

# VEČ SEBE

*za mladostnike*

URŠA MILAVEC

---

VODNIK DO NAPREDKA IN  
ZADOVOLJSTVA ZA MLADOSTNIKE



*» V življenju ne gre za to, da sebe najdeš.  
Gre za to, da sebe ustvariš.«*

*- George Bernard Shaw -*

POPR d.o.o.  
za Master Change Training  
Urša Milavec

Oblikovanje naslovnice: Ljubo Bratina, Luna/TBWA  
Oblikovanje in prelom: Helikopterdesign  
Jezikovni pregled: mag. Magdalena Svetina Terčon  
Tisk: Primus digitalni tisk

Naklada: na zahtevo  
Cena: 27 EUR

Ljubljana, junij 2024  
[www.masterchangetraining.si](http://www.masterchangetraining.si)

---

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.922.8

MILAVEC, Urška, 1971-

Več sebe : vodnik do napredka in zadovoljstva za mladostnike / Urša Milavec. - Ljubljana :  
Popr, 2024  
ISBN 978-961-96361-3-8  
COBISS.SI-ID 197035011

## KAZALO

O URŠI ...	9
UVODNE BESEDE	10
UVOD	11
SMISEL IN KAKO GA NAJTI	12
BODI TO, KAR SI	15
KO POSTANE TEŽKO	20
NIKOGAR SE NE BOJ	24
KO SO VREDNOTE JASNE, SO ODLOČITVE LAŽJE	26
ŽIVLJENJE JE POT V NEZNANO	32
VSE SE ODVIJA V CIKLIH	34
BODI PRISOTEN	37
ŽELJE, CILJI IN KORAKI	40
NEUSPEHOV NI, SO SAMO LEKCIJE	43
OSTANI IGRIV IN RADOVEDEN	47
NIKOLI NAS NISO NAUČILI, KAKO RAZMIŠLJATI, AMPAK KAJ RAZMIŠLJATI	49
DO ZADOVOLJNEGA ŽIVLJENJA	57
KONJIČKI	61
KAKO LAHKO NAREDIŠ TRAJEN VTIS	65
MOČ HVALEŽNOSTI	67
ZA STARŠE	73
HIPERFOKUS	77
TE VLOGE NE IGRAJ	82
ZAKAJ JE SPANJE POMEMBNO	85
NAČRTOVANJE	90
O LJUBEZNI	96
PISMO SEBI	99
KAKŠNO ZGODBO SI GOVORIŠ	104
POSLUŠAJ TIŠINO	106
SEBE VEČ	108



## O URŠI ...

Urša Milavec je formalno izobrazbo zaključila na fakulteti za šport. Leta 2016 je ustanovila Master Change Training, obliko treningov in programov, ki se celostno ukvarjajo z obvladovanjem stresa, povečanjem notranjega miru, osebno rastjo ter ravnovesjem uma, telesa in duha. Skozi večletna dodatna usposabljanja s področij coachinga, hipnoze, nevrolingvističnega programiranja in praničnega zdravljenja je v programe vključila tudi holistični pristop k soočanju s stresom, izboljšanju negativnega počutja ter porušenega ravnovesja nasploh.

Trenutno je najbolj aktualna zbirka Več sebe, ki jo je izdala leta 2023 in jo sestavljajo knjiga, dnevnik in zbirka kartončkov coaching.

Lahko jo spremljaš tudi na programih self study in podkastu Pot k ravnovesju, v katerem v debatah z inspirativnimi gosti odkriva dobre prakse in poti do življenja, ki je uravnoteženo, rastoče ter radostno. Moderira ga že dve leti.

Urša je žena in mama treh otrok. Z možem Mitjo sta ponosna starša sina Luke ter hčerk Bibe in Hane.

Če želiš več izvedeti o njenem delu in programih, obišči spletno stran: [www.masterchangetraining.si](http://www.masterchangetraining.si).

## UVODNE BESEDE

*Pisanje knjige za mladostnika je odgovorno in obenem lepo poslanstvo. Ker si še nepopisan list, ti lahko usmeritve, spoznanja in razmisleki iz te knjige pomagajo do več sebe, predvsem pa tistega pravega sebe, ki nosi ogromen potencial, ki ga lahko daš temu svetu.*

*Pri pisanju knjige, namenjene tvoji osebni rasti, sem se prepuščala intuiciji, deloma vključila tudi izkušnje, ki jih imam kot mama treh otrok, pogovore z najstniki, ki sem jih imela kot njihova coachinja, in seveda spoznanja, do katerih prihajam sama v toku svojega razvoja.*

*S knjigo ti želim predvsem predati sporočilo, kako lažje najdeš pravo pot, zadovoljstvo, dosegaš cilje in si prijetna oseba. Ker so težki trenutki ali obdobja tudi del odraščanja, je v knjigo vključen tudi del, kako skozi krize, kaj sploh so ovire iz širše perspektive in kako greš lahko hitro in uspešno čez njih.*

*Predvsem pa ti želim, da bi se tudi s pomočjo te knjige razvijal v dobrega, močnega, odprtega in srčnega človeka.*



## UVOD

»*Mladi potrebujejo vzornike, ne kritikov.*«  
- John Wooden -

Če vprašaš odraslega, kaj je tisto, kar ga je pripeljalo do nezadovoljstva v svojem odraslem življenju, ti bo povedal, da je ena od stvari, ki se ji premalo kolektivno posvečamo, poslušanje in razumevanje sebe. Ne vzamemo si časa, prostora in predvsem tišine, da bi slišali sebe, svoje želje, strasti. Strah nas je sprememb, zato raje tičimo v službah, v katerih trpimo. Ta strah pred spremembami nam onemogoča drznost in pogum, ki bi ju potrebovali za hojo mimo družbeno pričakovane začrtane poti. Morda prav zato težko razumemo ljudi, ki so tega sposobni. Dobra novica pri vsem tem pa je, da je ta strah pridobljen z leti, mladi ga nimate. Vsi se rodimo polni upanja, drznosti in moči, da lahko dosežemo kar koli, za kar si prizadevamo. V nas se skriva ogromen potencial, ki ga je treba najprej odkriti in potem razviti ter dati v svet.

Od odraslih, ki so odkrili ta potencial v sebi in ga tudi oplemenitili z znanjem in delom, se lahko naučiš neustrašnosti, ustvarjalnosti in zaupanja vase. Uspešni posamezniki imajo še eno skupno točko: bolj kot z drugimi se ukvarjajo s seboj. Z drugimi besedami povedano, ni se ti treba ozirati na to, kaj menijo tvoji vrstniki, prijatelji ali sošolci o tvojih korakih in odločitvah, kajti drugi ne razumejo, zakaj delaš to, kar delaš. Pomembno je, da slediš svojemu srcu, svojim strastem in ne postaneš le eden v množici, ampak unikaten, to, kar vsak izmed nas v resnici je, če ne sledi množici. Ko se odločaš za študij, raje izberi to, kar te zanima, kot to, kar se od tebe pričakuje, saj se boš v tem primeru zagotovo z veseljem učil, tudi ko bo snov malo težja, lažje se boš spopadel z njo, jo lažje 'pregriznil' in kasneje bolj užival v delu, ki ga boš izbral, kar pa je najpomembnejše. Razmišljaj torej, v čem si dober, kaj te izpolnjuje in kaj te dela zadovoljnega in mirnega.

# 1.

---

## SMISEL IN KAKO GA NAJTI

Če besedi smisel odvezamemo prvo črko, ostane samo še misel. Misel je energija, ki neprestano šviga skozi možgane in se oblikuje na osnovi jezika oziroma lingvistike v tebi razumljive pomeni oziroma v nek smisel. Če torej misli določiš smer, potem ta dobi svoj smisel. Kaj sedaj to pomeni? Pomembno je, da veš, kaj želiš, kam želiš in kdo si. Ko določiš te tri smeri, vse postane smiselno. Ko si nekdo, ki ve, kaj mu je všeč, kaj ga zanima, kaj ga veseli, ta nekdo ve, kdo je, in zagotovo tudi vidi smer, kam bi rad šel.

Vse je še pred tabo. Si kot odprta knjiga, ki se je šele začela pisati. Včasih lahko postane to morje možnosti tudi zastrašujoče, saj lahko izbiraš kar koli in nič še ni oprijemljivo. Vendar je pomembno, da se tega ne ustrašiš. To je ta potencial, ki se ti ponuja, zato ga raziskuj. Odprte glave, brez nepotrebnih omejitev, kaj se da in česa ne, stopaj korak za korakom in raziskuj. Kako boš sicer ugotovil, kaj ti je všeč in kaj ne, če ne tako, da poskusiš? Kar pogumno, nič se ti ne more zgoditi slabega, lahko dobiš le povratno informacijo, da nekaj ni zate, in se tako hitreje usmeriš drugam. To je čas za raziskovanje in to so leta, ki so namenjena temu.

Naj ti zaupam pomembno dejstvo. Ko si se rodil na ta svet, si s sabo prinesel tudi že vse odgovore in znanje, kdo si, kaj je tvoj smisel in kako živeti zadovoljno življenje. Vem, da se to sliši nenavadno ali celo nemogoče, vendar boš skozi življenje in

odraščanje ugotovil, da je v resnici tako. Ko boš začel zaupati tej modrosti, svojemu notranjemu glasu, ki ga imamo vsi, boš tudi sebe začel doživljati drugače. Tvoja največja moč se skriva v tem zaupanju, da se boš znal z vsako situacijo soočiti, ne glede, kakšna bo, saj te ravno to dejstvo dela manj ranljivega, negotovega in ti vliva ogromno samozavesti.

Otroci imajo prirojeno samozavest. Mogoče se še spomniš, kako si brez zavor stekel v gozd in raziskoval naravo, neznan teren ali se učil nove pesmice in se vmes nisi spraševal, kako se je boš naučil, samo pel si. Vidiš, to je ta modrost, ki te stalno vodi. Zanj ti ni treba nič narediti, pomembno pa je, da zaupaš, da je del tebe, ji prisluhneš in se ji pustiš voditi. Edina težava, ki se lahko pojavi, je ta, da se ujameš v misli, ki so lahko negativne, skrb vzbujajoče in polne strahu. V tem primeru se tvoja modrost skrči, potencial zmanjša in postaneš napet, negotov in nesamozavesten. Vse, kar bi rada, je, da si zapomniš, da je vse v redu, da si zmeraj na pravem mestu tam, kjer si, tudi če kdaj ni prijetno in je težko, da se v življenje rodimo zato, da se učimo in da se največje učenje zmeraj skriva v težavah. Vzemi jih kot priložnost za svoj napredek in predvsem spoznavanje, kdo si in kje so tvoje meje.

Smisel pa zmeraj pride na plano takrat, ko se premikaš naprej in ne obtičiš na mestu. Ko se ukvarjaš s svojimi konjički, športom, bereš, se zabavaš s prijatelji, družiš z družino, se učiš, raziskuješ, počivaš in počneš tiste stvari, ki te zanimajo. Tudi to je v redu, da včasih ne veš, kaj bi počel. Takrat rabiš malo tišine in miru, da se umiriš in se potegneš vase. Potem pride zopet nov val, ki ga zajahaš in si odprt za nova spoznanja, informacije in raziskovanje življenja.

In veš, smisel zmeraj najde tebe, ne ti njega, kar pomeni, da kadar boš osmišljeval svoje odločitve z veseljem, zadovoljstvom,