

Nov začetek in vrnitev k sebi

Vsak dan je nova priložnost je obrabljen rek, ki mu večina ne verjame najbolj. Pogosto se namreč ujame v rutino, ki govori o zelo podobnem razmišljanju, vedenju in celo opravih in besedah, ki smo jih uporabili že prejšnji dan, prejšnji teden, celo prejšnje leto.

V zrelih letih, ko smo premagali že številne izzive in preizkušnje ter se naučili pomembnih življenjskih lekcij, se pogosto obračamo k razmislekom o tem, kako in ali sploh lahko začnemo znova. Pravzaprav so notranje preobrazbe ključne za vse, ki si ne glede na starost želimo živeti polno in zadovoljno življenje. Vedno več ljudi se sprašuje, kako lahko znova odkrijemo sebe in svoje želje, predvsem pa, kako naj najdemo srečo v preprostih stvareh.

Zelo pomembno izhodišče je pogled na lastno telo. To je naš prvi dom. Spremlja nas od trenutka, ko se rodimo, oblikuje našo izkušnjo in nas uči vsega, kar potrebujemo za življenje. Z leti se telo lahko spreminja, obstajajo pa načini, kako ga znova vzljubiti, se osredotočiti nanj in se z njim povezati na nov način. Previdno prisluhnimo njegovim sporočilom. Vsaka bolečina, vsak znak utrujenosti lahko nosita pomembno sporočilo o tem, kako se počutimo in kaj potrebujemo. Morda je čas, da ustavimo vsakodnevno hitenje, si vzamemo trenu-

tek za refleksijo in se vprašamo, kaj resnično potrebujemo za dobro počutje. In koliko tega si lahko damo sami, ne da bi zato potrebovali pomoč drugih ali zajeten kup denarja.

Občutki nosijo sporočila

Drugi pomembni temeljni kamen so naši notranji občutki in posledično tudi čustva, ki jih doživljamo. V zrelih letih je zavedanje naših občutkov ključno za ohranjanje dobrega fizičnega in tudi duševnega zdravja. Občutki so namreč naši vodniki v svetu, kjer se pogosto počutimo izgubljene, nerazumljene, negotove. Občutki sreče, žalosti, jeze ali strahu nosijo sporočila, ki nas usmerjajo skozi življenje. Ob doživljanju prijetnih čustev bomo ponavljali vedenja, situacije, besede in razmišljanja, ki bodo na primer srečo, veselje, radost ... ohranjala, podoživljala. Po drugi strani ne bomo vedno znova obujali težkih spominov, ponavljali vedenj, kjer občutimo jezo, žalost, strah ... Prava modrost se pokaže takrat, ko začnemo razumeti, kaj nam telo in občutki sporočajo. Ko se naučimo poslušati, odkrivamo, da ne potrebujemo vedno zunanjih potrditev – pogosto nam notranji občutki sami povedo, v katero smer naj gremo, kaj naj rečemo, čemu naj se prepustimo.

Toda včasih se znajdemo obkroženi z nerešenimi zadevami, ki nas bremenijo. Nedorečeni spori, zamere ali neizpolnjeni dogovori so lahko večje breme, kot si sprva mislimo. Skozi leta lahko nosimo številne nejasnosti – besede, ki jih nismo izrekli, čustva, ki smo jih zadržali, ali odnosi, ki ostajajo na pol poti. Te odprte zadeve jemljejo energijo in nam otežujejo, da bi uživali v trenutku. Zavedajmo se, da nismo več dolžni nositi teh bremen. Razmi-

slek in drugačnost naših odnosov sta lahko ključni del novega začetka. Kaj je tisto, kar nas drži v preteklosti? Ali nas spori z drugimi res ovirajo ali le zadržujejo našo energijo? Morda je čas, da se z nekom pogovorimo, razjasnimo svoja čustva ali se opravičimo, da tako lahko spustimo zamero. Morda bomo ugotovili, da drugi ljudje komaj čakajo, da se z njimi povežemo in razrešimo odprta poglavja. To lahko vodi k sprostitvi in notranjemu miru, po katerem hrepenimo.

Odpustiti pomeni osvoboditi se bremena, ki ga nosimo in morda našemu srcu preprečuje, da bi zares uživalo v tem, kar je pred nami. Ko odpustimo, dosežemo duhovni mir, ki nam omogoča, da resnično zaživimo v sedanosti, v tem trenutku. Zakaj bi se obremenjevali s preteklimi napakami, ko je pred nami še toliko lepega?

Začnimo z novim začetkom zdaj: vzemimo si čas za razmislek, prisluhnimo svojemu telesu, občutkom in drugim potrebam. Najdimo načine, kako se izraziti, naj bo to s pisanjem, umetnostjo ali pogovori z bližnjimi. Zahvalimo se za vse, kar smo doživeli, sprejmemo preteklost in se pogumno usmerimo k prihodnosti.

Vsak novi dan je nova priložnost, da osvobojeni preteklosti in polni pričakovanj stopimo naprej. Novi začetki so lahko morda tako preprosti, kot je nasmeh na obrazu, sprehod v naravi ali klepet s stari prijateljem. Sami smo tisti, ki postavljamo lastne meje in iščemo srečo v majhnih stvareh. Ne glede na to, kako čudna se zdi drugim pot, ki jo izbiramo, je pomembno, da se zavedamo, da je vsak korak naš in je naša sreča v naših rokah.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja



FOTO: J. D.