

ONNA

živeti h

LOKALNO IN
priloga
TRAJNOSTNO

Urša Milavec

Mladi
potrebujejo
vzornike,
ne kritikov

JAN ROBIN

PROSTOR
BREZ
RASTLIN
JE KOT
TELO
BREZ
DUŠE

UROŠ PERIČ

PREMIŠLJEVAL
SEM, KAJ BI
POČEL, ČE NE BI
BIL GLASBENIK,
IN NISEM
NAŠEL
ODGOVORA

KRISTINA SMODILA

NAJ BO
OKUSNO
TUDI LEPO
PRIPRAVLJENO

Mladi potrebujejo vzornike, ne kritikov

»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 velikanski potencial, ki ga lahko daš temu svetu,« je misel Urše Milavec, ki odpre vsebino njenega priročnika z naslovom Več sebe za mladostnike. »Najstnike in mlade bo usmeril, da bodo hitreje in lažje dosegali cilje, se spopadali s težjimi izzivi na svoji poti in se razvijali v prijetnega in zadovoljnega človeka,« zaupa mladostna avtorica, mama treh otrok.

Sprašuje: **MELITA MERŠOL**
Foto: **DEJAN JAVORNIK**

Zakaj menite, da je nastopil čas za tovrstno literaturo (osebna rast) za mlade?

Živimo v zelo kaotičnih, prelomnih časih. Mladi so po eni strani na vsakem koraku zasuti in dobesečno potopljeni v svet informacij, podatkov in digitalizacije. Zaradi tega se težko umirijo, ne najdejo stika s pristinim delom sebe, notranjim mirom in predvsem smislom. Vse to žal tlakuje pot izgubi smisla, velikemu porastu duševnih stisk pri mladih ter izgubi notranje orientacije in zadovoljstva.

V resnici je najmočnejši tisti človek, ki zna upravljati sebe, svoje impulze in tudi svoje želje.

Kaj sledi, je verjetno na dlani: to je svet umetne inteligence, igrice in zlikanih digitalnih podob, ki mladega z lahkoto potegnejo vase, kajne?

Tako je, vse našteteto je seveda vseprisotno in v porastu, temu svetu se ne da ubežati, še zlasti mu ne morejo mladi. Kar lahko dosežemo, čemur je namenjena tudi nova knji-

ga *Več sebe za mladostnike*, pa je, da mlade opolnomočimo z znanjem, modrostjo in izkušnjami, ki jim zagotovo lahko pomagajo ostati na gladini in celo uporabiti ves ta razvoj, ki smo mu priča, sebi v prid.

Kaj je tisto najpomembnejše, česar se morajo z vidika osebne rasti naučiti?

Ko sem pisala knjigo, sem izhajala iz predpostavke, da so še nepopisan list in se v vsakem trenutku lahko odločijo, v katero smer bodo zapeljali svoje življenje. Da je v njih izjemen potencial, ki ga morajo še odkriti in nato s svojim delovanjem dati temu svetu, da ni porazov, temveč so samo lekcije, iz katerih se lahko učijo, in da se iz vsake težke situacije lahko vrnejo še močnejši. Da je v resnici najmočnejši tisti človek, ki zna upravljati sebe, svoje impulze in tudi svoje želje.





Torej je knjiga napisana motivacijsko, je sopotnik za boljše, uspešnejše in zadovoljno življenje?

Tako je. Eden od testnih bralcev v zgodnjih dvajsetih jo je doživel takole: »To je knjiga, ki bi jo moral prebrati vsak mladostnik med štirinajstim letom in vse do konca študija, da bi videl, da se vse zgodi z namenom, kar je v knjigi lepo razloženo. Če se iščeš v življenju in ne veš, kako se odzvati v dani situaciji, je to prava knjiga zate. Sam zelo nerad berem knjige, hitro odtavam drugim,

Navdih za pisanje sem črpala iz pogovorov, ki sem jih imela kot njihova coachinja, nekaj sem se prepuščala intuiciji in uporabila tudi spoznanja, do katerih prihajam sama ob svojem razvoju in kot mama treh.

ko berem, in ne zmorem biti osredotočen na to, kar berem, če mi ni zanimivo. Ko sem začel brati to knjigo, nisem mogel odnehati. Je zelo kratka,

pritegnila je mojo pozornost, saj je zelo zanimiva, ker piše o stvareh, ki mi bodo prišle prav v življenju, ne samo v najstniških letih. Pomagala mi bo,

da mi bo v življenju lažje, saj bom razumel stvari, ki jih prej sploh nisem videl. Poglavja so tako strukturirana, da jih hitro prebereš in te hkrati spodbujajo k temu, da si aktiven. To je enkratna knjiga, če želiš delati na sebi in se razvijati.«

Ko sem na hitro preletela vsebino, sem opazila, da ste eno celo poglavje namenili ljubezni, a ko sem ga začela brati, sem bila preseñeena, da ne govori o »romantični« ljubezni, temveč širšem, skoraj ezoteričnem



**Ko imaš
ljubezen,
postaneta
kamen in
najlepša cvetlica
v tvojih očeh
enako vredna in
lepa.**

Urša Milavec je leta 2016 ustanovila Master Change Training, ki se ciljno ukvarja z obvladovanjem stresa in gradnjo ravnovesja na področju uma, telesa in duha. Do več notranjega miru, ravnovesja in dobrega obvladovanja stresa pomaga v številnih podjetjih in tudi posameznikom. Poleg formalnega znanja o telesu in gibanju, ki ga je pridobila med študijem na Fakulteti za šport, v programe vključuje znanje, povezano s coachingom, nevrolingvističnim programiranjem (NLP) in hipnozo, kot tudi razlago duhovnega vidika izkušanja našega življenja na podlagi treh principov (um, misel in zavest).

Med letoma 2020 in 2022 je bila redna kolumnistka priloge Svet kapitala časopisne hiše Delo za področje harmonije, zdravja, notranjega miru in osebne rasti. Leta 2021 je v nekatere programe vključila še energijsko podporo po sistemu Pranic Healing. Pred dvema letoma je začela ustvarjati podkast Pot k ravnovesju z Uršo, v naslednjem letu pa je napisala zbirko Več sebe, ki jo sestavljajo knjiga Več sebe, dnevnik Več sebe in zbirka 50 coaching kartončkov Več sebe. Letos je zbirko dopolnila še knjiga Več sebe za mladostnike. Urša je žena in mama treh otrok. Z možem Mitjo sta ponosna starša Luke, Bibe in Hane.

konceptu ljubezni. Kako to, da ste se odločili nagovoriti mlade tudi s tem sporočilom?

Zelo pomembno se mi zdi, da se naredi odmik od tega, kar mladi najbolj pogosto in edino razumejo kot ljubezen. Pomembno se mi zdi, da spoznajo tudi širši kontekst svojega obstoja in s tem pomembnost in hvaležnost, da so se rodili v to telo in tako v zameno lahko temu svetu dajo veliko dobrega. Čisto vsak lahko to dobro odkrije v sebi, in prej ko mu uspe, bolj je za vse. Ljubezen pa je v resnici osnovno lepilo vsega, kar počnemo na tem svetu. Ljubezen, tukaj govorim o ne navezanosti na ljudi, pojme,

predmete ... – občutenje take ljubezen je ultimativni cilj vseh nas. Ko jo imaš, postaneta kamen in najlepša cvetlica v tvojih očeh enako vredna in lepa.

Pa vendar gre za knjigo, priročnik s kratkimi, praktičnimi in zelo jasnimi poglavji, kar pomeni, da lahko mladostnik njena sporočila in nauke takoj uporabi v svojem življenju.

Res je. Pomembna je praktična plat knjige, saj vseeno ne moremo mimo dejstva, da mladi ne berejo preveč radi, sploh pa ne dolgih tekstov, zato sem se jim tudi s tem približala. Kot drugo pa je pomembno, da so sporočila v knjigi jasna

in velikokrat podana v obliki konkretnih vprašanj in vaj, ki pomagajo priti do odgovorov na pomembna vprašanja, kot so na primer: kam usmeriti v tem trenutku svoj fokus ali kako se umiriti, če dobim napad tesnobe. Za vse, ki bodo želeli pospešiti svoj napredek in razvoj, pa sta kot dodatek h knjigi na voljo še dnevnik z vajami, navdihujočimi citati in koncepti ter zbirka coaching kartončkov, ki vsebujejo ciljno zasnovana vprašanja za kar petdeset področij življenja, ki pomagajo usmeriti um v pravo smer za uspešne korake do cilja.

V knjigi sem zasledila tudi zelo posrečeno poglavje

za starše – kako vprašati najstnika, kako je bilo v šoli, ne da bi ga vprašali, kako je bilo v šoli.

Res je, to je simpatično in zelo praktično poglavje, ki staršem pomaga nagovoriti mladostnika na način, ki bo celo zabaven. Saj vemo, kako zelo otroci ne marajo tega vprašanja, kajne? (Smeh.)

Kje ste črpali navdih za pisanje knjige za mladostnike in kje se bralke in bralci lahko v živo srečajo z vami?

Navdih sem črpala iz pogovorov, ki sem jih imela kot njihova coachinja, nekaj sem se prepuščala intuiciji ter uporabila tudi spoznanja, do katerih prihajam sama med svojim razvojem in kot mama treh.

V živo se bom z mladostniki družila jeseni, na dveh dogodkih, povezanih s knjigo, ki bosta pravočasno objavljena na naši facebook strani Master Change Training. Seveda pa se mladostnik lahko kadarkoli z mano dogovori tudi za ciljne pogovore oziroma coachinge v živo, če želi doseči neki cilj hitreje, izstopiti iz težjega obdobja ali pa se motivirati za spremembo.

Naj končava ta pogovor s citatom John Woodna, ki ste ga vključili v knjigo in se mi zdi zelo na mestu: »Mladi potrebujejo vzornike, ne kritikov.«

Tako je!