba i ublažavanja gladi. Obitelj, prijatelji, te kulturno nasljeđe oblikuju odabir hrane koju volimo. Nudeći hranu možemo iskazivati ljubav, biti dobar domaćin, ili izražavati svoja vjerska uvjerenja. Od najranije dobi povezujemo hranu s umirenjem i društvenom interakcijom. Dokazano je da kada jedemo smanjujemo osjećaj nemoći, depresije, osjećaja gubitka kontrole. Smanjujemo stres, povećavam osjećaj užitka. Hrana ima sposobnost pojačanja pozitivnog utjecaja pri povezivanju sa situacijama, sadržajima i ljudima.

Praznici, advent, mirisi, ljudi, okusi, sve u nama budi sidra koja imamo iz nekih prijašnjih vremena. Sidra koja nam aktiviraju osjećaje u nama koje sada želimo probuditi. Naravno mi nismo svjesni toga i krećemo na adventski pohod. Cijeli mjesec hedonističkog uživanja, gdje pod opravdanjem samog prosinca popuštamo sve kočnice.

I prosinac prođe, nađemo se u mjesecu kada se lampice gase i ponovo krećemo i pohod na čarobnu riječ: DIJETA. Nađemo se u začaranom krugu. Zapravo, ne postoji idealno vrijeme “za jesti bolje”. Nije to ni sutra, ni ponedjeljak, a ni siječanj. Život je nepredvidiv. S onim što imamo ovog trenutka napravimo najbolju stvar za sebe! Upravo ovdje, upravo sada. Ovdje možemo početi. **Zapitajte sebe:**

- Što vi dobijate kada se prejedate sada u prosincu?
- Što za vas znači to prazničko prejedanje?
- Što vam ono onemogućuje da dobijete ili osjećate?
- Kako to ‘rješava’ problem koji imate i koji smisao to ima za vas?

Da vam se začarani krug ne bi desio i ove godine, slijedi nekoliko savjeta kako izbjeći blagdansko prejedanje. Ako i dođe do toga, ne brinite se. Za sve postoji rješenje. Sami smo odgovorni za odluke koje donesemo, ili ne donesemo.

Savjeti kako izbjeći praznično prejedanje:

1. Nemojte preskakati obroke. Pojedite ručak iako idete na prijem navečer. Tako nećete pregladnjeti i dovesti se u situaciju da se prejedete. Jedite sporije. Kada je švedski stol vama nadohvat ruke, zasigurno ćete pojesti više. Pijte dovoljno vode.
2. Uzmite manji tanjur i odaberite od hrane što vam izgleda najprivlačnije. Uživajte u vašem odabiru tako da svaki zalogaj prožvaćete. Jedite puno povrća (ako je na meniju). Otpustite kočnice i dozvolite sebi da uživete u hrani, tako da ste svjesni što jedete i kojeg okusa je.
3. Ne postoji idealno vrijeme “za jesti bolje”. Nije to ni sutra, ni ponedjeljak, a ni siječanj. S onim što imamo ovog trenutka napravimo najbolju stvar za sebe! Upravo ovdje, upravo sada. Ovdje možemo početi. Budite nježni prema sebi. Razmislite o tome što želite za sebe. Donesite odluku i stvorite nove navike. Time stvarate sebi novu budućnost!



Ljubav prema sebi – Darujte i sebe za praznike!

Pokloni, kupi, daj, organiziraj, pripremi... Naučili smo davati. za praznike To nam je utkano u kolektivnoj svijesti. Da se brinemo za tuđe potrebe sasvim nam je prirodno. Napravimo jednu malu vježbu: zatvorite oči i pomislite dragu vam osobu. Sada zamislite da je vi darujete. Osmijehom, lijepom riječi, podrškom ili poklonom. Kako se osjećate u tijelu? Da možete u ovom trenutku pogledati svoje lice, kako bi ono izgledalo?

Otpustite sliku drage osobe iz misli. Protresite tijelo. Sada pomislite da ta ista draga osoba stoji ispred vas. Gleda u vas, vidi vas i daruje vas. Osmijehom lijepom, riječi, podrškom ili poklonom i vi to primete. Osjetite u tijelu kako se osjećate? Postoje li koje misli koje su trenutno prisutne? Dobro pogledajte. Kakav je vaš dah? Da možete pogledati svoje lice što bi na njemu mogli pročitati?

Otpustite sliku drage osobe iz misli. Protresite tijelo. Sada, za kraj, zamislite da sebe darujete vremenom odvojenim za sebe. Bilo da je to odlazak na masažu, gledanje filma, čitanje knjige... u trenutku kada vam je važno da to za sebe napravite, a pritom ste svjesni da možda nisu svačije potrebe zadovoljene i nije sve na mjestu kako vi to želite? Kako se osjećate? Osjetite taj osjećaj u tijelu? Koje misli su tu prisutne? Kakav je vaš dah? Da možete vidjeti svoje lice, što bi vam ono reklo?

Mi smo navikli davati i taj čin je mnogima od nas sasvim prirodan poput disanja. No, kada se radi o tome da mi trebamo nešto primiti, tu mnogi od nas imaju nelagodu. Ponekad i potrebu da odmah vrate kako bi prikrili tu nelagodu koja se stvorila kada smo nešto dobili.

Davanje samom sebi jedna je druga dimenzija u potpunosti. Kada kažem davanje, ne mislim pritom na materijalno. Mislim na ljubav, suosjećanje. Brigu o sebi koja podrazumijeva i brigu o našem duhu, našem unutarnjem biću. Onoj osobi unutar nas koja živi nas i samo smo je mi svjesni. Briga o sebi, u kontekstu ovog teksta, podrazumijeva brigu za naše emocionalno, mentalno i duhovno zdravlje.

Darujmo sebe prvo namjerom i motivacijom da svaki dan odvojimo barem 10 minuta za sebe i da ih provedemo kako bi ugodili svojoj nutrini. Pišite dnevnik dobrote i zahvalnost. Sjednite i dišite, jednostavno ne radite ništa i dišite. Dozvolite sebi da budete prisutni, tu, sa sobom i za sebe u sadašnjem trenutku.

Piše: Vanja Beukelman Pavlović

Kako proslaviti Novu godinu sa manje stresa

U decembru su ulice okićene prekrasnim svjetilkama, a trgovine pune već upakovanih darova. Ne zna se za koga je sve ljepše i privlačnije, za djecu ili za odrasle. Kod kuće su svi zauzeti ukrašavanjem. Prelistavaju se magazini u kojima su prelijepe slike uređenih domova. Šta je ove godine u modi, koje boje...? Kao da se takmičimo ko će kupiti skuplji poklon. Kupuje se ogromna količina hrane. Dogovara se gdje će se provesti slavlje i s kim u društvu. Pa, onda šta ćemo obući, kako se našminkati. Kako ćemo otići na dogovoreno mjesto? Sve mora biti savršeno organizirano i planirano. Za neke su božićni i novogodišnji praznici okićena jelka, pokloni i ekstra jelo na stolu. Za neke pijanka do zore. Za neke je to putovanje u planine, ili odlazak u toplije krajeve. Prilikom svih tih planiranja i trke za nekakvim savršenstvom se često izgubimo u svojoj realnosti oko nas. Izgleda da zaboravimo o čemu se radi. Šta mi to u biti slavimo?



Mindful Savjet

Razmislite na trenutak: šta je prava namjera i praznika? Sigurno nije da budemo u stresu! Da se toliko iscrpimo i umorimo da nam je početak Nove godine još naporniji nego što je bio. Da ne spominjemo bankovni račun, koji je postao puno manji. Lijepo je proslaviti praznike. Lijepo je biti skupa i veseliti se. I to možemo postići i na puno manje komercijalni način nego što nam predlažu reklame na televiziji i ostalim medijima. Potrudite se biti originalni i ugoditi sebi!

Jedna blagdanska trpeza i novogodišnje slavlje mogu biti lijepi sa ništa više hrane nego što inače dnevno jedete, ali uz lijepo postavljen sto, ukrašen sa pokojom grančicom bora, koju i sami možete naći u prirodi, sa jednom upaljenom svjećom koja daje svečanu atmosferu, u društvu porodice i dragih osoba.

U izboru šta obući lako možete iskoristiti i nešto sto već imate u svom ormaru, sa jednim detaljem koji će napraviti baš malo drugačiji izgled. A što se tiče poklona, nekada je skromniji poklon koji je tečno pogodio karakter osobe kojoj poklanjate puno vrijedniji nego neki skupi poklon. Poklonima se ne kupuje ljubav, nego se poklanja pažnja i poštovanje.

Ne zaboravite da su to praznici u kojima trebate da uživate, da se odmorite i opustite i da sa više energije počnete novu godinu. Ne dozvolite da vam praznici budu trka koju ste već na početku izgubili. Osjetite čar praznika i neka vas ta čar napuni pozitivnom energijom za nastupajući novi početak jedne Nove godine.



"Pokloni koje darujemo utiču na to da druge ljude postavimo u centar pažnje u našim životima i da im pokažemo koliko su važni. Davanjem poklona razvija se empatija. Utiče da se osećamo korisnim, ali i efikasnim, pomažućim i brižnim. U nama budi jednu specifičnu vrstu sreće, koja nastaje iz saznanja da smo "odgovorni" za tuđu sreću i radost. Na fiziološkom planu ovo znači mnogo endorfina, ili u prevodu hormona sreće, što često i stvara jednu "magiju praznika". Također, darivanje poklona, može uticati i na percepciju vas i vaše poželjnosti. Istraživanja su pokazala da muškarci koji ukazuju pažnju ženama putem različitih poklona, bivaju opaženiji kao privlačniji i uopšte imaju više uspeha u ostvarivanju i održavanju emocionalnih veza. Ne zaboravimo i da sama pažnja, komplementi i neke vrlo male materijalne stvari, mogu da se smatraju darovima i da utiču na to da budete opaženi kao osoba kojoj je stalo do drugih i koja misli na druge. Nekada i neke jednostavne stvari iskazane na zanimljiv način (napisana pesma i sl.), mogu da budu svojevrsna pažnja i poklon nekome." (Izvor: Andjelija Simic, pishoterapeut, za www.sretnazena.com)

Ideje za eco-friendly poklone za vas i vaše najmilije:

1. Digitalne knjige za osobni rast i razvoj i mandala bojanke iz našeg [web shop-a](#)
2. Digitalni vodiči za mindful jedenje '[Moje Mindful Jutro](#)' i '[Galaktička Dijeta](#)'
3. Posadite drveće u svoje ime ili u ime voljene osobe sa [Ecosia.org](#) i darujte joj certifikat
4. Donirajte novce u dobotvorne svrhe u ime voljene osobe (za njoj dragu misiju)
5. Pretplata na neku uslugu koju će voljena osoba voljeti koristiti (npr. Netflix, Audible...)
6. Simbolički usvojite [koral](#) ili [ugroženu životinju](#) u ime voljene osobe i darujte joj certifikat
7. Prirodni sapuni ili artikli iz domaće radinosti upakovani u eco-ambalažu
8. Online tečaj, ili vaučer za edukaciju, seminar, radionicu, motivacijski govor, koncert...
9. Kupite sebi (ili osobi koja je ekološki osviještena) nešto iz second hand trgovine
10. Eco-artikli (zubna četkica od bambusa ili drveta, ceger, metalne slamke, čvrsti šampon)



POKLON OD NAS – **80% popusta** na
PROMIJENITE SVOJ ŽIVOT U NOVOJ
GODINI – Transformacijski Paket Za Rad Na Sebi'

Posebna ponuda za praznike: kupite transformacijski paket za rad na sebi - **Workbook 'Kako Postići Ciljeve I Promijeniti Svoj Život U 2023. godini'** + **3 digitalne knjige za samopomoć** ('Ja Vrijedim - Vodič za žene za uvećanje osjećaja sopstvene vrijednosti, samopoštovanja i samopouzdanja' + 'Iluzija O Sebi - Kako Istinski Zavoljeti I Upoznati Sebe I Otkriti Svoju Životnu Svrhu' + 'Život') + Workbook 'Kako Ojačati Svoju Ličnu Moć I Autoritet' + **'Feng Shui I Zakon Privlačenja** - Kako Manifestovati Više Obilja, Ljubavi, Harmonije I Uspjeha Sa Malim Promjenama U Vašem Domu' PDF Vodič + **2 Mandala Bojanke** (SVE ZAJEDNO U VRIJEDNOSTI OD 150 EURA, U OVOJ POSEBNOJ PONUDI **MOŽETE KUPITI ZA SAMO 29.97 EURA!!!**). **Investirajte u resurse koji će vam pomoći vam izgradite život kakav želite i zaslužujete i postanete najbolja verzija sebe i budete sretniji, uspješniji, ispunjeniji i samouvjereniji u Novoj godini!**

KLIKNITE OVDJE DA OSTVARITE POPUST OD 80% I
PROMIJENITE SVOJ ŽIVOT U NOVOJ GODINI



*Hvala na
čitanju!*

Nadamo se da će Vam savjeti u ovom vodiču služiti i pomoći Vama kao i planeti Zemlji. Od srca Vam želimo sretno praznike, puno sreće, uspjeha i ličnog rasta u Novoj godini! Tim magazina

www.sretnazena.com

I autorice vodiča...



O Autoricama

Danijela Jokić Vaislay



Danijela Jokić Vaislay je jedan od najpoznatijih life coach-eva na Balkanu i internacionalno (njen rad je dosegao više od milijun ljudi), autorica knjige 'Ja Vrijedim - Vodič za žene za uvećanje osjećaja sopstvene vrijednosti, samopoštovanja i samopouzdanja' (objavljene na engleskom jeziku pod nazivom 'Self Worth'), ko-autorica 'Priručnika Za Life Coaching', suosnivačica Online Life Coaching Akademije 'Ajna' i osnivačica www.sretnazena.com magazina. Više od devet godina provela je u Indiji, u Delhiju. Njeni savjeti za osobni rast, sreću i uspjeh, na našem i engleskom jeziku, objavljeni su u magazinima COSMOPOLITAN, SENSE, LJEPIOTA&ZDRAVLJE, Lepa&Srećna i brojnim drugim. Njena strast su pisanje, putovanja i zaštita okoliša. Pomaže ljudima da ostvare svoje snove i životne ciljeve online coaching-om, motivacijskim govorima i radionicama. Za više informacija o Danijeli i njenom radu posjetite www.danijelajokicvaislay.com. Pratite Danijelu na Instagramu i Facebooku i LinkedIn-u za više savjeta, inspiracije i motivacije.

Danijela J.V.



O Autoricama

Dubravka Fazlić



Dubravka Fazlić je dipl. oec., terapijska savjetnica, poduzetnica i učiteljica mindfulnessa. Karijeru je počela graditi u obiteljskoj tvrtki, koja je u to vrijeme bila vodeća proizvodna tvrtka u segmentu pekarstva. Višegodišnji ubrzan i stresan način života doveli su je do burnouta, 37 kilograma viška i potrebe za promjenom, kada se okrenula se radu na sebi i upoznavanju sebe na drugim, dubljim razinama, što je rezultiralo promjenom karijere. Urođene komunikacijske i liderske vještine izbrusila sam kroz niz edukacija i postala terapijski savjetnik, Coach i NLP trener i upoznala se s mindfulness-om, koji je postao temelj njenog rada. Prva je generacija učitelja Mindfulness Based Living Course u Hrvatskoj. Njene savjete i kolumne možete čitati na magazinima Sretna Žena, LJEPOTA & ZDRAVLJE, Sensa i dr. Za više informacija o Dubravkinom radu, online savjetovanju i online programima koje nudi, posjetite www.dubravkafazlic.com i pratite je na [Facebook-u](#) i [Instagramu](#). Na njenom [YouTube kanalu](#), možete pronaći vođene mindfulness meditacije.

Dubravka F.



O Autoricama



Vanja Beukelman Pavlović

Vanja Beukelman Pavlović je life coach, autorica knjiga “Život” i ‘Iluzija O Sebi’ i ko-autorica ‘Priručnika Za Life Coaching’. Rođena je u Tuzli. Živi 27 godina u Holandiji. U Tuzli je stekla diplome prosvjetnog radnika: nastavnik našeg jezika i književnosti i nastavnik predškolskog vaspitanja. U Holandiji je stekla još dvije diplome: Life Coach i Kognitivni Terapeut, čime se bavi 12+ godina. Stalna je kolumnistica i stručna saradnica www.sretnazena.com magazina. Njena dosadašnja znanja i iskustva koristi u idejama i projektima koje organizuje u Holandiji. Za te ideje i projekte je u februaru 2021. nagrađena titulom ‘Heroj Regije’ u Rotterdamu. U januaru 2021. godine osnovala je [Online Life Coaching Akademije Ajna](#), u Rotterdamu sa Danijelom Jokić Vaislay. Pratite Vanju na Facebooku i Instagramu za dnevnu dozu inspiracije i pridružite se Facebook grupi ‘Sretna Žena – Osobni Rast, Life Coaching I Spiritualnost’. Ukoliko želite kupiti Vanjine knjige “Život” ili “Iluzija O Sebi”, ili se informisati za life coaching sesije putem Skype-a, javite joj se na: vanja.beukelman@gmail.com, ili u inbox njene [Facebook stranice](#).

Vanja B. P.

