

URŠA MILAVEC, USTANOVITELJICA
IN VODJA TRENINGA MASTER CHANGE

Več sebe. Tega si v življenju želimo več



»V življenju se srečamo s številnimi izzivi in mnogi od njih niso nič slabega, čeprav se na prvi pogled zdi tako. Kako se z njimi spopademo, je odvisno od tega, kako dobro smo nanje pripravljeni,« je prepričana Urša Milavec, vodja Master Change Traininga. Pred leti ga je ustanovila, da bi ljudem pomagala povečati notranji mir, iskati ravnovesje, prispevala k njihovi osebni rasti, boljšemu počutju in zdravju. Te dni predstavlja knjigo *Več sebe*. Za osebno rast in dobro počutje.

Sprašuje: **MELITA MERŠOL**
Foto: **OSEBNI ARHIV**

Zakaj naslov *Več sebe*?

V letih razvijanja coaching programov za povečanje ravnovesja, notranjega miru in obvladovanje stresa sem ugotovila, da na začetku kateregakoli programa z naročniki vedno izhajamo iz pomanjkanja oziroma občutka pomanjkanja sebe oziroma dela sebe v danem obdobju ali situaciji. Bodisi v smislu časa, zadovoljstva, miru, ravnovesja med delom in družino, dobrega počutja in smisla nasploh. V tem kontekstu se mi je zdel naslov *Več sebe* izjemno pronicljiv opis tega, česar si vsi v svojem življenju želimo več. Torej več sebe. Več ljubezni, več izpolnjenosti, več dobrih odnosov, več zdravja, več notranjega miru in občutka živosti nasploh. Po drugi strani pa smo ljudje ne samo fizična bitja, temveč tudi čustvena, energijska, miselna in duhovna, kar lepo oriše naslovnica

knjige s krogi nad nepopisanim obrazom. Vsi vidiki, če so v ravnovesju, nam dajo »več sebe«, če pa smo v neravnovesju, lahko to občutimo kot nemir, pomanjkanje, čustveno praznino ali celo telesno zbolimo in imamo tako »manj sebe«.

Kako ste zasnovali vsebino?

Knjiga popelje skozi telesni, duhovni in miselni vidik soočanja z izzivi, izboljševanja sebe in spoznavanja svoje prave narave in možnosti, kje se lahko še bolj spoznamo in ustvarjamo okolje, v katerem bomo lažje ohranjali ravnovesje, zadovoljstvo, mir in zdravje. Nekatera poglavja so praktična, druga teoretična. Pogledi so različni; vzeti iz zenovske tradicije, starodavnih naukov budizma in krščanstva, feng šuia, kot tudi iz sodobnih coaching pristopov, poznavanja telesne fiziologije ter modrosti indij-

skih jogijev, vizionarjev in mojstrov osebne samouresničitve.

Govor je torej o poti, ki nam pomaga izboljševati sebe in okolje, v katerem delujemo.

Tako je. Živimo namreč v dobi, ko so na piedestalu samo naš um ter dosežki oziroma uspehi, vezani na trenutne družbeno merljive rezultate. Duhovni vidik in notranji razvoj posameznika sta zelo v ozadju, vendar se to v zadnjih letih spreminja in naplavlja tovrstna starodavna znanja in vedenja na površje, kar nam pomaga bolje razumeti sebe in svet, v katerega smo vpeti.

Komu bi priporočili *Več sebe*, komu knjigo pravzaprav namenjate?

Čeprav se zdi, da je namenjena predvsem tistim, ki so že na poti osebne rasti, je zaradi svoje dostopnosti in široke-

ga spektra obravnavanih tem primerna za vsakogar. Tudi če menite, da ste na dobri poti samospoznavanja in osebne rasti, bo *Več sebe* dodalo novo dimenzijo vašemu razumevanju in praksi. Vsekakor knjigo priporočam vsem, ki želite narediti pozitivne spremembe v svojem življenju. Ne glede na to, ali iščete notranji mir, želite razumeti globlje koncepte, kot so feng šui in zen, starodavni nauki budizma in krščanstva, ali pa preprosto želite praktične nasvete za vsakodnevno življenje. *Več sebe* je neprecenljiv vir za osebno rast in dobro počutje.

Ob tem ste izdali še dnevnik in zbirko 50 »coaching« kartončkov.

Ko sem končala knjigo, ki omenjene teme obravnava bolj teoretično, sem začutila, da bi bil lahko dnevnik, ki se ga da

dokupiti ob knjigi, dobro orodje za tiste, ki želijo konkretne in praktične vaje, vprašanja, koncepte in navdihujoče citate, ki jim pomagajo pri poglobljanju v »več sebe«. Ker pa sem tudi sama zelo praktičen človek in rada uporabljam pripomočke, ki z dobrimi vprašanji odpirajo nove perspektive in možnosti, sem dodala za vse, ki želijo še več orodij za rast, tako na zasebnem kot poslovnem področju, tudi zbirko 50 coaching kartončkov *Več sebe*, ki prinašajo res veliko vprašanj in vaj.

Kako bi opisali portret človeka, ki že ima »več sebe« in se v življenju tudi tako vede?

Temu lahko rečeva tudi opis prebujenega, zdravega in izpolnjenega človeka, kar sem nekje prebrala in je točno to, kar je zame več sebe: »V življenju mu je vseč prav vse, uživa v vseh stvareh in ne zapravlja časa za pritoževanje ali želje, da bi bile stvari drugačne. Življenje ga navdušuje in želi v njem doživeti kar največ. Rad ima piknike, kino, knjige, šport, koncerte, mesta, kmetije, živali, gore – zares prav vse. Vseč mu je življenje samo. Kadar ste v njegovi družbi, boste opazili odsotnost tarnanja, zehanja in celo pasivnega vzdihovanja. Če dežuje, mu je to vseč. Če je vroče, to sprejema in se ne pritožuje. Če je v prometnem zastoju ali na zabavi ali čisto sam, se preprosto prilagodi dani situaciji. Ne čuti nobenega notranjega odpora. Pri tem se ne pretvarja, da uživa, ampak preprosto sprejema stvari, kakršne so, in se je sposoben veseliti te stvarnosti. Če ga vprašajo, kaj mu ni vseč, bo le stežka našel pošten odgovor. Nima dovolj 'razuma', da bi se skrtil pred dežjem, saj je dež zanj lep in nekaj, kar je treba doživeti. Rad ga ima. Luža ga ne spravi v bes, ampak jo opazuje, po njej čofota in jo spre-

jema kot del tega, kar pomeni biti živ. Ali ima rad mačke? Da. Medvede? Da. Deževnike? Da. Čeprav takih nevšečnosti, kot so bolezni, poplave, komarji, suše in podobno, tudi on ne sprejema z ugodjem, ne porabi niti enega sedanjega trenutka za pritoževanje ... Ko obstaja kakšna situacija, ki bi jo želel

»Ljudje smo fizična, čustvena, energijska, miselna in duhovna bitja. Vsi vidiki, če so v ravnovesju, nam dajo »več sebe«, če pa smo v neravnovesju, lahko to občutimo kot nemir, pomanjkanje, čustveno praznino ali celo telesno zbolimo in imamo tako »manj sebe«.

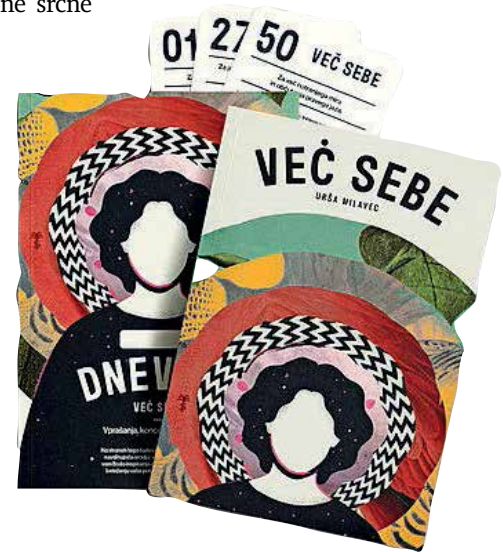
spremeniti, si bo prizadeval za to. In v delu užival. Če si še tako prizadevamo, bomo v resnici stežka našli kaj, česar ne dela rad. Življenje mu je zares vseč, tako da se sonči v njem in poskuša iz njega izvleči kar največ.«

Imate že kaj odzivov bralcev?

Omenila bi zaključne besede prof. dr. Marka Pavlihe, ki je napisal tudi spremno besedilo h knjigi in pravi takole: »Knjigo navdušeno priporočam v branje, preučevanje in ponotranjenje, kajti 'nikoli ni prepozno začeti in vedno je prezgodaj odnehati'. Ne morem lepše skleniti tega spremnega besedila, kot da zopet citiram avtorico, ki nam na nekem mestu tudi kleno razkrije *spiritus agens*, kako doseči več sebe: Pot do več sebe je tlakovana z več nenavestanosti na zunanje dejavnike, več ljubezni in sprejemanja sebe brez kakršnega koli pogojevanja od zunaj, več poslušanja lastne interese in potrebe, več časa za tišino in duhovno hra-

vedno znova vračam, najraje z našimi psičkami. Še iz časov študija na fakulteti za šport pa mi je verjetno najbolj pri srcu plavanje delfina, s čimer vsako leto tudi težim mojim, da me morajo posneti, saj potem analiziram tehniko, ki je na prvi pogled lahka, a vseeno gibhalno

vedno znova vračam, najraje z našimi psičkami. Še iz časov študija na fakulteti za šport pa mi je verjetno najbolj pri srcu plavanje delfina, s čimer vsako leto tudi težim mojim, da me morajo posneti, saj potem analiziram tehniko, ki je na prvi pogled lahka, a vseeno gibhalno



besede naselijo tudi v naših srcih ...«

Kje vas sicer še lahko najdemo ali poslušamo?

Pred slabima dvema letoma sem začela pripravljati podkast Pot k ravnovesju, v katerem z gosti odkrivamo dobre prakse življenja z več zadovoljstva, miru, ljubezni in ravnovesja. V teh podkastih res uživam, zdi se mi, da sem si z njimi uresničila mladostne sanje, ko sem še kot dijakinja nastopala na odrih, statirala v reklamah, filmih itd. in mi je res naravno in zabavno voditi te pogovore. Gostje so zmeraj ljudje, ki me na nekem področju navdihujejo. Vabim k ogledu.

Kaj pa sami najraje počnete od vsega dela za »več sebe«?

Z leti se mi je pot do več sebe spreminjala. Pri svojih dvajsetih, tridesetih in delno štiridesetih sem zelo rada tekla in telovadila. Potem sem začutila, da me najbolj polni narava, ki je človekova osnovna energijska baterija, kamor se

kompleksna in se jo še zmeraj učim in jo nadgrajujem. Moj element je gotovo voda v vseh agregatnih stanjih, saj zelo rada tudi smučam in sem tako še več pri sebi. Na dnevni ravni pa se skoraj vsak dan prham s soljo in kapljico ali dvema sivkine esence, kar razstruplja moje energijsko telo, si počistim avro, dnevno izvajam tibetanske vaje in pozdrav soncu ter nekaj vaj za moč in gibljivost, opazujem naravo in meditiram s tem, da samo sem. Zelo rada tudi berem ter spremljam inspirativne avtorje in strokovnjake z meni zanimivih področij, trenutno me je navdušil dr. Mate Gabor, čigar dve knjigi me že čakata na nočni omarici. Pa seveda tudi filma ne smem pozabiti, v naši družini smo namreč vsi ljubitelji filmov, se mi zdi, da nas je mož Mitja okužil z njimi, saj je filmski režiser in velik ljubitelj te vrste umetnosti in vizualnega nasploh.