

Urša Milavec izdala zbirko VEČ SEBE

27. 11. 2023

Sensa.metropolitan.si



Foto: Urša Milavec, osebni arhiv

V septembru 2023 je bila izdana zbirka VEČ SEBE, ki jo je avtorica Urša Milavec ustanovila z namenom pomoči pri obvladovanju stresa, povečanju notranjega miru, iskanju ravnovesja, osebni rasti, dobrem počutju ter zdravju.

POT k ravnovesju je pot izboljševanja sebe - to je glavno vodilo zbirke VEČ SEBE

Sestavljajo jo **knjiga/priročnik, dnevnik in zbirka coaching kartončkov**. Zbirka pomaga pri iskanju notranjega miru in ravnovesja, doseganju ciljev, izkoristku potenciala in izboljševanju vseh vidikov zasebne in poslovne poti. Gre za ekskluzivni trojček, ki vsak na svojstven način ponuja izhodišča, temelje in smernice, kje in kako se lotiti svoje poti k ravnovesju in izboljševanju sebe, ne glede na kateri ravni osebne rasti se nahajamo v tem trenutku.

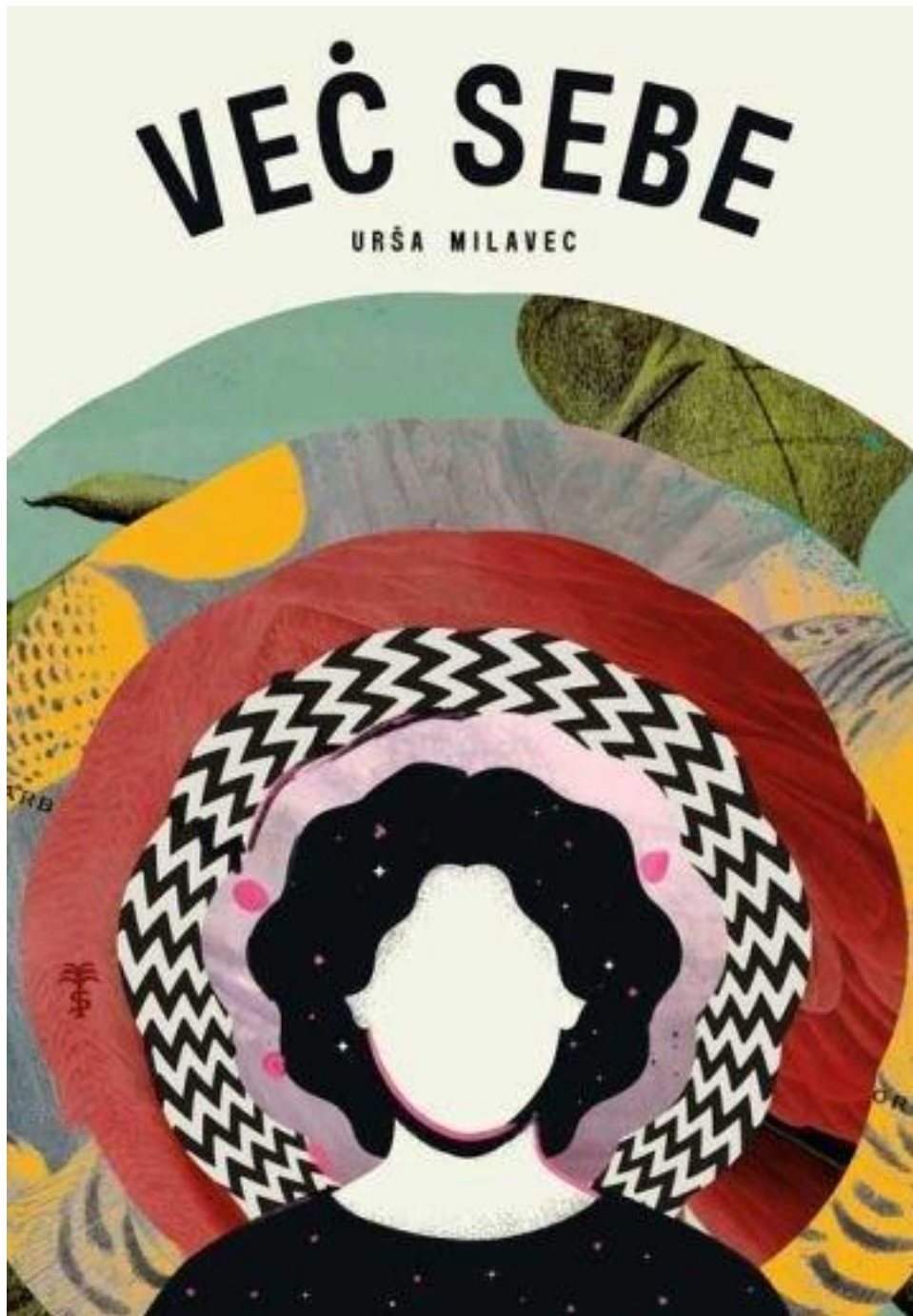
O avtorici

Avtorica **trojčka Več sebe**: knjige, dnevnika in zbirke 50 coaching kartončkov je **Urša Milavec**.

Formalno izobrazbo je 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 nasplah.

Sredi leta 2022 je pričela s podkastom **Pot k ravnovesju**, v katerem je v debatah z inspirativnimi gosti odkriva dobre prakse in poti do življenja, ki je uravnoteženo, rastoče ter radostno.

O knjigi



"Gre za prvo knjigo/priročnik Master Change Traininga, ki sem jo ustanovila z namenom pomoči pri obvladovanju stresa, povečanju notranjega miru, iskanju ravnovesja, osebni rasti, dobrem počutju ter zdravju. Knjiga vas bo popeljala skozi telesni, duhovni in mentalni vidik soočanja z izzivi, izboljševanja sebe in spoznavanja naše prave narave in možnosti, kje se lahko še bolj spoznamo in ustvarjamo okolje v katerem bomo lažje ohranjali ravnovesje, zadovoljstvo, mir in zdravje," pove avtorica.

Nekatera poglavja so zelo praktična, druga teoretična. **Pogledi so različni; vzeti iz zenovske tradicije, starodavnih nauk budizma in krščanstva, feng shuia, kot tudi sodobnih coaching orodij, poznavanja telesne fiziologije ter modrosti indijskih jogijev, vizionarjev ter mojstrov osebne samorealizacije.**

O dnevniku

Dnevnik **Več sebe** je zasnovan tako, da pomaga pri načrtovanju poti k ravnovesju, notranjemu miru in več potenciala. **Vsebuje vaje, inspirativne citate in koncepte ter vprašanja, ki so povzeti iz knjige Več sebe.**

O zbirki coaching kartončkov



Zbirko Več sebe zaokroži zbirka 50ih coaching konceptov. Delo s pomočjo vprašanj izhaja iz premise, da smo sami največji strokovnjak za svoje življenje in imamo vse rešitve in vire že v sebi. Coaching kartončki z vprašanji samo pomagajo držati fokus, širiti perspektivo ter zgraditi koncept rešitve. Pomembno pa je, da je cel proces zanimiv in motivirajoč in, da na vprašanja ne le samo odgovorimo temveč odgovore proaktivno apliciramo v svoje življenje.

Gre za res uporabno orodje izboljševanja navad in odpravo omejujočih prepričanj. Predvsem pa tudi do več sebe, kjer se nam ponudi več potenciala, virov in notranje moči za soočanje s čemerkoli nam življenje prinese na pot.

Več na: masterchangetraining.si

NEKAJ MNENJ O KNJIGI

»Vsekakor priporočam to knjigo vsem, ki želite narediti pozitivne spremembe v svojem življenju. Ne glede na to, ali iščete notranji mir, želite razumeti globlje koncepte, kot so feng šuj 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.«

dr. Aleksander Šinigoj, predavatelj in avtor knjige Preboj ZDAJ

»VEČ SEBE je dragocena ogrlica s 113 biseri, ki jih lahko spoznavate po lastni volji in svoji raziskovalni vnemi. Lahko jo berete za dober DAN ali lahko NOČ, kot enciklopedijo samo-terapije.

doc. dr. Tanja Balažic Peček, naravna farmacevtka, organizaciologinja in raziskovalka celostnega zdravlja ljudi in organizacij

--

»Nadvse koristni so napotki pri posameznih poglavjih, recimo vprašanja za spremembo omejujočih prepričanj, jutranja rutina za energijsko učinkovit dan, kako do harmonije v današnjem kaotičnem svetu, vaje samohipnoze, premagovanje stresa, seznam dobrih navad in še bi lahko našteval.« Knjigo navdušeno priporočam v branje, preučevanje in ponotranjenje, kajti "nikoli ni prepozno začeti in vedno je prezgodaj odnehati."

prof. dr. dr. h.c. Marko Pavliha

--

"Zanimivo branje ter priročnik za pot do ravnovesja bo vsem tistim, ki jih zanimajo najširša vprašanja človekovega obstoja kot posameznika in kot vrste. Verjamem, da bo prav vsak od bralcev našel v njej nekaj, kar ga zanima. Zato jo toplo priporočam staršem kot pomoč pri vzgoji, učiteljem in vzgojiteljem

kot ogledalo pri refleksiji o tem, kaj in kako vzgajajo, gospodarstvenikom pri iskanju življenjskega smisla v ekonomiji ter politikom pri iskanju odgovornosti za svoja politična dejanja in prepričanja."

prof. dr. Matej Tušak

--

»Priporočam vsem, ne glede na to na katerem nivoju osebne rasti ste, predvsem pa tistim, ki ste sami sebi največja ovira na poti do srečnega in polnega življenja."

Nana Milčinski, osebna trenerka za celostno zdravje in življenje, režiserka, pevka, mama.

--

»Knjigo priporočam v branje tudi terapevtom in vsem delavcem na področju razvoja osebnih potencialov in boljše kakovosti življenja, saj ponuja pristope, ki so podprti z najsodobnejšimi izsledki s področja nevroznanosti, psihologije in coachinga, prepletenimi z starodavnimi izročili modrecev in duhovnih učiteljev, s čimer lepo zaokroži kompleksnost in brezčasnot človeške narave.«

Monika Valetič Samsa, učiteljica kundalini joge in študentka družinske psihoterapije