





# VEČ SEBE

URŠA MILAVEC

---

POT K RAVNOVESJU JE POT  
IZBOLJŠEVANJA SEBE

**ZBIRKA 113**



*Videti svet v zrnju peska  
Nebesa v divjem cvetu  
Držati neskončnost v dlani  
In večnost v uri*

*- William Blake -*

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

Spremno besedilo: prof. dr. dr. h. c. Marko Pavliha in dr. Milan Hosta

Recenzija: prof. dr. Matej Tušak

Oblikovanje in prelom: Helikopterdesign

Jezikovni pregled: mag. Magdalena Svetina Terčon

Oblikovanje naslovnice: Ljubo Bratina, Luna/TBWA

Tisk: Primus digitalni tisk

Naklada: na zahtevo

Cena: 34,5€ EUR

Ljubljana, september 2023

[www.masterchangetraining.si](http://www.masterchangetraining.si)

---

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

159.923.2

MILAVEC, Urška, 1971-

Več sebe : pot k ravnovesju je pot izboljševanja sebe : zbirka 113 / Urša Milavec ;  
[spremno besedilo Marko Pavliha in Milan Hosta]. - Ljubljana : Popr, 2023

ISBN 978-961-96361-0-7

COBISS.SI-ID 162943235

## KAZALO

<b>UVODNE BESEDE AVTORICE</b>	<b>13</b>
<b>SPREMNO BESEDILO</b>	<b>16</b>
<b>RECENZIJA</b>	<b>23</b>
<b>MNENJA</b>	<b>25</b>
<b>1. ENA MISEL LAHKO SPREMENI VSE</b>	<b>38</b>
<b>2. ČAS ZASE</b>	<b>40</b>
<b>3. ŽENSKI PRINCIP IN AHIMSA</b>	<b>42</b>
<b>4. HOLISTIČEN POGLED NA TELO IN MOČ PREPRIČANJ</b>	<b>45</b>
<b>5. NE SE ODPOVEDATI SVOJI MOČI</b>	<b>50</b>
<b>6. DELOVANJE UMA IN RUMINIRANJE</b>	<b>54</b>
<b>7. KAKO DO HARMONIJE V DANAŠNJEM KAOTIČNEM SVETU</b>	<b>58</b>
<b>8. NE MOREMO MISLITI ENO, ČUTITI PA NEKAJ DRUGEGA</b>	<b>62</b>
<b>9. SANTMAT ALI NAUK VELIKIH UČITELJEV</b>	<b>63</b>
<b>10. PSIHONEVROIMUNOLOGIJA</b>	<b>67</b>
<b>11. VREDNOTE, KI GRADIJO OSEBNO ODLIČNOST</b>	<b>71</b>
<b>12. DVE PLATI ISTEGA KOVANCA</b>	<b>74</b>
<b>13. ALI STE PRIPRAVLJENI NA POGOVOR S SABO</b>	<b>77</b>
<b>14. KORISTI POZNAVANJA DELOVANJA UMA</b>	<b>82</b>
<b>15. OD AMBICIJE DO SMISLA</b>	<b>85</b>
<b>16. SEDEM VZROKOV STRESA</b>	<b>89</b>
<b>17. VEČ SEBE</b>	<b>91</b>
<b>18. PORTRET PREBUJENEGA ČLOVEKA</b>	<b>94</b>

19. ADAMOVO STVARJENJE IN VODA	99
20. KAKO SE ZALJUBITI V SVOJE ŽIVLJENJE	102
21. TRIJE ELEMENTI PRAKTIČNE PSIHLOGIJE	105
22. NAVDIHOVANJE IN MOTIVIRANJE	110
23. NOVOLETNE ZAOBLJUBE IN CILJI	114
24. JUST DO IT	118
25. PANTA RHEI	120
26. KORISTI TIŠINE	122
27. VSE JE V REDU	125
28. DELAJTE DOBRO	127
29. SMO VEČ, KOT SMO SPOSOBNI VIDETI	132
30. PROTI ALI STRAN OD SKRBI	135
31. MED DELOM IN DRUŽINO	136
32. PRIMARNO VPRAŠANJE IN NEZAVEDNI UM	139
33. VZVRATNO PLANIRANJE	143
34. ZAKAJ JE HVALEŽNOST IZVOR NAŠE NOTRANJE MOČI	144
35. TRANSHUMANIZEM POSTAJA VSE BOLJ NAVZOČ	148
36. NEDUALNOST IN VIŠJI SMISEL	151
37. O LENOBI IN CONI UDOBJA	153
38. RAZUMEVANJE SEBE IN OKOLJA, V KATEREM SE NAHAJAŠ	156
39. O NARAVOVERSTVU IN PREŽIVETJU V SOŽITJU Z NARAVO	161
40. UMETNOST BITI IN PONASTAVITEV TOČKE PRIVLAČENJA	163
41. SPREMENITE OVIRE IN IZGOVORE V MOTIVACIJO	166
42. TELO JE SENCA DUŠE	171
43. MOČNI SMO, KOT JE MOČAN NAŠ NAJŠIBKEJŠI ČLEN	172
44. OD VSAKOGAR SE LAHKO NEČESA NAUČIMO	176



45. KDO SMO V RESNICI	177
46. INKOVSKA PREROKBA	180
47. TEŽKI DNEVI	187
48. BITKA ZA MOČ	188
49. KORISTI UPORABE PRANE	191
50. VEČJA OBČUTLJIVOST ZA LEPOTO	193
51. DVIGNITE SVOJO VIBRACIJO	195
52. VSE SE ZAČNE IN KONČA V GLAVI	196
53. RAZSEŽNOSTI ZAVESTI BREZ DUHOVNIH VAJ ALI MEDITACIJ	198
54. VSAK ČLOVEK NAM PRINAŠA SPOROČILO	200
55. KATERI NOTRANJI GLAS POSLUŠATI	202
56. NIČ NI NEPREMAGLJIVO	204
57. AKTIVNOST, MODROST IN PREDANOST	206
58. MANTRAM UMA	208
59. SEDEM STEBROV ZDRAVJA IN HARMONIJE	212
60. ENERGIJSKA PSIHOTERAPIJA IN NJENI UČINKI	216
61. MIR SE ZAČNE V NAS	219
62. VAJE ZA SPROSTITEV TELESA IN UMA	220
63. KALPAVRIKSHA (drevo želja)	223
64. NIKOLI NAM NI DANO VEČ, KOT LAHKO PRENESEM	226
65. PREBUDITE SE V TA TRENUTEK	227
66. SREČNI KAR TAKO	230
67. USMERJANJE ŽIVLJENJSKE ENERGIJE	233
68. RESNICA, PREPROSTOST, LJUBEZEN	236
69. MISLI DOBRO, BODI DOBER, DELAJ DOBRO	239
70. MEHANIZEM ZA PSIHO-SOMATSKIMI BOLEZNIMI	242

71. ZLATO PRAVILO	245
72. MOČ PREPRIČANJ	247
73. KAKO SE ENERGETSKO ZAŠČITITI PRED STRESOM	249
74. VSI SMO V ISTEM ČOLNU	251
75. NOTRANJI MIR JE LE ENO MISEL STRAN	252
76. O ZAČETKIH IN KONCIH	253
77. BODI KOT VODA	254
78. PRIMARNO VPRAŠANJE	256
79. KAJ VAS NAVDIHUJE	258
80. ČLOVEŠKI UM DELUJE OD ZNOTRAJ NAVZVEN	259
81. POLNA PRISOTNOST	262
82. ŽANJEMO TO, KAR SEJEMO	265
83. POLNO-PRAZEN PROSTOR	267
84. PISMO NENASILJU	268
85. ZA NASLEDNJE GENERACIJE	269
86. REŠIMO PRST, DA BOMO REŠILI ŽIVLJENJE	271
87. ČUDEŽ ŽIVLJENJA	275
88. (ZA)ŽIVETI BOLJ PREPROSTO	276
89. PUSTIMO SVETLOBI NAJ SVETI	279
90. SVET NOVIC	280
91. LEPOTA JUTRA	283
92. PRETOK TELESNE ENERGIJE	285
93. KONCEPT AKAŠE	288
94. SKRITE MOČI V ČLOVEKU	290
95. NAUKI BUDE	292
96. TAO TE CHING	294

97. MLADOST V TELESU	297
98. RESNICA	299
99. ŽIVLJENJE PO ŽIVLJENJU	301
100. DIHANJE JE ŽIVLJENJE	303
101. SNEŽNA KROGLA	307
102. ZAKAJ MEDITACIJA	308
103. ODTIS V ČASU	310
104. EGO NA DUHOVNI POTI	312
105. VLOGA ČUSTEV	315
106. UMETNOST MIRU	316
107. KAKO IN ZAKAJ SLEDITI DUHOVNI POTI	319
108. FENG ŠUJ V POSLOVNEM SVETU	321
109. POGLED SKOZI BARVE	324
110. ŽELJE	325
111. VSE IGRAČKE IN NOBENE RADOSTI	327
112. PRAVI POGLED	329
113. BREZKONČNI POTENCIAL	331
PRIZNANJA IN ZAHVALE	334
VIRI IN PRIPOROČLJIVO BRANJE	335



## UVODNE BESEDE AVTORICE

Pred vami je prva knjiga/priročnik Master Change Traininga, ki sem ga ustanovila leta 2016, da bi lahko z njim pomagala ljudem povečati notranji mir, iskati ravnovesje, prispevati k osebnostni rasti, dobremu počutju ter zdravju.

Pričujoča knjiga je nastajala dve leti in dva meseca. Vsebuje članke, ki sem jih tedensko pisala za slovenski spletni portal. Ko se sedaj ozrem nazaj, mi je jasno, zakaj me je njegova urednica junija leta 2020 poklicala in mi zaupala to nalogo. Nalogo ozaveščanja o pomembnosti ohranjanja notranjega miru ter notranjega ravnovesja, obvladovanja stresa ter celostnega pristopa k izboljševanju sebe. Leto 2020 si bomo namreč zapomnili kot zelo stresno, naporno leto, polno trenj ter negotovosti zaradi izbruha pandemije. Govorimo o zahtevni zunanji okoliščini, o letu, ko je bil 13. marca na nacionalni ravni izdan ukrep omejenega gibanja ter delovanja, saj je bil koronski virus že močno razširjen med nami. In ravno v tem letu je začela nastajati pričujoča knjiga, iz tedna v teden so bili objavljeni članki, ki so kazali poti k ravnovesju in večji zavedanosti sebe.

Knjiga vas bo popeljala skozi telesni, duhovni in miselni vidik soočanja z izzivi, izboljševanju sebe in spoznavanju naše prave narave in možnosti, kjer 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 šuja kot tudi sodobnih coaching orodij, poznavanja telesne fiziologije ter modrosti indijskih jogijev, vizionarjev ter mojstrov osebnega samouresničenja.

Kot ste verjetno že zaslutili, bo to neobičajna knjiga, polna različnih pogledov v razsežnosti našega življenja, ki so tudi očem nevidne, in povzetih iz starodavnih znanj največjih mojstrov duhovnega razvoja človeštva. Za nadaljnje raziskovanje in poglobljanje bodo na koncu knjige navedeni priporočljivi viri.

Živimo namreč v dobi, ko so na piedestalu samo naš um ter dosežki oz. uspehi, vezani na trenutne družbeno merljive rezultate; duhovni aspekt in notranji razvoj posameznika pa je zelo v ozadju, kar pa se 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.

Knjigo lahko berete po vrsti, lahko pa se prepustite in jo prebirate tako, da jo naključno odprete in preberete poglavje, ki vam je tisti trenutek 'namenjeno'.

Veselim se vašega povratnega mnenja in predlogov za morebitno nadaljevanje v naslednji knjigi oziroma priročniku.

Sedaj pa vas vabim na skupno raziskovanje poti k ravnovesju in več sebe.

*Nikoli ni prepozno začeti in vedno je prezgodaj obupati!*

## SPREMNO BESEDILO

### Kako postati intronavt

*Biti 'intronavt' je pogosto osamljeno poslanstvo, morda še bolj kot je astronautovo, čeravno imamo najbrž sprva pomočnike, ki nam pomagajo pri potapljanju vase in dvigovanju v višje sfere zavesti. Potem sledi individualno delo, kasneje pa najbrž zopet dojamemo, da je človek družbeno bitje, ki se lahko učloveči, duhovno zori in osmišlja le skupaj z drugimi ljudmi.*

*Na svoji duhovni poti sem spoznal mnogo čudovitih oseb, nekatere žal le virtualno, s pomočjo sodobnih socialnih omrežij, še posebej v času zlovešče planetarne pandemije. Tako je nanese, da sem na LinkedInu pričel spremljati Uršine objave, ki so bile dovolj pronicljive, da sem jih redkokdaj prezrl. Nato je sledilo mikavno povabilo, da v živo posnameva podkast Pot k ravnovesju, v katerem je sodelovalo in še nastopa mnogo zanimivih ljudi, in tudi slavnih, denimo priljubljeni pevec in glasbenik Jan Plestenjak.*

*Najin podkast se imenuje Od ambicije do globljega smisla. Sproščeno sva kramljala o iskanju ravnovesja, delovanju ega in njegovih pojavnih oblikah, osebni rasti in modrostih starodavnih modrecev o smislu in načinu spoznavanja sebe, o veri in iskanju boga znotraj nas. Odkrivava pasti, v katerih se zlahka ujamemo v egove kremplje, kakor tudi možnosti in priložnosti za razEgovanje, kako lažje slediti inteligenci srca in intuiciji. Po snemanju mi je gospa Milavec prijazno podarila temno modro majico s svetlim napisom Modrost je rezultat rasti, ki jo nadvse rad nosim, za povrh pa mi je izročila lično knjižico Tao Te Ching, ki jo pogosto prebiram kot enega od neusahljivih virov večne filozofije.*

*Tokrat nam je vrla duhovna mojstrica, športnica, soproga in mati podarila novo knjigo oziroma priročnik njenega uspešnega projekta Master Change Training, ki ga je ustvarila pred sedmimi leti z namenom, da bi pomagala ljudem povečati notranji mir, poiskati ravnovesje in prispevati k osebni rasti, dobremu počutju in zdravju.*



*Knjigo z zgovornim naslovom Več sebe: pot k ravnovesju je pot za izboljševanje sebe bi v antiki ali renesansi nemara poimenovali vade mecum ('pojdi z menoj'), kot knjižico s praktičnimi in modrimi pojasnili, saj navdihuje in motivira. Nastajala je dobre dve leti kot mozaik člankov, ki jih je Urša črpala iz svoje bogate zakladnice interdisciplinarnega znanja in izkušenj. Tedensko jih je pisala za znani slovenski spletni portal, da bi osveščala bralke in bralce o pomembnosti ohranjanja notranjega miru in notranjega ravnovesja, obvladovanja stresa in celostnega pristopa k izboljševanju sebe.*

*Knjiga je sestavljena iz 113 prispevkov, ki jih lahko beremo vsakega posebej ali še boljše – kot celoto. Osnovno izhodišče je namreč holistično, da smo ljudje 'skupek treh vidikov', telesa, uma in duha, kar se (ne)hote ujema s ključno značilnostjo logoterapije (logos pomeni smisel ali duh), ki jo je utemeljil znameniti avstrijski psihiater in neurolog dr. Viktor Frankl in je tudi meni zelo blizu. Človeka obravnava celostno, v vseh treh razsežnostih – telesni, duševni in duhovni. Pri telesni razsežnost gre zlasti za vpliv genov in okolja, pri duševni ali psihični pa za podedovani in privzgojeni razum, spomin, čustva, instinkt, percepcijo in značaj. Duhovna ali noogena razsežnost je širša od vere oziroma religije, kajti gre za zmožnost preseganja samega sebe, ki jo Frankl pojmuje za bistvo človekove eksistence.*

*Logoterapija sloni na treh stebrih: svobodni volji, volji do smisla in smislu življenja. V ospredje postavlja voljo do smisla kot antipod volji do moči, ki jo je čislal Alfred Adler, in volji do užitka, še posebej spolnosti, po čemer se najbolj spominjamo Sigmunda Freuda. Frankl je postavil deset tez o osebi, ki nas spominjajo, da je človek individuum, nedeljiva in enotna oseba; je tudi in-summabile, kar pomeni, da je poleg enovitosti takisto celovitost, saj se ne more povsem zliti z ničemer, in je novum, absolutna in popolna novost.*

*Oseba je duhovna, kar se še posebej kaže v njenem dostojanstvu, med duhovne razsežnosti pa spadajo še vrednote, odgovornost, svoboda, odnosi, samotranscendenco, samodistanca, vest, intuicija, ustvarjalnost, volja do smisla in še marsikaj.*

*Oseba je prav tako bivajoča, ker se vedno odloča, kaj bo storila v naslednjem trenutku, je navdana z Jazom. Človek ustvarja telesno, duševno in duhovno enovitost ter celovitost, je dinamičen in se je*

*zmožen distancirati od svojega telesa in psihe. Podobno kot žival ne more dojeti sveta, tudi človek ne more povsem razumeti nad-sveta, absolutnega smisla življenja, neskončnosti in vesolja, kar je že področje nad-smisla. Oseba lahko samo sebe v celoti dojame šele v presežnosti, ki ji prisluškuje v svoji vesti.*

*Na podlagi Franklove 'deseterice' sta Johanna Schechner in Heidemarie Zürner razvili deset logopedagoških tez, ki nas učijo, da je človek soustvarjalec svojega ravnovesja, oblikuje se skozi usmerjenost k smislu, zasluži si spoštovanje, želi si orientacijo, je svoboden in odgovoren. Sam se odloča, kako bo deloval, stremi k neodvisnosti, je dinamičen in odprt proti svetu, se svobodno spopada z življenjskimi krizami in je duhoven.*

*Naš znanstveni cvetober je pod vodstvom izr. prof. dr. Sebastjana Kristoviča te temelje nadgradili s petindvajsetimi smernicami holistične paradigme vzgojno-izobraževalnega procesa, ki so predvsem svoboda in odgovornost, dostojanstvo, volja do smisla, vzgoja za smisel, ustvarjalnost, empatija, avtonomija, personalizacija, samostojnost, občutek za lepo, vest in intuicija, vzgoja za vrednote, odnos do presežnega in vera, etika/svetovni etos, ljubezen, vztrajnost, odpornost in delovne navade, samotrascendenca, duševno zdravje in še nekatere druge. Teze prav tako upoštevajo mednarodne razširjene in obče znane Unescove štiri stebre, ki jih je zdaj pet: učiti se, da bi vedeli; učiti se delati; učiti se živeti skupaj; učiti se biti in učiti se postati s svetom. Klenu povedano, logopedagogika nam pomaga, da lahko zavzamemo ustrezna stališča do življenjskih vprašanj in poiščemo najboljše možne odgovore zase in za svoje okolje, da se zavedamo lepote in čudovitosti življenja. V tem duhu je dragocena tudi pričujoča knjiga, ki zapletene reči pretopi v še bolj razumljiva napotila in vodila.*

*»Ena misel lahko spremeni vse,« nam Urša uvodoma razkrije eno najpomembnejših duhovnih sporočil – kakršen um, takšna oseba, vse se začne in konča v glavi (in srcu), zato si moramo vzeti čas zase. Med drugim nam slikovito opiše in pojasni ženski princip in ahimso, holističen pogled na telo in moč prepričanij, delovanje uma in ruminiranje, kako do harmonije v današnjem kaotičnem svetu, santmat ali nauk velikih učiteljev za univerzalno praktično pot, ne glede na versko ali kulturno pripadnost, psihonevroimunologijo, vrednote, ki gradijo osebno odličnost, hvaležnost kot izvor notranje moči, vlogo*

*ega na duhovni poti, akašo, pomen vibracij, drevo želja, zlato pravilo, kako poiskati srednjo pot med delom in družino, transhumanizem, feng šuj, naravoverstvo, prano in še marsikaj, kar nam pomaga doumeti naš neskončni potencial.*

*Naduse 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. Še posebej me je pritegnil vizionarski opis prebujenega, zdravega in izpolnjenega človeka v vsakdanjem življenju, čeravno me opozarja, da me čaka še veliko dela na sebi:*

»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 enostavno 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 sprejema kot del tega, kar pomeni biti živ. Ali ima rad mačke? Da. Medvede? Da. Deževnike? Da. Čeprav takih nevšečnosti, kot so bolezen, poplave, komarji, suše in podobno, tudi on ne sprejema z ugodjem, ne porabi niti enega sedanjega trenutka za pritoževanje ali zahteve, da bi se stvari spremenile. Če obstaja kakšna situacija, ki bi jo želel 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 skuša iz njega izveliči kar največ.«

*Prebujen človek naj bi bil takisto prost občutka krivde, ne manipulira, ni zaskrbljen, živi v sedanjem trenutku, išče doživetja, ki so nova in neznana, živi naraven način življenja, v vseh zvezah je neodvisen, najbolj ceni zasebnost, ne išče odobravanja, v iskrenosti je skoraj brezobziren in zna se smejati ter sprožati smeh. Slednji je resnično pol*

*zdravja, za nameček pa je humor odlika bistrih ljudi, ki znajo razmišljati lateralno, izven ustaljenih, linearnih okvirjev.*

*Vse bolj je duhovna rast znanstveno izmerljiva in podprta s kvantno fiziko, kar pozitivno vpliva na mehčanje dvomljivcev in tudi njihovo preporod. Največ, kar lahko slehernik naredi za naš planet in človeštvo je, da postane boljši človek, pri čemer mu lahko znatno pomaga tudi Urša Milavec in njena sijajna knjiga.*

*Svoje remek delo je Urša ganljivo posvetila »ljubemu očetu Juriju, ki je zapustil svoje telo, in ga s tem pozdravljam ter spominjam, da je v srcih tistih, ki ga imajo radi, zapisan za zmeraj.«*

*Kako lepo!*

*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 nenavezanosti na zunanje dejavnike, več ljubezni in sprejemanja sebe brez kakršnega koli pogojevanja od zunaj, več posluha za lastne interese in potrebe, več časa za tišino in duhovno hrano, več razmisleka o hrani in gibanju, ki nam koristita, več počitka, več radovednosti in odprtosti za neznano, več poguma, pokukati izven ustaljenih okvirjev, več sprejemanja okoliščin brez vsebinske analize, več poslušanja, več harmonije, več učenja, več igre, več življenja.«*

*Naj se Uršine srčne besede naselijo tudi v naših srcih ...*

*V Novi vasi nad Dragonjo, avgusta 2023*

*Marko Pauliha*

## Knjigi na pot!

### Več sebe!

*Spoznaj samega sebe je imperativ, ki se mu človek ne more in ne sme odpovedati. Ne gre samo za romantično nostalgijo po antičnih idealih, s katerimi je v svetišču Delfi prerokinja Pitija na pot pospremila radovedne ljudi, ki so iskali odgovore na nemogoča vprašanja, rešitve za boljše življenje in učinkovito premagovanje težav, ki jih človeku na pot zariše usoda ali postavi sopotnik. Na poti spoznavanja samega sebe človek morda vedno ne dobi neposrednega odgovora, ali tisto, kar želi v materialnem smislu, dobi pa vsekakor več sebe. Postane bolj cel, celovit. In to je izjemno bogastvo.*

*Več sebe je naslov knjige, ki jo je napisala Urša Milavec, ki prihaja iz športnih vod in deluje na področju osebnostne rasti. Že to dejstvo daje navdih, saj so športniki običajno zelo pragmatični in k jasnim ciljem usmerjeni ljudje. Geslo več sebe pooseblja njen pristop pri podpori ljudem, hkrati pa izjemno dobro povzame, kaj bralec s to knjigo dobi. Namreč, pričujoča knjiga je pravzaprav priročnik, ki prinaša izjemno pisano paleto ukrepov, s katerimi se lahko dobro orientiramo na svoji poti k izbranemu cilju, postanemo bolj učinkoviti in, kar je morda najpomembnejše, bolj pristni in prisebni pri svojem delovanju. Več sebe ni knjiga, ki napihuje naš egotrip, kar bi morda kdo sklepal iz naslova. To je knjiga, ki na prijeten in dosleden način odpira zavest o samem sebi in na ta način vabi k raziskovanju življenja, razkriva, kakšen odnos gojimo do samega sebe in do sveta, ter usmerja na pravo pot in k pravemu načinu potovanja. Pravzaprav gre za serijo ključev, kjer vsak odpira nek nov prostor naše osebnosti, našega življenja in s tem temeljito ozavešča ter znova in znova odpira potencialne.*

*Če se vrnem k delfski Pitiji, kjer je veljala maksima spoznaj samega sebe, velja ob zaključku spremne besede poudariti še dve antični modrosti, ki se tudi kažeta v knjigi. Ničesar preveč je naslednja vrlina in maksima, ki jo avtorica spretno vtke v mnoge nasvete. Tretja maksima, obljuba prinaša težave, pa je preroško dvoumna, kajti opozarja na moč zaobljube, katere dvorezni meč poznamo vsi, ki se ukvarjamo z osebnostjo rasti. V slovenskem jeziku imamo lep pregovor, ki govori točno o tem – obljuba dela dolg. Zato opozarjam bralce, naj*

*pazijo, čemu se zaobljubijo ob branju te knjige, ker se s tem zadolžijo pri samem sebi. In če obljuba ni izpolnjena, bo bralca oziroma sebstva manj in ne več.*

*Knjiga je torej izjemno uporaben priročnik za tiste, ki želijo nekaj spremeniti in pri tem več sebe dobiti. Obenem pa je tudi izjemno dober in pester vir znanj in praktičnih napotkov za vse tiste, ki delujejo na področju osebnostne rasti, mentorstva, treniranja in razvoja življenjskih veščin.*

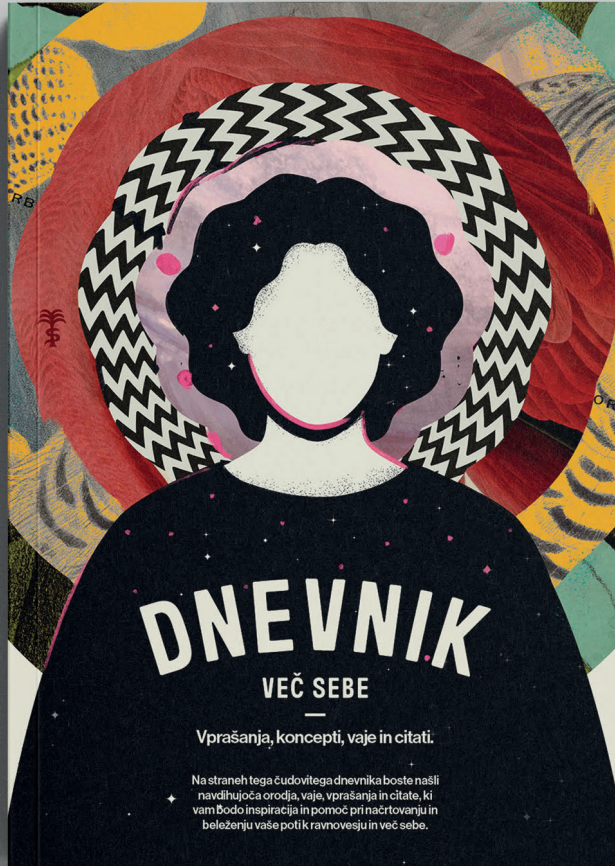
*Toplo priporočam.*

*dr. Milan Hosta*

*ustanovitelj Dihalnice, certificiran Eneagram coach,  
predavatelj in raziskovalec na Fakulteti za vede o zdravju  
Univerze na Primorskem.*



Več virov Master Change Traininga



koncepti / vaje / citati / dnevnik

Na straneh tega čudovitega dnevnika boste našli navdihujoča orodja, koncepte, vaje, vprašanja in citate, ki vam bodo navdih in pomoč pri načrtovanju in beleženju svoje poti k ravnovesju in več sebe.

Nadaljujte vašo pot k ravnovesju  
S pomočjo 50 coaching kartončkov  
VEČ SEBE



Zbirka coaching kartončkov *Več sebe* ponuja temeljna coaching vprašanja, ki vam pomagajo pri iskanju in izboljševanju poti k ravnovesju tako na zasebnem kot poslovnem delu življenja.





Master  
Change  
Training

*Pot k ravnovesju je pot izboljševanja sebe*

Več o programih, produktih in dogodkih na:



[Masterchangetraining.si](https://www.masterchangetraining.si)



[Ursa.Milavec](https://www.instagram.com/Ursa.Milavec)



[Urša Milavec in Master Change Training](https://www.linkedin.com/company/Urša-Milavec-in-Master-Change-Training)



[Urša Milavec](https://www.youtube.com/channel/UC...)



[Pot k ravnovesju z Uršo](https://www.podcast.com/pot-k-ravnovesju-z-urso)

**Povežimo se!**

Copyright Master Change Training 2023

Tržaška cesta 2, Ljubljana

[info@masterchangetraining.si](mailto:info@masterchangetraining.si)