

PRAKTIČNI VODIČ ZA

MAKSIMALNO

DOBRO

ŽIVLJENJE

V NEGOTOVIH ČASIH

*10 TEMELJEV in
140 NAUKOV iz prakse*

DAMJAN STRUNA

PREDGOVOR

I. ZAKAJ TA VODIČ?

Od mojega 13. leta (ko me je zadela puberteta) do mojega 30. leta sem sovražil sebe in svoje telo. Počutil sem se manjvrednega od drugih, nesamozavestnega, bilo me je sram tega, kako izgledam (da sem debel) in kaj si drugi mislijo o meni (vse najslabše). Bil sem nemočen ujetnik svojih lastnih, popolnoma neracionalnih strahov.

Da bi ušel tem strahovom in psihični bolečini, sem se vedno bolj zapiral vase in maksimalno bežal stran od realnega sveta. 90% svojega časa sem preživel zaprt (zaklenjen) v svoji sobi, skrit pred svetom – še posebej, ko sem enkrat začel faks, kjer mi ni bilo treba hoditi na predavanja. Če ni bilo res nujno treba, nisem hodil ven. Izgubil sem se v svetu knjig, filmov, interneta... Fikcije. Sanjaril sem o tem, kako bom uspel kot pisatelj, ker sem uspeh pri pisanju istovetil s tem, da se mi ne bo treba ukvarjati z zunanjim svetom.

Če sem že moral iti ven, sem vedno nosil vsaj tri sloje oblačil (tudi poleti), da sem čim bolj skril svoje telo, ki sem ga sovražil in se ga sramoval. Imel sem ogromne težave gledati druge ljudi v oči, ker sem se prepričal, da sem manj vreden od njih. Sram me je bilo videti svoj odsev v njihovih očeh. Ko sem pri šestnajstih letih videl svojo fotografijo v kopalkah, sem se tako zagnusil samemu sebi, da naslednjih petnajst let nisem šel na morje, ker me je bilo groza, da bi se razgalil pred drugimi na plaži.

Če sem moral govoriti z drugimi, sem se večinoma zatekal k mojemu glavnemu obrambnemu mehanizmu: humorju. Imel sem talent za nasmejati ljudi, kar mi je prišlo prav, ker sem jih lahko na ta način držal dovolj stran od sebe emocionalno. Še posebej ljub mi je bil sarkazem, ki je vedno obramba globoko nesamozavestnih ljudi. Razen enemu ali dvema, nisem nikoli nobenemu pustil blizu, niti mojim staršem (še posebej ne mojim staršem).

Več kot petnajst let mojega življenja sem vrgel stran zaradi neracionalnih strahov, vključno moja celotna dvajseta leta. Nikoli več jih ne bom dobil nazaj. Ko sem dopolnil trideset let, sem še vedno živel doma, nesposoben, da bi šel sam živeti ven v zunanji svet. Vedno bolj sem bil obremenjen s tem, da nisem »normalen«. Vedno bolj oddaljenega sem se počutil od »normalnosti«. Nisem več bil prepričan, da bom sploh lahko kdaj bil »normalen«.

Da bi kompenziral vso to negotovost in občutek manjvrednosti, sem se prepričeval, da sem več vreden od »normalnih«, »povprečnih« ljudi (moja mantra je bila: »Kdor z malim ni zadovoljen, je več kot pripravljen na veliko.«). Ampak to je bila laž. V resnici sem bil samo žalosten, prestrašen, globoko ranjen mali fantek, ki se je – zaklenjen v sobi v stanovanju svojih staršev – sam sebi zdel ogaben in nevreden, da bi ga kdo kdaj ljubil. Karkoli mi bo kdorkoli še rekel slabega v življenju, ne bo pol tako boleče in strupeno kot je bilo to, kar sem govoril samemu sebi takrat.

Šele proti koncu dvajsetih let sem se počasi – *želo* počasi – začel prebujati in občasno celo uspel narediti kakšen korak v pravo smer. Globoko v sebi sem se začel zavedati, da moram ukrepati, da če ne bom kmalu izboljšal svoje situacije, da bom zapravil še moja trideseta in štirideseta leta, potem bo pa prepozno za spremembo. Danes vem, da **nikoli** ni prepozno za pozitivne spremembe v življenju in da so leta samo arbitrarna številka – ampak tega takrat nisem vedel. Naredil pa tudi – več let –.

Vseeno še nekaj let nisem kakšnih pomembnih premikov naprej – dokler nisem dopolnil skoraj 31 let. Šele takrat me je zares zadelo: če bom čakal na druge, da mi pomagajo in me rešijo (izvlečejo iz te luknje, v kateri sem ždel), ne bom dočakal rešitve. Noben me ne bo prišel rešit. Samo jaz sam lahko rešim sebe, ali pa za vedno obtičim v tej luknji. Prva stvar, ki jo moraš narediti, ko se res zaveš, da si se znašel v luknji, je nehati kopati.

Ko je ta resnica enkrat prodrla v mojo trdo betico, se je vse spremenilo. Izkopal sem se iz moje luknje in se nikoli vrnil nazaj. Proces je bil dolg in naporen, a so bili rezultati tisočkrat vredni vseh naporov in odrekanih.

Ključne (najbolj revolucionarne) spremembe so mi vzele približno tri leta, ker sem se zavestno odločil, da raje izboljšujem stvari počasi, a za vedno. Karkoli sem delal, je moralo voditi v trajne rezultate. V tem prvem obdobju sem tako počasi shujšal iz 90+ kil na 75-76 kil, drastično popravil samopodobo (z intenzivnim delom na sebi – glej Temelj 1), izgradil trdno samodisciplino, spoznal ljubezen svojega življenja in postal polno funkcionalen, proaktiven, »normalen« del družbe. V letih, ki so sledile, sem nato samo utrjeval in plemenitil postavljeno strukturo.

Danes štejem 42 let in sem na poti samo-izboljševanja skupaj več kot 12 let. Srečno sem poročen že skoraj desetletje, še vedno tehtam okrog 76 kil in se počutim fit, vitek in močan tako fizično, mentalno in duhovno.

Moje telo sprejemam takšno kot je (čeprav bo to sprejemanje vedno izziv, ker so brazgotine iz otroštva zelo globoke), sebe in druge sprejemam takšni, kot so (čeprav bo to sprejemanje vedno izziv, ker so brazgotine iz otroštva zelo globoke), redno delam na sebi in izboljševanju odnosa s samim sabo in drugimi, ko ni globalne pandemije redno vsako leto hodim na morje (dostikrat na nudistično plažo) in se nimam problema razgaliti pred drugimi (čeprav bo to vedno izziv, ker so brazgotine iz otroštva zelo globoke).

Počutim se enakovrednega vsakemu in brez problema pogledam vsakemu v oči (čeprav bo to sprejemanje vedno izziv, ker so brazgotine iz otroštva zelo globoke). Večinoma se ne obremenjujem se s tem, kaj si drugi mislijo o meni in nisem ujetnik zunanjega mišljenja (čeprav bo to vedno izziv, ker so brazgotine iz otroštva zelo globoke).

Živim življenje pod svojimi pogoji (in trdo delam, da mi to uspeva), tako, kot mi najbolj ustreza, z minimalno stresa in maksimalno dobro.

Iskreno in mirne duše lahko rečem, da živim dobro življenje. Moj cilj zdaj je, da bi »dobro« življenje živelo čim več ljudi. Zato tudi ta vodič.

II. CILJ VODIČA

Cilj pričujočega vodiča je, dati čim več ljudem na razpolago jasen kažipot za dosego dobrega življenja, z nauki, ki sem se jih naučil in jih sam preizkusil v praksi in vem, da delujejo. Mogoče ne vsi nauki za vse, vsekakor pa veliko naukov za veliko ljudi. Prepričan sem, da lahko prav vsak v vodiču najde vsaj nekaj naukov, ki mu lahko (pomembno) izboljšajo življenje.

Ta vodič je kažipot, za katerega si želim, da bi ga imel, ko sem začel svojo pot samo-izboljševanja (zato je tudi napisan tako, kot da govorim samemu sebi; moja priporočila sebi, kaj naj naredim za dosego dobrega življenja).

Je kaŝipot, ki ni dogmatičen ali kakorkoli indoktriniran. Je popolnoma neodvisen, 100% odkrit, brez dlake na jeziku in zastavljen maksimalno uporabno in celovito, na način, da ne rabiš nobene dodatne zunanje pomoči, moje ali kogarkoli drugega, če tega ne želiš. Rabiš samo lastno voljo in samoiniciativo, da se izboljšuješ in si narediš življenje »dobro«. Tudi sam Vodič še vedno redno uporabljam.

Cilj vodiča je tudi (in je vedno bil), da je dostopen vsakomur brezplačno in brezpogojno. V njegovo zasnovo in pripravo je šlo ogromno ur dela, ampak:

Če ta vodič izboljša življenje samo enemu človeku, je njegov cilj dosežen.

Prepričan pa sem, da lahko in da bo izboljšal življenje veliko več kot samo enega človeka. Zato pa mora biti prosto dostopen in čim bolj razširjan med ljudmi. Zato vsakega, ki ga bere, prosim, da ga deli naprej s čim več tistimi, za katere misli, da bi jim lahko pomagal pri izboljšanju njihovega življenja. Ta vodič je moj način dajanja naprej. Daj tudi ti naprej, brezpogojno. Ali, kot pravi Gandhi: **Bodi sprememba, ki jo želiš videti v svetu.**

Vodič pred tabo ni niti prvi, niti ne edini kaŝipot, oziroma »glas«. Obstaja malo morje podobnih »glasov«, takšnih in drugačnih. Eni so bolj uporabni, drugi manj. V kar sem prepričan je, da je ta vodič eden redkih »glasov«, ki je zastavljen res celovito in da se mu definitivno splača »prisluhniti«. Kot rečeno, je šlo ogromno dela, znanja in razmisleka v njegovo zasnovo, da bo res maksimalno uporaben v praksi.

Kot človek si sam sebi dolŝan, da poiščeš in poslušaš čim več različnih »glasov« – predvsem pa takšnih, ki so že uspešno prekaljeni v praksi – in da se od njih čim več naučiš ter se nato sam odločiš, kaj je uporabno zate in kaj ne. Pričujoči vodič je eden takšnih v praksi prekaljenih »glasov«. Uporabi, kar ti pride prav, in ignoriraj ostalo. Tudi, če ne vidiš celotnega gozda (oziroma te obseŝnost gozda plaši), lahko vedno uporabiš posamezno drevo, da si zakuriš ogenj, ki te bo grel in ohranjal pri življenju v najtemnejših, najhladnejših nočeh.

III. KAKO UPORABLJATI VODIČ

Za maksimalni izkoristek priporočam naslednji vrstni red:

1. Najprej preberi Vodič od začetka do konca. Napisan je tako, da se hitro in lahko bere. Vloŝi čas v to, da dobiš celotno sliko. Ni mišljeno, da ŝe v prvo ponotranjiš celoto, bo pa zelo pomagalo, če jo imaš pred sabo v glavi, preden greš na korak 2.
2. Ko imaš celotno zgodbo v glavi, se osredotoči na študiranje in redno izvajanje tistih temeljev in nauk, ki so najbolj relevantni zate. Naukov je 140 in noben ne pričakuje, da bodo vsi relevantni zate. Niso in ne bodo vsi za vse. Najdi tiste, ki so zate relevantni v tem trenutku in delaj na njih. Vsak nauk se lahko izvaja samostojno, je pa seveda bolje, da jih izvajaš več hkrati. Vsake toliko preleti Vodič ponovno, ker lahko, da bodo nekateri nauki ŝele naknadno postali relevantni zate (sedaj ŝe nisi pripravljen nanje, ipd.)

Pri tem pa pozor: čeprav so vsi temelji in nauki pomembni (drugače jih ne bi bilo v vodiču), so Temelji 1-3 (vsaj na začetku) *daleč najbolj pomembni*. Primarni cilj je, da postaneš čim bolj »usposobljen« prav v teh treh temeljih. So osnova, na katerih gradiš res kvalitetno in »dobro« življenje.

3. Izbrane temelje in nauke redno izvajaj **paralelno, ne enega za drugim!** Ni mišljeno, da najprej osvojiš Temelj 1 (in nauke znotraj njega), greš potem na Temelj 2, itd. Nujno je, da izvajáš temelje (in nauke znotraj njih) **sočasno**.

Vsak dan redno in konsistentno izvedi vsaj nekaj naukov iz vsaj nekaj temeljev (pri čemer vsaj na začetku posveti največ časa Temeljem 1-3).

Ključno: ne odnehaj, če (oziroma, ko) bo težko! To bo popolnoma kontra-produktivno. Močan si in boš predvsem zaradi vseh izzivov, ki jih prestaneš na svoji poti. Vaja dela mojstra samo, če mojster dela vajo, zato **vadi, vadi, vadi!** Vsak dan, kolikor lahko. Čim več dni v tednu, mesecu, letu. Dan za dnevom, teden za tednom, mesec za mesecem, leto za letom. Delovalo bo samo, če boš ti delal. **Dobro življenje ne pozna bližnjic.**

Redno izvajanje naukov bo krepilo tvojo samozavest in sprejemanje sebe in drugih ter drastično povečalo tvojo osebno in poklicno produktivnost. Boš kot majhna kepa snega, ki se na vrhu hriba začne kotaliti proti dnu in postaja vedno večja in nezaustavljiva.

4. Vodič je namenoma napisan, da je čim bolj kratek, jedrat in uporaben na vsakdanji ravni. Da ti je vedno pri roki in ti pomaga spopadati se z življenjskimi izzivi, ko najbolj potrebuješ pomoč. Zato je tudi tako kratek, kot je. V trenutni obliki vsebuje (upam) vse bistveno, še zdaleč pa seveda ne vsega, ker bi bil drugače zlahka dolg dvesto ali celo tristo strani (kar pa ni bil nikoli moj namen).

Karkoli se že odločiš narediti s tem vodičem in njegovo vsebino, pa nikoli ne pozabi (in to sem se naučil naknadno; včasih nisem verjel):

Ni važno koliko let šteješ.

Nikoli ni prepozno za pozitivne spremembe v tvojem življenju.

Nikoli ni prepozno, da narediš svoje življenje boljše – in dobro.

Damjan Struna
Ljubljana, 2021

AVTORSKE PRAVICE

Vse pravice zadržane. Vse informacije v vodiču so predmet avtorske zaščite ter drugih oblik zaščite intelektualne lastnine avtorja, oziroma, Mentorstva Struna, Damjan Struna, s.p.

Brez izrecnega pisnega dovoljenja avtorja ni dovoljeno reproduciranje, kakršnakoli predelava, prevajanje, spreminjanje, prepisovanje, razmnoževanje, ponovno objavljane ali kakršnokoli drugo razširjanje, oziroma, uporaba v komercialne ali druge pridobitne namene, **razen izključno za osebno uporabo in v nekomercialne namene, pri čemer se morajo ohraniti vsa navedena opozorila o avtorskih pravicah.**

OMEJITEV ODGOVORNOSTI

Vsebina vodiča (teksti, fotografije, grafike, ipd.) je izključno informativne narave in nima nobenih pravnih posledic oziroma na njeni podlagi ne morejo nastati nikakršne obveznosti ali pravice, niti je ni mogoče uporabiti v postopku uveljavljanja ali dokazovanja morebitnih pravic ali zahtevkov.

Vsebina vodiča ne predstavlja strokovnega mnenja ali pravnega mnenja. Vsi uporabniki vso objavljeno vsebino uporabljajo na lastno odgovornost. Avtor ne prevzema nikakršne odgovornosti za točnost in popolnost objavljenih podatkov ter za kakršno koli škodo, ki bi bila uporabniku vodiča povzročena zaradi uporabe objavljenih informacij oziroma vsebine. Hkrati si avtor pridržuje pravico, da naknadno spreminja, dopolnjuje in posodablja vsebine v vodiču.

KAZALO VSEBINE

SEZNAM VSEH TEMELJEV IN NAUKOV.....	6
<i>TEMELJ 1</i>	13
<i>TEMELJ 2</i>	28
<i>TEMELJ 3</i>	42
<i>TEMELJ 4</i>	56
<i>TEMELJ 5</i>	63
<i>TEMELJ 6</i>	69
<i>TEMELJ 7</i>	77
<i>TEMELJ 8</i>	83
<i>TEMELJ 9</i>	89
<i>TEMELJ 10</i>	93

SEZNAM VSEH TEMELJEV IN NAUKOV

TEMELJ 1: NAUČI SE LJUBITI SAMEGA SEBE TAK KOT SI – POSTANI IN OSTANI NEODVISEN

- ✓ NAUK #1: Brez trdno postavljenega Temelja 1, noben drug temelj ne bo deloval več kot na samo kratek rok.
- ✓ NAUK #2: Vzpostavitev in ohranjanje zdravega in ljubečega odnosa s sabo je edini pravi način za doseganje trajnih rezultatov.
- ✓ NAUK #3: Prvi korak v smer dobrega življenja je, da ugotoviš (veš) točno kdo si v tem trenutku.
- ✓ NAUK #4: Žalovanje za tem, kdo si v tem trenutku (in kaj nisi), je nujen korak za uspešno nadaljevanje. Ne boj se biti ranljiv.
- ✓ NAUK #5: Ni čudežnega zdravila, samo trdo delo.
- ✓ NAUK #6: Ne moreš (za)živeti dobrega življenja, dokler ne veš, kdo hočeš biti. Drugi korak v smer dobrega življenja je, da ugotoviš (veš) čim bolj jasno, kdo hočeš biti.
- ✓ NAUK #7: Ne boj se sanjati na veliko!
- ✓ NAUK #8: Ko veš, kdo hočeš biti (ko jasno vidiš tvoj »bodoči jaz«), moraš vsak dan narediti nekaj v tej smeri.
- ✓ NAUK #9: Bolj, kot tvoji bodo plani, cilji in aktivnosti usklajeni s tvojo vizijo sebe v prihodnosti, boljši bodo končni rezultati – in bolj zadovoljiv bo sam proces njihovega izvajanja.
- ✓ NAUK #10: Bo delovalo, če boš ti delal.
- ✓ NAUK #11: Vsak od nas ima svoj proces, svojo lastno pot.
- ✓ NAUK #12: Ključna aktivnost, ki te vodi v smer neodvisnosti od drugih ter tega, kar res hočeš biti, je stalno delo na sebi (kontroliranje svojih notranjih impulzov).
- ✓ NAUK #13: Ogromno nas je poškodovanih in »polomljenih« globoko v sebi – in to je OK.
- ✓ NAUK #14: Nujno je, da sprejmeš, da boš moral delati na sebi (na ohranjanju ljubečega odnosa s sabo) celo življenje.
- ✓ NAUK #15: Redno prakticiraj negativno vizualizacijo in treniraj biti sproščen v tišini in lastni družbi, stran od drugih.
- ✓ NAUK #16: Konsistentnost je edini pravi ključ do uspešne vzpostavitve trdnega Temelja 1.
- ✓ NAUK #17: Če hočeš res doseči dobro življenje in kontrolo nad sabo, moraš biti najprej trdno odločen, da se hočeš spremeniti na bolje – in to enkrat za vselej.
- ✓ NAUK #18: Tvoja glavna naloga ni, da si narediš svoje življenje lahko, enostavno in predvidljivo. Tvoja glavna naloga je, da si narediš svoje življenje dobro.

TEMELJ 2: POSTANI IN OSTANI FIT, VITEK IN MOČAN FIZIČNO

- ✓ NAUK #19: Nikoli ne zanemarjaj aerobnega (kardio) treninga za kondicijo – ker ta najbolje ohranja zdravo tvoje srce in ožilje.
- ✓ NAUK #20: Nujno postani telesno čim bolj fleksibilen v vseh smereh: gor, dol, levo in desno (rotacijska mobilnost).
- ✓ NAUK #21: Nujno dosezi in ohranjaj zdravo telesno težo – specifično, dovolj nizek in zdrav odstotek telesne maščobe.
- ✓ NAUK #22: Pozabi na »šesterčke« in pretirano nizko telesno maščobo (10% ali manj). Bolje je biti zdrav kot lep.
- ✓ NAUK #23: Trajna izguba telesne maščobe (ne telesne teže!) je vedno dolgotrajen postopek.
- ✓ NAUK #24: Če izvajaš aktivnosti, ki ti dajejo samozavest in boljše mnenje o sebi, boš veliko manj mislil na hrano ter zmanjšal emocionalno prehranjevanje, ki je pogosto vir prekomerne teže in ne-izgube kilogramov.
- ✓ NAUK #25: Ni dovolj, da si samo fit in vitek za res dobro, zdravo življenje. Nujno moraš biti tudi dovolj močan.
- ✓ NAUK #26: Če šele začneš s treningom za moč, najprej treniraj z lastno težo (sklece, počepi, dvigi na drogu, itd.).
- ✓ NAUK #27: Nikoli ne treniraj brez dobro premišljenega trening programa, ki ga izvajaš vsaj 6-8 tednov, preden ga zamenjaš!
- ✓ NAUK #28: Pri izbiri vaj za moč se vedno osredotoči na ti. kompleksne (»compound«) vaje.
- ✓ NAUK #29: Nujno največ časa posveti krepitvi najpomembnejših mišičnih skupin in svojih šibkih točk.
- ✓ NAUK #30: Vedno se fokusiraj na pravilno izvedbo vaje in ne na težo, ki jo dviguješ.
- ✓ NAUK #31: Čim manj treningov izpustiš, boljši bodo rezultati. Konsistentnost treningov je bolj pomembna kot teže, ki jih dviguješ.
- ✓ NAUK #32: Vsak dan – brez izjeme – naredi nekaj fizičnega.
- ✓ NAUK #33: Nikoli se ne »igraj« z zunanjimi hormoni in raznoraznimi spornimi (nelegalnimi) substancami.
- ✓ NAUK #34: Čimprej se navadi trenirati zjutraj (idealno na tešče).
- ✓ NAUK #35: Tehtaj se največ 2-3 krat tedensko/mesečno (ali pa sploh ne). Maksimalno se izogibaj tiraniji tehtnice.
- ✓ NAUK #36: Ignoriraj arbitrarno postavljene »standarde moči« na internetu.
- ✓ NAUK #37: Sprijazni se s specifičnostmi svojega telesa – predvsem z deli, kjer najbolj kopičiš maščobo.
- ✓ NAUK #38: To, kar vidiš v fitnes revijah, skoraj nikoli ni dosegljivo z napotki, ki so zapisani v njih.

- ✓ NAUK #39: Če imaš kronične bolečine v spodnjem delu hrbta, nosi čevlje z ravnimi podplati in nikoli ne uporablaj vložkov v čevljih.

TEMELJ 3: POSTANI PREHRANSKO »PISMEN« IN VZPOSTAVI ČIM BOLJ ZDRAV ODNOS S HRANO

- ✓ NAUK #40: Nujno postani in ostani »prisoten« jedec in »prisoten« nakupovalec hrane.
- ✓ NAUK #41: Nauči se osnov energijskega ravnotežja in se čim prej prehransko opismeni.
- ✓ NAUK #42: Če hočeš res dolgo, zdravo in dobro živeti v današnjih časih manj kvalitetnega (pre)obilja v prehrani, moraš postati alfabet za vse, kar daješ v usta.
- ✓ NAUK #43: Jesti »dolgočasno« je napredna vrлина, ne sramota. Nauči se, da jéš zato, da živiš (in ne obratno).
- ✓ NAUK #44: Maksimalno se izogibaj obrokom/živilom z visoko hkratno vsebnostjo maščob in ogljikovih hidratov. To je najbolj ubijalska kombinacija (dobesedno).
- ✓ NAUK #45: Jej dovolj čim bolj kvalitetnih beljakovin s čim večjo biološko uporabnostjo.
- ✓ NAUK #46: Maščobe so kritično pomembne za zdravje. Ne boj se maščob, posebej nasičenih.
- ✓ NAUK #47: Nujno se nauči čim bolje kontrolirati inzulin s kontroliranjem vnosa ogljikovih hidratov.
- ✓ NAUK #48: Vsaj enkrat (in to čim prej) preizkusi »pravo« ketonsko dieto – za najmanj mesec ali dva. Lahko ti spremeni življenje na bolje.
- ✓ NAUK #49: Ne pij kalorij.
- ✓ NAUK #50: Redno/občasno postenje je zdravo in super za tvoje telo. Ne boš umrl, če boš malo lačen.
- ✓ NAUK #51: Če hočeš uspešno kontrolirati svojo telesno težo in prehrano na dolgi rok, se nujno nauči kuhati in si večino obrokov pripravi sam.
- ✓ NAUK #52: Nujno se čim bolj izogibaj vnaprej planiranim »cheat« obrokom/dnevom (posebej na dieti).
- ✓ NAUK #53: Večina prehranskih dodatkov je popolnoma odveč – nekateri pa so zelo priporočljivi.
- ✓ NAUK #54: Ne zaupaj slepo nutricionistom.
- ✓ NAUK #55: Čim manj priložnosti za pripravo in uživanje kvalitetne hrane izpustiš, bolj boš uspešen, zdrav in boljše bo tvoje življenje. Če kje, se tu ne splača biti len.

TEMELJ 4: POSVOJI »DOBRO« FILOZOFIJO ŽIVLJENJA IN ŽIVI SVOJE ŽIVLJENJE V SKLADU Z NJO

- ✓ NAUK #56: Čim prej najdi dobro filozofijo življenja, ki najbolj ustreza tvojim vrednotam in jo redno prakticiraj.

- ✓ NAUK #57: Nikoli ne vzemi za osnovo filozofijo, ki zahteva, da se je držiš 100%, brez možnega spreminjanja.
- ✓ NAUK #58: Nujno se nauči in redno prakticiraj negativno vizualizacijo – ne glede na izbrano filozofijo življenja.
- ✓ NAUK #59: Ponotranji, da nič, kar imaš, ni večno. Vsega bo lahko enkrat konec.
- ✓ NAUK #60: Redno prakticiraj hvaležnost za vse, kar imaš.
- ✓ NAUK #61: Fokusriraj se samo na tisto, kar lahko kontroliraš. Ostalo ignoriraj.
- ✓ NAUK #62: Karkoli počneš, vedno deluj v skladu s tvojimi notranjimi vrednotami in z zdravo dozo ponižnosti. Ponižnost ni nič slabega, če poznaš svojo pravo vrednost.
- ✓ NAUK #63: Izogibaj se konfliktom kjer se da, ampak ne za vsako ceno.
- ✓ NAUK #64: Ne čakaj na starost, da posvojiš filozofijo. Nikoli ni prekmalu, da začneš živeti v skladu z »dobro« filozofijo življenja.
- ✓ NAUK #65: Vedno prakticiraj samo eno filozofijo življenja naenkrat – filozofijo, ki mora biti »dobra«.
- ✓ NAUK #66: Stoicizem je lahko ne samo dobra, ampak za mnoge odlična filozofija življenja.
- ✓ NAUK #67: Vedno obstaja več poti do iste količine sreče – če samega sebe ne paraliziraš z negativnimi mislimi.
- ✓ NAUK #68: Nauči se sprejemati pomanjkanje kot pozitivno stvar in redno treniraj (kontrolirano) pomanjkanje – »prostovoljno nelagodje«.
- ✓ NAUK #69: Nikoli se ne sramuj tega, kar imaš, zaradi nečesa, kar nimaš. Biti zadovoljen z malo ni neuspeh, ampak vrlina.

TEMELJ 5: NAUČI SE ŽIVETI Z »DOVOLJ DOBRO«

- ✓ NAUK #70: Popolnosti ni. Nehaj se gnati za njo.
- ✓ NAUK #71: Zasledovanje perfekcionizma ti bo vedno samo vir ogromnih frustracij. Zmagal ne boš nikoli.
- ✓ NAUK #72: Perfekcionizem ni nič drugega kot poskus kontrolirati tisto, kar ne moreš kontrolirati (kako drugi gledajo nate).
- ✓ NAUK #73: Da boš uspešen, ne rabiš biti perfekcionista. Raje ciljaj na »dovolj dobro«.
- ✓ NAUK #74: Vedno si postavi rok, do katerega mora biti neka stvar narejena – in naredi vse, da se tega roka držiš.
- ✓ NAUK #75: Vedno si – če le možno – delo organiziraj tako, da končaš vsaj en dan pred postavljenim rokom.
- ✓ NAUK #76: Če vidiš, da stvar ni možno narediti »dovolj dobro« v roku, je niti ne začni.
- ✓ NAUK #77: Če hočeš biti srečen, se nauči aktivno želei »povprečnost«.

- ✓ NAUK #78: Čim prej in čim bolj sprejmi svoje omejitve.
- ✓ NAUK #79: Glej na »neuspeh«, kot na nekaj, kar si aktivno želiš. Ne boj in ne izogibaj se neuspeha.
- ✓ NAUK #80: Možen neuspeh vedno (in vnaprej) jemlji kot priložnost za rast.
- ✓ NAUK #81: Če ciljaš na nič, boš to zagotovo tudi zadel.
- ✓ NAUK #82: Organiziraj si svoj čas in življenje tako, da imaš vedno dovolj časa zase, za bližnje in za uživanje v življenju.

TEMELJ 6: OHRANJAJ SVOJ UM AKTIVEN – SVOJE ŽIVLJENJE NAMENI STALNEMU UČENJU NOVIH STVARI

- ✓ NAUK #83: Nič ne jemlji za samoumevno. Če se sliši predobro, da bi bilo res, skoraj vedno tudi je.
- ✓ NAUK #84: Vsi hočemo biti pametni in vedeti vse, ampak večina noče vložiti napor v to, da se dejansko kaj nauči.
- ✓ NAUK #85: Uporabljal čim več različnih prijemov, da ohranjaš svoj um aktiven in agilen.
- ✓ NAUK #86: Vedno se potruji (prisili), da poslušаш nasprotna mnenja – ampak se ne trudi spreminjati le-teh.
- ✓ NAUK #87: Vedno si vzemi dovolj časa za pomembne odločitve. Po možnosti jih prespi.
- ✓ NAUK #88: Ne verjemi slepo samemu sebi.
- ✓ NAUK #89: Ne verjemi slepo znanosti. Vse študije (in njihove zaključke) vedno jemlji z velikim ščepcem soli.
- ✓ NAUK #90: Ne zanašaj se slepo na strokovnjake in na različne uradne smernice.
- ✓ NAUK #91: Ne zanašaj se slepo na to kaj pišejo (strokovni) mediji.
- ✓ NAUK #92: Bodi še posebej skeptičen do tistih, ki so pretirano pozitivni in navdušeni nad vsem.
- ✓ NAUK #93: Vsak dan vsaj eno uro posveti učenju novih stvari.
- ✓ NAUK #94: Išči in nabiraj nove informacije in znanje, ampak ne nabiraj krame v svojem mentalnem podstrešju.
- ✓ NAUK # 95: Vsako stvar vedno testiraj na sebi, če deluje zate. Kar deluje za druge, ni nujno, da bo delovalo tudi zate.
- ✓ NAUK #96: Ne pusti se slepo voditi različnim koristoljubnežem in prepričljivim nesposobnežem. Misli s svojo glavo.
- ✓ NAUK #97: Znanje, ki ga pridobiš, se trudi čim bolj deliti naprej. S tem pomagaš drugim, obenem pa ga sam bolje osvojiš.

TEMELJ 7: POSTANI IN OSTANI INTERODVISEN – AKTIVEN DEL SKUPNOSTI

- ✓ NAUK #98: Aktivno razvijaj sposobnost spoštovati in sprejemati druge takšne, kot so – tudi, če se ne strinjaš z njimi.
- ✓ NAUK #99: Vedno se trudi biti del rešitve, ne del problema. Tvoje rešitve naj bodo takšne, da obe strani zmagata (win-win).
- ✓ NAUK #100: Sprejmi dejstvo, da lahko ljubljene – kljub vloženemu trudu v vaš odnos in ljubezni – kadarkoli izgubiš.
- ✓ NAUK #101: Redno se trudi prakticirati prostovoljske aktivnosti in/ali imej za cilj, da vsak dan narediš vsaj eno dobro dejanje.
- ✓ NAUK #102: Izgradi si trdno socialno mrežo. Noben ni na boljšem, če je sam.
- ✓ NAUK #103: Čim prej si najdi/ustvari svoje »pleme« in svoje mesto v tem plemenu.
- ✓ NAUK #104: Obkrožaj se samo z ljudmi, ki ti dajejo pozitivno energijo in ki delijo tvoje vrednote.
- ✓ NAUK #105: Na daleč se izogibaj vsem, ki ljudi in živali ne tretirajo s spoštovanjem.
- ✓ NAUK #106: Kvalitetna inter-odvisnost je možna šele, ko dosežeš dovolj trdno neodvisnost (v Temelju 1).
- ✓ NAUK #107: Ne boj se biti odprt in ranljiv pred drugimi. To ni slabost.
- ✓ NAUK #108: Ne boj se objemati – in prositi drugega za objem, če ga rabiš.
- ✓ NAUK #109: Če pomagaš samo eni osebi, bo tvoje življenje imelo smisel.
- ✓ NAUK #110: Ne boj se postaviti za tiste, ki so šibkejši.

TEMELJ 8: NAJDI SVOJ »ELEMENT« TER POSTANI IN OSTANI FINANČNO NEODVISEN

- ✓ NAUK #111: Zagotovi si redne in dovolj visoke prihodke, da ne prideš v likvidnostne težave.
- ✓ NAUK #112: Če prideš kdaj v finančno stisko, kar se tiče osebnih financ, vzemi to kot dobro učno izkušnjo.
- ✓ NAUK #113: Vedno razmišljaj in planiraj v naprej – v smeri čim večje zaposljivosti na dolgi rok.
- ✓ NAUK #114: Vedno imej dovolj prihrankov za večje nenadne izdatke (predvsem zdravstvene).
- ✓ NAUK #115: Pravočasno (življenjsko) zavaruj sebe in svoje domače ljubljence.
- ✓ NAUK #116: Tudi, če si šele v 30 ali 40. letih, čim prej naredi oporoko – in jo nato občasno obnavljaj.
- ✓ NAUK #117: V svoje prihranke in v oporoko kalkuliraj tudi stroške pogreba. Nočeš biti v breme ljubljnim po smrti.
- ✓ NAUK #118: Ugotovi, koliko denarja res potrebuješ na mesečni ravni in porabi samo toliko, kot res potrebuješ za dobro in srečno življenje.
- ✓ NAUK #119: Nikoli se ne naveži na stvari, ko jih enkrat kupiš.

- ✓ NAUK #120: Enkrat do dvakrat na leto maksimalno oklesti svoje življenje na osnovne stvari.
- ✓ NAUK #121: Maksimalno se izogibaj uporabi kreditov, kreditnih kartic in življenju na kredit.
- ✓ NAUK #122: Vedno imej vsaj toliko prihrankov (likvidnega premoženja), da lahko brez problema prebrodiš 6-mesečni popolni izpad prihodkov.
- ✓ NAUK #123: Nikoli svoje prihodke ne jemlji kot samoumevne.
- ✓ NAUK #124: Čim manj špekuliraj z denarjem.
- ✓ NAUK #125: Stalno ohranjaj (in po možnosti ojačaj) svojo kreditno sposobnost.
- ✓ NAUK #126: Vedno imej v glavi »celovito sliko« (cel gozd in ne samo par dreves).
- ✓ NAUK #127: Če ugotoviš, da moraš iti na svoje (postati zasebnik), naredi to – ampak preudarno in premišljeno, nikoli zaletavo.
- ✓ NAUK #128: Nobeno delo naj ti ne bo pod častjo – ker se zna zgoditi, da boš enkrat moral delati tudi takšna dela.
- ✓ NAUK #129: Denar je ogromen stresor – tudi, če ga imaš preveč.

TEMELJ 9: VZPOSTAVI ČIM VEČ TRDNIH, ZAVESTNIH RUTIN

- ✓ NAUK #130: Majhne stvari so pomembne in se seštevajo. Bolj, kot jih ponavljaš in konsistentno izvajaš, bolj se bodo seštevale.
- ✓ NAUK #131: Rutina ni in ti ne sme biti grda beseda.
- ✓ NAUK #132: Zvestne rutine so tiste, ki povečujejo tvojo samozavest in utrjujejo tvojo samodisciplino.
- ✓ NAUK #133: Poskušaj si čim bolj omejiti opcije pri vsem.
- ✓ NAUK #134: Ciljaj na življenje, ki je 80% rutina, 20% spontanost.
- ✓ NAUK #135: Hitri uspehi, brez veliko vloženega dela, ti ne pripadajo.
- ✓ NAUK #136: Nauči se uživati v procesu, ne v rezultatih. Proces je tisti, ki ti bo dal večino užitka.
- ✓ NAUK #137: Tvoj cilj mora biti, da si čim bolj in čim večkrat prisoten v trenutku. Vsakič, ko nisi prisoten v trenutku, je nevarnost, da se ti kaj zgodi ali da ti kaj storiš drugim.

TEMELJ 10: ZASLEDUJ RAVNOTEŽJE V VSEH TEMELJIH, V VSAKEM TRENUTKU

- ✓ NAUK #138: Smisel (cilj) dobrega življenja je čim večkrat doseči in čim dalj časa ohranjati ravnotežje v čim več Temeljih istočasno.
- ✓ NAUK #139: Definiraj svoje ravnotežje v vsakem od Temeljev 1-9 in ga nenehno aktivno išči.
- ✓ NAUK #140: Vsak ima lahko drugačno definicijo smisla življenja. In to je OK. Ni ene same prave definicije.

TEMELJ 1
NAUČI SE LJUBITI SAMEGA SEBE
TAK KOT SI –
POSTANI IN OSTANI NEODVISEN

Tvoj najpomembnejši odnos je s samim sabo.
Če tvoje sočutje ne zajema tudi tebe samega, je nepopolno.

TEMELJ 1 JE PRVI IN DALEČ NAJPOMEMBNEJŠI OD VSEH TEMELJEV, KI SO OPISANI V TEM VODIČU!

Temelj 1 je tisti temelj dobrega življenja, ki daje drugim temeljem podlago, da resnično naredijo razliko v tvojem življenju. To je temelj, na katerem resnično stoji »hiša«, ki si ti.

NAUK #1: Brez trdno postavljenega Temelja 1, noben drug temelj ne bo deloval več kot na samo kratek rok.

Povedano drugače: brez trdega, rednega in resnega dela v okviru Temelja 1, boš na vseh drugih področjih kot barka brez sidra, ki plove tja, kamor piha nestanovitni veter. Nobene prave kontrole ne boš imel nad svojim lastnim življenjem. Povsem boš na milosti in nemilosti zunanjih vplivov, nemočen, da rečeš ne in nesposoben pluti tja, kamor misliš, da bi moral. ***Odvisnost od drugih je cena, ki jo boš plačal za lenobo v okviru Temelja 1.***

Če si resnično želiš doseči maksimalno dobro življenje, moraš nujno vzpostaviti in ohranjati zdrav odnos s sabo. Če ne, boš na koncu zelo verjetno ugotovil vsaj nekaj (ali pa kar vse) od naslednjega:

- ✓ Da si dosegel veliko manj, kot bi lahko (da si veliko časa preživel neproduktivno, brez veze).
- ✓ Da so bili številni (ali vsi) tvoji rezultati kratkoročni (netrajni) in vse prej kot celoviti.
- ✓ Da nisi užival v večini svojega »potovanja« (da si bil večino časa razočaran ali nezadovoljen – in da končni rezultati niso bili vredni vloženega truda in časa).

NAUK #2: Vzpostavitev in ohranjanje zdravega in ljubečega odnosa s sabo je edini pravi način za doseganje trajnih rezultatov.

Kako vzpostaviti zdrav in ljubeč odnos s sabo (oziroma popraviti slab odnos do samega sebe)?



KORAK #1: UGOTOVI, KDO SI!

NAUK #3: Prvi korak v smer dobrega življenja je, da ugotoviš (veš) točno kdo si v tem trenutku.

Največji problem veliko ljudi je, da ne poznajo samih sebe. Ne vedo kdo so, kaj so njihove prednosti, slabosti, vrednote, zakaj reagirajo na zunanje impulze tako, kot reagirajo, itd. Kriza identitete je vsepovsod in veliko ljudi tava naokoli, ne da bi vedela jasnega odgovora na zelo enostavno vprašanje: *Kdo sem?*

Veliko ljudi celo aktivno beži pred tem vprašanjem. Nočejo se ukvarjati z njim in iskati odgovora, ker se podzavestno bojijo, da jim odgovor ne bo niti malo všeč. Zato se raje zamotijo z različnimi aktivnostmi, izgovori, vežejo svojo eksistenco na otroke ali službo, se izgubijo v drogi, alkoholu, seksu, itd. Ni da ni.

Ne moreš živeti polno, dobro življenje in potegniti maksimum iz njega, če ne veš kdo si, kaj te žene in kaj res hočeš biti – če ne spraviš samega sebe, svoje impulze in misli pod kontrolo. Dokler tega ne storiš, bodo tvoj čas, tvoje emocije, tvoji napor vedno neoptimalno porabljeni – in po navadi se boš tega zavedel šele, ko bo prepozno.

Kako odkriješ kdo si?

Kot prvo, moraš samega sebe iskreno analizirati in se spoznati maksimalno dobro (kdo trenutno si: tvoje vrednote, želje, prednosti, slabosti, ipd.), se nato sprejeti takšnega kot si (brezpogojno, z vsemi pomanjkljivostmi in slabostmi) ter prevzeti polno osebno odgovornost, da nisi tak, kot misliš, da bi moral (oziroma si želiš) biti.

Analize sebe se lahko lotiš sam ali pa s pomočjo strokovnjaka na tem področju. Jaz ti svetujem, da se samo-analize najprej lotiš sam. Ni tako težko, samo vedeti moraš, kje in kako začeti.

Moj predlog je, da za začetek nujno prebereš naslednji knjigi (poišči na spletu¹):

- **Karen Horney²: *Neurosis and human growth***
- **Karen Horney: *Our Inner Conflicts***

Omenjeni knjigi sta zelo dobra izhodiščna točka tvoje samo-analize, ker zelo jasno in nazorno podajata različne načine, kako ljudje bežimo stran od samih sebe, kako znamo zavajati sami sebe in si preprečevati, da se resnično spoznamo in živimo v skladu s samim sabo.

Ob branju se boš hitro naučil, da nisi nič posebnega – da nisi nič drugačen od drugih (ne v dobrem, ne v slabem). Večina nas misli, da smo drugačni od drugih, da nismo takšni kot ostali. Vsebina teh knjig jasno dokazuje drugače. Ne glede na to, kdo si, se ti bo na mestih zdelo, da avtorica opisuje prav tebe. In to je OK. Nujno je, da razumeš in sprejmeš:

¹<https://www.emka.si/webapp/wcs/stores/servlet/sl/emkasi/karen-horney-75828#facet:&productBeginIndex:0&facetLimit:&orderBy:5&pageView:grid&minPrice:&maxPrice:&pageSize:&>

² Karen Horney je bila nemška psihoanalitičarka v prvi polovici 20. stoletja. Njena dela naj bodo temelj tvoje samo-analize in samo-izboljševanja. Obstaja tudi njena knjiga v slovenščini z naslovom ***Kdo sem?*** (je nisem prebral, lahko pa ti seveda tudi pomaga).

- a) da nisi nič posebnega (kar tudi pomeni, da se te da »popraviti«) in
- b) da obstaja na tone načinov, kako si lažeš in zavajaš samega sebe (in zakaj – iz kje vse to izvira).

Brez tega koraka ne boš v stanju narediti kvalitetne samo-analize. Zato toplo priporočam, da **najprej preštudiraš najmanj** *Neurosis and human growth* in šele nato začneš s samo-analizo.

Dodatno ti toplo priporočam še naslednji dve knjigi (zadnja je nujna za kasnejši korak #4, zelo dobrodošla pa je tudi tu pri koraku #1):

- Karen Horney: *Self analysis*
To knjigo ti priporočam zato, ker so v njej predstavljene osnove, kako se lotiti sistematične samo-analize svojih strahov, reakcij, impulzov, itd. Ni nujno, da jo prebereš, je pa priporočljivo.
- John Bradshaw: *Homecoming*
<https://www.amazon.com/Homecoming-Reclaiming-Championing-Inner-Child/dp/0553353896>

John Bradshaw je ena glavnih avtoritet na področju ti. »inner child healinga«. Gre za metodo samo-izboljševanja, ki zagovarja, da moraš najprej identificirati svoje notranje impulze, zaradi katerih neprimerno reagiraš na različne situacije (in ki jih ne znaš kontrolirati) in nato razviti zdrav, »starševski« odnos z njimi (kjer si ti tisti, ki kontrolira tvoje reakcije, ne pa tvoji notranji impulzi).

Te impulze Bradshaw imenuje »notranji otroci«, gre pa za čustveno prizadete dele tebe, ko so te drugi (starši, prijatelji, sorodniki, znanci) prizadeli tekom odraščanja in tega nikoli nisi prebolel. Zdaj (ko si že odrasel) ti ranjeni deli tebe podzvestno reagirajo na različne zunanje situacije, s katerimi se dnevno soočaš – ti pa tega ne moreš kontrolirati. Naučiti se moraš identificirati in nato (ljubeče) kontrolirati te notranje impulze. So del tebe, zato mora biti ta odnos maksimalno ljubeč.

Preden začneš samo-analizo, si preberi prvi del (Part one) te knjige. Ostale dele boš bral in študiral kasneje, ko boš aktivno delal na sebi.

Ko enkrat preštudiraš predlagano literaturo (nikjer nisem rekel, da bo proces hiter!), se loti dejanskega iskanja odgovora na vprašanje »Kdo sem?«.

Za začetek ti priporočam, da izpolniš vprašalnik na koncu tega vodiča (v Prilogi 1). Nato na podlagi tvojih odgovorov izpolni levi stolpec tabele, ki jo tudi najdeš v Prilogi 1. Odgovori na vprašanja ti bodo dali veliko bolj jasno sliko tebe v danem trenutku.

Dodatno ti priporočam, da najdeš in uporabiš katero od tehnik soočanja s samim sabo, kjer samega sebe pripraviš do tega, da rečeš na glas (oziroma zapišeš na papir) stvari, ki jih globoko v sebi mogoče že veš, pa se jih bojiš dati ven iz sebe. Opcij je kar nekaj:

- Ena tehnika je, da **postaviš na sredo sobe prazen stol**, si zamisliš, da na njem sebi oseba, ki ti je storila (nepozabljeno) krivico v preteklosti (mama, oče, prijatelj, ...) in potem temu praznemu stolu poveš vse, kar te teži (čim bolj odkrito in direkt), česar si ne upaš povedati temu človeku osebno v obraz.

- Druga tehnika je pisna: zamisli si recimo, da si na koncu svojega življenja, ko nimaš nič za izgubiti (itak boš umrl) in ko so vsi, ki so te prizadeli, že umrli. Zamisli si, da je prišel do tebe **novinar, ki hoče napisati tvojo biografijo** – in zdaj te sprašuje o tebi in o življenju, ki si ga živel (od prvih spominov iz otroštva), odnosih, ki si jih imel s starši in ljudmi okoli sebe, krivicah, ki so se ti storile, slabih in dobrih izkušnjah, itd. Osredotoči se najprej na analizo tvojega otroštva in odrasčanja (tam odkriješ največ problematičnega), nato tudi na analizo svojih staršev (njihovega odrasčanja in družinske dinamike z njihovimi starši in okoljem, v katerem so odrasčali – je garantirano posredno zelo vplivalo tudi nate), kasneje lahko tudi na čas srednje šole, faksa, itd.
- Pojdi čez vaje v knjigi Homecoming Johna Bradshawa.
- Ipd.

Najdi tehniko, ki ti najbolj ustreza. Lahko razviješ čisto svojo tehniko soočenja s sabo (oziroma, najdeš kakšno drugo obstoječo). Karkoli ti bo dalo rezultate.

Žalovanje

Zelo verjetno je, da boš – ko boš enkrat izpolnil levi stolpec tabele – moral iti skozi obdobje žalovanja, sprejemanja sebe, kot si v tistem trenutku. **S tem ni prav nič narobe.** Če si bil res odkrit sam s sabo, bo zapisano v levem stolpcu zelo verjetno šok za tvoj sistem – ker bo verjetno precej oddaljeno od tega, kdo bi rad bil (oziroma, od tega, kdo si mislil, da si ali bi moral biti).

NAUK #4: Žalovanje za tem, kdo si v tem trenutku (in kaj nisi), je nujen korak za uspešno nadaljevanje. Ne boj se biti ranljiv.

Nujno moraš sprejeti to, kdo si, ponotranjiti zapisano in **prevzeti polno odgovornost za to, kar si v tem trenutku.** Nisi (samo) ti kriv za to, kar si. Niti slučajno. Ampak, **če ne sprejmeš polne odgovornosti za svoje sedanje stanje, ne boš nikakor mogel prevzeti resnične kontrole nad spremembo.**

Na spletu najdi opis Kübler-Ross modela petih faz žalovanja³ (zanikanje, jeza, pogajanje, depresija in sprejemanje) in si dopusti čas, da greš čez vseh teh pet faz – da boš res dosegel pravo in resnično sprejemanje samega sebe kot si v tistem trenutku.

Naredi to nujno, preden greš na drugi korak. Sprejmi dejstvo, da se izboljšave ne bodo zgodile čez noč. Nič, kar se je gradilo leta (odvečna teža, negativen odnos s sabo in/ali drugimi, finančne težave, itd.) ne bo kvalitetno in dolgotrajno popravljeno v samo nekaj tednih ali mesecih.

NAUK #5: Ni čudežnega zdravila, samo trdo delo.

Tvoj cilj je, da dosežeš čim bolj dolgoročno izboljšanje samega sebe, dolgoročno transformacijo v svoj »bodoči jaz«, ki jo boš pilil in vzdrževal do konca tvojega dolgega življenja, še leta in desetletja. Verjemi tudi, da nič ni

³ K-R model mogoče ni popoln, definitivno pa deluje v praksi.

tako uničeno, da se ne bi dalo popraviti z vloženim časom in naporom. Moraš samo poskusiti. Če ne poskusiš popraviti stvari, bodo za večno ostale pokvarjene.

KORAK #2: UGOTOVI, KDO HOČEŠ BITI!

V tem koraku moraš nujno ubesediti jasno sliko, kako se vidiš čez 5, 10, 20 let – definirati svoj »bodoči jaz« (kdo res hočeš biti).

NAUK #6: Ne moreš (za)živeti dobrega življenja, dokler ne veš, kdo hočeš biti. Drugi korak v smer dobrega življenja je, da ugotoviš (veš) čim bolj jasno, kdo hočeš biti.

Čeprav bo zelo verjetno vzelo veliko napora (in solz in frustracij), da ugotoviš kdo si in da to sprejmeš preko žalovanja, je to samo prvi, začetni korak. Je potreben, ne pa tudi zadosten pogoj in nikakor ni dovolj. Je samo slika tvojega sedanjega stanja, življenje pa je še dolgo. Če ga hočeš na polno izkoristiti, se boš moral *stalno* razvijati in rasti. Nikoli ne bo zadostoval enkratni vložen napor.

Da se boš lahko optimalno razvijal naprej, moraš najprej definirati v koga se hočeš razviti – kdo hočeš biti v prihodnje. Najbolje, da za začetek postaviš vizijo sebe čez 5 let v prihodnosti (srednjeročni cilj)⁴.

Bolj jasno, kot boš definiral in posvojil to prihodnjo vizijo sebe (**in nujno ti mora biti zelo všeč!**), bolj boš notranje motiviran, da jo tudi dosežeš in to čim prej (z večjo disciplino pri prehrani, treningu, delu na sebi, na socialnem, mentalnem in duhovnem področju). Veliko manj boš obremenjen s sedanjimi užitki in bolj boš skrbel, da tvoj bodoči jaz ne bo trpel (tudi, če včasih za kaj prikrajšaš svoj sedanjí jaz).

NAUK #7: Ne boj se sanjati na veliko!

Nujno je, da nisi sramežljiv in pretirano skromen pri postavljanju slike sebe v prihodnosti. Bodi maksimalno ambiciozen, tudi če te to plaši (in večino nas to plaši). Doseči si sposoben veliko več, kot si mogoče trenutno predstavljaš!

Tvoji prihodnji cilji naj bodo dovolj ambiciozni (a še vedno kolikor toliko realistični), najmanj srednjeročni ter precej široko zastavljeni (bolj generalne ideje, ne merljivi cilji) – da ti dopuščajo dovolj manevrskega prostora za njihovo doseganje. Idealno naj vsak cilj pokriva čim več komponent dela na sebi.

Primer prihodnjega cilja: "Sem samozavestno človeško bitje. Počutim se enakovrednega vsakomur. Všeč sem si in se sprejemam brezpogojno. Druge sprejemam takšne, kot so, in jih ne skušam spreminjati."

Vse tvoje prihodnje cilje zapiši v desni stolpec matrike v Prilogi 1 in **določi datum**, do kdaj jih nameravaš doseči (recimo v roku 5 let).

⁴ Kasneje – ko imaš enkrat postavljeno vizijo sebe čez 5 let, si postavi tudi vizijo sebe čez 20-30 let.

Kontrast med tem, kaj si (levi stolpec) in kaj hočeš biti (desni stolpec), bo lahko velikokrat grozljiv in prepad med obema na videz prevelik, posebej, če si se držal priporočil in sanjal ambiciozno.

Ne pusti, da te notranji dvomi/strahovi oropajo energije, da začneš delati na doseganju teh ciljev na desni strani. Ignoriraj jih. Zavedaj se, da bo vse, kar dosežeš bolje, kot to, kar si trenutno. **Status quo ni več sprejemljiva rešitev**, ne glede na to, kako te je strah, kaj bo.

Ko so tvoji cilji enkrat postavljeni in zapisani v matriki, je **nujno, da prevzameš polno odgovornost za njih** – za to, kar hočeš postati. Sprejmi dejstvo, da si samo ti tisti, ki lahko to doseže in noben drug namesto tebe. Če ne dosežeš nič (ali sploh ne poskusiš), boš sam kriv za neuspeh.

Nikoli ne pozabi: noben ti nič ne dolguje in nič ti ne pripada samo po sebi. Ne lepo življenje, ne sreča v ljubezni, ne denar... Nič. Nisi usojen, da bi bil karkoli. Če ti ne uspe, si si sam kriv. Definiraj svoj uspeh in se stalno trudi v smer njegovega doseganja. Ne krivi drugih ali neke fantomske nepravičnosti, če ti ne uspe.

KORAK #3: DOLOČI IN VSAK DAN IZVAJAJ AKTIVNOSTI V SMERI DOSEGANJA TVOJEGA »BODOČEGA JAZ«!

NAUK #8: Ko veš, kdo hočeš biti (ko jasno vidiš tvoj »bodoči jaz«), moraš vsak dan narediti nekaj v tej smeri.

Primerjalna slika kdo si in kaj hočeš biti nič ne pomaga, če ostane samo slika. Za dolgo, dobro življenje, moraš to sliko sedaj pretvoriti čim bolj v resničnost.

Kot tretji korak moraš tako nujno začeti izvajati vsakodnevne aktivnosti, ki te bodo vodile – korak za korakom – v smer uresničevanja tvoje vizije samega sebe v prihodnje. Premisli in določi čim večje število aktivnosti, ki ti lahko pomagajo doseči zastavljene cilje v roku 5 let (pomagaj si tudi s shemo v Prilogi 1)⁵:

- 1) Izhodiščna točka so tvoji dolgoročni (petletni) splošni cilji – **cilji v desnem stolpcu matrike**.
- 2) Na podlagi teh ciljev, naredi najprej poseben **letni plan ciljev in aktivnosti** za leto 1 (to je, samo za leto pred tabo; nato boš na koncu leta 1, naredil plan za leto 2, itd.).
- 3) Na podlagi letnega plana, naredi vsako četrletje sproti poseben **četrletni plan ciljev in aktivnosti**, kako boš dosegel te letne cilje.
- 4) Na podlagi četrletnega plana, naredi vsak mesec sproti poseben **mesečni plan ciljev in aktivnosti**, kako boš dosegel te četrletne cilje.
- 5) Na podlagi mesečnega plana za tekoči mesec, naredi vsak teden sproti poseben **tedenski plan ciljev in aktivnosti**, kako boš dosegel mesečne cilje.
- 6) Na podlagi tedenskega plana za tekoči teden, naredi vsak dan sproti poseben **dnevni plan aktivnosti**, kako boš dosegel tedenske cilje. Te aktivnosti nato **rangiraj po vrednostih** (od najpomembnejših do manj pomembnih) in **vedno** najprej naredi tiste, ki imajo zate največjo vrednost tisti dan.

⁵ Pomagaš si lahko npr. tudi s knjigo Briana Tracyja: Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time (in s podobnimi knjigami s področja Time managementa).

Tvoj cilj tu je, da je čim več tega, kar narediš v določenem dnevu povezano z doseganjem tvojega tedenskega/mesečnega/letnega/večletnega plana (in posledično uresničevanju tebe, kot hočeš biti). Če neka aktivnost ne vodi k uresničevanju tvojega »bodočega jaz«, potem verjetno ni vredna tvojega časa in jo ignoriraj⁶.

NAUK #9: Bolj, kot bodo tvoji plani, cilji in aktivnosti usklajeni s tvojo vizijo sebe v prihodnosti, boljši bodo končni rezultati – in bolj zadovoljiv bo sam proces njihovega izvajanja.

Doseči hočeš to, da ceniš svoj čas – da ga porabljaš samo za stvari, ki so ti nekaj vredne. Ne trati časa brez veze. Tudi, če imaš odličen načrt živeti kvalitetno do pozne starosti, te lahko jutri povozi avto ali se ti zruši streha na glavo. Nikoli ne veš, kdaj bo tega življenja konec, zato porablaj svoj čas produktivno in proaktivno v iskanju ravnotežja med današnjo srečo in srečo v prihodnje.

V vsakdanje življenje poskusi tako vključiti čim več identificiranih aktivnosti in čim več njih izvajaj dan za dnem, teden za tednom, leto za letom. **Ponavljaj, ponavljaj, ponavljaj.** Bolj kot jih boš izvajal in »pilik«, boljši bodo tudi rezultati. Ni neka huda znanost – ampak deluje.

NAUK #10: Bo delovalo, če boš ti delal.

Poskrbi za to, da si daš dovolj časa in se oboroži z veliko dozo potrpljenja. **Ne fokusiraj se na končne rezultate, ampak na sam proces.** Kontroliraj, kar lahko (redno izvajanje aktivnosti) in bodi čim bolj prisoten v vsakem trenutku. Deluj čim bolj v okviru samega sebe in svojih zmožnosti in se čim manj primerjaj z drugimi.

NAUK #11: Vsak od nas ima svoj proces, svojo lastno pot.

Fokusiraj se na to, da hodiš po svoji poti vsak dan na način, kot si si ga zastavil. Dobre stvari ne bodo izostale. In bo vredno vsakega truda. Večkratno ti bo povrnjeno vse, kar boš vložil noter.

KORAK # 4:
REDNO DELAJ NA VZPOSTAVLJANJU ZDRAVEGA ODNOSA S
SAMIM SABO!

V zadnjem, a izredno pomembnem koraku, moraš redno (idealno vsak dan) izvajati aktivnosti, s katerimi postaneš čim bolj imun na notranje impulze (priučene zapovedi/nauke/vrednote/strahove, ki izhajajo iz tvojega otroštva in so ti bili vsiljeni s strani drugih).

Bolj, kot boš imun na notranje impulze, manj boš odvisen od zunanjih mnenj (vplivov) ljudi okoli tebe in manj se boš obremenjeval s tem, kaj si drugi mislijo o tebi.

⁶ Primeri aktivnosti (za delo na sebi): branje »inner child healing« literature, izvajanje »inner child healing« vaj, stalno opazovanje, kako se odzivaš na različne situacije, delo na določanju meja za tvoje notranje impulze, delo na ohranjanju očesnega stika z ljudmi, zapisovanje pozitivnih stvari v tvojem življenju in ponavljanje pozitivnih afirmacij (negovanje pozitivnega govora s samim sabo), aktivno druženje z ljudmi – vadi biti sproščen v njihovi družbi (posebej, če ti to ne pride naravno), itd.

NAUK #12: Ključna aktivnost, ki te vodi v smer neodvisnosti od drugih ter tega, kar res hočeš biti, je stalno delo na sebi (kontroliranje svojih notranjih impulzov).

Veliko nas ima pokvarjen odnos s samim sabo (še iz otroštva), zato bo delo na sebi vedno vključevalo najprej popravilo tega »pokvarjenega« odnosa s sabo in vzpostavo izboljšanega odnosa s sabo na bolj zdravih temeljih.

NAUK #13: Ogromno nas je poškodovanih in »polomljenih« globoko v sebi – in to je OK.

OK je, da si priznaš, da si poškodovan globoko v sebi. OK je, da si priznaš, da nisi sam kriv za te poškodbe in za vse to, kar si v tem trenutku. OK in zdravo je, da si jezen na starše in vse druge, ki so te tako ali drugače »zajebali« – če/ko tvoja samo-analiza pokaže, da so te »zajebali«.

Obstaja veliko načinov, kako so te lahko »zajebali«: s pretirano ljubeznijo/pozornostjo, s premalo ljubezni/pozornosti, z mentalnim in/ali fizičnim nasiljem, itd. Ni, da ni. **Kdor dela, dela napake – tudi če misli najbolje.** Starši, prijatelji, znanci... Ni važno. Tudi ti.

Tvoj cilj v koraku #4 je, da začneš aktivno popravljati vse te napake. Obstaja vsaj **5 ključnih komponent aktivnega popravljanja preteklih napak**, ki jih moraš vključiti v svoje dnevne/tedenske aktivnosti:

A. Trening »inner child healing«

Ta trening zajema analizo in delo na kontroliranju tvojih notranjih impulzov (notranjih otrok⁷) – ter aktivno žalovanje za vsem, kar ti je bilo storjeno, oziroma, za kar si bil prikrajšan kot otrok (do sedaj).

Od vseh petih komponent, je ta najbolj pomembna, saj vključuje ti. »delo z bolečino«. Za začetek preberi/preštudiraj dele 2-4 Bradshawove knjige »Homecoming« in naredi čim več vaj, ki jih priporoča.

S tem boš aktivno razvijal razumevanje in bolj ljubeč odnos s čustveno ranjenimi deli sebe (svojimi ranjenimi in prizadetimi notranjimi otroci) in obenem določil jasne meje tako za te otroke, kot tudi za kritične starševske glasove v tvoji glavi (to so tisti glasovi, ki te ves čas kritizirajo za na videz vsako stvar, ki jo delaš "narobe"⁸).

⁷ Notranji otrok je ranjen del tebe, ko so te kot otroka prizadeli in tega nisi nikoli prebolel. Če si bil, na primer, debel kot otrok, so te lahko zasmehovali, ko si se začel zavedati tega, da si predebel (recimo, na začetku pubertete okrog 10. leta). Sedaj ta 10-letni ranjeni otrok reagira, kadarkoli se počuti ogroženega. Čeprav si zdaj recimo star 40 let, vsakič, ko kdo omeni, da si pretežak, ne reagiraš ti kot 40-letnik, ampak reagira tvoj 10-letni ti – in reagira kot bi reagiral otrok, ne kot odrasel. Otrok, ki je popolnoma prestrašen in rabi ljubečega starša, da ga vodi in kontrolira.

Takšnih otrok (impulzov) imaš lahko v sebi tudi več deset. Vsak od njih je lahko druge starosti (ko je bil prizadet) in ima druge »sprožilce« (ker je bil na drug način prizadet). Na tebi je, da identificiraš vse te različne otroke (vsaj ta glavne), njihove sprožilce in se naučiš ljubeče pogovarjati/upravlja ti z njimi (s samim sabo) ter kontrolirati njihove reakcije – da reagiraš ti, kot odrasel, ne ti kot otrok.

⁸ Če si imel na primer starša, ki te je kritiziral za vsako malenkost ali te stalno popravljali (ti dal vedeti, da nisi dovolj dober) ko si bil še otrok, imaš še vedno lahko v podzavesti te kritične starševske glasove, ki te še vedno kritizirajo za iste malenkosti

Cilj dela na sebi je, da nehaš nekontrolirano reagirati na zunanje impulze (»sprožilce«) s tem, da se naučiš takoj prepoznati in kontrolirati svoje notranje impulze, ki sedaj v veliki meri vodijo tvoje življenje, medtem ko ti samo nemočno opazuješ svoje reakcije.

A pazi (pozor št. 1): kontrolirati ne pomeni zavračati jih ali jih poskušati izbrisati. So del tebe. Če jih boš skušal izbrisati, boš skušal izbrisati dele sebe. Če jih boš skušal negirati, boš skušal negirati dele sebe. **Ko se obnašaš sovražno do (delov) sebe, bo to vedno kontra-produktivno.**

»Kontrolirati« tu pomeni, da se naučiš čim bolj razumeti vse te različne impulze (otroke), jim določiš jasne meje in se naučiš ljubeče »pogovarjati« z njimi. Nauči se živeti z njimi in – kot odrasel – prevzemi polno odgovornost za svoje življenje in postani tisti, ki kontrolira in aktivno živi svoje življenje.

Sliši se precej abstraktno, dokler ne prebereš literature in začneš izvajati ta »inner child healing«. Potem za večino ljudi stvar postane čisto jasna in samoumevna. Moraš samo zbrati dovolj poguma, da začneš s tem delom. Ostalo bo prišlo samo po sebi. In bo stokrat/tisočkrat poplačano.

A pazi (pozor št. 2): vsako delo z bolečino in soočanje s številnimi preteklimi slabimi stvarmi, ki so se ti zgodile, te bo znova in znova vračalo v proces žalovanja. Ko je to potrebno, si dovoli, da greš čez vse korake žalovanja in se na koncu nauči sprejemati in odpustiti – sebi in drugim.

NAUK #14: Nujno je, da sprejmeš, da boš moral delati na sebi (na ohranjanju ljubečega odnosa s sabo) celo življenje.

Notranji otroci in kritični glasovi so nekaj, kar ne moreš izbrisati in/ali utišati enkrat za vselej – lahko se samo naučiš čim bolj učinkovito upravljati z njimi. Bodo pa vedno tukaj, dokler boš živ. So in bodo ostali del tebe. »Inner child healing« je **vseživljenjsko delo**. Ni nekaj, kar boš naredil enkrat in bo narejeno. **In če ne boš redno delal na sebi, boš padel spet nazaj v stare (slabe) navade.**

B. Minimiziranje svojih slabosti

Toliko si močan, kot je močan tvoj najšibkejši del. Nujno je torej, da sistematično delaš na minimiziranju oziroma krepitvi slabosti, ki si jih identificiral tekom samo-analize in aktivnega dela na sebi.

C. Redna proaktivnost in »metanje« sebe izven svoje cone udobja

Tvoja proaktivnost se naj kaže v tem, da redno (vsak dan) izvajaš aktivnosti, ki so v skladu s tvojimi vrednotami in ki si jih identificiral kot tiste, ki te bodo vodile k doseganju tebe, kakršen si želiš biti.

Kaže naj se tudi v tvoji pripravljenosti, da se redno (čim večkrat) soočaš s svojimi strahovi in slabostmi ter delaš na njihovi minimizaciji.

in ti spodbijajo samozavest. Na tebi je, da jih identificiraš (od kod prihajajo) in da jim – po domače povedano – daš jasno vedeti, da naj odjebejo! Ker si dovolj star, da znaš poskrbeti zase.

Takšna proaktivnost te bo vsake toliko vrgla iz tvoje cone udobja – in to je OK. Edino izven cone udobja se res raste in napreduje. Ni vedno prijetno in velikokrat tudi boli, je pa nujen del rasti in osebnega razvoja, zato se sprijazni s tem kot z neizogibnim (in konstruktivnim) delom tvojega življenja.

D. Trening osveščenosti in hvaležnosti za vse, kar je pozitivnega v tvojem življenju

Nujno je, da se redno (vsak dan) aktivno osredotočaš na vse, kar je dobrega v tvojem življenju:

- Naredi **seznam 5-10 tvojih pozitivnih lastnosti** in ga vsak dan preberi, da ne pozabiš na vse, kar je dobrega na tebi. Bodi hvaležen za te pozitivne lastnosti, ki jih imaš.
- Naredi **seznam 5-10 stvari v tvojem življenju za katere si najbolj hvaležen** in ga vsak dan preberi, da ne pozabiš na vse, kar je dobrega v tvojem življenju.
- Redno delaj **inventuro, kaj se ti je dobrega zgodilo** tekom dneva ali tedna – in bodi hvaležen za to.
- Naredi **seznam 3-5 pozitivnih afirmacij** in si jih redno ponavljal (ali še bolje: vsak dan vsako od njih zapiši vsaj 10-krat na papir; bo še bolj učinkovito). Pri tem pazi: pozitivne afirmacije (in pozitivne misli) lahko delujejo, ampak so same po sebi površinske in omejene. Zares bodo delovale samo, če prej globinsko počistiš in razčistiš s samim sabo in če vzporedno redno delaš vaje »inner child healing«.
- Poišči **modre misli (izreke)**, ki se te dotaknejo in te motivirajo in si jih nalepi in/ali napiši na stene, ogledalo, ipd. – povsod tam, kjer jih boš videl in se jim ne boš mogel izogniti.

E. Aktivno soočanje z negativnimi mislimi in s samim sabo – v samoti

NAUK #15: Redno prakticiraj negativno vizualizacijo in treniraj biti sproščen v tišini in v lastni družbi, stran od drugih.

Ne beži stran od negativnosti. Vsake toliko je (kontrolirano) soočenje z negativnostjo – trening negativne vizualizacije – lahko izredno pozitivno za tvoje dožemanje samega sebe in vsega, kar imaš. Glej Temelj 4 (Nauk #58) za več.

Dodatno se nauči biti sproščen sam s sabo. Zapri se v sobo in treniraj biti sam s sabo čim dlje. Najprej vsaj nekaj minut, nato 10, 20, 30 minut, itd. Vadi čas s samim sabo, poskusi uživati v tem kdo si, kako daleč si prišel, kam greš... Nauči se uživati v lastni družbi, brez drugih ljudi in distrakcij.

NAUK #16: Konsistentnost je edini pravi ključ do uspešne vzpostavitve trdnega Temelja 1.

Doseganje ciljev Temelja 1 zahteva predano, konsistentno delo na sebi skozi celo življenje – še posebej pa na začetku. Temelj 1 bo namreč na samem začetku od tebe zahteval največji začetni napor, zato nikakor tu ne obupaj. Na začetku bo najtežje, potem pa vedno lažje, ko se boš kot mala kepa snega začel valiti nezadržno navzdol proti dnu in postajal vedno večji in vedno bolj nezaustavljiv.

Čim manj priložnosti za delo na sebi izpustiš, bolj boš uspešen in boljše bo tvoje življenje. Konsistentnost v izvajanju zadanih aktivnosti, ti bo – z vsako izvedeno aktivnostjo – krepila pozitivne občutke do samega sebe (zaupanje vase, ker si izpeljal to, kar si rekel, da boš), tvojo samozavest in samo-disciplino.

Če/ko imaš enkrat jasno sliko o sebi v prihodnje (vsaj čez 5 let, idealno pa tudi čez 20-30+ let) in ti ta slika postane všeč, ti bo veliko lažje biti konsistenten – ker se boš z vsako izpuščeno aktivnostjo zavedal, da je večja možnost, da bo tvoj »bodoči jaz« na slabšem, tega pa samemu sebi ne boš želel. Tudi, če to pomeni, da se danes odpoveš nečemu, kar si želiš (ne poješ slaščice, ker veš, da ni zdrava; daš denar raje v banko, kot da si kupiš nekaj, kar dejansko ne potrebuješ; itd.). Vedno se trudi uravnotežiti tvoje dolgoročne interese s kratkoročnim zadovoljstvom.

NAUK #17: Če hočeš res doseči dobro življenje in kontrolo nad sabo, moraš biti najprej trdno odločen, da se hočeš spremeniti na bolje – in to enkrat za vselej.

Moraš se zavestno določiti, da imaš dovolj tega, da drugi kontrolirajo tvoje obnašanje (s svojimi mnenji, kritikami, ipd.). Moraš se tudi zavestno odločiti, da ne boš več čakal na druge, da te rešijo (ti naredijo dobro življenje), ampak da si ga boš takšnega naredil sam.

Zavedaj se, da bo absolutno vredno vsakršnega napora, ki ga boš noter vložil. Če ti uspe postati svoj najboljši prijatelj in največji »bodrilec«, ki je imun na zunanje impulze, ti nič več ne bo moglo do živega. Nič.

NAUK #18: Tvoja glavna naloga ni, da si narediš svoje življenje lahko, enostavno in predvidljivo. Tvoja glavna naloga je, da si narediš svoje življenje dobro.

Življenje je lahko dobro tudi, če je težko, polno vzponov in padcev in nepredvidljivo. Nikoli ne pozabi tega.

DODATNA PRIPOROČENA LITERATURA

1. Victor Frankl: Man's search for meaning
<https://www.emka.si/webapp/wcs/stores/servlet/sl/emkasi/mans-search-for-meaning-the-classic-tribute-to-hope-from-the-holocaust-206249-pr>
2. Alex Loder: 6 Stages of Transformation (članek)
<https://www.t-nation.com/powerful-words/the-6-stages-of-transformation>

PRILOGA K TEMELJU 1

NEKAJ ZAČETNIH VPRAŠANJ ZA SAMO-ANALIZO (na vprašanja odgovarjaj maksimalno iskreno in obširno!):

Moji cilji in ovire:

1. Kaj je najpomembnejši cilj v mojem življenju danes – ki bo imel največji pozitiven učinek na moje življenje?
2. Kateri so moji cilji v bodoče? Osebni, poklicni? Kaj želim od življenja? Kje/kako se vidim čez 5 let?
3. Kaj so stvari, ki me držijo nazaj? Zakaj ne dosegam pomembnih ciljev v mojem življenju?
4. Za katere stvari v mojem življenju sem hvaležen – kaj vse imam (naštet jih najmanj 10)?
5. Katere aktivnosti lahko zmanjšam ali celo prekinem brez posebne izgube? Na katerih (nepomembnih) aktivnostih izgubljam največ časa?

Moji posebni talenti:

1. Kaj počnem še posebej dobro?
2. V čem sem dober?
3. Kaj počnem zlahka, kar drugim ne gre zlahka ali ne morejo?
4. Katere pomembne »žabe«⁹ sem pojedel v preteklosti?
5. Katere vrste »žab« najraje jem?
6. Katere vrste »žab« najmanj rad jem?
7. Za kaj dobivam največ komplimentov (fizično, osebnostno, poklicno)?
8. Za kaj dobivam največ kritik?
9. Kaj so moje prednosti? Kako jih lahko izboljšam?
10. Kaj so moje slabosti? Kako jih lahko minimiziram?
11. Kaj so moje ključne veščine, s katerimi lahko dosežem boljše in hitrejše rezultate?
12. Katere ključne veščine in sposobnosti bom potreboval za nadaljevanje kariere, pa jih še nimam?
13. Katere so moje ključne kompetence? Kaj se naučim zlahka in delam zlahka?
14. Kateri so moji pozitivni atributi (naštet jih najmanj 10)?
15. Kaj so moje slabe navade v razmerjih z drugimi ljudmi?
16. Kaj so moji hobbyji? Zakaj? Kaj pozitivnega prinašajo v moje življenje?

Moje telo:

1. Kaj so prednosti mojega telesa?
2. Kaj so slabosti mojega telesa?
3. Kaj mi je všeč na meni fizično?
4. Kaj me moti na meni fizično? Kaj želim spremeniti?
5. Kaj počnem, kar vpliva na moje zdravje, pa moram nehati početi?
6. Kaj počnem, pa bi moral delati manj (bolj poredko)?
7. Kaj ne počnem, pa bi moral, da bom deloval po mojih najboljših močeh?
8. Kaj počnem fizično, pa bi moral početi več (bolj pogosto)?

⁹ Žaba = zelo pomembna stvar, a neprijetna/zoprna stvar, ki bi se ji najraje izognil, a jo moram nujno narediti in to čim prej (ko bo enkrat narejena, se bom veliko bolje počutil).

PRIPOROČEN PROCES POSTAVLJANJA SVOJIH CILJEV

ODGOVORI NA TOČNO DOLOČENA VPRAŠANJA O SEBI

(dajo ti realno sliko samega sebe v tem konkretnem trenutku)



POSTAVITEV SREDNJE- ALI DOLGOROČNIH CILJEV

(želena slika samega sebe – na podlagi realne sedanje slike sebe; fokusiraj se na postavljanje ambicioznih splošnih ciljev, brez da jih kvantificiraš)



POSTAVITEV KRATKOROČNIH CILJEV

(letni in četrletni cilji – fokusiraj se na postavitev konservativnih kratkoročnih ciljev, ki so osredotočeni na proces, ne na rezultate)



DOLOČITEV AKTIVNOSTI ZA DOSEGO KRATKOROČNIH CILJEV

(dnevne, tedenske, mesečne aktivnosti; rangiraj jih vedno glede na njihovo pomembnost)



KONSISTENTNO IZVAJANJE AKTIVNOSTI, S FOKUSOM NA IZVAJANJEM PROCESA

(vedno najprej naredi najpomembnejše aktivnosti)

PRIMERJALNA TABELA: REALNO VS. ŽELENO STANJE

(izpolni tabelo glede na rezultate samo-analize)

MOJE REALNO STANJE (konec 2018; starost: 30 let)	MOJE ŽELENO STANJE (konec 2023; starost: 35 let)
<i>PRIMER:</i> Sovražim to, kako izgledam (moje telo se mi gnusi in nisem se sposoben sprejemati tak kot sem). Sem pretežak (cca 90 kg pri 1,82 m) in zalit z maščobo (moške joške), s povsem nefunkcionalnim telesom (niti močan, niti fit, niti vitek) – nič ne telovadim in nisem fizično aktiven, popoldneve pa preživljam v svoji sobi ob televiziji in računalniku. Posledično že dolgo nisem šel na morje, ker se ne upam sleči se do kopalk. Tudi poleti, ne glede na vročino, vedno nosim kratko majico in še jeans brezrokavnik čez, da maksimalno skrijem svoje telo, ne glede na to, kako vroče mi je. Sem čisti emocionalni jedec – če se počutim ranljivega ali osamljenega, potem jem, večinoma slaščice. Sem totalen čokoholik. Sladkor je moj največji prijatelj (ogljikovi hidrati na splošno). Posledično je moja raven energije večino dneva na psu.	Sem fit, vitek in močan (fit, lean, strong). Sem v super kondiciji. Redno telovadim in sem zadovoljen s svojim telesom. Sprejemam se tak, kot sem. Vseeno mi je, kaj si drugi mislijo o meni. Jem, da živim. Ne živim, da jem. Nisem emocionalno odvisen od hrane. Sladkorja jem minimalno in nisem odvisen od njega.
XXX	XXX
XXX	XXX

TEMELJ 2
POSTANI IN OSTANI FIT, VITEK IN
MOČAN FIZIČNO

Zdrav duh v zdravem (močnem) telesu.

KORAK #1: POSTANI IN OSTANI FIT FIZIČNO!¹⁰

NAUK #19: Nikoli ne zanemarij aerobnega (kardio) treninga za kondicijo – ker ta najbolje ohranja zdravo tvoje srce in ožilje.

Vsak teden **redno izvedi 2-3 aerobna treninga** v trajanju 20-60 min. Lahko hitreje hodiš (toliko, da se zadihaš), počasi tečeš, kolesariš, plešeš, se podiš za žogo, ipd. Kar ti najbolj ustreza in te zanima. Lahko greš tudi preprosto ven in 30-60 minut alterniraš počasen tek in hojo. Opcij je veliko.

Občasno kakšen tedenski aerobni trening nadomesti z bolj intenzivnim in krajšim (cca 20 minut) intervalnim treningom (šprinti na kolesu, tekaški šprinti, ipd.).

Pozor: karkoli počneš, ne pretiravaj. Pretiravanje z aerobnimi treningi ti bo prineslo več negativnih kot pozitivnih posledic na dolgi rok (poškodbe, nepotrebno izčrpavanje organizma in imunskega sistema, pomanjkanje energije/časa za druge temelje) – ter s tem izgubo ravnotežja v življenju.

NAUK #20: Nujno postani telesno čim bolj fleksibilen v vseh smereh: gor, dol, levo in desno (rotacijska mobilnost).

Poleg dodatne krepitve srca in ožilja, ti bodo vaje za fleksibilnost/mobilnost omogočile super preventivo pred poškodbami in veliko boljšo splošno funkcionalnost tvojega telesa. Opcij je veliko (glej Youtube, itd.):

- **Practiciraj jogo** vsaj enkrat na teden (cca 45-90 minut). Lahko tudi kakšnega od aerobnih treningov nadomestiš z jogo. Izvajaj jogo doma s pomočjo interneta ali pa se vpiši v kakšen tečaj.
- **Izvajaj generalne vaje za mobilnost** vsak (drugi) dan po 10-15 minut.
- **Izvajaj različne raztezne vaje** med in/ali po vsakem aerobnem/HIIT treningu (in treningu z utežmi) oziroma vsak dan.
- **Izvajaj dinamično raztezanje** 10-15 minut pred vsakim treningom z utežmi.
- Ipd.

KORAK #2: POSTANI IN OSTANI VITEK FIZIČNO!

NAUK #21: Nujno dosezi in ohranaj zdravo telesno težo – specifično, dovolj nizek in zdrav odstotek telesne maščobe.

Dovolj nizek in zdrav odstotek telesne maščobe je veliko bolj pomemben za tvoje skupno zdravje, kot sama telesna teža (v kilogramih). Problem je samo v definiciji, kaj je »dovolj nizek oziroma zdrav odstotek telesne maščobe«.

¹⁰ Pozor: aktivnosti v okviru koraka #1 vedno in nujno izvajaj istočasno z aktivnostmi v okviru korakov #2 in #3 (ki sta predstavljena spodaj)! To je ključ za uspešno vzpostavitev trdnega Temelja 2.

Mnenj na to temo je ogromno. Ne kompliciraj in ciljaj na »dovolj dobro«: **dosezi in dolgoročno ohranjaj telesno težo v vrednosti ITM¹¹ med 22 in 23.**

ITM ni popoln, je pa dovolj dober pokazatelj vitkosti za vsakogar, ki ne jemlje »posebnih dodatkov« (glej spodaj). Zakaj ciljaš na ITM v vrednosti 22-23? Ker ITM zdravo težo pojmuje v razponu vrednosti indeksa med 19 in 25. Iz tega sledi, da je **zdrava sredina** nekje med 22 in 24¹².

V tem rangi ITM boš skoraj sigurno dosegel dovolj nizek in zdrav odstotek telesne maščobe, oziroma, mu boš prišel zelo blizu. Če tvoja teža še ni v priporočenem razponu, **ciljaj, da prideš čim prej v ta razpon**, ampak vseeno *postopoma* (v mislih imej **stopničasto zmanjševanje teže**, ne prosti pad). Nato ohranjaj telesno težo v tem razponu – z redno vadbo (uteži in aerobni treningi) ter pravilno prehrano (glej Temelj 3).

ITM na steroidih

V zadnjem času je ITM indeks prišel na udar, ker je vedno več ljudi (tako čistih amaterjev kot več ali manj vseh fitnes modelov v fitnes industriji) na »posebnih dodatkih« (testosteron, inzulin, rastni hormon, raznorazni oralni in injektabilni steroidi, posebne substance za hujšanje brez izgube mišic (clenbuterol, DNP, T3, itd.), ki povečujejo mišično maso in/ali znižujejo telesno maščobo na nivoje, ki jih brez njih ne moreš doseči.

To posledično drastično poveča njihov ITM in kar naenkrat imaš veliko primerov zelo fit ljudi z zelo malo telesne maščobe, ki imajo ITM nad 25 in so posledično klasificirani kot debeli. Slednji so tudi najbolj glasni, da je ITM zanič indeks, noben od njih pa ne bo priznal, zakaj ima res takšen »debel« ITM pri zelo nizki telesni maščobi in gori mišic. Zaradi nedovoljenih substanc. Ampak tega ne smejo in ne morejo priznati. Drugim itak, velikokrat pa tudi samim sebi ne.

Dva dodatna indikatorja zdrave telesne teže (maščobe)

a) Obseg pasu ter razmerje obseg pasu/obseg bokov

Tvoj cilj je, da so ti obsegi, oziroma, razmerja čim manjši, ker to signalizira manjšo količino »visceralne« maščobe (ki se nahaja znotraj trebušne votline in okrog vitalnih organov ter spodbuja vnetja in kronične bolezni v telesu). **Manj, kot imaš te maščobe, bolje je za tvoje zdravje.**

- **Če si moški**, ciljaj na obseg pasu pod 95 centimetrov in na razmerje »pas : boki« pod 1.
- **Če si ženska**, ciljaj na obseg pasu pod 85 in na razmerje »pas : boki« pod 0,8.

Več kot to lahko vodi v nevarnost za razvoj bolezni, kot so tip 2 sladkorne bolezni, različne bolezni srca in ožilja, ipd.

¹¹ Indeks telesne mase, oziroma, Body Mass Index (BMI) po angleško. https://sl.wikipedia.org/wiki/Indeks_telesne_mase

¹² Bolje je imeti malo več maščobe kot malo manj (za primer bolezni, ipd.). Moj primer: pri višini 182 cm, je moj ciljni TMI med 73 in 79,5 kilogrami.

b) RFM (Relative Fat Mass) indeks

- **Formula za moške:** $RFM = 64 - (20 * (\text{telesna višina} / \text{obseg pasu}))^{13}$
- **Formula za ženske:** $RFM = 76 - (20 * \text{telesna višina} / \text{obseg pasu})$

Pri tem so okvirni zdravi nivoji telesne maščobe:

- **za moške** 20-60 let: med 8% in 22% (z zlato sredino nekje 15-16%)
- **za ženske** 20-60 let: med 15 in 30% (z zlato sredino nekje okrog 22-23%)

NAUK #22: Pozabi na »šesterčke« in pretirano nizko telesno maščobo (10% ali manj). Bolje je biti zdrav kot lep.

Vedno je bolje imeti malo več »zdrave« maščobe na sebi (15-20% za moške) za primer kakšne bolezni, ipd. Poleg tega gnanje za »šesterčki« pogosto zahteva manipuliranje hormonov preko uporabe zunanjih substanc (glej Nauk #33), kar lahko zlahka vodi v porušenje tvojega notranjega hormonskega ravnotežja in kakšno nepotrebno bolezen. **Veliko bolj pomembna je zdrava notranjost kot lepa, estetska zunanost.**

NAUK #23: Trajna izguba telesne maščobe (ne telesne teže!) je vedno dolgotrajen postopek.

Iz osebnih izkušenj lahko potrdim, da telesne »fiksne točke« (ti. »set points«) definitivno obstajajo – in da znajo biti prekleto zoprne zadeve, še posebej, ko skušaš izgubiti telesno težo brez (pretirane) izgube mišične mase. Gre za določene točke v telesni teži, kjer se izguba teže preprosto zaustavi, kot da bi se telo odločilo, da nižje pa ne gre. To še posebej velja za tiste, ki nismo naravno suhi/vitki (se radi hitro zredimo).

Te »fiksne točke« so razlog, zakaj hitra izguba telesne teže ni skoraj nikoli trajna – ker našega telesa ne moremo na hitro prisiliti, da začne delovati na čisto drugačen način kot prej. **Telo ima rado svojo rutino**, na katero se je navadilo tekom zadnjih mesecev/let in se na vse kriplje upira kakršnimkoli spremembam (posebej večjim). Pristop na »horuk« (na silo) ne deluje in ne bo deloval, še posebej, če imamo vsaj 5-10 kil preveč in če smo te odvečne kilograme s sabo nosili več let ali celo desetletij.

Za kakršnokoli trajno spremembo je zato potreben drugačen, bolj premišljen, postopen in predvsem **bolj potrpežljiv pristop**. Premik vsake telesne »fiksne točke« je dolgotrajen postopek, posebej navzdol. Govorimo o mesecih, če ne letih. Ampak je vredno.

Če imaš, recimo, 10 kil preveč in si bil več let ali celo večino življenja (pre)debel, svetujem naslednji pristop (za priporočilo glede znižanja kalorij – za koliko jih znižati, glej nauk #45 v Temelju 3):

- ✓ najprej se – s primerno kombinacijo boljšega načina prehranjevanja in fizične aktivnosti – fokusiraj na počasno izgubo 3-4 kil (po recimo 1-1,5 kg na mesec – prvi kilogrami so vedno najlažji za izgubiti) → nato ohranjaj to novo težo vsaj 1 mesec (da ne greš gor)

¹³ Na primer: moški visok 180 cm in z obsegom pasu 84 cm, bi imel $RFM = 64 - (20 * 180 / 84) = 64 - (20 * 2,14) = 64 - 42,8 = 21,2\%$ telesne maščobe.

- ✓ nato se – s primerno kombinacijo boljšega načina prehranjevanja in fizične aktivnosti – fokusiraj na izgubo dodatnih 2-3 kil (po recimo 0,5-1kg na mesec) → nato ohranjaj to novo težo spet vsaj 1 mesec (da ne greš gor)
- ✓ nato se – s primerno kombinacijo boljšega načina prehranjevanja in fizične aktivnosti – fokusiraj na izgubo dodatne 1-2 kile (po recimo 0,5 na mesec) → nato ohranjaj to novo težo spet vsaj 1 mesec (da ne greš gor)
- ✓ itd.

Skratka, počasi, a vztrajno se daleč pride, ko gre za izgubo telesne maščobe. Nujno bodi pripravljen na občasno lakoto, občasno pomanjkanje energije in poizkuse tvojega telesa (glave), da te skuša prepričati, da odnehaš. Ne pusti se mu. Zmoreš! Istočasno tudi redno delaj na aktivnostih Temelja 1, ker:

NAUK#24: Če izvajaš aktivnosti, ki ti dajejo samozavest in boljše mnenje o sebi, boš veliko manj mislil na hrano ter zmanjšal emocionalno prehranjevanje, ki je pogosto vir prekomerne teže in ne-izgube kilogramov.

A pazi na dvorezen meč: v procesu izgube kilogramov in maščobe, lahko padeš v »pozitivno past«, ko s pravilnim pristopom dosežeš nivo telesne teže (in fizičnega izgleda), za katerega si nisi mislil, da je sploh mogoč (pri meni je bilo to npr. psihološka meja 78 kil¹⁴).

Ko to enkrat dosežeš, postaneš nenadoma »požrešen«, še posebej, ker pri »idealni« telesni teži velikokrat ne boš izgledal kot si mislil da boš (vedno imamo več maščobe za izgubiti, kot smo si mislili na začetku). Tu moraš paziti, da se znaš ustaviti na neki razumni stopnji in da ne greš predaleč v izgubo vedno več kil, kar lahko hitro privede do motenj v prehranjevanju, telesni dismorfiji, ipd. Redno delo na Temelju 1 ti bo to pomagalo postaviti zdravo mejo, do kje si res pripravljen iti v izgubi telesne teže, brez da škoduješ samemu sebi.

Skratka, iz lastnih izkušenj vem, da se s pravilnim pristopom »fiksne točke« v telesni teži vsekakor da trajno premikati in da je vredno vsakega truda. Samo paziti je treba, da te ne zanese predaleč v ekstreme.

KORAK # 3: POSTANI IN OSTANI MOČAN FIZIČNO!

NAUK #25: Ni dovolj, da si samo fit in vitek za res dobro, zdravo življenje. Nujno moraš biti tudi dovolj močan.

Za dolgoživost nujno potrebuješ določeno mišično maso in telesno moč. Če boš fizično mehak kot nudelj, ne boš dovolj trdoživ za dolgo, dobro življenje. Šibko telo = šibek um. Oziroma, kot pravijo, zdrav duh v zdravem (močnem) telesu.

Kako postaneš dovolj močan? Postopoma.

¹⁴ Moj primer izgube telesne teže:

NAUK #26: Če šele začneš s treningom za moč, najprej treniraj z lastno težo (sklece, počepi, dvigi na drogu, itd.).

Dokler nisi sposoben narediti skupaj recimo 10 pravih sklec, 30 vsaj paralelnih počepov in vsaj 5 dvigov na drogu iz mrtve vese, nimaš kaj početi z utežmi.

NAUK #27: Nikoli ne treniraj brez dobro premišljenega trening programa, ki ga izvajaj vsaj 6-8 tednov, preden ga zamenjaš!

Sestavi si ustrezen trening program, v okviru katerega treniraš vse glavne mišice telesa cca 2-3 krat na teden – vsak teden. Lahko vsakič treniraš celo telo (»full body« programi) ali izmenjuješ enkrat zgornji, enkrat spodnji del (»upper/lower« programi) ali pa izmenjuješ enkrat vaje za potiske stran od sebe in enkrat vaje za potege k sebi (»push/pull« programi)¹⁵.

NAUK #28: Pri izbiri vaj za moč se vedno osredotoči na ti. kompleksne (»compound«) vaje.

To so vaje, pri katerih hkrati skupaj deluje ali celo telo ali vsaj večji del telesa ([sklece](#), kakršnokoli [veslanje z obremenitvijo](#), [dvigi na drogu](#), počepi, [izpadni koraki](#), [mrtvi dvigi](#), itd. To so vaje, ki ti dajo največ dodane vrednosti (največje rezultate) v najkrajšem času.

Večino vaj (vsaj na začetku) izvajaj v razponu 6-12 ponovitev (70-85% svojega maksimuma). To je v praksi najbolj učinkovit razpon za kombinacijo moči in vzdržljivosti, ki jo iščeš. Drži se v tem razponu in poskušaj sčasoma (tedensko ali mesečno) povečevati teže in/ali število ponovitev in/ali čas pod obremenitvijo (ponovitve izvajaj vedno počasneje).

Ko osvojiš neko osnovno raven moči in tehniko izvajanja posameznih vaj, eksperimentiraj tudi z večjimi težami in nižjim številom ponovitev (3-5 ponovitev). To počni samo z nekaj glavnimi vajami, kot so [počepi z utežmi](#) (ali izpadni koraki z utežmi), mrtvi dvigi, [potiski s prsi](#) in/ali [dvig uteži nad glavo](#).

NAUK #29: Nujno največ časa posveti krepitvi najpomembnejših mišičnih skupin in svojih šibkih točk.

Po vrstnem redu glede na pomembnost, si te mišične skupine sledijo nekako takole:

1. Noge

Močne noge so eden od ključev za dobro, dolgo in zdravo življenje. Kot prvo, rabiš močne noge, da ohranjaš optimalno ravnotežje ter zmanjšuješ verjetnost padcev in poškodb. Bolj, kot si v letih, bolj lahko zmanjšana moč v nogah vodi do nevarnih padcev in poškodb, ki lahko vodijo do kroničnih bolečin in/ali trajne invalidnosti.

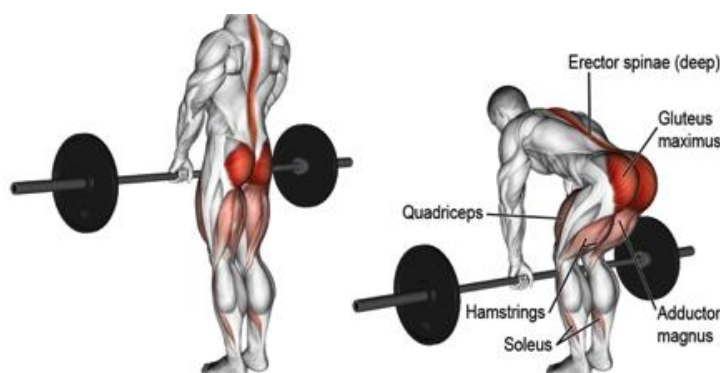
¹⁵ Za sestavo programa si lahko pomagaš s primeri iz Priloge 2 tega vodiča. Dodatno imaš na internetu na tone zastoj virov, ki ti lahko pomagajo strukturirati oziroma izpiliti tvoj trening program. Izobražuj se stalno na to temo. Končno si lahko tudi na fitnesu (če si član) najameš trenerja, da ti pomaga, oziroma kontaktiraš mene. Opcij je ogromno.

Kot drugo, pomanjkanje moči v nogah (tudi zaradi slabe prekrvavitve, ki je plod tako pomanjkanja aktivnega gibanja, kot tudi nepravilne prehrane) neizogibno vodi v zmanjšano gibanje oziroma okrnjeno fizično vadbo. To dodatno povečuje tveganje za bolezni srca in ožilja in prerano smrt.

Moč v nogah povečuj/ohranjaj z rednim izvajanjem počepov, izpadnih korakov, mrtvih dvigov, s hojo v hrib, hojo po stopnicah, tekom (šprinti), kolesarjenjem (v hrib), itd.¹⁶

2. »Posterior chain« (»zadnja veriga«) in hrbet

»Posterior chain« te drži pokonci in vpliva na pokončno držo. Gre za najbolj pomemben celovit sklop mišic v našem telesu, ki pa ga žal večina kriminalno zapostavlja (vir slike: <https://liftingtimes.co.uk/posterior-chain-development/>).



Ključni problem je sedenje. Več kot sediš (pisarniška dela), bolj trpi tvoj »posterior chain« – in bolj moraš delati na krepitvi teh mišic (najbolje z mrtvimi dvigi, [Romunskimi mrtvimi dvigi](#), [reverse hyperextensions](#), [kettlebell swings](#), [glute bridges](#), [back extensions](#), [farmer walks](#), ipd.).

Čeprav je hrbet (skoraj) v celoti pokrit že v okviru vaj za posterior chain, gre za tako velik in pomemben del telesa, da ga moraš še dodatno krepiti z dodatnimi vajami (kot so različne variacije veslanja, dvigi na drogu, [bird dogs](#), [supermans](#), ipd.). S temi dodatnimi vajami boš dodatno krepil tudi posterior chain, kar je dodatni plus.

Vse te vaje vedno izvajaj super previdno: s popolnim fokusom na izvajanju vaje in s popolno kontrolo dviganja/spuščanja uteži (kar pomeni, da si izbereš težo, ki jo lahko absolutno kontroliraš – ne pretežko). Ena sama napaka tukaj lahko zelo hitro pomeni poškodbo (spodnjega dela) hrbta in precej dolgo okrevanje (z veliko bolečinami).

NAUK #30: Vedno se fokusiraj na pravilno izvedbo vaje in ne na težo, ki jo dviguješ.

¹⁶ Bonus nasvet: pred vsakim treningom nog z obremenitvijo naredi prej 30-50 [leg curls](#) s švicarsko žogo, da dobera ogreješ zadnji del nog (hamstrings) in s tem drastično zmanjšaš poškodbe spodnjega dela hrbta.

3. Trup (core)

Moč in stabilnost trupa predstavljata še en ključ do dolgoročne vitalnosti. Nujno je, da trup treniraš redno in to v vseh smereh (tudi smer levo-desno, ki je dostikrat zanemarjena) Tu so tvoj najboljši prijatelji različne variacije [plankov](#), [dead bugs](#), [hollow body holds](#), [hanging leg raises](#), [ab roller](#) ter različne rotacijske vaje za stranske trebušne mišice ([Russian twists](#), stranski planki, ipd.).

Vaje za trup delaj vedno takrat, ko imaš največ energije (se pravi, pred treningom ali na dneve, ko ne treniraš z obremenitvijo). Vaje delaj večinoma samo z lastno težo telesa (10-20 ponovitev, oziroma, 30-60 sekund za planke, dead bugs, ipd.), brez dodatnih uteži/obremenitev (razen občasno kakšne medicinske žoge za rotacijske vaje).

4. Rotatorna manšeta

Rotatorna manšeta je zelo majhna skupina mišic in tetiv, ki so zadolžene za stabilizacijo ramenskega sklopa (vir slike spodaj: <https://www.webmd.com/pain-management/rotator-cuff-tear#1>).



Te mišice je **zelo lahko poškodovati** z uporabo prevelikih obremenitev (uteži) in/ali nepravilnim izvajanjem vaj. Problem je v tem, da ko so rotatorne manšete enkrat poškodovane, običajno povzročijo obilo preglavic (ne moreš dvigovati roke nad glavo, čutiš stalne bolečine ko premikaš roko, zelo težko dviguješ karkoli težjega, itd.) – in to tudi po tedne in mesece (lahko pa tudi leta, če potrebuješ operativni poseg).

Skratka, **ohranjaj svoje rotatorne manšete maksimalno zdrave**. Kontrolirano vadi z obremenitvami, s katerimi vadiš ter redno izvajaj specialne vaje za krepitev rotatorne manšete ([face pulls](#), [external/](#)[internal rotations](#), [scaptions](#), [band dislocations](#), itd.)

Te vaje izvajaj samo s pomočjo elastičnih trakov, oziroma, z majhnimi obremenitvami (utežmi), ponovitve pa naj bodo vsaj tam med 10 in 20 ponovitvami. Res gre za zelo majhno mišično skupino, ki ne rabi velikih uteži, da jo okrepiš (če le izvajaš vaje kontrolirano in pravilno).

NAUK #31: Čim manj treningov izpustiš, boljši bodo rezultati. Konsistentnost treningov je bolj pomembna kot teže, ki jih dviguješ.

Tvoj cilj je doseči dolgoročnost in vzdržnost fizične aktivnosti – najti načine treninga, ki te motivirajo in ki jih lahko izvajaš tudi na dolgi rok, brez da se zasitiš in odnehaš. Nujno mora biti nekaj, kjer lahko napreduješ, oziroma, imaš občutek, da imaš prostor, da se izboljšaš in rasteš skupaj s treningom. Nujno tudi menjavaj program treninga vsake toliko, da ti trening ne postane dolgočasen (običajno na vsake 6-8 tednov, lahko pa tudi manj pogosto).

Konsistentnost v izvajanju zadanih treningov ti bo (z vsakim izvedenim treningom) krepila pozitivne občutke do samega sebe (zaupanje vase, ker si izpeljal to, kar si rekel, da boš), tvojo samozavest in samo-disciplino. Zelo kmalu se boš z vsakim izpuščenim treningom zavedal, da je večja možnost, da bo »prihodnji ti« na slabšem (nepotrebne bolečine, bolezni, operacije, fizična odvisnost od drugih, itd.) – tega pa samemu sebi ne boš želel, tudi, če to pomeni, da danes narediš nekaj (npr. trening), kar raje ne bi, ker se ti ne da, ipd.

Ko prideš enkrat na ta nivo, si zmagal. Tvoja notranja motivacija bo neomajna.

NAUK #32: Vsak dan – brez izjeme – naredi nekaj fizičnega.

Potrudi se, da si fizično aktiven vsak dan – tudi če je to »samo« navadna hoja 20-30 minut ali raztezanje (»stretching«) 10-15 minut. Vedno vsaj začni, tudi če nisi motiviran. Po navadi je tako, da ko enkrat začneš in prebrodiš tistih prvih par najtežjih minut (ko se tvoj notranji otrok, ki se na vse kriplje otepa fizičnih naporov in bolečine, sprijazni s tem, da ne bo zmagal), vse skupaj postane veliko lažje in včasih celo užitek.

Vedno bo bolje, da narediš vsaj nekaj, kot pa da ne narediš nič. Vsi smo enkrat začeli z nule. Ni sramu v tem. Počasi se daleč pride.

NAUK #33: Nikoli se ne »igraj« z zunanjimi hormoni in raznoraznimi spornimi (nelegalnimi) substancami.

Ostani naraven – tudi če zato ne boš nikoli izgledal kot modeli v revijah. **Tvoj glavni cilj je zdrava notranjost** – in to mora imeti vedno prioriteto pred lepo, estetsko zunanostjo (če si preveč obremenjen s svojo postavo in zunanjim izgledom, delaj več na tem v okviru Temelja 1). Kakršnekoli substance, ki bodo tekmovalle s produkcijo hormonov v tvojem telesu, bodo rušile delovanje tvojega telesa od znotraj in vodile do nevarnosti bolezni srca in ožilja, ledvic, jeter, ščitnice, ipd. Vse skupaj ni vredno lepega zunanjega videza.

Sprijazni se z dejstvom, da brez »posebnih dodatkov« ne boš nikoli istočasno in mišičast in vitek z vidnimi trebušnimi mišicami (kot so modeli v revijah). To je prekletstvo biti »naraven«.

Ne izgubi dolgoročnih prednosti za kratkotrajne (vizualne) uspehe in zmage. Za dolgoročno zdravje moraš iti v nasprotno smer: upravljati z inzulinom, IGF-1 in ravnim hormonom, da jih imaš čim manj v telesu (preko postenja, manjšega vnosa beljakovin, nizkega vnosa ogljikovih hidratov, manj mišične mase, ipd.)

NAUK #34: Čimprej se navadi trenirati zjutraj (idealno na tešče).

Trening zjutraj na tešče je **dolgoročno verjetno najbolj vzdržen trening (posebej, če hodiš v normalno službo, ki se začne ob 8h ali 9h)**. Sliši se grozno, vstajati ob 5h ali 6h, da bi telovadil, ampak deluje. Zakaj?

- Ob 5h ali 6h ali 7h zjutraj te ne bo skoraj nikoli nihče motil s kakšnimi sestanki ali obveznostmi. S treningom lahko zlahka zaključiš še *preden* se dnevne obveznosti začnejo. Možnosti, da bo tvoj trening moten, so minimalne, s tem pa se poveča možnost, da bodo tvoji treningi konsistentni.
- Ko se enkrat naučiš učinkovito kuriti maščobo za energijo, bo tvoja energija zjutraj najbolj konsistentna, če ne že največja – tudi brez zajtrka. Velikokrat se zgodi, da si popoldne čisto fuč po dolgem dnevu v službi in/ali družinskih obveznostih – preveč fuč, da bi še naredil trening. S treningom zjutraj se temu povsem izogneš.

Možno je, da boš občasno (ali pa redno) potreboval kakšen dodaten pick-me-up, da se res zbudiš. Zgodnja jutranja kava ali pre-workouti s kofeinom tukaj veliko pripomorejo (glej **Prilogo k Temelju 3** za pre-workout dodatke, ki jih priporočam).

NAUK #35: Tehtaj se največ 2-3 krat tedensko/mesečno (ali pa sploh ne). Maksimalno se izogibaj tiraniji tehtnice.

Tiranija tehtnice je zelo zahrbtna in hitro lahko pride do nje. Če se boš tehtal vsak dan, je vsaj na začetku tendenca, da se začneš prilagajati temu, kar ti pokaže tehtnica. Če pokaže več, kot si mislil, da bo, se bolj paziš čez dan (ješ manj). Če pokaže manj, si daš malo več duška. V bistvu spet reagiraš na zunanje impulze (posebej, če delaš premalo na Temelju 1). Z manj rednim tehtanjem lahko tiranijo tehtnice precej zmanjšaš. Za testiranje teže raje uporablaj svoja oblačila ali luknje v pasu. Imej ena oblačila in/ali pas samo za ta namen.

A pazi: nekaj vseeno rabiš za kontrolo svoje telesne teže. Ali občasno tehtanje ali oblačila/pas. Zrcalo namreč *vedno laže*, ko gre za tvojo telesno težo.

NAUK #36: Ignoriraj arbitrarno postavljene »standarde moči« na internetu.

Na internetu in raznih forumih je veliko napisanega o tem, kakšne teže bi moral človek dvigovati glede na svojo telesno težo. Ignoriraj vse to. Takšno primerjanje z drugimi je kontra produktivno, nepomembno in samo vodi do poškodb in »hrček efekta« (to je, dviguješ vedno večje teže, dokler ne pretiravaš, se poškoduješ, nekaj časa nič ne dviguješ, začneš nato spet dvigovati precej nižje teže, prideš na prejšnjo raven ali malo naprej, nato spet pretiravaš, se poškoduješ, itd.). En korak naprej, dva nazaj, večino časa si pa slabe volje, ker ne dviguješ toliko, kot ti drugi pravijo, da bi moral.

Nikoli ne pozabi: vadiš za dolgo, dobro življenje, ne pa zato, da se primerjaš z drugimi negotovimi otroci. Sam sebi si največji tekmeč. Ignoriraj druge. Raje delaj konsistentno na Temelju 1 in ne pusti, da ti zakompleksani osebk nabijajo komplekse. Največkrat gre za emocionalne vampirje, ki se jih je bolje izogibati – tudi, če se predstavljajo kot (nenaravno) pozitivni in optimistični.

NAUK #37: Sprijazni se s specifičnostmi svojega telesa – predvsem z deli, kjer najbolj kopičiš maščobo.

Vsak od nas je hormonsko malo drugačen in posledično »shranjuje« telesno maščobo na drugačen način: eni na prsih, drugi na bokih, tretji na nogah. Je, kar je.

Sprijazni se z dejstvom, da imaš dele telesa (ki ti gredo verjetno najbolj na živce), s katerih nikakor ne boš uspel povsem/večinoma sklatiti dol maščobe – razen, če greš v skrajnost in shujšaš do točke hiranja¹⁷. Lahko poskusiš iti v takšne skrajnosti, ampak je bolje, da se sprijazniš s tem, da ima tvoje telo svoje specifične in tudi pomanjkljivosti (ki so ti grde in/ali se jih sramuješ). To je bistvo tega, da se sprejemaš brezpogojno. Raje delaj na vzpostavitvi trdnega Temelja 1.

NAUK #38: To, kar vidiš v fitness revijah, skoraj nikoli ni dosegljivo z napotki, ki so zapisani v njih.

Te fitness revije (in velikokrat tudi bolj splošne revije o zdravju) so toksične, ker propagirajo postave, ki v 9 od 10 primerov sigurno niso dosegljive naravno (brez steroidov in raznoraznih zunanjih substanc). So popolnoma zlagane, narejene primarno zato, da prodajajo prehranske dodatke in ti kot take samo nabijajo komplekse. Nikoli ne boš izgledal, kot izgledajo v fitness revijah, ker v 99% primerov njihovi rezultati niso doseženi na naraven način.

Enako velja za trenerje na fitnessih. Tvoj osebni trener izgleda tako kot izgleda zaradi umetnih substanc, ki jih jemlje in NE zaradi obvladovanja treninga in prehrane ali njegove super »genetike«. Garantirano. Trening in prehrana sta nujen, ne pa zadosten pogoj. Nikakor nista glavna arhitekta njegovega/njenega trenutnega videza.

To ne pomeni, da tvoj trener ne ve, kaj dela, kar se tiče treninga. Pomeni samo to, da brez podobnih substanc ne boš nikoli izgledal niti približno tak kot on/ona in pa, da včasih ti trenerji (če so posebej nevedni) furajo treninge, ki niso primerni za nekoga, ki ni na umetnih substancah. Gre za pretiravanje, ki lahko vodi do prekurjenja in/ali poškodb.

NAUK #39: Če imaš kronične bolečine v spodnjem delu hrbta, nosi čevlje z ravnimi podplati in nikoli ne uporabljal vložkov v čevljih.

To sem se naučil na trd način. Imam naravno ploska stopala (»platfus«), plus kronične težave z bolečinami v spodnjem delu hrbta (ki sem si ga poškodoval še kot najstnik). Vse od nekje 15. leta starosti sem si vsako leto vsaj 1-2 krat poškodoval spodnji del hrbta (po domače: usekalo me je v križu), da sem moral tudi po teden dni več ali manj preležati v postelji v groznih bolečinah.

To stanje se je izboljšalo šele v mojih 30. letih, ko sem začel načrtno delati vaje za »posterior chain«, nehal uporabljati vložke v čevljih ter začel nositi skoraj ekskluzivno čevlje z ravnim podplatom (Converse All-Starke, Vans in podobne). Danes imam posledično veliko manj težav in bolečin v hrbtu.

¹⁷ Jaz, na primer, lahko shujšam do točke, ko vidim svoje trebušne mišice, na prsih (kjer shranjujem največ maščobe) pa imam še vedno moške joške. Če je moja zdrava teža med 74 in 76 kilami, bi moral iti na cca 70 kil, da bi izgubil te moje »joške«.

DODATNA PRIPOROČENA LITERATURA

Če česa ne manjka na internetu je člankov/prispevkov o treningih (in prehrani). Na tone jih je, od tega veliko spornih oziroma slabše kvalitete. Spodaj naštevam nekaj virov, ki ti jih lahko priporočim kot izhodiščno točko (poleg vsega, kar najdeš v tem vodiču; še posebej viri 7-10 so odlični za treninge z minimalno opremo):

1. Turbulence training (primer programa za začetnike):
http://www.healsa.co.za/PDF%20Files/Sample_Fat_Burning_Workout.pdf
2. Set/rep bible (članek):
<https://www.t-nation.com/training/set-rep-bible>
3. ATHLEAN-X (bolj napredno znanje o treningu, ampak ima veliko poučnega za povedati, predvsem glede preventive) – <https://www.youtube.com/channel/UCe0TLA0EsQbE-MjuHXevj2A>
4. <http://nattyornot.com/> (spletna stran s članki z veliko resnice o tem, kaj se da in ne da doseči brez »posebnih dodatkov«)
5. <https://www.bodybuilding.com/exercises/> (prikazi na stotine različnih vaj za vse dele telesa – z videom, kako naj bi izvajal stvar)
6. <https://exrx.net/Lists/Directory> (prikazi na stotine različnih vaj za vse dele telesa – z videom, kako naj bi izvajal stvar)
7. Paul Wade: Convict Conditioning: How to Bust Free of All Weakness ”Using the Lost Secrets of Supreme Survival Strength (vaje z lastno težo telesa, od začetnika do naprednega izvajalca)
<https://www.amazon.com/Convict-Conditioning-Weakness-Using-Survival-Strength/dp/0938045768>
8. Al Kavadlo: Pushing the Limits! Total Body Strength with No Equipment
https://www.amazon.com/Pushing-Limits-Total-Strength-Equipment/dp/0938045865/ref=sr_1_5?keywords=al+kavadlo&qid=1579692749&s=books&sr=1-5
9. Al Kavadlo: Raising the Bar: The Definitive Guide to Bar Calisthenics
https://www.amazon.com/Raising-Bar-Definitive-Guide-Calisthenics-ebook/dp/B0097AN3HQ/ref=sr_1_7?keywords=al+kavadlo&qid=1579692813&s=books&sr=1-7
10. Al Kavadlo: Get Strong
<https://www.amazon.com/Get-Strong-Transformation-Strength-Using-Calisthenics-ebook/dp/B071VM4FZD>
11. Jim Wendler: 5/3/1: The Simplest and Most Effective Training System for Raw Strength
https://www.amazon.com/Simplest-Effective-Training-System-Strength/dp/B00686OYGQ/ref=sr_1_1?keywords=5%2F3%2F1&qid=1579692861&s=books&sr=1-1

PRILOGA K TEMELJU 2

A. PRIMERI TRENINGOV¹⁸

Bodyweight treningi (s težo lastnega telesa)

- <https://www.aktivni.si/fitnes/vaje/domaca-vadnica-moc-spartancev/>
- <http://www.startbodyweight.com/p/start-bodyweight-basic-routine.html>
- http://docmartin.org/fitness/Convict_Conditioning-Paul_Wade_Web4.pdf
- Al Kavadlo treningi iz knjig zgoraj

Trening z utežmi

a) Začetniki

- Fierce 5:
<https://forum.bodybuilding.com/showthread.php?t=162916931&page=1>
- Stronglifts 5*5:
<https://stronglifts.com/5x5/>
- All Pro programi (z vprašanji in odgovori):
 - Part 1: <https://forum.bodybuilding.com/showthread.php?t=4195843>
 - Part 2: <https://forum.bodybuilding.com/showthread.php?t=133395553>
 - Part 3: <https://forum.bodybuilding.com/showthread.php?t=147447933>
 - Part 4: <https://forum.bodybuilding.com/showthread.php?t=155009423>
 - Part 5: <https://forum.bodybuilding.com/showthread.php?t=160947761>

b) Malo bolj napredni (lahko pa tudi začetniki; to je moj najljubši program)

- 5/3/1 strength program:
<https://www.t-nation.com/workouts/531-how-to-build-pure-strength>
<https://www.t-nation.com/training/8-6-3-for-size-and-strength> (variacija na 5/3/1)

B. PRIPOROČENA OPREMA – ČE TELOVADIŠ DOMA

Za vadbo z lastno težo:

- Drog za dvige (pull-up bar)
- TRX trakovi
- Gumijasti trakovi (od lahkih to težkih; dobro je imeti več različnih)
- Švicarska gumijasta žoga (Swiss ball) (opcija)
- Štoparica (ura)
- Dip bar (opcija)

¹⁸ Par primerov kot izhodiščna točka. Optimiziraj po želji.

Za vadbo z utežmi:

- Bench (incline)
- Uteži (najbolje adjustable, vsaj do 25-30 kg)
- Palica za utežne kolote
- Stojalo za palico
- Kettlebells (najbolje prilagodljive, drugače pa vsaj eno od naslednjih: 12/16/20/24 kg)
- Rokavice za dvigovanje (da ni žuljev na roki in/ali da zavaruješ zapestja)

C. PRIMERI INTENZIVNIH KARDIO TRENINGOV (EMOM¹⁹ 20-40 min)

EMOM FULL BODY A (5-8 rounds) – 8 različnih treningov
EMOM 1: 10 pushups ali dips/10 jump ali KB squats/10 kb swings/10 renegade rows
EMOM 2: 10 pushups ali dips/10 jump lunges/10 kb swings/10 renegade rows/10 plate raises
EMOM 3: 5 burpees/10 swings/10 DB snatches/10 jumps/10 renegade rows
EMOM 4: 5 pullups/10 swings/10 plate raises/10 jumps or squats/10 renegade rows
EMOM 5: 5 plyo pushups/10 swings/10 plate raises/10 jumps or squats/10 renegade rows
EMOM 6: 10 pushups ali dips/10 jump squats/10 KB swings/10 snatches ali slam balls
EMOM 7: 5 burpees/10 swings/10 snatches ali slam balls/10 renegade rows
EMOM 8: 10 dips/10 swings/10 snatches/10 hanging knee raises/10 renegade rows
EMOM FULL BODY B (3-4 rounds)
Pullups (5 ponovitev)
Dips (10)
Jump squats or jump lunges (10)
KB swings (12)
Renegade rows (12)
pushups (10) or plyo pushups (5)
DB snatches (10)
Band rows (12)
Bike sprints (15s)/bear crawls 15s/ RKC planks (30s)
Hanging knee raises (10)
EMOM FULL BODY C (5 rounds)
Pushups/dips (10)
Inverted row/band row (10) / chinups (6)
KB swings (10) / reverse hypers (10)
jump squats (10)
Hanging knee raises (10) / plate raises (10)
Renegade rows (10) / RKC planks (30s)

¹⁹ EMOM = every minute on minute (na začetku vsake minute izvedeš zahtevane ponovitve, nato počivaš do izteka minute).

TEMELJ 3
POSTANI PREHRANSKO »PISMEN« IN
VZPOSTAVI ČIM BOLJ ZDRAV ODNOS S
HRANO

Jej, da živiš. Ne živi, da ješ.

GLAVNI CILJ TEMELJA 3 JE, DA POSTANEŠ MAKSIMALNO »PRISOTEN« (»MINDFUL«) JEDEC, KI JE PREHRANSKO PISMEN IN KI JÉ ZATO, DA (DOBRO IN DOLGO) ŽIVI.

NAUK #40: Nujno postani in ostani »prisoten« jedec in »prisoten« nakupovalec hrane.

Danes nas velika večina je prehitro in premalo premišljeno. Jemo pred ekrani, tudi kadar nismo res lačni (emocionalno) in veliko premalo žvečimo hrano, preden jo pogoltujemo. S tem po nepotrebnem obremenjujemo naše telo (hormone, encime v prebavnem traktu, itd.) in škodujemo svojemu zdravju.

Nujno torej postani čim bolj »prisoten« jedec:

- Jej počasi: vzemi si vsaj 15-20 minut za vsak obrok; bodi mentalno prisoten, ko ješ; čim več obrokov jej v družbi in ne sam, pred ekranom.
- Vedno pazljivo prežveči vsak grizljaj, da bo telo porabilo minimalno energije za prebavljanje (idealno žveči toliko časa, dokler grizljaj ne postane skoraj tekoč).
- Jej samo takrat, ko si res lačen (ko začutiš lakoto, vedno najprej spiš velik kozarec vode in počakaj, da vidiš, ali lakota mine – velikokrat je »lakota« preprosto signal, da premalo piješ, oziroma, emocionalna reakcija na kakšen močen zunanji impulz).

Ko greš po nakupih hrane, upoštevaj naslednje:

- V trgovino vedno pojdi s pripravljenim nakupovalnim seznamom (na katerem so stvari, za katere točno veš, zakaj jih želiš kupiti).
- V trgovini v veliki večini kupi samo stvari, ki so na seznamu.
- V trgovino **nikoli** ne pojdi lačen.
- V trgovini kupuj večinoma stvari **na obrobju**: trgovine s hrano so večinoma narejene tako, da so najbolj privlačne (in zdravju najbolj škodljive) stvari postavljene na sredi trgovine (sladčice, prigrizki, sladke pijače, itd.), na obrobju pa tiste bolj dolgočasne, a bolj zdrave (sadje, zelenjava, meso, itd.).

NAUK #41: Nauči se osnov energijskega ravnotežja in se čim prej prehransko opismeni.

Biti prehransko pismen pomeni, da čim bolj točno veš **koliko, kaj in zakaj daješ vase na makro in mikro nivoju** (predvsem mikro nivo je velikokrat zapostavljen – ne ignoriraj ga!):

- ✓ Na »makro« nivoju veš, koliko približno daješ vase kalorij in makro hranil (beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe), tako na dnevni ravni kot na ravni obroka.
- ✓ Na »mikro« nivoju veš, koliko približno daješ vase vitaminov in mineralov s hrano, ki jo zaužiješ (cilj je, da zaužiješ čim več mikro hranil s hrano, čim manj pa s prehranskimi dopolnili).

Da vse to veš, moraš (s)poznati vsebino/strukturo hrane in pijače, ki jo daješ vase v vsakem obroku in na dnevni ravni:

- i. **Poznati moraš, iz česa so sestavljena posamezna živila**, ki jih zaužiješ (koliko sestavin imajo, koliko katerega makro in mikro hranila imajo, koliko kalorij vsebujejo, itd.).

- ii. **Vedno moraš pazljivo prebrati prehranske nalepke na pakirani hrani**, preden daš karkoli v nakupovalni voziček²⁰. Na prehranski nalepki najdi informacije o tem, koliko kalorij ima živilo, koliko beljakovin (B), maščob (M), ogljikovih hidratov (OH) in vlaknin/sladkorja (običajno je podano na 100g). Osredotoči se tudi na to, koliko sestavin ima pakirano živilo – če ima več kot 5 sestavin, ga ne kupuj.
- iii. Vsaj na osnovnem nivoju **moraš vedeti/razumeti, kaj se zgodi s posamezno hrano, ko jo poješ** – kako jo bo tvoje telo porabilo za energijo, koliko tvoje telo sploh rabi kalorij in posameznih makro/mikro hranil, da normalno funkcionira (tako imenovan »vzdrževalni« nivo – *maintenance*), kdaj jih rabi/ne rabi, itd. Gre za osnove biokemije. Lahko začneš z Wikipedio in nato nadgrajuješ znanje (<https://en.wikipedia.org/wiki/Biochemistry>).
- iv. **Stalno se moraš izobraževati na temo prehrane**: beri čim več knjig, člankov v revijah, razne forume. Obstaja ogromno informacij na spletu (plačljivih in zastonj). Pri tem **nujno vedno kritično razmišljaj o vsem, kar prebereš** na področju prehrane. Nikoli ne vzemi nič kot samoumevno, oziroma, kot resnico. Najdi še drugo (in tretje) mnenje.

NAUK #42: Če hočeš res dolgo, zdravo in dobro živeti v današnjih časih manj kvalitetnega (pre)obilja v prehrani, moraš postati alfabet za vse, kar daješ v usta.

Najlažje ti bo, če najdeš na spletu aplikacijo za vnašanje vsega kar poješ na dnevni ravni (jaz že skoraj 10 let uporabljam [Myfitnesspal](#)). Noter **začni vpisovati vse, kar poješ**. Na ta način boš najhitreje in najlažje videl, kaj konkretno daješ vase na dnevni ravni: koliko kalorij, makro in mikro hranil, itd..

Bodi čim bolj natančen pri vnosih in v aplikacijo vsaj 1 mesec vnašaj vse kar poješ – najbolje vsak dan.

Na začetku ti bo to vnašanje nedvomno težko in zoprno (vsaka krivulja učenja je najbolj strma na začetku), ampak verjemi mi, da bo zelo vredno: dalo ti bo zelo jasno sliko o tem, koliko poješ, kaj točno poješ, česa poješ preveč/premalo in ti posledično pomagalo, da si začneš pripravljati boljše obroke, ki bodo bolj uravnoteženi, zdravi in usklajeni s tvojimi dolgoročnimi cilji.

Hitro boš tudi videl, kako težko je spremljati kalorije, če ti drugi pripravljajo obroke, ker nimaš pojma, kaj je točno noter (in ali je sploh kvalitetno). To ti bo (upam) dalo dodaten impulz, da si več stvari pripravljaš/kuhaš sam, ker boš potem bolj natančno vedel, kaj in koliko je notri v tem, kar daš vase. Postal boš (bolj) prehransko pismen. In **biti pismen v čemurkoli je vedno plus.**

Vse skupaj se mogoče sliši komplicirano, a ni. Samo nekaj dela zahteva, predvsem na začetku. Z vsemi informacijami, ki so ti danes na voljo, nimaš nobenega izgovora, da nisi prehransko pismen. Kot odgovorni osebi, ki hoče sebi in drugim samo najbolje, ti ne sme biti odveč vložiti potreben čas in napor v to, da se prehransko opismeniš.

²⁰ Če je stvar pakirana in nima prehranske nalepke (pa ni surovo meso, sadje ali zelenjava), je ne kupuj.

NAUK #43: Jest »dolgočasno« **je napredna** vrlina, ne sramota. **Nauči se, da ješ zato, da živiš (in ne obratno).**

Nujno se moraš naučiti čim bolj **izločiti** **emocije ven iz hrane** – to je, jesti čim bolj »dolgočasno« in funkcionalno. Vedno si ponavljaj, da ješ zato, da živiš (in ne obratno). Zavedati se moraš, da so tvoje emocionalne reakcije na hrano (pretirano veselje/navdušenje, odpor, ...) dejansko reakcije tvojega notranjega »otroka« (ali otrok), ki določeno hrano povezujejo z emocionalno (ne)izpolnjenostjo.

Emocionalni jedci velikokrat jedo takrat, ko so žalostni, prestrašeni, ko se počutijo osamljeni, brez vrednosti, neljubljani, nevredni ljubezni, itd. Takrat rabijo hrano, da jih potolaži, da zapolni emocionalne luknje, da jim da občutek varnosti in ljubezni, ki jo tako krvavo potrebujejo – običajno v pretiranih količinah, ker so emocionalne rane/luknje največkrat zelo globoke.

Hrana ni tu zato, da te emocionalno izpolni! To ni in ne sme biti funkcija hrane v tvojem življenju!

Tvoj cilj je, da si ustvariš življenje, ki bo tako zanimivo, tako polno aktivnosti, ki te izpolnjujejo, da boš komaj utegnil jesti čez dan – ko pa boš jedel, boš jedel za kar največ energije in hranilnosti, da boš lahko uspešno izvedel čim več teh aktivnosti.

Bolj ko boš delal na sebi in svojih »notranjih otrocih« v okviru Temelja 1 – in bolj ko postaneš prehransko pismen, »prisoten« jedec – manj te bo hrana kontrolirala in lažje in bolj v veselje ti bo tudi jesti bolj »dolgočasno«.

Kako jesti bolj »dolgočasno«?

- 1) **Naredi si 2-3 dnevne jedilnike z minimalno raznovrstnostjo** (toliko, da ti pokrije vse mikro in makro potrebe – raznovrstnost dobi iz zelenjave in uporabe različnih začimb), s čim manj sestavinami (ciljaj na 1-5 sestavin) in s čim krajšim časom priprave (max 30 minut).
- 2) **Jedilnike naredi sam** – od drugih boš največkrat dobil neke generične jedilnike, ki ti niso prilagojeni. Ne plačuj za to, ker se **noben ne bo zate tako potrudil, kot se boš sam**. Poleg tega se boš naučil veliko več, če si jih narediš sam. Ni tako težko, če se le potrudiš.
- 3) **Jej 2-3 obroke na dan** (z največ 1-2 prigrizkoma vmes) – od tega si vsaj 2 obroka skuhaj sam z največ 3-5 sestavinami. Med obroki/prigrizki naj bo vedno vsaj 2-4 ure »posta«, da daš telesu čas, da zaužito prebavi in ga ne obremenjuješ vsakih nekaj ur s hrano (prebavljanje = stres za telo).
- 4) **80-90% vsega, kar poješ, naj bo iz minimalno procesiranih živil iz samo ene sestavine** (jajce, paradižnik, ...) ali živil z do največ tremi sestavinami. Ostalih 10-20% imej za užitek, če in ko to res rabiš (nekateri ne rabijo nič; preizkusi na sebi).
- 5) **Practiciraj vsak dan 10-16 ur posta** (intermittent fasting) med dvema od svojih obrokov (poljubno katerima). Daj telesu čim več časa, da počiva in se ne obremenjuje s prebavljanjem hrane in vzpostavljanjem ravnovesja.
- 6) **Cikliraj kalorije (in/ali OH):** na dneve, ko si fizično bolj aktiven, jej več; na dneve, ko si manj aktiven, pa jej manj.
- 7) **Maksimalno se izogibaj uživanju:**
 - o sladkorja v vseh oblikah (tudi sadju brez veliko vlaknin, posebej pa suhemu sadju),
 - o kalorij v tekoči obliki (nobenih sokov in alkohola) – pij vodo, čaj, kavo; če že mora biti sladkano, uporablaj eritritol, sukralozo ali stevio – v majhnih količinah bo vedno boljše kot sladkor.

- ijemanju ne-nujnih zdravil (protibolečinskih tablet, ipd.), ki ti bodo rušile črevesno floro, slabšale prebavo, itd.
- vnapij planiranih »cheat« obrokov/dnevov (ko si dovoliš, da ješ, kar ti paše – glej nauk #52 za več).

Mogoče se sliši depresivno na prvo žogo, ampak zagotavljam ti, da jesti »dolgočasno« nikakor ne pomeni, da ne boš užival v hrani, ki jo ješ.

Prepričan sem, da boš tudi sam ugotovil, da bolj kot boš vlagal v to, da daješ vase kvalitetno hrano (po možnosti tisto, ki si jo pripravil sam), bolj boš užival v tem, ker boš imel **veliko večji občutek kontrole**. Z vsakim grizljajem boš točno vedel, zakaj daješ to vase, da si ti tisti, ki to kontrolira in kakšni bodo pozitivni učinki tega. Nobena hitra/pripravljena hrana ti ne bo dala tega užitka.

NAUK #44: Maksimalno se izogibaj obrokom/živilom z visoko hkratno vsebnostjo maščob in ogljikovih hidratov. To je najbolj ubijalska kombinacija (dobesedno).

Pri prehrani je zelo pametno, da težiš k ekstremnemu **neravnotežju** dveh ključnih makro hranil: maščob (M) in ogljikovih hidratov (OH). »Uravnotežena« mešanica teh dveh je ubijalska (nezdrava), posebej, če ješ preveč kalorij – čemur se boš zelo težko izognil, ker je prav kombinacija OH in M daleč najbolj slastna in te najbolj zasvoji (zabavna miselna igra: poskusi najti 100% naravna živila, ki vsebujejo veliko OH in M hkrati; ni jih veliko; ali imajo veliko OH ali pa veliko M).

Oba sta vira energije, ampak telo kot celota najboljše deluje ali na enem ali drugem viru energije (ali na OH ali na M).

Kaj to pomeni v praksi? Izberi način prehranjevanja ali:

- a) z **nizkim vnosom M** (in visokim vnosom OH – vsaj 60-70+% vseh kalorij) – primer je veganska/vegetarijska prehrana ALI
- b) z **nizkim vnosom OH** (in visokim vnosom M – vsaj 60-70+% vseh kalorij) – primer je ketonska/paleo/low-carb prehrana.

V obeh primerih naj bodo tvoje zaužite beljakovine (B) v razponu **1-2g na telesno težo dnevno**.

NAUK #45: Jej dovolj čim bolj kvalitetnih beljakovin s čim večjo biološko uporabnostjo.

Biološka uporabnost pomeni, kako dobro se zaužita beljakovina v telesu porabi, ko jo enkrat poješ. S tega vidika so najbolj priporočljivi naslednji viri beljakovin:

- ✓ živalskega izvora: jajca, pusto/mastno belo in rdeče meso, bele/mastne ribe, sir, grški jogurt, skuta, sirotka v prahu, itd.
- ✓ rastlinskega izvora: kvinoja, leča, grah, fižol, tofu, veganski beljakovinski praški, itd.

Beljakovine so tvorec rasti vsega v tvojem telesu (mišic, organov, tkiv, itd.) in so nujno potrebne. Lahko pa so hkrati tudi tvorec rasti deformiranih celic v telesu (kot so npr. rakave celice) – zato je preveč B hitro kontra-produktivno. **Raje imej manj mišic, kot več raka.**

Tvoj cilj je dnevno zaužiti 1-2 grama B na kilogram telesne teže (pri teži 75 kil to pride med 75 in 150 grami beljakovin dnevno). To je več kot dovolj. Ignoriraj nasvete raznih fitneserjev, ki so »usekanik« na visoke vnose B, ker živijo v stalnem neracionalnem strahu, da bodo izgubili svojo mišično maso, če ne bodo užili dovolj B.

Edina izjema k temu pravilu 1-2 grama B na kilogram telesne teže bi bilo obdobje bolj resnega hujšanja. Gre za krajše obdobje (maksimalno 2-3 mesece recimo), ko znižaš kalorije do te mere, da rabiš večjo količino B, da dosežeš večji občutek sitosti (večji občutek sitosti = več možnosti, da se diete držiš). V tem primeru je pametno količino B povečati na cca 40-55% dnevnih kalorij (OH pa še vedno zadrži na ne več kot 100g dnevno).

Pa še to: Čisto vsak lahko shujša, če pravilno pristopi k zadevi. Kar se mene tiče (in iz lastnih izkušenj + same logike), stanje, ko telo neha izgubljati telesno težo (tudi če je na dovolj nizkih kalorijah), ne obstaja. Lahko se upočasni in delno ustavi, ampak v 99,9% primerih je krivec premajhno znižanje vnesenih kalorijah – oziroma, napačna (preveč optimistična) ocena, koliko kalorij dnevno posameznik res potrebuje. Če si nekdo, ki je večinoma sedeč/statičen, te bo velikokrat šokiralo, koliko malo kalorij kuriš čez dan – in koliko moraš znižati vnos kalorij, da uspešno shujšaš.

Moj primer: ko sem hodil v pisarno, sem se veliko več gibal in sem lahko izgubljal težo zlahka pri 1900-2000 kalorijah dnevno. Ko sem enkrat začel delati od doma (in ob podobni količini treninga), sem moral kalorije spustiti (zelo nerad, ker mi ni šla v račun tako nizka kalkulacija) na cca 1700 *kalorij dnevno*, da se je res premikalo navzdol. Kot pravim, včasih te bo potrebna (nizka) količina kalorij za hujšanje šokirala. Ampak je, kar je.

Formula, ki deluje v praksi za hujšanje (količina kalorij) = trenutna telesna teža v kg * 2,2 * 10.

Ko izgubljaš telesno težo, nato temu ustrezno prilagajaj (nižaš) potrebno količino kalorij, dokler ne prideš na želeno (ciljno) telesno težo.

NAUK #46: Maščobe so kritično pomembne za zdravje. Ne boj se maščob, posebej nasičenih.

Če boš zaužil nič ali premalo M, se ti bo porušilo hormonsko ravnovesje v telesu. Uživanje premalo M je smrtno nevarno – običajno je priporočljivo vsaj okrog 0,4-0,5 grama M na kilogram telesne teže.

Po drugi strani telo z lahkoto preživi tudi z zelo malo ali nič OH. Če nisi fizično aktiven, OH sploh ne rabiš, saj je telo popolnoma sposobno pridobiti vso potrebno energijo iz zaužitih M ter maščobnih zalog na tvojem telesu. OH, ki jih nujno rabi (za delo možganov in nekaterih organov), bo telo samo zlahka pridelalo iz nekaj od zaužitih B.

Ne glede na splošno sprejete »teoretične smernice« so zdrave maščobe tvoj prijatelj, še posebej:

- **nasičene maščobe** (maslo, jajca, mastno meso, trdi siri, kokosovo olje, kokos, svinjska mast in ocvirki, itd.),
- **mono-nenasičene maščobe** (avokado in avokadovo olje, olivno olje, olive) in
- **omega-3 poli-nenasičene maščobe** (sardine, losos in druge mastne ribe, ribje olje, tudi kakšni oreščki ali semenke – samo manj, ker so rastlinski viri omega-3 precej manj učinkoviti).

To, da se moraš bati in zelo omejevat nasitene maščobe je lara fari. Uživaj jih kolikor hočeš – z dvema pogojema²¹:

- 1) Minimalno mešaj M in OH (če je veliko M, je nič ali zelo malo OH) – tako na nivoju posameznega obroka, kot tudi na dnevni ravni.
- 2) Čim manj je omega-6 poli-nenasitene maščobe (rastlinska olja, margarina, oreški, semenke, žitarice, ipd.).

Kar zadeva omega-6 maščobe, zasleduj cilj čim bolj izenačenega (idealno 1:1) razmerja med omega-6 in omega-3 maščobami. Omega-6 maščobe namreč **povečujejo** vnetna stanja v tvojem telesu (ki vodijo do raznoraznih bolezni), omega-3 pa jih **zmanjšujejo**.

Problem moderne »zmerne« prehrane je, da je to razmerje velikokrat tudi 10+:1v »korist« omega -6 maščob. Ne da bi se zavedali, zaužijemo veliko preveč omega-6 maščob in premalo omega-3 maščob. Ciljaj, da z zaužito hrano (in prehranskimi dodatki) to razmerje čim bolj približaš na 1:1. S tem boš lahko znatno zmanjšal vnetna stanja v tvojem telesu in poskrbel za boljše zdravje na dolgi rok.

NAUK #47: Nujno se nauči čim boljše kontrolirati inzulin s kontroliranjem vnosa ogljikovih hidratov.

Inzulin je hormon, ki v telesu uravnava raven sladkorja v krvi. Vsakič, ko kaj poješ (predvsem ogljikove hidrate, pa tudi beljakovine), se raven sladkorja (glukoze) v krvi dvigne. To sproži izločanje inzulina, ki pomaga tej glukozi, da se vsrka v celice, s tem pa se zmanjša raven sladkorja v krvi.

Problem je, če celice sčasoma postanejo manj občutljive na inzulin – slabše absorbirajo inzulin. Manj kot so celice občutljive na inzulin, več inzulina mora telo sprožiti, da se uravna sladkor v krvi. Kaj naredi celice odporne na inzulin? Prepogosto sprožanje prevelike količine inzulina. In kaj sproža prepogosto sprožanje prevelike količine inzulina? Prepogosto hranjenje z velikimi količinami ogljikovih hidratov (predvsem enostavnih OH) v posameznem obroku.

Več kot jemo ogljikovih hidratov, in bolj pogosto kot jemo te ogljikove hidrate, več je možnosti, da postanejo naše celice vse manj občutljive na inzulin. In ker ima naše telo omejitve, koliko lahko sproži inzulina (ni neomejena količina), večja je verjetnost, da bomo imeli preveliko količino sladkorja v krvi (ker nimamo dovolj inzulina, da bi se ta sladkor absorbiral v celice). In kaj je rezultat kronične previsoke količine sladkorja v krvi? Sladkorna bolezen tipa 2.

Kako lahko torej kontroliraš inzulin in zmanjšaš možnost, da dobiš tip 2 sladkorno bolezen? S čim manjšim in čim manj pogostim uživanjem ogljikovih hidratov. Moj predlog je, da se **omejuješ na 50-150g ogljikovih hidratov dnevno (idealno do 100g dnevno)**, od tega večino na račun zelenjave in sadja (predvsem takega z malo OH in veliko vlakninami, kot je jagodičevje). Je čim manj sladkorja (in slaščic) in drugih enostavnih ogljikovih hidratov (bel riž, bela moka, kruh, testenine, ipd.). Ne je velikih količin OH naenkrat. Je največ 2-4 večje obroke dnevno, z omejenimi OH v njih. Prakticiraj dnevno postenje vsaj 10-16 ur (intermittent fasting).

²¹ Plus samoumevni pogoj, da upoštevaj količino kalorij, ki jih potrebuješ na dnevni ravni.

NAUK #48: Vsaj enkrat (in to čim prej) preizkusi »pravo« ketonsko dieto – za najmanj mesec ali dva. Lahko ti spremeni življenje na bolje.

Kar se mene tiče, bi moral vsak (z zelo redkimi izjemami, med katere skoraj sigurno ne spadaš) vsaj enkrat na sebi preizkusiti, kako funkcionira na **pravilno zasnovani ketonski prehrani**²². Poznam kar nekaj ljudi, ki so preizkusili pravo ketonsko dieto (tudi po letih otepanja) in zdaj nočejo več nazaj na prejšnji režim z veliko OH. Tudi jaz ne²³.

Ključno pri pravi ketonski dieti je to, da lahko z njo v nekaj mesecih (idealno vsaj v 2-3 mesecih) naučiš telo, da kot primarni vir energije porablja maščobo, ne pa OH. Ko se telo to enkrat nauči, veliko lažje upravljaš s svojo energijo, telesno težo, apetitom, ipd. Izobrazi se na to temo. Ne bo ti žal.

Kako izgleda pravilno zastavljena ketonska prehrana? Nekako takole:

1. Vsaj v prvih dveh tednih, ko začneš, nujno jej dovolj kalorij (jej kalorijske, pri katerih ne pridobivaš/izgubljaš kilogramov; če ne šteješ kalorij, jej do sitega, ampak se ne prenažiraj)
2. Jej samo nepredelano, oziroma, minimalno predelano hrano, bogato z maščobami (jajca, mastno meso, mastne ribe, maslo, avokado, kokos, oreščki, olivno olje, kokos, olive, itd.).
3. Vsaj v prvih dveh tednih ne delaj substitutov hrane, ki si jo vaje (keto verzije slaščic, pice, itd.)! Jej čim bolj *enostavno*.
4. Vsak dan naj bo **vsaj 70% kalorij v obliki maščob (še bolje 75+%)**: večina naj bo iz nasičenih maščob (jajca, maslo, siri, kokos), ker so nasičene maščobe vir energije na keto (nenasičene pa veliko manj).
5. Jej dovolj, a relativno malo B: ne več kot 1-1,5 grama na kilogram telesne teže (če boš jedel preveč B, jih bo odvečni del telo samo pretvorilo v OH – adaptacija bo počasnejša, kot bi lahko bila).
6. Ne jej več kot 30-50 gramov OH (govorim o **skupni količini zaužitih OH**, ne o »neto« OH, kjer odštevaš grame iz vlaknin; vse/večina naj bo iz zelenjave). Izogibaj se sadju (razen nekaj gozdnega sadja), vsem žitaricam, stročnicam, itd.
7. Jej največ 2-3 krat na dan, z vsaj 3-4 urami med obroki.
8. Ne imej nobenih prigrizkov med obroki (če je res kriza, pojej pest oreščkov).
9. **Nujno zaužij dovolj soli (tudi do 2 grama na dan)**: ketonska prehrana te dehidrira, zato je nujno, da si vsako jed dodatno soliš (mora biti vsaj malo bolj slano, kot si navajen).
 - Priporočeno: enkrat na dan popij 300-500 mililitrov juhe (eno jušno kocko raztopi v vreli vodi in to spij kot čaj), da zagotoviš dodatno sol v telesu.
10. Pij minimalno alkohola, ker dehidrira telo.
11. Ne pij nobenih pijač s kalorijami. Samo vodo, čaj, kavo... Za sladkanje teh pijač uporabi eritritol, stevio ali sukralozo.

²² Obstaja kar nekaj verzij »ketonske« prehrane, ki nimajo nobene veze s pravo ketonsko prehrano in vodijo samo do slabega počutja in razočaranja nad »obljubljenimi« pozitivnimi učinki ketonske prehrane. Če že greš poizkusiti ketonsko dieto, to naredi na pravi način.

²³ Ketonsko prehrano sem prvič preizkusil leta 2012 in od takrat naprej 95% časa ne zaužijem več kot 150g OH dnevno (največkrat okrog 100g, včasih pod 50g). To ni prava ketonska, je pa definitivno low-carb, ki lahko super deluje ko enkrat naučiš telo kuriti maščobo kot primarni vir energije. To je prehrana, na kateri najbolje funkcioniram. Odlično počutje, vedno dovolj energije, nobenih nihanj sladkorja v krvi, nobene grozljive lakote, malo poželenj po sladkem, malo razmišljanja o hrani/obrokih na splošno... Sami plusi.

12. Pij dovolj vode – vsaj 2-3 litre na dan, idealno še več (to velja ne glede na to, ali si na keto ali ne).

Če se vsega tega držiš, ne boš imel problemov. Po dveh, treh tednih analiziraj stanje in prehranski načrt ustrezno prilagodi, če treba (glede na svoje cilje). Tudi, če po recimo mesecu dni ne ostaneš na ketonski, boš v tem času stresiral telo, da bo veliko bolj učinkovito uporabljalo M kot vir energije – verjetno pa tudi saniral določena vnetna stanja, za katere se nisi niti zavedal, da jih imaš.

NAUK #49: Ne pij kalorij.

Pitje kalorij (sokovi, alkohol, kave s smetano, sladkane vode z okusom, ipd.) je pogosto eden od najbolj zahrbtnih razlogov, da se rediš, oziroma, da ne moreš shujšati. Veliko ljudi pitje kaloričnih pijač preprosto ne jemlje kot hrano, ampak na žalost se vse šteje. Če popiješ dva deci soka, ki ima recimo 100 kalorij, je to tako, kot če bi pojedel banano. Nič drugače. In najhuje je to, da je pitje kalorij običajno isto, kot če bi pil čisti sladkor, ker je večina kaloričnih pijač nabita s sladkorjem in/ali enostavnimi ogljikovimi hidrati. Učinek je isti.

Ne bodi naiven in ali šteje spite kalorije v svoj vsakdanji kalorični izkupiček (če se res ne moreš odpovedati takšnim pijačam) – in posledično pojey manj dejanske hrane, da se izenači – ali pa nehaj piti kalorije oziroma minimiziraj popite kalorije (ohrani recimo samo zdrave pijače kot je tradicionalni kefir, ipd.). Kar se mene tiče je druga opcija veliko boljša in bolj zdrava. Ampak odloči se sam zase.

NAUK #50: Redno/občasno postenje je zdravo in super za tvoje telo. Ne boš umrl, če boš malo lačen.

Telesu je vsake toliko časa treba dati oddih, kar se prebavljanja tiče ter mu dati čas, da se samo-obnavlja (avtofagija). Za to pride zelo prav postenje. Ne boj se lakote. Ne boš umrl, če boš lačen, ampak boš dlje živel! Ni treba, da gre za neke ultra-dolge poste. Veliko boš naredil že s tem, da prakticiraš neko obliko IF (intermittent fasting). Gre za krajše poste – cca 14-16 ur (moški) oziroma 10-12 ur (ženske) – ki jih narediš enkrat na dan in s tem daš telesu precej dolgo okno, da energijo, ki bi jo drugače porabljal za prebavljanje in uravnavanje sladkorja v krvi, raje porablja za obnovo samega sebe (še posebej kakšnih pokvarjenih celic v telesu).

Če nisi fizični delavec, preskoči zajtrk in prekini svoj post s prvim obrokom nekje med 11h in 13h (kadar ti pač paše). Nato do vključno 20h ali 21h pojey vse obroke (recimo 3 obroke vse skupaj) in se posti med 21h zvečer in vsaj do 11h naslednji dan. To ti da najmanj 14-urni post, s tem da vmes spiš 6-8 ur. Vmes se maksimalno hidriraj z vodo, spi kakšno kavo, juho, ipd.

- Alternativa: če si na vrat na nos odločen jesti en obrok zjutraj, pojey zajtrk ob 6h-8h in potem nič ne jej do večerje 10-14 ur kasneje. Tudi to je opcija, če ti ni problem biti lačen čez dan, oziroma, če ne postaneš zelo lačen čez dan. Poskusi različne načine in ugotovi, kaj ti najbolj ustreza.

NAUK #51: Če hočeš uspešno kontrolirati svojo telesno težo in prehrano na dolgi rok, se nujno nauči kuhati in si večino obrokov pripravi sam.

Tvoj cilj mora biti, da **minimalno ješ zunaj (v menzah, restavracijah, ipd. – kakršnokoli vnaprej pripravljeno hrano)**. Danes ogromno ljudi trdi, da je preveč zaposlenih oziroma, da imajo več bolj pomembnih

stvari za narediti, da bi si lahko sami kuhali. Bedarija. Čas za pripravo hrane ni nikoli potraten in ima prioriteto pred 99% drugih stvari.

Hrana je poleg vode glavna stvar, ki jo moraš vnesti v telo, da preživiš. **Vnos kvalitetne hrane, ki maksimalno koristi tvojemu telesu, mora biti tvoja prioriteta.** Potrudi se, kakor veš in znaš. Noben ni nikoli tako zaposlen, da si ne more (vnaprej) pripraviti kvaliteten obrok. Nič ni nikoli tako pomembno, da si ne moreš pripraviti obrok. Če nimaš časa, se posti. Ne boš umrl.

NAUK #52: Nujno se čim bolj izogibaj vnaprej planiranim »cheat« obrokom/dnevom (posebej na dieti).

»Cheat« obroki/dnevi lahko postanejo relevantni posebej, ko si na dieti. Razpasla se je ideja, da se bo na neki točki tvoja teža zmanjševala samo, če si boš občasno privoščil obrok ali dan, ko ješ neomejeno (ostale dni si pa na strogem deficitu). S takšnim občasnim šokom za sistem naj bi preprečil upočasnjevanje metabolizma (in posledično upočasnjevanje hujšanja).

Problem je, ko takšni »cheat« obroki/dnevi postanejo del tedenskega ali mesečnega načrta za hujšanje. Zelo hitro se namreč lahko ujameš v past, da začneš aktivno načrtovati kdaj v tednu ali mesecu boš imel »cheat« – in aktivno sanjariti, kaj vse si boš takrat privoščil.

Ko enkrat začneš planirati »cheat« obroke vnaprej, se moraš zavedati, da začneš razvijati neko obliko motnje v prehranjevanju. Razlogov je lahko več, običajno pa sta glavna vzroka za nezadržno željo po »cheatu« predvsem prevelik kalorijski deficit (shujšati hočeš prehitro) in/ali pomanjkanje notranje motivacije, da se mentalno soočiš z deficitom. Trajno uspešno hujšanje je vedno maraton, ne sprint.

NAUK #53: Večina prehranskih dodatkov je popolnoma odveč – nekateri pa so zelo priporočljivi.

Tudi, če ješ maksimalno kakovostno, svojo prehrano dnevno ali občasno dopolnjuj s kakovostnimi prehranskimi dopolnili.

Problem je, ker je vsaj 95% prehranskih dopolnil skoraj sigurno brez kakršnegakoli omembe vrednega učinka. Dopolnila, ki potencialno lahko dajo neko dodano vrednost tvojemu zdravju, so predvsem **vitamin D, vitamin C, magnezij, cink, železo (za ženske), razni probiotiki in prebavni encimi (za redno, zdravo prebavo), tudi kakšna sirotka v prahu (whey), ipd.** Vsa ta dopolnila so in poceni in lahko dosegljiva. Najdi čim boljšo obliko posameznega dopolnila (tisto, ki se najbolje absorbira). Ugotovi, koliko posameznega dopolnila potrebuješ in izberi čim bolj kvalitetnega ponudnika/proizvajalca posameznega dopolnila.

Stalno bodi tudi pozoren, če se pojavi kakšno dopolnilo, ki bi ga bilo tudi vredno jemati. Stvari se razvijajo. Bodi ažuren. In **nikoli ne jemlji nič, kar je skrito v neko mešanico**, v kateri posamezne sestavine niso polno razkrite.

NAUK #54: Ne zaupaj slepo nutricionistom.

To, da nekdo izgleda kot izklesan fitnes model in/ali ima diplomo iz nutricionizma/dietetike, **ni nobena garancija**, da dejansko ve, o čem govori.

Običajno je ravno nasprotno. Fitnes modeli/bodibilderji več ali manj samo ponavljajo ene in iste stvari, ki so se jih naučili, ko so šele začenjali. Pri tem zelo malo razmišljajo o potencialnih dolgoročnih posledicah takšnega prehranjevanja, oziroma, da to, kar pri njih deluje, mogoče ne deluje pri drugih, ki ne jemljejo vseh stvari, ki jih jemljejo sami (steroidi, diuretiki, različne hormonske manipulacije, sredstva za hitrejšo izgubo telesne maščobe). Posebej sporna so njihova pogosta priporočila, da naj bi jedli pretirane količine beljakovin (tudi po 2-3 grame na vsak kilogram telesne teže) in pa, da naj bi jedli na vsake 2-3 ure.

Po drugi strani, imaš goro registriranih dietetikov in nutricionistov z raznoraznimi diplomami, ki isto tako kvasijo naučene (in uradno priznane) stvari, ki se v praksi večkrat izkažejo za čisto bedarijo: ne jej nasičenih maščob, ne jej več kot par jajc na teden (boj se holesterola!), jej zelo malo maščob, pa še te večinoma samo nenasičene, telo ne more absorbirati več kot 30 gramov beljakovin naenkrat, ne jej zvečer, vedno nujno jej zajtrk, ker je najpomembnejši obrok dneva, itd. So kot **ponavljajoči se roboti**, ki se slepo oklepajo uradnih smernic, ki so popolnoma zastarele – ampak, na ta način imajo zagotovljen posel in tudi zavarovan hrbet, v primeru, če/ko se kakšni stranki kaj zalomi.

Ne sledi jim slepo. Raje se sam poduči o različnih prehranskih pristopih (**z veliko mero skepticizma**), se maksimalno prehransko opismeni, preizkusi različne pristope na sebi in najdi način, ki ti najbolj ustreza.

Če kje, potem moraš imeti prav na področju prehrane in nutricionizma in prehranskih dodatkov zelo odprto glavo in nobenemu ne verjemi takoj na besedo. Vsi ti bodo skušali nekaj prodati, samo nekaj pa je takšnih, ki so/bodo vredni denarnega vložka.

NAUK #55: Čim manj priložnosti za pripravo in uživanje kvalitetne hrane izpustiš, bolj boš uspešen, zdrav in boljše bo tvoje življenje. Če kje, se tu ne splača biti len.

Konsistentnost v izvajanju teh aktivnosti, ti bo (z vsako izvedeno ponovitvijo) krepila pozitivne občutke do samega sebe (zaupanje vase, ker si izpeljal to, kar si rekel, da boš), tvojo samozavest in samo-disciplino.

Če/ko imaš jasno sliko o sebi v prihodnje (vsaj čez 5 let, idealno pa tudi čez 20-30+ let) in ti ta slika postane **všeč**, ti bo lažje biti konsistenten, ker se boš z vsako napako zavedal, da je večja možnost, da bo »prihodnji ti« na slabšem (bolezní, zdravila, bolečine, debelost, fizična odvisnost od drugih, itd.) – tega pa samemu sebi ne boš želel, tudi, če to pomeni, da se danes nečemu odpoveš, kar si želiš (ne poješ slaščice, ker veš, da ni zdrava; vložiš 20 minut napora v pripravo obroka zase, trpiš občasne občutke lakote ob postenju, itd.).

DODATNA PRIPOROČENA LITERATURA

Na področju prehrane je (podobno kot na področju treningov) ogromno povedanega in napisanega, a bolj malo res kvalitetnega in vrednega branja. Spodaj navajam nekaj knjig, ki so mi spremenile življenje in/ali moj pogled na svet prehrane in nutricionizma.

Večina njih je zelo nagnjenih v smer prehrane z nizkimi OH, ker je to prehrana, ki zame deluje in za katero mislim, da je najbolj primerna in bo delovala za večino ljudi, zelo verjetno tudi zate, če ji daš šanso. Vzemi to kot izhodiščno točko za naprej, potem pa raziskuj dalje:

1. Gary Taubes: Good calories, bad calories
https://www.amazon.com/Good-Calories-Bad-Gary-Taubes-ebook/dp/B000UZNSC2/ref=sr_1_4?dchild=1&keywords=taubes&qid=1612523193&s=digital-text&sr=1-4
2. Gary Taubes: Why we get fat
https://www.amazon.com/Why-We-Get-Fat-About-ebook/dp/B003WUYOQ6/ref=sr_1_2?dchild=1&keywords=taubes&qid=1612523225&s=digital-text&sr=1-2
3. Gary Taubes: The case against sugar
https://www.amazon.com/Case-Against-Sugar-Gary-Taubes-ebook/dp/B01DRXCPJ0/ref=pd_sbs_2?pd_rd_w=nTDbv&pf_rd_p=3ec6a47e-bf65-49f8-80f7-0d7c7c7ce2ca&pf_rd_r=XNW1ZXKRDXX0VW925BFQZ&pd_rd_r=02fbc474-8327-41d4-9efc-59d3185fc679&pd_rd_wg=UQT4w&pd_rd_i=B01DRXCPJ0&psc=1
4. Jimmy Moore: Keto clarity (+ website od Jimmy Moora: <http://www.livinlavidalowcarb.com/>)
https://www.amazon.com/Keto-Clarity-Definitive-Benefits-Low-Carb-ebook/dp/B00MEX9B4C/ref=sr_1_4?dchild=1&keywords=volek&qid=1612523312&s=digital-text&sr=1-4
5. Stephen Phinney, Jeff Volek: The Art and Science of Low Carbohydrate Living
https://www.amazon.com/Art-Science-Low-Carbohydrate-Living/dp/0983490708/ref=sr_1_1?crid=1ZHMP1BF4FOYX&dchild=1&keywords=volek+phinney+art+of+low+carb&qid=1612523346&s=digital-text&sprefix=volek%2Cdigital-text%2C238&sr=1-1-catcorr
6. Valter Longo: The Longevity diet (veganska prehrana!)
7. Michael Moss: Salt, Sugar, Fat: How the Food Giants Hooked Us
https://www.amazon.com/Salt-Sugar-Fat-Giants-Hooked-ebook/dp/B00BFTV09K/ref=sr_1_1?dchild=1&keywords=moss+salt+sugar&qid=1612523423&s=digital-text&sr=1-1
8. Mark Sisson: Primal blueprint
https://www.amazon.com/Primal-Blueprint-Reprogramme-effortless-boundless-ebook/dp/B008KYWGLE/ref=sr_1_2?dchild=1&keywords=primal+blueprint&qid=1612523443&s=digital-text&sr=1-2
9. Jan Kwasniewski: Optimal Nutrition (bolj redka, draga knjiga, ampak vredna vložka)
<https://www.amazon.com/Optimal-Nutrition-Jan-Kwasniewski/dp/8387534137>

10. Jan Kwasniewski: Homo Optimus
11. Richard Feinman: The World Turned Upside Down: The Second Low-Carbohydrate Revolution
12. William Banting: Letter on Corpulence (eden prvih zagovornikov low-carb prehrane iz leta 1864!)
<http://www.thefitblog.net/ebooks/LetterOnCorpulence/LetteronCorpulence.pdf>

PRILOGA K TEMELJU 3

PRIPOROČENA PREHRANSKA DOPOLNILA²⁴

Pred treningom (lahko miksaš sam posamezne sestavine ali pa kupiš že narejen pre-workout):

- Kreatin (3-5 g) – opcijsko
- Beta alanine (2-3 g) – opcijsko
- Taurine (1-2 g) – opcijsko
- Kofein (100-300 mg)
- ALCAR (acetil l-karnitin – 1-2 g)
- Citruline malat (8-10g) ali l-citruline (4-5 g)
- Nootropiki: alpha gpc, huperzine, noopept
- Betaine anhydrous – TMG (2-3 g)
- Za bolj napredne: eria jarensis (150-200 mg), hordenine (40-50 mg)

Med treningom (če na tešče):

- EAA (7-10 g)
- Elektroliti (če na ketonski)
- Tirozin (1-2 g; opcijsko)

Dnevna dopolnila (v obliki, ki se čim bolje absorbira v telesu):

- Magnezij (vsaj citrat)
- Multivitamini/minerali
- Cink (vsaj citrat)
- Vitamin D
- Železo (ženske)
- Vitamin C

²⁴ Če rabiš preverjene vire mi piši na yodic.struna@gmail.com.

TEMELJ 4
POSVOJI »DOBRO« FILOZOFIJO
ŽIVLJENJA IN ŽIVI SVOJE ŽIVLJENJE V
SKLADU Z NJO

*Bolje, da najdeš in prakticiraš filozofijo življenja, ki ni idealna,
kot da sploh nimaš filozofije življenja.*

KLJUČNI CILJ TEMELJA 4 JE DA POSTANEŠ IN OSTANEŠ FIT, VITEK IN MOČAN DUHOVNO!

KORAK #1: POSTANI IN OSTANI FIT DUHOVNO!

NAUK #56: Čim prej najdi dobro filozofijo življenja, ki najbolj ustreza tvojim vrednotam in jo redno prakticiraj.

Preden izbereš pravo, priporočam da preizkusiš vsaj nekaj različnih filozofij življenja²⁵. Testiraj jih na sebi v praksi, da vidiš, katera je najbolj prava zate. Na koncu boš sigurno našel pravo – ali pa si ustvaril svojo lastno mešanico, ki ti ustreza²⁶.

Obstaja veliko filozofij življenja in nobena ni »edina« ali »prava«. Vsak mora najti tisto, ki mu najbolj ustreza glede na njegove vrednote in prepričanja in vizijo, kako želi živeti svoje življenje. Lahko gre tudi za kombinacijo več filozofij življenja. Ni nobenih pravil.

Ne glede na to, katero filozofijo življenja izbereš, ti mora omogočiti, da se – z njenim rednim izvajanjem – naučiš **najmanj naslednje**:

- ✓ Kako najbolj živeti tvoje življenje na dnevni ravni.
- ✓ Kako se najbolje odzivati na dnevne dogodke, izgubo lastnine, žaljivke, napade jeze, ipd.
- ✓ Kako premagovati negativne emocije – daje ti orodja, da se bolje spopadaš z njimi.
- ✓ Kako uživati v dobrih stvareh v tvojem življenju – in to brez emocionalne navezave nanje.
- ✓ Kako navezovati in ohranjati kvalitetne odnose z drugimi (tistimi, s podobnimi vrednotami).
- ✓ Kako čim bolj izločiti vire nesreče iz tvojega življenja (pohlepnost, pogoltnost, nenasitnost, zaskrbljenost nad stvarmi, nad katerimi nimaš nobene kontrole, ipd.).
- ✓ Kako si želeti stvari, ki jih že imaš (ne pa tistih, ki jih nimaš).
- ✓ Kako nič v tvojem življenju jemati kot samoumevno ali kot da ti pripada.

Ko enkrat najdeš takšno filozofijo življenja, **redno prakticiraj tehnike in nauke**, ki jih vsebuje. Ne boj se spreminjati/adaptirati svoje filozofije, ko se učiš skozi življenje.

NAUK #57: Nikoli ne vzemi za osnovo filozofijo, ki zahteva, da se je držiš 100%, brez možnega spreminjanja.

Takšna filozofija ni »dobra« filozofija življenja, ampak dogma – in **nobena dogma ni pozitivna**. Rast in sprememba (in prilagajanje) so osnova življenja, zato **ne bodi rigid**. Če na kakšni točki ugotoviš, da ti izbrana filozofija ne ustreza (te omejuje), jo spremeni, oziroma, adaptiraj.

²⁵ Lahko so to nauki Zen budizma ali krščanstva ali islama ali nihilizma ali eksistencializma ali karkoli že najdeš v tem širnem, raznolikem in velikokrat nerazumljivem svetu. Za začetek najdeš zelo obsežen seznam filozofij tu: https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_philosophies.

²⁶ Pri tem je ključno, da se najprej temeljito posvetiš svoji osamosvojitvi v okviru Temelja 1 – da boš ti uporabljal filozofijo življenja, ne pa ona tebe.

NAUK #58: Nujno se nauči in redno prakticiraj negativno vizualizacijo – ne glede na izbrano filozofijo življenja.

Practiciraj negativno vizualizacijo²⁷ vsak dan (par minut na dan) – že samo to bo tvoje življenje (tvoje *dojemanje* tvojega življenja) znatno izboljšalo.

Redno izvajanje negativne vizualizacije ti bo omogočilo, da nehaš jemati stvari in ljudi okoli sebe kot samoumevne, da se nehaš ukvarjati s tem, kaj nimaš in najdeš čim več zadovoljstva v tem, kar že imaš – dokler to še imaš. Večina nas ima ogromno dobrih stvari v svojem življenju, ki se jih niti ne zavedamo – dokler jih ne izgubimo. Potem nam je žal za izgubo in da jih nismo prej bolj cenili²⁸.

NAUK #59: Ponotranji, da nič, kar imaš, ni večno. Vsega bo lahko enkrat konec.

Vse je minljivo in karkoli imaš, lahko že jutri izgubiš. Zato ne čakaj, da se zgodi katastrofa, da začneš ceniti to, kar imaš (ljubljene osebe, otroke, zdravje, funkcionalnost telesa, redno službo, finančno stabilnost, ipd.).

NAUK #60: Redno prakticiraj hvaležnost za vse, kar imaš.

Stalno se opominjaj, kaj vse imaš (in kaj vse lahko izgubiš jutri ali že v naslednjem trenutku). Naredi seznime pozitivnih stvari v tvojem življenju o sebi, svojem telesu, svojih bližnjih, itd. in si jih zapomni.

NAUK #61: Fokusiraj se samo na tisto, kar lahko kontroliraš. Ostalo ignoriraj.

Obstajajo **tri vrste situacij** v tvojem življenju:

- a) Tiste, ki jih lahko 100% kontroliraš: tvoji cilji, vrednote, tvoj značaj, ... (vse to si identificiral in delaš na njih v okviru Temelja 1).
- b) Tiste, ki jih lahko kontroliraš samo delno:
 - i. npr. ko se nečesa lotiš, običajno ne moreš v popolnosti kontrolirati končnega rezultata (ker ne moreš kontrolirati vseh variabel), lahko pa vedno v popolnosti kontroliraš trud, ki ga vložiš v delo;
 - ii. ne moreš tudi popolnoma kontrolirati, kdo ti bo vladal, lahko pa popolnoma kontroliraš to, da greš na volitve in voliš (in če se tebi ali drugim kratijo pravice, da se postaviš zase/zanje);
 - iii. ipd.
- c) Tiste, ki jih ne moreš kontrolirati (so popolnoma izven tvoje kontrole – so »večje« kot ti): naravne sile, finančne in ekonomske krize, izbruh vojn, ipd.

²⁷ Googlaj »negative visualisation«.

²⁸ Če imaš probleme z vizualizacijo, opazuj ljudi okoli sebe – posebej slabe stvari, ki sem jih zgodijo/dogajajo. To bi lahko bil ti. Kaj, če bi to bil ti? Kaj, če bi se to tebi zgodilo in bi izgubil to, kar zdaj jemlješ kot samoumevno?

Fokusiraj se samo na situacije v točkah a) in b), situacije pod točko c. pa sprejmi kot *nespremenljivo dejstvo* in se skušaj čim manj sekirati glede njih (ker jih itak ne moreš spremeniti). Na ta način bo tvoje življenje veliko bolj srečno, izpolnjeno in produktivno.

NAUK #62: Karkoli počneš, vedno deluj v skladu s tvojimi notranjimi vrednotami in z zdravo dozo ponižnosti. Ponižnost ni nič slabega, če poznaš svojo pravo vrednost.

Izgubi občutek samo-pomembnosti. Noben ni nezamenljiv ali nepogrešljiv. V ničemer. Kdorkoli si (tudi če si nov Newton, Einstein ali Steve Jobs), te bo ta svet z lahkoto pogrešal, oziroma, bo hitro našel nekoga, da te nadomesti.

NAUK #63: Izogibaj se konfliktom kjer se da, ampak ne za vsako ceno.

Za nekatere stvari se bo vedno vredno boriti (če je usklajeno s tvojimi vrednotami). Če/ko najdeš takšno, ne stisni repa med nogami, ampak se postavi krivici po robu, tudi, če te bo bolelo (glej Temelj 7 za več).

Nič te ne bo bolj bolelo in ti naredilo več škode kot to, da deluješ v nasprotju s tvojimi osnovnimi vrednotami in se ne postaviš po robu krivicam, na katere lahko (vsaj delno) vplivaš (oziroma, te krivice ignoriraš zavoljo mirnega/lajšjega življenja). Tvoja podzavest tega garantirano ne bo pozabila.

NAUK #64: Ne čakaj na starost, da posvojiš filozofijo. Nikoli ni prekmalu, da začneš živeti v skladu z »dobro« filozofijo življenja.

Potrudi se, da najdeš svojo filozofijo življenja čim prej. Dlje, kot jo boš redno prakticiral, bolje se boš pripravil na pozno starost. Starost običajno s sabo prinaša modrost in daje večjo vrednost notranjemu miru in zadovoljstvu. Tvoja filozofija življenja se bo z leti samo oplajala – dalj časa, ko jo boš prakticiral, več ti bo dala. Čim manj priložnosti za izvajanje izbrane filozofije življenja boš izpustil, bolj boš uspešen in boljše bo tvoje življenje. Konsistentnost v izvajanju zadanih aktivnosti, ti bo (z vsako izvedeno aktivnostjo) krepila pozitivne občutke do samega sebe (zaupanje vase, ker si izpeljal to, kar si rekel, da boš), tvojo samozavest in samodisciplino.

KORAK #2: POSTANI IN OSTANI VITEK DUHOVNO!

NAUK #65: Vedno prakticiraj samo eno filozofijo življenja naenkrat – filozofijo, ki mora biti »dobra«.

Dobra filozofija življenja:

- ✓ Ti bo povedala katere stvari v življenju so tiste, ki jih je vredno zasledovati (in katerih ni vredno zasledovati).
- ✓ Te bo naučila, kako stvari, ki jih je vredno zasledovati, tudi pridobiti (notranjo mirnost, srečo, itd.).
- ✓ Ti bo omogočala, da se polno in celostno razviješ kot človek.
- ✓ Ti bo omogočala svobodo, da jo po potrebi dopolnjuješ/nadgrajuješ z elementi drugih filozofij.

S prakticiranjem dobre filozofije življenja boš s časom:

- ✓ Postal boljši človek.

- ✓ Doživiljal manj negativnih emocij (jeza, strah, razočaranje, bes).
- ✓ Večkrat/pogosteje/lažje dosegal svoj notranji mir (ki ti je bil prej več ali manj izmuzljiv).
- ✓ Veliko bolj užival v in cenil svet okoli tebe.
- ✓ Veliko bolj užival v stvareh, ki ti jih noben ne more vzeti (tvoj osebni značaj, tvoje vrednote, ipd.).
- ✓ Razumel, da je več poti do iste količine sreče.
- ✓ Se večkrat/pogosteje zavedel, kakšno srečo imaš, da si živ – občutil srečo samo v tem, da si živ.

NAUK #66: Stoicizem je lahko ne samo dobra, ampak za mnoge odlična filozofija življenja.

Stoicizem je filozofija življenja, ki izhaja še iz stare Grčije. Bila je zelo popularna v stari Grčiji in nato v antičnem Rimu, dokler ni zamrla tam okrog drugega stoletja našega štetja. Stara je torej več kot dva tisoč let in je danes bolj uporabna kot kdaj koli prej.

Stoicizem je **moja filozofija življenja**, ker mi zagotavlja vse, kar je zapisano zgoraj pod »vitek« in »močan« – je preverjeno »dobra« filozofija, ki deluje v praksi. Je popolno nasprotje današnjemu iskanju trenutnih užitkov in uživanja. Je zelo konkretna, enostavna, prilagodljiva in praktična filozofija življenja²⁹.

Ali je za vsakega? Skoraj sigurno ne. Je pa po moje – še posebej danes – lahko zelo primerna filozofija življenja za veliko ljudi (tudi zate), posebej, če:

- ✓ Ti je zelo pomembno v življenju iskati in najti notranji mir (notranji mir ti je ali največja ali ena od največjih vrednot).
- ✓ Si po naravi optimističen (kozarec na pol poln) in lahko uživaš v svetu, ki te obdaja (se zavedaš, da si ti in tvoj pogled na svet največji vir tvojega nezadovoljstva, ne pa drugi okrog tebe).
- ✓ Razmišljaš analitično/logično o stvareh in ljudeh (se rad in pogosto sprašuješ zakaj, kako, kaj, ... o stvareh/ljudeh/svetu, ki te obdajajo).

NAUK #67: Vedno obstaja več poti do iste količine sreče – če samega sebe ne paraliziraš z negativnimi mislimi.

Nujno razumi, da vedno obstaja **več različnih rešitev, ki ti bodo dale enako ali skoraj enako dober rezultat**. Če ena pot ne bo delovala, obstajajo vedno druge, ki lahko, da bodo. Zato se ne oklepaj samo ene poti in se ne prepričaj, da je ta pot edina, oziroma, edina prava. Ni.

Primer: najdeš svojo sorodno dušo in se prepričaš, da je to edina sorodna duša na tem svetu in da (če jo izgubiš) ne boš nikoli več našel podobne (da ne boš nikoli več doživel enake ali večje količine sreče). Boš. Na svetu obstaja še veliko podobnih sorodnih duš. Nikoli ne pozabi tega.

S slepim in trmastim oklepanjem obstoječe poti (oziroma, obstoječega stanja), se boš zaprl pred drugimi možnostmi in živel v stalnem strahu pred tem, da se ta pot konča (da boš to srečo izgubil).

²⁹ Kar stoicizem **ni** – čeprav se je takšno razumevanje razširilo skozi zadnja stoletja – je indiferentnost ali nezmožnost občutenja užitkov, bolečine, veselja, žalosti, itd. Stoicizem ne pomeni mrtve pasivnosti brez emocij!

Takšno razmišljanje je popolnoma neracionalno in te bo lahko (brez potrebe) popolnoma paraliziralo. Življenje ni film. Veliko možnosti je, da boš svojo sorodno dušo (oziroma obstoječo srečo) na koncu izgubil in si moral najti novo. Dobra novica je, da nedvomno obstaja več potencialnih sorodnih duš zate. Slaba novica pa je, da se boš moral skoraj sigurno zelo potruditi za to (in imeti tudi veliko sreče), da najdeš katero izmed njih. Zato je še enkrat več pomembno kvalitetno in redno delo v okviru Temelja 1, ki te sili v samozavestno proaktivnost.

KORAK #3: POSTANI IN OSTANI MOČAN DUHOVNO!

NAUK #68: Nauči se sprejemati pomanjkanje kot pozitivno stvar in redno treniraj kontrolirano pomanjkanje – »prostovoljno nelagodje«.

Pomanjkanje (hrane, denarja, ljubezni, varnosti, ...) ni nekaj, česar se moraš nujno bati ali aktivno izogibati. Pomanjkanje krepi tvojega duha in ti pomaga osredotočiti se na stvari, ki so ti resnično pomembne – pomaga ti povečati uživanje življenja, **ki ga že imaš**. Aktivno zmanjšuj strah pred pomanjkanjem – z izvajanjem »prostovoljnega« nelagodja. Bolj, kot boš imun na pomanjkanje v vseh oblikah, bolj boš močan duhovno:

- ✓ Zavestno odlagaj svoje sedanje zadovoljstvo (tudi, če si lačen, ne pojej krofa pred sabo; tudi, če vidiš na razprodaji stvari, ki jih želiš, jih ne kupi; namesto, da zapravljaš denar, ga shrani za težke dni, ki bodo neizogibno prišli, itd.).
- ✓ Občasno izvedi pol-dnevni, eno-dnevni ali več-dnevni post.
- ✓ Daj drugemu, namesto sebi, tudi če to pomeni, da ti potem tega nimaš.
- ✓ Glasuj za nekaj, kar mogoče ni v tvoje dobro, je pa v dobro širše družbe (drugih).
- ✓ Vadi ponižnost pred drugimi (in priznaj na glas, ko se motiš).
- ✓ Namerno se izpostavi fizičnemu nelagodju (pojdi pozimi ven na mraz premalo oblečen, da potem bolj ceniš toplo stanovanje; treniraj z utežmi ali izvedi daljši kardio trening, ipd.).

Z vajo občasnega prostovoljnega nelagodja boš **veliko bolj cenil vse, kar imaš (tudi malenkosti)**. Trening samo-odrekanja bo tudi hitro **razkril tvoj pravi pogled na svet** in koliko imaš sebe resnično pod kontrolo: ali si resnično sposoben vedno gledati pozitivno na življenje – ne glede na »grozne« razmere.

Veliko ljudi je prepričanih, da so »kozarec na pol poln« tip, nato pa začasno pomanjkanje pokaže, da je njihov kozarec dejansko vedno na pol prazen, ko se stalno pritožujejo, čim stvari niso čisto »OK« (predvsem zaradi pomanjkljivega dela na sebi v okviru Temelja 1).

Samo-odrekanje se namreč **neposredno navezuje na enega ključnih ciljev v okviru Temelja 1**, kjer moraš svoje razvajene »notranje otroke (tiste, ki morajo imeti stvari ZDAJ!) nujno čim prej naučiti **odloženega zadovoljstva**. Trening samo-odrekanja je tako istočasno tudi odličen trening tvoje kontrole nad takšnimi razvajenimi »notranjimi otroci« in razvijanje imunosti pred zunanjimi vplivi in mnenji.

NAUK #69: Nikoli se ne sramuj tega, kar imaš, zaradi nečesa, kar nimaš. Biti zadovoljen z malo ni neuspeh, ampak vrlina.

Pomanjkanje je ključ do dolgoživosti. Tisti, ki imajo manj, so običajno tudi bolj srečni in zadovoljni. In kaj je bolj zaželeno kot občutek zadovoljstva in sreče?

DODATNA PRIPOROČENA LITERATURA

1. William B. Irvine: A Guide to the Good Life (super knjiga o Stoicizmu in kako ga prakticirati danes)
https://www.amazon.com/Guide-Good-Life-Ancient-Stoic-ebook/dp/B0040JHNQG/ref=sr_1_1?dchild=1&keywords=guide+to+the+good+life&qid=1612523659&s=books&sr=1-1
2. Shunryū Suzuki: Zen mind, Beginner's mind
<https://www.amazon.com/Zen-Mind-Beginners-Informal-Meditation/dp/1590308492>
3. Jonas Salzgeber: The little Book of Stoicism

TEMELJ 5 *NAUČI SE ŽIVETI Z »DOVOLJ DOBRO«*

Bolje biti konsistentno nepopoln, kot nikoli popoln.

NAUK #70: Popolnosti ni. Nehaj se gnati za njo.

Popolnost je možna samo v teoriji, **če nikoli nič ne narediš v praksi**. Če boš v praksi zasledoval popolnost, boš zelo verjetno **dosegel/naredil veliko manj**, kot bi lahko, zagotovo pa boš znatno manj srečen. Zato ne zasleduj popolnosti in ne padi v past perfekcionizma.

NAUK #71: Zasledovanje perfekcionizma ti bo vedno samo vir ogromnih frustracij. Zmagal ne boš nikoli.

Perfekcionizem te paralizira (velikokrat se sploh ne lotiš stvari, če nisi siguran, da jih lahko narediš »popolno«) in te naredi pretirano obsesivnega (v stalni paniki pred napakami, ki bi jih lahko potencialno storil). Vodi te v neodločnost, v cincanje, v nepotrebno pikolovsko natančnost, v nenehne in nepotrebne mikro izboljšave (in posledično izgube časa), do ogromno dodatnega dela in nepotrebne stresa za to, da boš na koncu malo konkretnega naredil (malo končnih rezultatov, ki bodo šli čez tvoje preveč kritično sito).

NAUK #72: Perfekcionizem ni nič drugega kot poskus kontrolirati tisto, kar ne moreš kontrolirati (kako drugi gledajo nate).

Obsesija s popolnostjo in posledični perfekcionizem je vedno znak neizpolnjene (neuravnotežene) osebnosti – nevrotične osebnosti. Je pehanje za zunanjo potrditvijo, ki je v resnici izven tvoje kontrole. S perfekcionizmom skušaš dejansko kontrolirati druge – preko neprizanesljivosti do samega sebe.

Bolj, kot si nesiguren vase (bolj kot dvomiš vase), bolj boš težil k perfekcionizmu. Tu ti bo delo v okviru Temelja 1 zelo pomagalo, da prekineš začaran krog neprizanesljivosti do sebe. Bolj, ko boš delal na sebi, bolj boš prizanesljiv do sebe, se lažje sprejemal kot si, svojo nepopolnost in se sprijaznil z »dovolj dobro«. Gre za zelo tesno povezavo, ki nikoli ne bo razrahljana.

NAUK #73: Da boš uspešen, ne rabiš biti perfekcionista. Raje ciljaj na »dovolj dobro«.

»Dovolj dobro« je tisto, kar žene svet naprej in v praksi več kot zadostuje tudi za monumentalne uspehe in dosežke (ki so itak odvisni od veliko različnih faktorjev, znotraj in izven posameznikove kontrole). Kar rabiš je:

- ✓ **pogum**, da se odločiš za nekaj
- ✓ **osebno integriteto** (da se znaš odločiti, kdaj je »dovolj dobro«) in
- ✓ **razvito samo-disciplino**, da stvar narediš čim bolje do konca.

»Dovolj dobro« ne pomeni, da stvar ni odlično narejena. Pomeni samo, da ni *popolno* narejena.

NAUK #74: Vedno si postavi rok, do katerega mora biti neka stvar narejena – in naredi vse, da se tega roka držiš.

Bodi čim bolj natančen in delaj po svojih najboljših močeh (daj vedno vse od sebe), hkrati pa se nauči/prisili, da na neki točki **potegneš črto pod to, kar delaš in stvar končaš**. Kolikor dolgo že piliš neko stvar, ne bo nikoli popolna. Bo pa skoraj vedno na neki točki »dovolj dobra«. Takrat jo spusti iz rok.

Ko imaš postavljene konkretne roke, do katerih moraš stvar narediti, si organiziraj čas tako, da boš v roku naredil »dovolj dobro«, s čim manj stresa proti koncu. Vedno se 100% potruji doseči posamezni rok, če ti pa kdaj ne uspe, se ne sekiraj, ampak se potruji stvar zaključiti čim prej, s čim manj zamude.

Delo si vedno organiziraj tako, da **na začetku delaš maksimalno zagnano in »stresno«** (tudi, če delaš nadure), potem pa vedno manj in manj stresno, bolj, kot se bliža rok. To je ravno **obraten način dela, kot ga izbere večina ljudi**: raje odlašajo, ker je časa še veliko in potem »gagajo« pod vedno večjim stresom, bolj, kot se bliža rok. In potem so še ponosni na to, kako dobro delajo pod pritiskom (v resnici se pa samo ne znajo dobro organizirati).

Ne bodi heroj-idiot po nepotrebnem. Bodi raje vrhunski planer-organizator.

NAUK #75: Vedno si – če le možno – delo organiziraj tako, da končaš vsaj en dan pred postavljenim rokom.

Na ta način boš imel vedno nekaj »lufta«, da absorbiraš kakšne potencialne zamude in/ali zaplete brez pretiranega stresa. Nujno si postavljal interne vmesne roke (mejnike na poti do končnega roka), za katere veš samo ti – in se jih drži! Tudi tu velja, da ti bo več vloženega napora na začetku v veliko pomoč na koncu.

NAUK #76: Če vidiš, da stvar ni možno narediti »dovolj dobro« v roku, je niti ne začni.

Vedno je opcija, da rečeš ne – in vedno je bolje, da stvari sploh ne začneš delati, kot pa, da jo narediš napol, z veliko napakami, oziroma, z nepotrebnim mentalnim/fizičnim naporom (v katerem spet, uživajo samo nezrele, slabo organizirane osebnosti).

Take odločitve se običajno sprejmejo, ko hočeš zadovoljiti nekoga zunanjega in na dolgi rok običajno vodijo do škode samemu sebi. Občasno (poredko) je mogoče OK, ampak na splošno se izogibaj temu kot hudič križa.

Tvoj fokus mora biti predvsem na tem, da ne delaš večjih/usodnih napak. Če/ko kdaj narediš napako (tudi to se bo zgodilo), jo **vedno in takoj priznaj (ne krivi drugih)!** Poskusi jo popraviti najbolje, kar se jo da in se čim več nauči iz napak, ki jih narediš.

NAUK #77: Če hočeš biti srečen, se nauči aktivno želei »povprečnost«.

Povprečnost ni in ti ne sme predstavljati negativne besede. »Povprečen« ne pomeni, da nisi ali da ne moreš biti odličen (odlično delati tega, kar počneš). Lahko si na zunaj povprečen (za širši zunanji svet), v sebi in za ljudi blizu tebe pa odličen oče, prijatelj, strokovnjak... Kako te drugi (ki te ne poznajo) gledajo, ni pomembno.

Ne more biti vsak od nas Newton ali Mozart ali Steve Jobs. Ne moremo vsi spreminjati sveta. Ne moremo vsi biti »veliki«. In to je OK. Spreminjanje sveta oziroma težnja po »biti velik« velikokrat vodi do zanikanja sebe na račun zunanje potrditve – in na **veliko manjšo skupno količino sreče** v življenju. Kdo od »velikih« je bil resnično srečen v zasebnem življenju? Zelo malo njih. Večinoma je bilo njihovo življenje eno samo stalno trpljenje.

Vedno imej pred očmi »veliko sliko«: z vidika vesolja, so dosežki Einsteina ali Steva Jobsa popolnoma enako veliki in vredni kot tvoji. Nič. In na koncu vsi pristanemo na popolnoma enakem mestu, ne glede na to kdo smo ali kaj smo dosegli. Ne dajaj sebe in svoje »povprečnosti« v nič.

NAUK #78: Čim prej in čim bolj sprejmi svoje omejitve.

Vsi imamo omejitve. Ne sramuj se svojih. Streniraj se, da ti bo vseeno, kako si drugim videti na zunaj in **raje delaj na maksimizaciji sebe:**

- ✓ krepí tako svoje prednosti, kot tudi svoje slabosti (ampak predvsem svoje slabosti),
- ✓ osredotoči se na to, da si želiš to, kar že imaš,
- ✓ osredotoči se na interni proces, ne na končne (zunanje) rezultate ter
- ✓ posvoji mantro »dovolj dobro«.

Če si res »kozarec na pol poln« tip, ti takšno razmišljanje ne more biti niti najmanj depresivno ali defetistično. Ker globoko v sebi veš, da tudi, če po zunanjih standardih nisi nič vreden, si še vedno sam sebi lahko veliko vreden³⁰.

NAUK #79: Glej na »neuspeh«, kot na nekaj, kar si aktivno želiš. Ne boj in ne izogibaj se neuspeha.

Kdor poizkuša, ta včasih ne bo uspel. Neuspehu se izogneš samo, če nikoli nič (tveganega) ne narediš, oziroma, poskusiš narediti. Ampak, **če nikoli ne poskusiš, si že dosegel neuspeh (če ne vprašaš, bo odgovor vedno »Ne«).** Ta resnica je neizpodbitna in jo moraš sprejeti in ponotranjiti.

Strah pred neuspehom je lahko eden glavnih krivcev, zakaj ne narediš več iz svojega življenja. Paralizira te in te (v povezavi s strahom pred zavrnitvijo in strahom pred uspehom) odvrne od tega, da bi sploh poskusil.

Strah pred neuspehom je pogosto **mešanica** a) straha pred zavrnitvijo (ne marajo mel) in b) straha pred uspehom, ki s sabo prinaša (veliko) odgovornost. **Uspeh vedno s sabo prinaša odgovornost.** Bolj kot si uspešen, večja je odgovornost.

Veliko ljudi tega dejstva ne prenaša dobro in se raje že vnaprej odloči, da ne bo niti poskusila. Tako imajo vedno opcijo izgovora, češ *»verjetno bi mi uspelo, če bi poskusil, ampak nisem zaradi tega in tega razloga«*. Tako nikoli ne izgubijo in niso zavrnjeni – razvijajo se pa tudi ne. Raje izberejo »sedanji jaz« v škodo »bodočega jaz«.

Nujno začni razmišljati o neuspehu na način, da si ga aktivno želiš in aktivno iščeš – ker veš, da tudi, če ti ne bo uspelo, da se boš vsaj nekaj iz tega naučil in se razvijal naprej.

³⁰ Če si še vedno obremenjen s »kozarec na pol prazen« mentaliteto, vloží več navora v aktivnosti v okviru Temelja 1.

NAUK #80: Možen neuspeh vedno (in vnaprej) jemlji kot priložnost za rast.

Bolj, kot si želiš in aktivno iščeš neuspeh, več možnosti je, da boš na koncu uspel. Mogoče ne v isti stvari ali na enak način, kot si si ga zamislil, ampak vseeno. Če ti v prvo ne uspe, poskusi in poskušaj znova in znova³¹.

Brez stalnega izzivanja neuspeha, se ne boš razvijal. Kar te ne ubije, te ojača – in 99,9% neuspehov te **garantirano** ne bo ubilo.

NAUK #81: Če ciljaš na nič, boš to zagotovo tudi zadel.

Bolj, kot boš utrjeval Temelj 1, bolj boš samozavesten, veliko manj boš občutljiv na zunanje impulze in veliko bolj jasno boš videl (in imel bolj ljubeč odnos do) svojega »bodočega jaz«. Razumel boš, da vsakič, ko nečesa ne narediš, ker se bojiš neuspeha, neracionalno braniš svoj »sedanji jaz«, obenem pa – veliko bolj ključno – **potencialno škoduješ** svojemu »bodočemu jaz«.

Ko enkrat to bolje razumeš, boš definitivno poskusil veliko več stvari, tudi če s tem tvegaš neuspeh. Nikoli ne boš poskusil vseh stvari (ker to včasih niti ni varno ali racionalno), jih boš pa sigurno poskusil neprimerno več – in velikokrat tudi bolj drzne, kot si bil navajen do sedaj. In potem se ne boš mogel načuditi, kaj vse si sposoben doseči v praksi (in koliko tvojega strahu pred neuspehom je bilo neutemeljenega).

NAUK #82: Organiziraj si svoj čas in življenje tako, da imaš vedno dovolj časa zase, za bližnje in za uživanje v življenju.

Imej svoj čas pod kontrolo. Vsak dan si **vzemi čas za igro**. Ohranjaj otroka v sebi (radovednost o svetu, nedolžnost, naivnost), beri, seksaj, masturbiraj, poj, igray glasbilo, poslušaj glasbo, igray kakšen šport za zabavo, kjer rabiš soigralca/soigralce (tenis, košarko,...), ipd.

Imej otroke (če lahko, oziroma, če imaš res željo; ne imej jih zato, ker misliš, da bi jih moral imeti; (nesrečnih) ljudi je že dovolj na tem planetu), nabavi kakšnega hišnega ljubljence, prakticiraj prostovoljstvo, ipd. – nekaj, čemur lahko daješ vsaj del ljubezni, ki jo imaš v sebi. Z vsem tem bo veliko dodatnega dela in odgovornosti, ampak ti bo pomagalo pri osebni rasti, zmanjšanju sebičnih impulzov in pri večjem uživanju življenja.

Vsake toliko **naredi v prostem času tudi kakšno stvar, ki je zabavna, a se je bojiš**, ker te vrže ven iz cone udobja (ni pa tako tvegana, da tvegaš izgubo življenja ali kakšno potencialno invalidnost – še vedno hočeš priti do zdrave, pozne starosti).

Tvoj cilj mora biti večino časa preživeti v »drugem kvadrantu«, kjer so stvari pomembne, ne pa nujne:

³¹ "V moji karieri sem zgrešil več kot 9000 metov. Izgubil sem skoraj 300 tekem. V svojem življenju sem bil neuspešen spet in spet. In zato mi je uspelo." – Michael Jordan (eden najboljših košarkarjev vseh časov)



Vir slike: <https://isaacsesi.com/prioritize-tasks-eisenhower-matrix/>

TEMELJ 6
OHRANJAJ SVOJ UM AKTIVEN – SVOJE
ŽIVLJENJE NAMENI STALNEMU
UČENJU NOVIH STVARI

*Znanje je problem samo, če ga imaš premalo –
ali če ga ne uporabljaš konstruktivno.*

GLAVNI CILJ TEMELJA 6 JE DA POSTANEŠ IN OSTANEŠ FIT, VITEK IN MOČAN MENTALNO!

KORAK #1: POSTANI IN OSTANI FIT MENTALNO!

NAUK #83: Nič ne jemlji za samoumevno. Če se sliši predobro, da bi bilo res, skoraj vedno tudi je.

Aktivno pridobivaj čim več znanja, ampak nikoli ne bodi »pasivni« raziskovalec. Vedno kritično razmišljaj o prebranem/slišnem/vidnem (»Ali je res? Zakaj je res?«), aktivno išči povezave med informacijami in se vedno in povsod sprašuj »kako« in »zakaj«. **Posebej na socialnih medijih.** Trudi se aktivno izluščiti resnico iz naučenega/prebranega in pro-aktivno gradi svoj pogled na svet.

Bolj, kot postajamo povezani z raznoraznimi informacijskimi tehnologijami, bolj moraš biti skeptičen in kritično presoјati vse, kar slišiš in prebereš. Ogromno ljudi laže in zavaја – posebej, če je zraven denar ali kakršnakoli druga potencialna korist za njih. Več kot je denarja in »statusa« v igri, večја je verjetnost, da so informacije, ki so ti na voljo, zlagane ali vsaj popačene/prirejene za povečanje koristi nekaterih.

Zato vse informacije, ki se ti zdijo pomembne, vedno vsaj dvojno preveri ali držijo preden jih vzameš za resnične. »Mislim, da je tako« ali »Verjetno je res tako«, **ni dovolj dobro.** Poskusi se prepričati, da res držijo.

Ampak ne se paralizirati v iskanju dokončne resnice. Tvoj cilj mora biti »dovolj dobro«.

NAUK #84: Vsi hočemo biti pametni in vedeti vse, ampak večina noče vložiti napor v to, da se dejansko kaj nauči.

Znanje ne pride samo od sebe. Nujno moraš vložiti **stalen** trud v pridobivanje znanja na področjih, ki so ti pomembna in ki te zanimajo.

Redno prakticiraj radovednost in krepi zavedanje o svoji bližnji in daljni okolici – hkrati pa ne pusti, da te kompleksnost sveta deprimira. Noben ne bo spoznal telega sveta, videl in doživel vsega. Tudi ti ne. In to je OK. Poanta »dobrega« življenja ni v tem, da čim več vidiš in doživiš. Poanta je v **perspektivi**.

Več kot veš o svetu, lažje boš imel stvari v perspektivi: bolj se boš zavedal, da ti je v resnici zelo lepo, da imaš **dovolj**, ne glede na to, kje si in kaj počneš. Bolj ko se boš osvestil o svetu (in bolj kot boš del njega – glej temelj 7 za več), manj se boš ukvarjal s sabo in s svojo situacijo in manj boš obremenjen s sabo in svojo situacijo.

NAUK #85: Uporablјaj čim več različnih prijemov, da ohranjaš svoj um aktiven in agilen.

Beri, piši, riši, igraј in poslušaj glasbo (tudi besedila!), ustvarјaj, uči se novih jezikov in veščin. Nauči se kakšno obrt, oziroma, sam poskusi narediti čim več stvari. Več stvari, kot boš vedel in znal narediti sam, manj boš odvisen od drugih ljudi in situacij.

NAUK #86: Vedno se potrujdi (prisili), da poslušaš nasprotna mnenja – ampak se ne trudi spreminjati le-teh.

Spreminjati mnenja drugih, s katerimi se ne strinjaš, je boj z mlini na veter. Največkrat je popolna izguba časa – stvar, ki je ne moreš kontrolirati (tudi, če si se prepričal, da jo lahko).

Ne boj pa se poslušati teh nasprotnih mnenj in tehtati, ali je kaj resnice v njih (ali se mogoče *ti* motiš). Ne boj se spreminjati svojega mišljenja ali prepričanja. To lahko kontroliraš.

NAUK #87: Vedno si vzemi dovolj časa za pomembne odločitve. Po možnosti jih prespi.

Ne hiti. Dobro pretehtaj (še bolje: prespi) vsako odločitev. Skoraj nikoli se z odločitvami toliko ne mudi, da ne bi moglo počakati do naslednjega dne. Ne pusti, da te drugi prepričajo, da ni časa za (pomembno) odločitev. Odločaš se zase, ne za njih in **sam sebi dolguješ, da odločitev dovolj dobro pretehtaš.**

Hitrost pri odločanju **ni** **vrline**, ker si s tem veliko bolj izpostavljen različnim kognitivnim predsodkom, ki lahko kritično vplivajo na kvaliteto tvojih odločitev. Tvoj um te lahko hitro ukani, da sprejmeš nespametne/napačne odločitve.

NAUK #88: Ne verjemi slepo samemu sebi.

Zavedaj se, da so tvoji možgani prepredeni s številnimi predsodki (več kot 100 jih je³²) in da nate v vsakem trenutku lahko vpliva 5-10 različnih notranjih »otrok«. Kako odreagiraš na zunanje impulze velikokrat sploh ni v tvoji zavestni kontroli. Ljudje smo pač sprogramirani, da si lažemo (se zavajamo), da si olajšamo življenje in zmanjšamo stres. Da preživimo.

Vse skupaj ima evolucijsko podlago in smisel – je pa lahko nevarno, če se prepričaš, da je tvoj pogled na določeno stvar avtomatično najbolj pravilen in res avtentično tvoj. To te bo vodilo v prehitro (in pogosto napačno) sklepanje o stvareh ter do prehitrih, potencialno napačnih reakcij. Zato:

- a) **Kot prvo:** nujno delaj na »inner child healing« v okviru Temelja 1. S tem boš v veliki meri nevtraliziral in bolje kontroliral toksične notranje glasove/impulze.
- b) **Kot drugo:** ker so predsodki globoko zakoreninjeni v vseh nas, ne presojaj na hitro, ker boš skoraj sigurno presojal skozi svoje predsodke. Kadar se odločaš, si raje vzemi več časa, kot pa manj (dobro premisli in/ali prespi odločitev). Preden se odločiš, si predstavljaš, da je šlo vse skupaj zelo narobe in identificiraj 2-3 vzroke, kaj/zakaj je šlo tako zelo narobe.

³² https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cognitive_biases

NAUK #89: Ne verjemi slepo znanosti. Vse študije (in njihove zaključke) vedno jemlji z velikim ščepcem soli.

Znanost je na splošno super. Ampak tudi v znanosti velja žal enako kot povsod drugod (politika, šport, ...): več kot je v igri denarja/koristi/statusa, večja je (lahko) tendenca po laganju in/ali zavajanju in/ali potvarjanju. **Ne bodi naiven.**

Veliko raziskovalcev ima konflikt interesov, tudi če ta pogosto ni vidno naveden. Za veliko (preveč!) študij se na koncu izkaže, da so – če se bolj poglobiš v njih – ali slabo dizajnirane, ali pristranske (v zaključkih in/ali izvedbi) ali pa financirane s strani tistih, ki imajo neko korist od rezultatov študije³³.

Vloga (tudi najboljših) študij ni v tem, da same po sebi razrešijo problem ali uganko. Njihova vloga je, da **dodajo en nov košček** k reševanju problema ali uganke – da pripomorejo k usmerjanju prihodnjih raziskav in oblikovanju našega razumevanja določene problematike. Jemlji jih kot take.

Problematicnost meta študij

Meta študije so statistične analize rezultatov več različnih individualnih študij. Na podlagi nekih izbranih kriterijev/pogojev, izberejo čim večje število obstoječih, že narejenih študij in jih statistično obdelajo.

Logično sledi, da je edini način, da bo meta študija kvalitetna ta, da so bile vse ali velika večina izbranih individualnih študij nepristranskih in kvalitetno izvedenih (kar je redkost) in pa da je bila izbira študij (izbira kriterijev) nepristranska in kvalitetno narejena (tudi redkost).

Če to ni izpolnjeno (in večinoma ni), je verjetnost kvalitetnih meta študij še veliko manjša kot verjetnost kvalitetnih posameznih študij. Zato **bodi še posebej skeptičen/kritičen do rezultatov meta študij.**

NAUK #90: Ne zanašaj se slepo na strokovnjake in na različne uradne smernice.

Strokovnjaki (na različnih področjih) so lahko leta v zaostanku z znanjem, površni, preobremenjeni, pristranski, vodeni z lastnimi interesi in sebičnostjo, itd. Ne zanašaj se slepo na to, da vedo kaj delajo, oziroma, da delajo v tvojem najboljšem interesu.

Kjerkoli lahko, pridobi čim več informacij in različnih mnenj na zadevnem področju, ki naj bi ga pokrival strokovnjak (išči drugo mnenje, sam se izobrazí na to temo, ipd.).

In nikoli ne pozabi: uradne smernice so pogosto (na koncu) narejene s strani uradnikov in so običajno kompromisi prepleteni z raznimi interesi različnih lobijev (kjer je znanstvena podlaga samo en del mozaika). Pogosto trenutne uradne smernice niso v resničnem interesu ljudi, ki naj bi jih zasledovali.

³³ Da dobijo financiranje za svoje raziskave, so raziskovalci velikokrat pod pritiskom, da dobijo ven rezultate, ki so v skladu z obstoječimi dognanji oziroma uradno sprejetimi smernicami. Čim njihove študije in/ali rezultati niso usklajeni s statusom quo, se poveča tveganje, da v prihodnje ne bodo dobili financiranja.

NAUK #91: Ne zanašaj se slepo na to kaj pišejo (strokovni) mediji.

Čim manj beri »kvazi« strokovne članke na različnih medijskih straneh, ker boš popolnoma zmeden. Običajno samo ponavljajo uradno sprejete »resnice« in kritizirajo vse, kar ni v skladu z njimi – tudi, če največkrat ne vedno dobro (ali pa sploh ne) o čem govorijo. In vedno bodi še posebej skeptičen do vseh medijev, ki se 24-ur na dan ukvarjajo z novicami (CNN, Sky News, ipd.). Čim je nekdo pod pritiskom, da 24 ur na dan zalaga ljudi z novicami (za dobiček), bo objektivnost kmalu »letela ven čez okno«, senzacionalizem pa postal več ali manj »norma«.

NAUK #92: Bodi še posebej skeptičen do tistih, ki so pretirano pozitivni in navdušeni nad vsem.

Ta nauk spada pod tisti star pregovor: *»če izgleda predobro, da bi bilo res, potem običajno tudi je«*. Predvsem na področjih prehrane, fitnesa in samo-izboljševanja je tega vedno več – ker je vedno več mladih oportunistov (wanna-be »influencerjev« in »življenjskih trenerjev«), ki v tem vidijo hiter in lahek vir zaslužka. Trdo delo postaja vedno bolj zanemarjano v iskanju čim hitrejšega zaslužka.

Ne nasedaj njihovem prisiljenem pozitivizmu. Velikokrat gre za igro (masko), ki se je mogoče niti sami ne zavedajo (ker bežijo stran od lastnih travm z zaigranim veseljem). Zelo malo je verjetno, da je nekdo vseskozi pozitivno in veselo »naspidiran«. To ni življenjsko.

Življenje je polno vzponov in padcev, in noben ni naravno vseskozi vesel in pozitiven. Čisto naravno – in celo zdravo – je biti včasih negativen in jezen in slabe volje. Zunanja motivacija (ki jo prodajajo pretirano pozitivni »motivatorji«) ne traja – važna je tvoja lastna notranja motivacija. To pa lahko dobiš tudi sam, brez teh lažnih motivatorjev.

NAUK #93: Vsak dan vsaj eno uro posveti učenju novih stvari.

V tej uri se nauči vsaj eno novo stvar in jo skušaj uporabiti v praksi (v pogovoru, v dejanjih, ipd.). Pri učenju si pomagaj z naslednjim:

- a. **Kupi si Kindle** (idealno verzijo z osvetljenim zaslonom, da lahko bereš tudi ponoči brez luči) ali podobno elektronsko napravo za branje³⁴.
- b. Poleg Kindla si **nabavi vsaj srednje-zmogljivo tablico** in se včlani v on-line trgovino z revijami (npr. Magzter, ipd.). Za ceno, ki bi jo običajno plačal za 5-10 revij mesečno (cca 50-100 EUR), boš pridobil **letni dostop** tudi do 20+ zelo uporabnih revij iz različnih področij. Dodatno si lahko na spletu naročiš še revijo The Week (najbolje UK verzijo), kjer imaš potem vsak teden skondenzirane novice iz angleških in evropskih časopisov in boš s tem na tekoče tudi o svetovni politiki. Veliko teh revij lahko najdeš tudi zastoj v PDF obliki na internetu.

³⁴ V primeru, da kupuješ fizične knjige v angleščini – včasih se kaj ne da dobiti na Kindlu – je **Book Depository** boljša opcija kot Amazon, ker imajo poceni knjige + vedno brezplačno dostavo na dom.

- c. **Glej več dokumentarcev** (namesto filmov). So lahko prav tako zabavni in zanimivi kot filmi, obenem pa tudi poučni.
- d. **Uporablaj internet preudarno in produktivno** – z lahkoto se izgubiš na spletu in postaneš popolnoma neproduktiven z izgubljanjem časa za bedarije (še posebej na socialnih medijih). Ne beri/išči informacij na slepo (po občutku in inspiraciji) ampak si **zastavi konkretno raziskovalno vprašanje** in raziskuj s kritičnim umom (na internetu je ogromno informacij, ampak zelo majhen odstotek teh je res kvalitetnih).
- e. Vsak dan **redno glej/prebiraj novice** – ampak samo kakšno uro dnevno. Več kot to je odveč in bo negativno vplivalo na tvojo psiho (posebej če spremljaš 24-urne TV postaje kot so CNN, Sky News, ipd., ki živijo od tega, da umetno kreirajo (negativno) dramo).
- f. **Najdi spletne strani z izreki** znanih zgodovinskih »modrecev«. Večina pametnih stvari je že bila povedanih. Najdi te izreke, razmišljaj o njih (kako veljajo danes zate) in skušaj to modrost redno aplicirati v vsakdanjem življenju.
- g. **Beri in študiraj zgodovino** (knjige, revije, internet) in se uči iz nje. Vedno se (tako ali drugače) ponavljajo iste napake. Študiraj in razumi zgodovinske trende/cikle. Ne zadovolji se samo s poznavanjem dejstev – skušaj razumeti, kako je prišlo do teh dogodkov in v kaj točno je to vodilo. Na podlagi zgodovinskih dogodkov poskušaj predvidevati razvoj prihodnjih dogodkov. Bolj, kot se stvari spreminjajo, bolj ostajajo iste.

KORAK #2: POSTANI IN OSTANI VITEK MENTALNO!

NAUK #94: Išči in nabiraj nove informacije in znanje, ampak ne nabiraj krame v svojem mentalnem podstrešju.

“Razišči svoje izkušnje. Absorbiraj, kar je koristno. Zavrni, kar je neuporabno. Dodaj, kar je v bistvu tvoje.” – Bruce Lee

Veliko informacij, ki jih boš našel, bo popolnoma nepomembnih in bodo samo upočasnjevale tvoje miselne procese in mentalno agilnost, če se jih boš po nepotrebnem oklepal.

Večine informacij in dejstev ti ni treba shranjevati v glavi – brez problema pozabi na njih, brez občutka krivde. Ohrani samo najbolj pomembne informacije, za katere res presodiš, da so pomembne in koristne. Jaz temu pravim »jeet kune do« pristop k nabiranju znanja.

Igralec in mojster borilnih veščin Bruce Lee je z »jeet kune do« poimenoval lastno verzijo borilnih veščin. Vodilni principi »jeet kune do« pristopa so **preprostost, neposrednost in svoboda** (oblika, ki nima organizirane oblike). Gre za pristop, ki je zelo uporaben tudi na splošno, še posebej pri ohranjanju mentalne vitkosti. Prakticiraj ga dnevno.

Obnašaj se kot mrhovinar. Imej maksimalno odprto glavo za novo znanje in brskaj po možganih čim več tistih, za katere misliš, da se lahko kaj novega naučiš od njih. Vzemi od njih, kar je uporabno in ponotranji samo tisto, kar ti je najbolj blizu, oziroma, kar je najbolj usklajeno s tabo in s tvojimi vrednotami.

Nikoli ne postani preveč pameten (češ, to že vse vem). Vedno se lahko naučiš novih stvari – oziroma, najdeš način, da se naučiš novih stvari (tudi preko nove interpretacije starih). **Tvoj cilj mora biti ohranjati najbolj pomembne informacije/znanje in jih (sčasoma) pretvoriti v modrost.**

NAUK # 95: Vsako stvar vedno testiraj na sebi, če deluje zate. Kar deluje za druge, ni nujno, da bo delovalo tudi zate.

Samega sebe tretiraj kot **eksperiment v teku**. Vsi smo si različni in različno reagiramo na stvari. Zato nujno vse testiraj na sebi, da vidiš, kako deluje zate – in nato ali ustrezno prilagodi sebi po meri ali pa zavrzi kot neuporabno zate.

Pazi samo, da nujno testiraš vsako stvar točno tako, kot je originalno zastavljena – in da ji daš dovolj časa, da deluje. Samo tako boš namreč vedel, ali res deluje ali ne. In vedno testiraj preudarno – nikoli ne bodi nepremišljen. Preden stvar testiraš na sebi, jo najprej dobro razišči (naredi domačo nalogo) in se šele potem loti testiranja na sebi na predviden način (ne izmišljuj si po svoje) in konzervativno po pameti.

Če ne eksperimentiraš na sebi, v resnici živiš in dejansko znaš stvari samo na pol (kar ti drugi pravijo, da je res). **Znanje brez praktične aplikacije nima nobenih možnosti, da kdaj postane modrost.**

KORAK #3: POSTANI IN OSTANI MOČAN MENTALNO!

NAUK #96: Ne pusti se slepo voditi različnim koristoljubnežem in prepričljivim nesposobnežem. Misli s svojo glavo.

Ne bodi ovca. Nikoli slepo ne sledi nikomur in ničemer. Vse, kar je človeško, je zmotljivo, pokvarljivo in/ali potencialno polno predsodkov – tudi ti in tvoja mišljenja.

Z rednim in kvalitetnim delom v Temelju 1 pridobi jasno sliko kdo si, kaj so tvoje vrednote in kdo hočeš biti (tvoj »bodoči jaz«). Z rednim delom v okviru Temelja 4 posvoji in redno izvajaj filozofijo življenja, ki je usklajena s tabo in tvojimi vrednotami. Z rednim delom v okviru Temelja 6 stalno širi bazo svojega znanja, vedenja o svetu in svojo modrost.

Vse to ti bo dalo dovolj discipline, poguma, samozavesti, znanja in mentalne trdnosti, da se ne boš pustil manipulirati in zavajati drugim. Zmanjšalo bo tudi možnosti, da sam sebe zavajaš. Razmišljal boš s svojo glavo in imel **dovolj osebne integritete, da boš rekel ne**. Več znanja, kot imaš, lažje boš videl skozi zavajanja drugih. Vodila te bosta logika in razum.

NAUK #97: Znanje, ki ga pridobiš, se trudi čim bolj deliti naprej. S tem pomagaš drugim, obenem pa ga sam bolje osvojiš.

Znanje, ki ga ne deliš naprej (in/ali ponotranjiš), je samo **mrtva informacija** in nima nobene funkcije – lahko ga tudi pozabiš. Če ne znaš informacije in/ali znanja povzeti in ju prenesti naprej na druge na enostaven in razumljiv način, ju tudi sam ne razumeš in nimata vrednosti.

Izgradi pozitivno spiralo osvajanja in podajanja znanja – ko prebereš in osvojiš neko stvar, naj te vodi do druge (vmes pa znanje podajaj naprej drugim na različne načine, čim večkrat in čim več ljudem). Tudi ta vodič pošlji naprej čim več drugim, za katere misliš, da bi jim potencialno prišel prav – oziroma, jim (na svoj način) prenesi nauke, ki si jih pridobil iz njega.

DODATNA PRIPOROČENA LITERATURA

1. Daniel Kahneman: Thinking Fast and Slow
https://www.amazon.com/Thinking-Fast-Slow-Daniel-Kahneman-ebook/dp/B005MJFA2W/ref=sr_1_1?dchild=1&keywords=Thinking+Fast+and+Slow&qid=1612523796&s=books&sr=1-1
2. Richard Nisbett: *Mindware: Tools for Smart Thinking* (obstaja tudi Coursera tečaj na spletu)
https://www.amazon.com/Mindware-Tools-Thinking-Richard-Nisbett-ebook/dp/B00XKHA96K/ref=sr_1_1?dchild=1&keywords=%3A+Mindware%3A+Tools+for+Smart+Thinking&qid=1612523817&s=books&sr=1-1

TEMELJ 7

POSTANI IN OSTANI INTERODVISEN – AKTIVEN DEL SKUPNOSTI

*Kakovostna inter-odvisnost je eden glavnih pogojev
za dolgo in dobro življenje.*

GLAVNI CILJ TEMELJA 7 JE POSTATI IN OSTATI FIT, VITEK IN MOČAN SOCIALNO!

KORAK #1: POSTANI IN OSTANI FIT SOCIALNO!

NAUK #98: Aktivno razvijaj sposobnost spoštovati in sprejemati druge takšne, kot so – tudi, če se ne strinjaš z njimi.

Spoštuj in sprejemaj vsa živa bitja, ki te obdajajo (tudi živali) – na zdrav način, brez odvisnosti in brez kakršnegakoli pogojevanja. Če se le da, jim pomagaj rasti in se razvijati ter živeti dobro življenje. **Ne skušaj jih spreminjati** po neki šabloni v tvoji glavi (kakšni naj bi po tvoje bili).

Vedno jih skušaj razumeti, njihovo motivacijo, njihove občutke in reakcije z maksimalno empatijo.

Vedno drži svoje obljube in zaveze do drugih in **vedno bodi točen** (ne zamujaj!).

Vedno tretiraj druge, kot želiš, da oni tretirajo tebe. Tudi, če si zaradi tega kdaj v »podrejenem položaju« napram drugim.

Vedno se trudi misliti najboljše o ljudeh. Vedi, da imaš moč, da lahko – z rednim delom v Temelju 1 – vedno naknadno rečeš »Ne« ljudem/dejanjem, ki ti škodijo.

Vedno ohrani mirne živce, ko komuniciraš z drugimi – tudi, če včasih to ni lahko. Žaljenje drugega ni nikoli sprejemljivo. Zadrži se.

NAUK #99: Vedno se trudi biti del rešitve, ne del problema. Tvoje rešitve naj bodo takšne, da obe strani zmagata (win-win).

Kritiziranje nečesa, brez da ponudiš alternativo (potencialno boljšo rešitev), je brezpredmetno in znak neodrasle osebe. **Če nekaj kritiziraš (češ, da ni dovolj dobro), vedno ponudi drugo, boljšo rešitev.** Če boljše rešitve (kjer nujno vsi zmagajo) nimaš, **bodi tiho.** Vsak idiot zna kritizirati, le pametni ljudje pa znajo priti na dan z boljšimi rešitvami, ki so pozitivne za vse.

»Bolje biti tiho in pustiti drugim, da mislijo, da si idiot, kot pa da spregovoriš in odstraniš vse dvome o tem.«

Danes se premalo ljudi drži tega. Bodi tu izjema, ne pravilo.

NAUK #100: Sprejmi dejstvo, da lahko ljubljene – kljub vloženemu trudu v vaš odnos in ljubezni – kadarkoli izgubiš.

Posledično jih maksimalno ceni, dokler jih imaš. Ne jemlji jih za samoumevne, ampak jim daj čim večkrat vedeti, koliko ti pomenijo.

Maksimalno vlagaj energijo v krepitev najožjih vezi – v redne, čim bolj zdrave socialne stike z najožjo družino (partner, otroci, starši, ipd.) in najboljšimi prijatelji. Te vezi ohranjaj maksimalno trdne in žive. Poskusi odpustiti stare zamere. Pomagaj jim, ko/če te zaprosijo za pomoč³⁵.

Dodatno vlagaj energijo v krepitev drugih pomembnih vezi s širšo družino, prijatelji, znanci, poslovnimi partnerji – ter tudi v iskanje/razvijanje novih poznanstev in prijateljstev.

NAUK #101: Redno se trudi prakticirati prostovoljske aktivnosti in/ali imej za cilj, da vsak dan narediš vsaj eno dobro dejanje.

Lahko gre za malenkost – ni pomembna teža dejanja ali velikost učinka. Važno je, da to delaš **konsistentno**:

- ✓ Daj denar brezdomcem – ali samo podari nasmeh, da jim daš vedeti, da so še vedno vredni kot ljudje.
- ✓ Prakticiraj prostovoljstvo (vsaj 1-2 uri na teden razdaj brezplačno za dobro drugih, brez, da zahtevaš/pričakuješ karkoli v zameno (denar ali kontra uslugo).
- ✓ Občasno pokloni denar v dobrodelne namene (tudi, če je samo par evrov).
- ✓ Obišči starše in jih objemi.
- ✓ Pomagaj prijatelju, če rabi pomoč.
- ✓ Vedno pobiraj smeti za sabo, kakce za svojim psom, ločuj odpadke, ipd.
- ✓ Poslušaj sočloveka – resnično mu/ji prisluhni.
- ✓ Nesi stara oblačila in obutev v Center ponovne uporabe, na Karitas, Rdeči Križ, ipd. Stvari, ki jih več ne rabiš, čim več podari naprej ljudem, ki jih rabijo.
- ✓ Odstopi starejšim sedež na avtobusu.
- ✓ Spoštuj druge voznike, oziroma, udeležence v prometu, ko voziš avto oziroma si na kolesu. Ne bodi nestrpen in nikoli ne izsiljuj na cesti ter spravljaš v nevarnost druge (ni važno, kako dober voznik misliš, da si)!
- ✓ Ipd.

KORAK #2: POSTANI IN OSTANI VITEK SOCIALNO!

NAUK #102: Izgradi si trdno socialno mrežo. Noben ni na boljšem, če je sam.

Tvoj cilj naj bo, da tvojo trdno socialno mrežo sestavlja vsaj:

- 2-3 ljudi, ki se jim lahko popolnoma zaupaš (najbližji prijatelji, partner, družinski člani)
- 5-10 ljudi, ki se jim lahko po potrebi zaupaš in se pogovoriš z njimi o večini stvari
- 10-20 dodatnih prijateljev ali znancev za občasno druženje in interakcijo (ne podcenjuj teh interakcij; tudi te interakcije ti bodo prinesle boljše življenje in počutje)

³⁵ Vem – ni »fer«, da si družinskih članov ne moremo sami izbrati, tako kot si lahko izberemo prijatelje, ampak to spada med stvari, ki jih ne moreš kontrolirati (Temelj 4). Kar lahko kontroliraš je, kako trdne so te vezi. Ne zanemarjaj jih namerno ali iz čiste lenobe. Včasih zahteva precejšen napor, ampak naj ti bo to cilj.

NAUK #103: Čim prej si najdi/ustvari svoje »pleme« in svoje mesto v tem plemenu.

»Pleme« je skupina ljudi, s katerimi deliš ključne vrednote, sorodna mnenja in s katerimi aktivno komuniciraš in izmenjuješ mnenja, izkušnje, ipd. Skratka, skupina ljudi, ki te »razume« in sprejema takšnega, kot si.

Nič hudega ni, če je to pleme majhno. Lahko imaš tudi več plemen. Poskrbi samo, da **vsaj eno pleme** obstaja v fizični obliki. Danes je tendenca, da se oblikujejo plemena, ki so izključno virtualna. Ni problem, če imaš kakšno pleme tudi na spletu, ampak imej vsaj eno pleme, ki je v tvoji geografski bližini in tudi v fizični obliki (da se lahko srečuješ s člani plemena osebno).

NAUK #104: Obkrožaj se samo z ljudmi, ki ti dajejo pozitivno energijo in ki delijo tvoje vrednote.

Aktivno in maksimalno se izogibaj »emocionalnim vampirjem«³⁶, ki ti sesajo energijo, da sami sebe ohranjajo pri življenju. Ni nujno, da se obkrožiš s »pozitivnimi« ljudmi, morajo pa deliti tvoje vrednote, interese, ipd. Pozitivnost je velikokrat lahko zaigrana, tudi čisto nezavedno. Prava pozitivnost se vidi iz dejanj v časih stiske, ne v praznih besedah, ko gre vse kot po maslu.

Noben človek, ki ima drugačne vrednote od tvojih, ti ne more biti pravi prijatelj, tudi, če si res želijo biti. Samo škodo ti bodo delali. Bolje je, da jih (vsaj začasno) odstraniš iz svojega življenja ali pa čim bolj omejuješ stike z njimi – tudi če te to boli. Če tega ne narediš, bo samo še bolj bolelo. Ne skušaj jih spremeniti, ker to ni mogoče. Samo sami se lahko spremenijo, če/ko to res hočejo.

NAUK #105: Na daleč se izogibaj vsem, ki ljudi in živali ne tretirajo s spoštovanjem.

S takšnimi ljudmi nikakor nočeš biti v stiku, niti poslovno niti osebno. Če živali ne tretirajo s spoštovanjem, tudi ljudi ne bodo. Imej dovolj samospoštovanja, da vsem takim rečeš ne in se izogneš njihovi toksičnosti, tudi, če je ovita v opojen šarm. Če treba, se jim tudi postavi po robu in jim daj vedeti, da je njihovo obnašanje neprimerno in da ne bo tolerirano.

KORAK #3: POSTANI IN OSTANI MOČAN SOCIALNO!

NAUK #106: Kvalitetna inter-odvisnost je možna šele, ko dosežeš dovolj trdno neodvisnost (v Temelju 1).

Kakovosten Temelj 7 je ob Temelju 1 za večino najtežji za osvojiti. Glavni razlog za to je, da moraš biti najprej do velike mere neodvisen (obvladovati Temelj 1), da se lahko kvalitetno in učinkovito predaš delu v skupini in postaneš čim bolj inter-odvisen.

Zato **najprej izgradi čim bolj trdno neodvisnost preden greš v (preveliko) inter-odvisnost.** Dokler nisi trden v svoji neodvisnosti, ne razvijaj preveliko in prehitro inter-odvisnost, ker je veliko možnosti, da boš izkoriščen, se počutil inferiornega, oziroma, da ne boš sposoben doseči »win-win« situacije (ker se boš preveč obremenjeval z zunanjimi mnenji). Kvaliteta pred kvantiteto. In **kvaliteta zahteva čas.**

³⁶ Pogoogljaj definicijo emocionalnih vampirjev, da se jih naučiš hitreje prepoznati.

Če redno in kvalitetno delaš v okviru Temelja 1, te noben ne bo mogel izkoriščati, ker bo to, kar boš počel, usklajeno s tvojimi vrednotami in željami – tudi, če si na videz izkoriščan v podrejenem položaju. V resnici nisi in nikoli ne boš. In to ti bo omogočilo veliko bolj kvalitetno delo v Temelju 7, posebej na dolgi rok.

NAUK #107: Ne boj se biti odprt in ranljiv pred drugimi. To ni slabost.

Ne boj se priznati, da rabiš bližino drugega, da rabiš emocionalno povezavo z drugim. Vsi to rabimo, eni več, drugi manj. Bolj, kot si odprt, bolj boš svoboden in manj prestrašen. Bolj, kot skrivaš samega sebe pred drugimi, bolj boš zaklenjen v kletko, ki si jo sam zgradil.

Ne boj se, da te bodo drugi ranili, izkoristili ali skušali osmešiti, če se jim odpreš. Ta strah je recept za osamitev. Če delaš redno na sebi v okviru Temelja 1, boš skorajda neranljiv s strani drugih.

Ne boj se prositi za pomoč, če jo rabiš. Bodi maksimalno samozadosten (ti kontroliraš svoje življenje, ne drugi), a vseeno odprt za sinergije z drugimi. Sprejmi dejstvo, da vsak od nas včasih rabi pomoč drugega. To ni nič sramotnega. In če te drugi prosijo za pomoč, **pomagaj brezpogojno.**

NAUK #108: Ne boj se objemati – in prositi drugega za objem, če ga rabiš.

Če ne vprašaš, bo odgovor vedno »ne«. Pristni objemi so eden glavnih virov zdravega emocionalnega življenja. Kronično nam manjka pristnih, ljubečih objemov! Zato imej vedno vsaj 2-3 ljudi, ki jih lahko objameš in ki lahko objamejo tebe. **Bodi/postani objemalec!**

NAUK #109: Če pomagaš samo eni osebi, bo tvoje življenje imelo smisel.

Pomagaj kakovostno. Ni cilj, da si nek strašen »influencer« s tisoči in milijoni sledilcev na različnih platformah socialnih medijev, ki jim spreminjaš življenje s svojim vplivom in vzorom. Velika večina teh »influencerjev« pride in gre tako hitro, kot so prišli, ker nimajo nobene substance zadaj. Vse je površinsko, samo prepričljiva podoba. Tudi sledilci hitro pozabijo, izgubijo zanimanje in gredo na novo super stvar – brez vidnejših in trajnejših rezultatov.

Čim bolj daj prednost vsebini pred obliko. **Deluj dolgoročno, pristno in maksimalno kvalitetno**, z največjo možno težo in vsebino. Cilj je, da pomagaš vsaj nekaterim izboljšati, oziroma, bolje zastaviti njihovo življenje do te mere, da bodo imeli trajne pozitivne posledice.

Čim manj pogojuj to, da daš, s tem, da nujno dobiš nekaj nazaj. Nikoli ne pozabi, da se vrednost tega, kar daš, ne meri s tem, koliko dobiš nazaj (denar, slava, medijska izpostavljenost, ipd.).

NAUK #110: Ne boj se postaviti za tiste, ki so šibkejši.

Če so napadeni šibkejši, ki se ne morejo sami braniti (so predmet nasilnežev), se jim po svojih najboljših močeh (in pameti) postavi v bran – tudi, če bo kdaj bolelo.

DODATNA PRIPOROČENA LITERATURA

1. Dr. Zoran Milivojević: Formule Ljubezni
<https://www.emka.si/webapp/wcs/stores/servlet/sl/emkasi/formule-ljubezni-zepnica-1602156-pr>
2. Dr. Zoran Milivojević: Emocije - Razumevanje čustev v psihoterapiji
<https://www.emka.si/webapp/wcs/stores/servlet/sl/emkasi/zoran-milivojevic-8797/emocije-razumevanje-custev-v-psihoterapiji-48001-pr>
3. Abraham Maslow – povzetek hierarhije potreb: <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>
<http://sps70.org/SelfActualization050612.pdf>
4. Albert Bernstein: Čustveni vampirji
<https://www.zalozba-chiara.si/zalozba-chiara/9-custveni-vampirji>

TEMELJ 8
***NAJDI SVOJ »ELEMENT« TER POSTANI
IN OSTANI FINANČNO NEODVISEN***

*Denar je odličen služabnik, a slab gospodar.
(Thomas Bacon)*

GLAVNI CILJ TEMELJA 8 JE DVOJEN:

A. Da ugotoviš, kaj je tvoj »element« in ga v čim večji meri pretvoriš v dolgoročno kariero.

Tvoj element = to, v čemer si dober in v čemer uživaš.

Identificiraj čim več aktivnosti, v katerih si naravno talentiran (so ti lahke za naučiti in lahke za opravljati) **in** ki jih delaš z užitkom in strastjo – da boš maksimalno izkoriščal svoje unikatne talente. Za začetek si pomagaj z vprašalnikom v Prilogi 1 tega vodiča. Preberi tudi knjigo Kena Robinsona *Finding your element*.

Vsak ima svoje unikatne talente. Najdi te svoje talente in delaj to, kar ti pride naravno, ker boš tam najboljši in najbolj izpolnjen. Nato poišči in opravljaj delo, ki je usklajeno s tvojimi talenti, ki te osrečuje, zadovoljuje in ki ti prinaša čim boljše razmerje med zaslužkom in prostim časom.

B. Da z izvajanjem svojega elementa postaneš in ostaneš čim bolj fit, vitek in močan finančno.

KORAK #1: POSTANI IN OSTANI FIT FINANČNO!

NAUK #111: Zagotovi si redne in dovolj visoke prihodke, da ne prideš v likvidnostne težave.

Likvidnostne težave (nezmožnost plačevanja računov, hrane, utapljanje v kreditih, ipd.) vedno pomenijo velik stres. Tvoj cilj je, da se maksimalno izogibaš tega. Tvoji mesečni/letni prihodki morajo biti tako redni in tako visoki, da imaš **vedno dovolj najmanj za vse osnovne potrebščine** (kvalitetna zdrava hrana, streha nad glavo, avto, redno odplačevanje kreditov, ipd.) **ter za male radosti življenja** (za majhne dobrine/doživetja, ki popestrijo življenje tebi in ljudem okoli tebe).

Ob tem moraš paziti, da to dosegaš ob hkrati sprejemljivi količini dela in delovnega stresa, ki ti dopušča dovolj časa za igro, regeneracijo in relaksacijo.

NAUK #112: Če prideš kdaj v finančno stisko, kar se tiče osebnih financ, vzemi to kot dobro učno izkušnjo.

Ko ti denarja primanjkuje, najbolje vidiš, kaj dejansko rabiš in kaj ne (in koliko zmečeš stran za nepotrebne stvari, ki ti sploh ne dajejo pristnih užitkov in zadovoljstva). Nauči se iz tega in uporabi to znanje takrat, ko imaš spet večje in redne prilive. In stvari se bodo v življenju vedno večkrat obrnile, enkrat iz dobrih v slabe, nato iz slabih v dobre, in tako naprej.

NAUK #113: Vedno razmišljaj in planiraj v naprej – v smeri čim večje zaposljivosti na dolgi rok.

Redno varčuj, pametno investiraj in predvsem naredi vse, da utrdiš/izboljšaš svoj potencial za služenje denarja – ne v smeri služenja veliko ali vedno več denarja, temveč v smeri čim večje zaposljivosti na dolgi rok.

Stalno se izobražuj, hodi na tečaje, pridobivaj certifikate, osvajaj nova znanja, veččine in/ali formalna priznanja, ki ti bodo zagotavljala, da boš na dolgi rok maksimalno zaposljiv (tudi pri 50+ letih, ko postaneš najmanj zaposljiv). S tem povečuješ možnosti, da na dolgi rok ne boš imel večjih/kritičnih izpadov dohodka.

Ko so časi dobri, se pripravi na slabe čase.
(da slabi časi ne bodo tako slabi, kot bi lahko bili)

NAUK #114: Vedno imej dovolj prihrankov za večje nenadne izdatke (predvsem zdravstvene).

Naredi vse, da čim manjkrat potrebuješ zdravnika. Ko pa ga potrebuješ, se pripravi vnaprej, da boš po potrebi uporabil samoplačniško varianto. Naše zdravstvo je v vedno slabšem stanju in sigurno boš včasih rabil hitro samoplačniško diagnozo/pomoč, ki lahko precej stane. Računaj na to in vse skupaj **vkalkuliraj v svoje prihranke**. Ne bodi suženj čakalnih vrst, ker te dobesedno lahko ubije.

NAUK #115: Pravočasno (življenjsko) zavaruj sebe in svoje domače ljubljence.

Veliko denarja lahko gre za zdravstvene račune, ko se enkrat začnejo problemi. Treba je sebe in njih zavarovati, dokler ste zdravi. Kasneje ne bo šlo.

NAUK #116: Tudi, če si šele v 30 ali 40. letih, čim prej naredi oporoko – in jo nato občasno obnavljaj.

Vnaprej razdeli premoženje, da se ne bodo potem otroci in/ali družinski člani, kregali med seboj po tvoji smrti. Nič ni bolj pogostega in žalostnega, kot je kreganje okrog denarja in/ali materialnih stvari po smrti starša ali sorodnika. Človeka poniža, tudi če na koncu pride ven kot »zmagovalec«. Če ne narediš oporoke (nekaj, kar lahko kontroliraš), se bodo stvari urejale po veljavnih zakonih (nekaj, kar ne moreš kontrolirati).

NAUK #117: V svoje prihranke in v oporoko vkalkuliraj tudi stroške pogreba. Nočeš biti v breme ljubljenim po smrti.

Smrt je neizogibni del življenja in to, da ne obremenjuješ ljubljenih s stroški ob tvoji smrti, spada med stvari, ki jih lahko kontroliraš. S tem tudi pokažeš spoštovanje do njih. Nepredstavljivo grozno jim bo že to, da te izgubijo. Ne povzročaj jim dodatnih (nepotrebnih) skrbi in stresa.

KORAK #2: POSTANI IN OSTANI VITEK FINANČNO!

NAUK #118: Ugotovi, koliko denarja res potrebuješ na mesečni ravni in porabi samo toliko, kot res potrebuješ za dobro in srečno življenje.

Ne zapravljaj brez veze. **Nauči se, da potrebuješ čim manj.** Zmanjšaj potrebo po luksuznih izdelkih, ki ne prinašajo sreče, ampak večinoma samo stres in primerjanje z drugimi. Vedno si boš želel več kot imaš.

V pomoč ti priporočam naslednji postopek (preverjeno deluje v praksi):

1. Najprej 2-3 mesece zapisuj vse izdatke na dnevni ravni – koliko si vsak dan zapravil in za kaj³⁷.
2. Na koncu vsakega meseca analiziraj, za kaj si zapravljaj denar. Identificiraj nujne izdatke (ki se jim ne moreš izogniti – krediti, hrana, ...) in ne-nujne izdatke (ki bi jih lahko pogrešal, oziroma, bi lahko živel brez njih, če bi bilo nujno)
3. Ugotovi, koliko denarja potrebuješ minimalno na mesečni ravni, da lahko preživiš (samo najbolj osnovne stvari) in koliko, če še k tem osnovnim stvarjem dodaš še nekatere ne-nujne izdatke (ki te osrečujejo in ti omogočajo preprosto, a vseeno dobro/srečno življenje).
4. Čim bolj zmanjšaj nepotrebne izdatke. Poišči cenejše substitute, ki so skoraj enako dobri ali pa celo enako dobri (hrana, oblačila, obutev,...). Nehaj metati denar stran za stvari, ki jih lahko kupiš ceneje drugod:
 - Ne meči denarja stran za znane blagovne znamke (veliko podobno kvalitetnih stvari lahko dobiš za delček zneska, ki ti ga te znamke zaračunajo).
 - Ne meči denarja stran za luksuzne stvari, ki jih ne rabiš – glej na stvari primarno z vidika uporabnosti, ne prestiža/luksuza – vedno po najboljšem razmerju kvaliteta/cena.
 - Vedno dobro premisli (prespi), preden kaj (večjega) kupiš.

NAUK #119: Nikoli se ne naveži na stvari, ko jih enkrat kupiš.

Katerokoli stvar, ki jo poseduješ, moraš biti sposoben dati stran brez problema, kadarkoli. Naveži se na ljudi, ne na materialne stvari. Če se boš stalno gnal za stvarmi, ki misliš da jih hočeš/rabiš, boš izpustil pomembne detajle življenja. Stvari (to, kar imaš) te ne smejo nikoli definirati.

Na splošno **zastavi svoje življenje čim bolj minimalistično**. Manj kot imaš in manj kot rabiš, manj si odvisen od materialnih stvari, od drugih ter od tega, kaj si drugi mislijo o tebi. Manj, kot si obremenjen z materialnim, manj si suženj materialnih stvari in drugih ljudi in manj stresa ti vse skupaj povzroča. **Cilj je, da nehaš osebno srečo povezovati s kupovanjem materialnih stvari.**

NAUK #120: Enkrat do dvakrat na leto maksimalno oklesti svoje življenje na osnovne stvari.

Ni dovolj, da samo bolje organiziraš stvari in svoje življenje – dejansko daj stran vse, kar je odveč. Počutil se boš veliko bolje.

NAUK #121: Maksimalno se izogibaj uporabi kreditov, kreditnih kartic in življenju na kredit.

Vedno živi v skladu s svojimi trenutnimi sposobnostmi služenja denarja: če v določenem času zaslužiš manj, troši manj; če začneš služiti več, troši več, ampak tudi dajaj na stran za slabe dni, ki bodo neizogibno vedno prišli.

³⁷ Če želiš primer moje Excel datoteke (kako si jaz beležim to že leta), mi piši na e-mail naslov v Predgovoru.

Če imaš kredite, poskrbi, da so le-ti **skupaj največ v višini 15-30% tvojih povprečnih mesečnih prihodkov**³⁸. Če živiš na večji kredit kot to, boš veliko bolj izpostavljen stresu in tvoje življenje bo slabše kvalitete, kot bi lahko bilo (tudi, če imaš veliko materialnih stvari). **Imej raje manj stvari, kot (pre)več dolgov.**

KORAK #3: POSTANI IN OSTANI MOČAN FINANČNO!

NAUK #122: Vedno imej vsaj toliko prihrankov (likvidnega premoženja), da lahko brez problema prebrodiš 6-mesečni popolni izpad prihodkov.

Če izračunaš, da rabiš za življenje brez stresa mesečno 1000-1200 EUR neto, potem imej v vsakem trenutku prihranke/likvidno premoženje vsaj v **šestkratniku** tega zneska: to je, 6.000-7.500 EUR (idealno pa ciljaj na 10.000+ EUR). Če jih nimaš, poskrbi, da čim prej prideš na to raven.

Teh 6.000-7.500 EUR moraš **nujno** imeti v obliki, ki je ali denar ali pa se lahko pretvori v dejanski denar v roku meseca dni. Ne imej za rešitev, da si teh 6.000-7.500 EUR preprosto izposodiš, če bo res treba. **Zadnja stvar, ki jo hočeš v časih dalj časa trajajočega finančnega izpada, je dodaten dolg/kredit.**

NAUK #123: Nikoli svoje prihodke ne jemlji kot samoumevne.

Vedno te lahko odpustijo, lahko se kaj zgodi s tvojim delodajalcem, lahko zbolíš, itd. **Bodi pripravljen na vse!** Vedno imej bojni načrt (ampak ne boj se včasih odmakniti od njega, če se izkaže potreba ali priložnost).

NAUK #124: Čim manj špekuliraj z denarjem.

Ne vlagaj v rizične naložbe. Ne bodi preveč drzen s svojim denarjem. Na dolgi rok se drži večinoma realnega, ne fiktivnega sektorja (borza, kripto-valute, ipd.). **Tvoj cilj je maksimalna finančna robustnost, ne maksimalna donosnost.**

NAUK #125: Stalno ohranjaj (in po možnosti ojačaj) svojo kreditno sposobnost.

Tvoj cilj je, da si lahko v vsakem trenutku izposodiš vsaj 5.000-10.000 EUR po rednih bančnih pogojih (in ne pri kakšnem oderuhu na črno). Če se le da, si jih ne boš. Ampak to opcijo moraš imeti odprto, če le možno.

NAUK #126: Vedno imej v glavi »celovito sliko« (cel gozd in ne samo par dreves).

Karkoli se ti zgodi (tudi če nekaj časa živiš v revščini ali »slabo«), vedno se zavedaj, da boš živel dolgo življenje in da nekaj slabih mesecev/let v tem dolgem življenju ne bo pustilo dolgotrajnih sledi, če tega ne dopustiš. Vse se enkrat konča, dobro in slabo, zato nikoli ne obupuj, ko ti gre slabo, niti ne skači od zadovoljstva, ko ti gre dobro.

³⁸ Izjema je lahko le kredit za stanovanje.

NAUK #127: Če ugotoviš, da moraš iti na svoje (postati zasebnik), naredi to – ampak preudarno in premišljeno, nikoli zaletavo.

Veliko ljudi ne mara svoje službe, ampak ni vsak narejen za to, da gre na svoje in posluje kot zasebnik. Veliko ljudi je narejenih za to, da delajo za druge. S tem ni nič narobe.

Če pa po vsem delu na sebi prideš do ugotovitve, da si narejen za samostojno delo in da preprosto moraš poskusiti iti na svoje, potem to naredi. Ampak premišljeno. Če se kje ne splača hiteti, je to tukaj. Če bi se odločali impulzivno, bi ogromno ljudi vsak dan preprosto dalo odpoved in šlo na svoje. Ampak prav tako bi velika večina teh ljudi zelo hitro ugotovilo, da so naredili veliko napako.

Življenje ni film. Stvari se ne dogajajo iz danes na jutri, še posebej, ko gre za izgradnjo tvoje kariere. Tu še posebej moraš biti maksimalno preudaren, imeti jasno vizijo in načrt za uresničitev te vizije. Da boš uspešen na svojem, rabiš najmanj troje:

1. Vero v to, da ti uspe.
2. Veliko borbe v sebi, da ne odnehaš, ko vse izgleda, kot da ti ne bo uspelo.
3. Vizijo, kam greš in kaj hočeš doseči (zakaj to počneš in kaj te razlikuje od ostalih na tvojem področju).

Ključno izhodišče vsega pa je, da ugotoviš, kaj je dejansko tvoj element. To je prvi in najpomembnejši korak.

NAUK #128: Nobeno delo naj ti ne bo pod častjo – ker se zna zgoditi, da boš enkrat moral delati tudi takšna dela.

Nobeno delo ni nečastno, če si ti plemenit in siuren sam vase globoko v sebi. Če si OK sam s sabo, lahko delaš tudi najbolj bedna dela in ti bo vseeno, kaj si drugi mislijo o tebi. Šlo ti bo samo za to, da tudi to delo opraviš po najboljših močeh in da zaslužiš dovolj za preživetje – ker imaš osebno odgovornost in integriteto.

NAUK #129: Denar je ogromen stresor – tudi, če ga imaš preveč.

Več, kot imaš denarja, več ga boš hotel imeti (nikoli ne bo dovolj). **Ne bodi pogolten.** Raje delaj na sebi (Temelj 1) in živi v skladu s samim seboj – kar bo veliko lažje, ko se dobro spoznaš, sebe in svoje notranje impulze ter postaneš veliko bolj imun na zunanje impulze (kaj si drugi mislijo o tebi). Pogoltnost se ti bo vedno vrnila nazaj kot bumerang – v tvojo škodo, tako ali drugače (predvsem preko hedonistične adaptacije).

Nauči se biti **čim bolj zadovoljen s čim manj** (mala, enostavna zadovoljstva in užitki) in se izogibaj hedonistične adaptacije (nauči se tudi razumeti, kaj ta adaptacija je in kako jo preprečiti).

DODATNA PRIPOROČENA LITERATURA

1. Ken Robinson: Finding Your Element: How to Discover Your Talents and Passions and Transform Your Life <https://www.amazon.com/Finding-Your-Element-Discover-Transform/dp/0143125516>
2. Ken Robinson: The Element: How Finding Your Passion Changes Everything https://www.amazon.com/Element-Finding-Passion-Changes-Everything/dp/0143116738/ref=sr_1_1?keywords=the+element&qid=1579693735&s=books&sr=1-1

TEMELJ 9
VZPOSTAVI ČIM VEČ
TRDNIH, ZAVESTNIH RUTIN

Smo tisto, kar redno počnemo. Odličnost je tako navada, ne dejanje. (Aristotel)

»Pred razsvetljenjem, sekaj drva in nosi vodo. Po razsvetljenju, sekaj drva in nosi vodo.«
(Zen budižem)

NAUK #130: Majhne stvari so pomembne in se seštevajo. Bolj, kot jih ponavljaš in konsistentno izvajaš, bolj se bodo seštevale.

Povsod, kjer ljudje živijo ekstremno dolga, zdrava in srečna življenja, boš videl, da se ponavlja ista zgodba: **rutina je mati srečne dolgoživosti**. Stalno izvajanje majhnih, na videz brezveznih in dolgočasnih stvari, je eden glavnih ključev do dolgega in dobrega življenja – to, kar na koncu naredi največjo razliko.

NAUK #131: Rutina ni in ti ne sme biti grda beseda.

Vsa narava je ena sama rutina – in če je dovolj dobro za naravo, je tudi zate, ki si produkt te narave.

Zavedaj se, da tudi tisti, ki se aktivno otepajo rutine (ker ni »kul«, ipd.), vseeno gojijo polno rutin, ki se jih velikokrat niti ne zavedajo (te so lahko še posebej destruktivne). Ni človeka, ki nima vsaj ene trdne rutine v svojem življenju, zavestne ali nezavestne.

NAUK #132: Zavestne rutine so tiste, ki povečujejo tvojo samozavest in utrjujejo tvojo samo-disciplino.

Fokusiraj se na izgradnjo trdnih zavestnih rutin. Bolj, kot bodo tvoje rutine zavestne, bolj bodo pozitivno naravnane in boljše bo tvoje življenje. Karkoli se ti zgodi, **razvijaj in utrjuj zavestne rutine v svojem življenju**. Trdne zavestne rutine, h katerim se lahko vračaš v času velikih pretresov, bodo minimizirale šok na tvoje telo in psiho in ti pomagale, da se veliko hitreje vrneš v ustaljene tirnice (v svoje ravnotežje), kot pa brez njih. Karkoli se ti zgodi, naj bo grozno ali fantastično super, boš z rutinami vedno lahko dal glavo dol in sekal drva ter nosil vodo.

NAUK #133: Poskušaj si čim bolj omejiti opcije pri vsem.

Manj različnih opcij, kot imaš, bolj boš srečen (lažje se boš uravnotežil, ker se boš lažje odločil za nekaj in potegnil maksimum iz tega). **Preveč opcij s sabo prinaša samo stres**. Če se dobro poznaš in veš kaj hočeš, ne rabiš veliko opcij. Vedno bo tam zunaj opcija, ki bo vsaj tako dobra ali boljša od te, ki si jo izbral. Zato **ne trati življenja na iskanje vedno boljših opcij**. Ker ne boš nikoli res zadovoljen.

NAUK #134: Ciljaj na življenje, ki je 80% rutina, 20% spontanost.

Spontanost je absolutno lahko del rutine. Obstaja čisto racionalen argument, da rutina celo *spodbuja* spontanost – ker ti da trden okvir (začetno točko), na osnovi katerega lahko potem prosto improviziraš, ko te »zagrabi«. Vsekakor lahko rutina in spontanost zelo lepo sobivata skupaj – posebej, ko enkrat dosežeš večjo mero neodvisnosti v okviru Temelja 1.

Nekaj majhnih, a ključnih rutin, ki ti jih toplo priporočam:

- ✓ Vsako jutro postelji posteljo, preden greš od doma, oziroma, začneš dan. Ne odidi od doma, preden ne postelješ svoje postelje – da bo postlano, ko prideš domov. Enostaven mali trik, ki veliko doprinese k temu, kako gledaš nase.
- ✓ Vedno sproti pospravlaj za sabo (umazano posodo, oblačila, umazano perilo, ...), ko nehaš z uporabo. Vse bo takoj videti lepše in bolj organizirano, urejeno in bolj pod kontrolo. To ti bo takoj dalo večji občutek samozavesti in samozaupanja (da imaš sebe in svoje življenje pod kontrolo) ter umirilo tvoj um.
- ✓ Imej trdno rutino pred spanjem – takšno, ki ti prinaša miren spanec – in se je drži³⁹. To rutino izvajaj čim bolj redno in vedno ob čim bolj podobnem času. Ne imej eno rutino čez teden (ko moraš, zaradi službe) in nato drugo rutino (ali nobene rutine) čez vikend. **Rutina je rutina**, zato jo izvajaj čim bolj podobno, čim več dni v tednu – brez pardona. Če tega ne zmoreš, brez da se počutiš prikrajšanega (kot da si ujet ali da nekaj zamujaš), potem se bolj posveti delu v Temelju 1.
- ✓ Vedno načrtuj svoje obroke vnaprej, vsaj za naslednji dan. Vedno imej zvečer v glavi načrt, kaj boš jedel naslednji dan – naredi si plan obrokov, kaj bo v njih in si pripravi, kar si lahko vnaprej. To spada v to, da si »prisoten« jedec in da kontroliraš to, kar lahko (ter da si kuhaš sam večino obrokov), ne pa da te veter nosi tako, kot pač tisti trenutek piha.

NAUK #135: Hitri uspehi, brez veliko vloženega dela, ti ne pripadajo.

Ne hiti in nikoli ne pričakuj hitrih rezultatov. Jemlji življenje kot maraton, ne kot šprint.. Ponotranji, da tisto, kar na lahko in na hitro pridobimo, po navadi ne cenimo. Kar najbolj cenimo, so stvari, za katere smo morali najbolj garati. To ni naključje. Najbolj vredne stvari v tvojem življenju bodo skoraj zagotovo celo-življenjsko delo, ki največkrat ne bo glamurozno. In to je čisto OK – dokler se zavedaš, da **bo delovalo, če boš ti delal**.

NAUK #136: Nauči se uživati v procesu, ne v rezultatih. Proces je tisti, ki ti bo dal večino užitka.

Rezultati pridejo ali pa tudi ne. Včasih boš garal ko živina, pa na koncu ne bo nobenega pravega rezultata. Zato je nujno, da začneš uživati v procesu, ki vodi do potencialnih rezultatov. Velika večina rasti, ki jo boš doživel v svojem življenju, bo prišla ven iz procesa, ne iz doseganja končnega rezultata. Če se boš preveč fokusiral samo na končni rezultat, boš ogromno zamudil.

V procesu boš veliko bolj sposoben uživati, ko se naučiš biti bolj prisoten v trenutku (glej nauk #137 spodaj). Tu ti lahko veliko pomaga prakticiranje meditacije vsaj 10-15 minut na dan (mogoče še najbolje pred spanjem). Načinov meditacije je ogromno. Najdi način, ki ti je enostaven za izvajati, oziroma, za naučiti.

Lahko meditiraš tudi na stoičen način: vsak večer pojdi čez stvari, za katere si hvaležen ta dan, prakticiraj negativno vizualizacijo, ipd. Več, kot boš meditiral (bolj, kot boš vadil meditiranje), bolj boš prisoten v trenutku.

³⁹ Lahko je to branje knjige 30-60 minut pred spanjem, izvajanje »či« zvokov ali nekaj-minutna meditacija. Lahko je kratek sprehod pred spanjem, vaja zahvalnosti za vse, kar imaš ali pa delanje/prebiranje seznama dobrih stvari, ki so se ti zgodile čez dan. Možnosti je ogromno.

NAUK #137: Tvoj cilj mora biti, da si čim bolj in čim večkrat prisoten v trenutku. Vsakič, ko nisi prisoten v trenutku, je nevarnost, da se ti kaj zgodi ali da ti kaj storiš drugim.

Bodi pozoren in prisoten v vsakem trenutku, **ker ti lahko en sam trenutek nepozornosti popolnoma pokvari celo življenje!** Ne bežljaj skozi dan in skozi življenje, ker na ta način ne boš potegnil največ iz vsakdana, pogosto pa boš lahko svoj vsakdan (in svojo blaginjo) celo ogrozil. Bodi pozoren na detajle in ne bodi površen v ničemer, kar počneš.

Lahko gre za čisto banalne stvari: da ne govoriš po telefonu v avtu ali na kolesu, da si pozoren, kje hodiš (se zavedaš poti pred sabo in ljudi/stvari okoli sebe), da ne izsiljuješ prednosti na cesti, da daš signal, ko zavijaš levo ali desno z avtom ali kolesom, da opazuješ stvari okoli sebe in ne hodiš okrog izgubljen v svojih mislih, ipd.

Ni vredno, ne biti prisoten v trenutku. Ena sama sekunda nepozornosti lahko vodi do tednov ali mesecev ali let emocionalne/fizične bolečine. Lahko se urežeš, lahko si zviješ gleženj, ko/če nerodno stopiš, lahko se zaletiš ali povoziš pešca/kolesarja, če nisi pozoren za volanom, ipd.

Ne bodi eden tistih, ki do konca življenja obžalujejo in/ali objokujejo en sam neumen trenutek nepozornosti ali slabe presoje. Ne bodi eden tistih, ki naknadno obžalujejo, da niso cenili stvari/ljudi, dokler so jih še imeli. Ni ni hujšega kot to.

TEMELJ 10
ZASLEDUJ RAVNOTEŽJE V VSEH
TEMELJIH, V VSAKEM TRENUTKU

Sreča ni stvar intenzivnosti, ampak ravnotežja, reda, ritma in harmonije.

(Thomas Merton)

NAUK #138: Smisel (cilj) dobrega življenja je čim večkrat doseči in čim dalj časa ohranjati ravnotežje v čim več Temeljih istočasno.

Vse v Naravi teži k ravnotežju. Tvoje telo teži k notranjemu ravnotežju (homeostaza): vse, kar te ohranja pri življenju in zdravju, mora biti v ravnotežju, da optimalno deluje (hormoni, organi, srčni utrip, ipd.). Da stojiš in ostaneš pokonci, moraš biti v (zunanjem) telesnem ravnotežju. Da se lahko uspešno spopadaš z življenjskimi problemi, moraš biti v emocionalnem ravnotežju. **Naravno ravnotežje je vedno dobra, pozitivna stvar.**

Zakaj »naravno«? Ker imaš tako naravna kot tudi umetna (človeško definirana) ravnotežja. Zasleduj naravna ravnotežja in se hkrati čim bolj izogibaj umetnim ravnotežjem (oziroma poskusom uravnoveževanja), ker se poskusi slednjih po navadi končajo zelo slabo.

NAUK #139: Definiraj svoje ravnotežje v vsakem od Temeljev 1-9 in ga nenehno aktivno išči.

Ideal je, da si uravnotežen vsak trenutek svojega življenja na vseh področjih svojega življenja. Kot vsaka popolnost tudi ta ni dosegljiva, cilj pa je čim bolj težiti v to smer.

Doseganje ravnotežja v temeljih 1-9 te bo vodilo do vzpostavitve trdnega temelja 10 in (z nekaj sreče) v maksimalno dobro, srečno, zdravo in dolgo življenje. **Temelj 10 je tisti horizontalni temelj, ki teče skozi vse druge temelje.**

NAUK #140: Vsak ima lahko drugačno definicijo smisla življenja. In to je OK. Ni ene same prave definicije.

Vsi iščemo smisel v življenju in vsak od nas bo imel lahko različno definicijo smisla življenja. S tem ni nič narobe, saj obstaja več poti do iste količine sreče. Ni ene same, edino prave definicije smisla življenja.