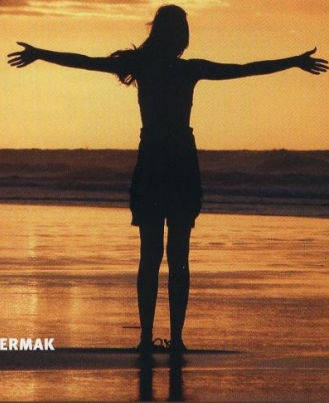


# Predvsem brez panike!



Tekst: MIŠA ČERMAK

V naših mislih se skriva ključ do osebnega zadovoljstva, doseganja ciljev, izpolnitve želja in seveda za izničenje strahu, ki zavira osebno rast, napredek ter nas sili v krizo, iz katere se ni lahko izkoptati. A se da! O tem, o mislih, ki so najustvarjalnejši del nas samih, ter o strahu, ki ga je mogoče preseči tudi s sočutno pomočjo družine, prijateljev in strokovnjakov, sta spregovorila barvna terapevtka Tadeja Jere Lazanski in bioterapevt Franci Lorger.

## Bioterapevt Franci Lorger:

### Nežno vodimo barčico življenja!

Kaj sploh pomeni kriza? V navi vse niha: potrebe, možnosti, naše počutje, počutje naših bližnjih, naša senzibilnost, finance. Nenehno smo izpostavljeni temu nihanju in pogosto niti ne opazimo, kako je to odvisno od nas samih, kako pravzaprav sami vplivamo na ustvarjanje kriznih situacij. Toda najprej se moramo dogovoriti, kaj pomeni biti pozitiven in kaj naj bi pomenila kriza. Izraz biti

### Bodimo prijazni s seboj

Vse pride in mine, vse je bilo in bo. Pomembno je, da ohranimo prijateljstvo s sabo in nežno vodimo barčico svojega življenja skozi skušnjave novim sposobnostim naproti.

pozitiven morda ni najboljši – morda bi si ga lažje opisno predstavili kot: počutiti se dobro v lastni koži. Kriza pa je situacija, ki zahteva od nas, da ostanemo zbrani in da ukrepamo. Trezno presodimo, ali nas ogroža, ali lahko vplivamo na spremembo ozioroma ali se ji lahko izognemo. Toda

pogosto je nadzor nad dogodki zunaj naših moči: lahko jih le opazujemo, poiščemo pomoč oziroma nas prevzame panika. Najpomembnejše je, da ohranimo mirno kri. To je seveda lažje povedati kot storiti, saj ljudje reagiramo v skladu s svojimi navadami, te pa so posledica našega mišljenja.

## Izbira je naša

Naše počutje je odvisno od tega, kje smo in ali se svojega položaja zavedamo, od našega počutja pa je odvisna naša percepcija, dobesedno to, ali bomo doživljali neko situacijo kot stresno ali kot nekaj normalnega. Če je situacija normalna, gremo naprej, če se pojavi stres, se ustavimo, umirimo žogo in se spomnimo, da se

“ Stara modrost pravi: Bog, daj mi vztrajnosti, da spremenim tisto, kar lahko, potrpljenja, da se sprijaznim s tistim, česar ne morem spremeniti, in modrosti, da razlikujem med obojim. ”

nobena juha ne poje tako vroča, kot se skuha. Ko se pomirimo, pogledimo, kam sodimo mi v zvezi z dogajanjem in ali lahko vplivamo na dogodke neposredno, ali se nas dogodki neposredno dotikajo ali ne. Če se nas, jih vzemimo kot opozorilo, da je o takšnih situacijah treba premisliti, in če se le da, nadgraditi svoje sposobnosti za obvladovanje. Če pa je situacija urgentna in moramo reagirati, reagirajmo do meja naših sposobnosti: če opazimo, da ne zmoremo, poiščimo pomoč! Bistveno je, da se naučimo o težavah pogovoriti zgolj zaradi pogleda in mišljenja drugih ljudi – za nas primerna odločitev pa je tako ali tako v naših rokah. Izbira je naša – tudi če izberemo napačno, ni konec sveta, kajti življenje gre naprej!

Če smo že v »slabi koži«, se moramo obvezno ustaviti, umiriti in nabrati novo energijo; potegniti črto za minulim obdobjem, izbrati cilj in pot, ter če ne zmoremo sami, prositi nekoga, da nam na novi poti pomaga.

## Sedanjske ne more kar izginiti

Pozitivno počutje je dobro opirati na preizkušene situacije iz preteklosti – obujanje spominov na lepe dogodke nam krepi zavest. Pazimo, kaj mislimo, ker posledično usmerjamo svojo usodo. Od nas je odvisno, kako bomo sprejeli dogodke – preprosto je: tisto, kar nam ne prija, naredimo, da opravimo, tisto, kar nam prija, naredimo, da uživamo! Cilj, zaradi katerega nekaj počnemo, nam je jasen: ustvarimo dobro navado, da se zavedamo, kako živimo, kdaj se umikamo in kdaj ne. Preprosto se postavimo v središče svojega sveta in postanemo oporna točka, iz katere izhajamo, v

katero se vračamo in v kateri se prijetno počutimo. Hkrati se zavedamo, da smo del sveta in da s spreminjanjem sebe spreminjamo svet. Zato je pomembno da se zavedamo sebe kot delca sveta, ki je hkrati in sočasno samostojen ter vpjet v vesolje.

**Barvna terapevtka Doc. dr. Tadeja Jere Lazanski**

## Iskrivost misli v vsakdanjem življenju

### Vse je popolno!

Iskrivost svojih misli dosežemo na način, ki prinaša mir in zadovoljstvo, ko se začnemo zavedati, da smo sami odgovorni za vse; svoje misli, čustva in dejanja in da jih lahko spremenimo s tem, ko želimo spreminjati sebe in ko osnovno misel – strah pred spremembo, spremenimo v misel čudovitega pričakovanja spremembe. Vse je popolno tako, kot je, v tem trenutku in sedaj. V času, ko smo dosegli tehnološki preporod in optimalen fizični razvoj civilizacije, na novo odkrivamo stare modrosti življenja, ki vplivajo na naše zavedanje, na naše spreminjanje in rast zavesti.

“ Najlepše je, ko človek ugotovi in čuti, da nikoli ni sam, kljub temu da je ves čas sam. Vsi smo namreč povezani, to je občutek enosti in harmonije. ”

terega opazovalec črpa tisto, kar mu pomaga pri rasti in ohranjanju notranje harmonije. Notranja harmonija je najtežje dosegljiva, saj na zunaj pomeni večni smehljaj na obrazu. Smehljaja, ki prihaja iz notranjosti, pa ni mogoče ponarediti, pride lahko le iz



## Oblecite se v svoje barve!

Ni enotnega recepta za ohranjanje pozitivnosti z barvami. Človek vedno podzavestno obleče tisto barvo, ki mu je primanjkuje. Dejstvo pa je, da rdeča, oranžna in rumena spodbujajo živost, materialno energijo in voljo. Vsekakor nas odtenki teh treh barv ohranjajo zbrane, vesele in aktivne. Zelena barva pomirja in ohranja ravnovesje čustev ter razuma.

optimalnega zavedanja sebe, okolice in časa, v katerem živimo. Kadar človek ostane dlje v nekem trenutku, prostoru in opravlja delo, ki ga veseli, ne ve, kam so šle vse ure ustvarjanja – ustavi se svoj čas. Ni pomembno, kako ustavimo čas – v družbi

## Dobra volja je moč! In pot!

Najlepše je, ko človek ugotovi in čuti, da nikoli ni sam, kljub temu da je ves čas sam. Vsi smo namreč povezani, to je občutek enosti in harmonije. Ko se človek tega zaveda, torej ko doseže samega sebe, postane neodvisen od nemira zunanjega sveta. Stres, ki nastaja v njegovem vsakdanjem okolju, postane le opazovani svet, iz ka-

svoje družine, prijateljev, sodelavcev ali v ustvarjanju. V takih ustvarjalnih stanjih namreč dosegamo najboljše in najiskrivejše misli ter dejanja. Zase in hkrati za človeštvo. Takrat smo zadovoljni in to prenašamo na okolico, ki se nezavedno odziva – tudi z zadovoljstvom. Vpliv dobre volje, ustvarjalne energije je močan in glede na to, da sami vplivamo na vse, kar se dogaja okoli nas, se zgodi nekaj prelepega.