

# Koraki do boljšega in izpolnjujočega vsakdana

Zavedanja ljudi, da smo sami ustvarjalci svojega življenja in lahko na praktično brezplačen in nam prilagojen način spremenimo svoje življenje na bolje, je vse več. Louise Hay je ena najbolj prepoznavnih avtoric na področju osebnostne rasti, ki je s svojimi preprostimi metodami navdihnila veliko ljudi.

V prispevku bomo spoznali njeno teorijo, ki temelji na prepričanju, da s svojimi mislimi in navadami vsak dan posebej, korak za korakom spreminjamo oziroma izboljšujemo kakovost svojega življenja. Ameriška avtorica prisega na pet ključnih korakov.

**Začnite dan z zgodnjim vstajanjem.** Louise Hay je verjela, da je začetek dneva ključen za oblikovanje pozitivnega odnosa do sebe in sveta. Priporočala je zgodnje vstajanje, saj naj bi bila jutra čas za mir, razmišljanje in pripravo na nov dan. Jutranji trenutki tišine so odlična priložnost za meditacijo, pisanje afirmacij ali preprosto za nekaj globokih vdihov. Začnemo lahko z majhnimi koraki, na primer tako, da navijemo budilko 15 minut prej, kot sicer vstajamo. V tem dodatnem času se posvetimo sebi, si priključimo pozitivne misli, se spomnimo, kaj je tisto, za kar smo hvaležni, da smo ali imamo ... Tako

bomo dan začeli bolj umirjeno in z jasnimi cilji.

**Pisanje dnevnika kot ključ do jasnosti.** Pisanje je za Louise Hay predstavljalo močan način izražanja in razumevanja svojih misli ter čutenj. Vodenje dnevnika je eden od načinov, kako lahko razčistimo svoje notranje dileme, sprostimo stres in se povežemo sami s seboj. Vsako jutro ali večer si vzemimo deset minut in v zvezek zapišimo svoje misli, hvaležnosti ali cilje. Zapisi lahko vključujejo stvari, ki nas osrečujejo, situacije, ki nas skrbijo, ali pa le naše želje, kako bi želeli, da poteka naš dan. Redno pisanje pomaga tudi pri razvijanju bolj pozitivnega pogleda na življenje.

**Redna telesna dejavnost za zdrav duh in telo.** Louise Hay je poudarjala, da je naše telo tempelj, ki ga moramo negovati z ljubeznijo in spoštovanjem. Redna telesna aktivnost ni koristna le za fizično zdravje, temveč tudi za duševno blagostanje. Med gibanjem telo sprošča hormone sreče, ki izboljšajo razpoloženje in zmanjšujejo stres. Ni nam treba postati maratonec ali atletski navdušenec. V svoj vsakdan lahko vključimo 20-minutni sprehod, jutranje raztezanje ali ples ob najljubši glasbi. Ključ je v tem, da se gibate z veseljem in brez pritiska.

**Zavestno prehranjevanje za življenjsko energijo.** Prehrana je v današnjem času zelo pomembna. Na vsakem koraku imamo priložnost kar stoje jesti hitri prigrizek, poln različnih umetnih dodatkov in barvil. Hrana ni le gorivo za telo, ampak tudi za dušo. Avtorica pred-

laga zavestno hranjenje zato, da ohranimo svoje zdravje in vitalnost. To pomeni, da se pri prehranjevanju osredotočimo le na hrano, jo okušamo in do konca prežvečimo. Namesto hitrega obroka pred televizijo, na poti ali celo med vožnjo si lahko vzamemo čas za pripravo in uživanje hrane. Izberimo hranljive sestavine, kot so sveže sadje, zelenjava, polnozrnat žita in kakovostni viri beljakovin. Ko jemo, bodimo prisotni v trenutku, žvečimo počasi in bodimo hvaležni za hrano, ki jo uživamo.

**Omejitev elektronskih naprav na eno uro dnevno.** Eden od najtežjih, a najpomembnejših korakov v teoriji Louise Hay je zmanjšanje uporabe elektronskih naprav. Prekomerna uporaba telefonov, televizorjev in računalnikov lahko vodi v stres, nemir in preobremenjenost. Poskusimo omejiti uporabo naprav na eno uro dnevno. V preostalem času se posvetimo dejavnostim, ki nas resnično napolnijo, na primer branju knjige, pogovoru z bližnjimi, ustvarjalnemu hobiju, preživljanju časa v naravi ...

Omenjena metoda ni težka niti ne zahteva veliko žrtvovanja, prav nasprotno – predlagane drobne spremembe lahko vsak od nas vključi v svoje življenje. Pri tem pa potrebujemo le dovolj energije in motivacije, da vztrajamo pri majhnih zastavljenih korakih. Nikoli ni prepozno za nov začetek, začetek nečesa, kar nas bo navdihnilo k boljšemu življenju, polnemu zdravja, sreče in notranjega miru.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja



FOTO: A. Ž.