

UVODNIK
NAŠE TELO NAJ BO NAŠE SVETIŠČE
Zlatka Babšek, glavna urednica

V življenju nas lahko preseneti veliko stvari oziroma na našo pot stopijo nepredvidljivi dogodki, ki nam lahko zelo spremenijo življenje.

Tak dogodek se je pripetil vsakemu izmed nas, ki smo doživeli možgansko kap in jo preživeli. Verjetno nikomur izmed nas ni prišlo na misel, da nam lahko življenje samo in kako ga živimo povzroči toliko gorja in spremeni našo življenjsko pot. Mislim, da pred tem nihče ni razmišljal, kako pomembna je skrb za lastno telo in notranje ravnovesje.

Spoznala sem, da je to zelo pomembno za prav vse ljudi, saj nam pomaga ohraniti telesno in duševno zdravje. Premalokrat pomislimo, da naše telo ni vreča, ki jo lahko napolnimo z vsem mogočim, se ob tem premalo gibamo in tako motimo pravilno delovanje telesa.

Menim, da je polno in lepo življenje zelo pomembno za naše počutje oziroma notranjo usklajenost vsega telesa. To, kako se počutimo sami s seboj, ali smo umirjeni in ali se imamo dovolj radi.

Stres, ki nas obdaja in nas zelo velikokrat napada z vseh strani, nam najbolj poruši ravnovesje in zmede delovanje celotnega telesa in vse procese, ki se dogajajo v njem.

Kako zmanjšati stres in umiriti begajoče misli? Mnogi se tega, da nas ima stres velikokrat v primežu, niti prav ne zavedajo. Tisti, ki pa to prepoznamo, se z njim spoprijemamo vsak na svoj način.

Eden od načinov spoprijemanja s stresom je meditacija, delno je pomagala tudi meni.

Najbolj pa mi je pomagal pogovor same s seboj. Na dogodke poskušam pogledati z več zornih kotov in nato poiskati ali si razložiti najboljšo možno rešitev. Včasih mi uspe vzpodbuditi samo sebe, da utišam nemir in nenehno brbotanje misli, ki zajamejo um in vznemirijo moje srce. Zgodí se tudi, da prepoznam, da na dogodke sploh nimam vpliva, in takrat se lahko samo prepustim toku. A za pogovor samim s seboj ne potrebujemo stresne situacije, to koristno dejavnost lahko izvajamo kadar koli.

Življenje je mnogo prekratko in kljub vsem težavam prelepo, da bi se predajali temnim mislim, zato poskrbimo zase. Znebimo se svojih dvomov, vznemirjenj in strahov ter tako očistimo sebe in svojo notranjost. Naj naše telo in mi sami postanemo najlepše svetišče, ki žari navznoter in navzven.

Umirimo se in uživajmo v vseh trenutkih, ki nas še čakajo, saj imamo ta privilegij, da živimo.

Sreča pripada tistim,
ki so pripravljeni biti srečni
ne glede na dane okoliščine.
(Neznan avtor)