



VEČ SEBE[®]

za starejše

URŠA MILAVEC

VODNIK DO ZADOVOLJSTVA IN NAPREDKA
V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU



*»Nihče ne pove oceanom, drevesom in goram, da so prestari.
Govorimo o tem, kako močni, prizemljeni in izjemni so.
Predstavljajte si, da bi enako govorili o sebi,
ko postanemo starejši.
Mogoče bi spoznanli, kako zelo izjemni smo.«*

- Becky Hemsley -

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, maj 2025
www.masterchangetraining.si

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

159.94-053.88
316.728-053.88

MILAVEC, Urška, 1971-

Več sebe. Za starejše : vodnik do zadovoljstva in napredka v tretjem življenjskem obdobju
/ Urša Milavec. - Ljubljana : Popr, 2025

ISBN 978-961-96361-4-5

COBISS.SI-ID 235169027

--

KAZALO

O URŠI ...	9
UVODNE BESEDE	10
UVOD	12
STAGNACIJA ALI RAST	14
OSAMLJENOST ALI SAMOST	20
PRITISKI NA DRUŽINO	24
ALI ZNAMO BITI SAMI?	26
BODIMO UČITELJ, NE TEŽAK	29
OBČUTKI KRIVDE IN PRETEKLOST	33
PRESEŽIMO SVOJE NEGATIVNE VZORCE	37
UČIMO SE SAMO DO KONCA ŽIVLJENJA	39
SPOŠTUJMO MEJE	42
SPOROČILO 87-LETNE NONE	45
ENAKA OKOLIŠČINA, RAZLIČNA POGLEDA	48
ODGOVORNI SMO SAMO ZA SVOJE ŽIVLJENJE	51
LJUDI NE MOREMO SPREMENITI, LAHKO JIH	
IMAMO SAMO RADI	53
VSE JE V REDU	56
PRIVLAČIMO TO, KAR SMO	59
NAJLEPŠE OBDOBJE V ŽIVLJENJU	67
HVALEŽNOST ZA VSE, KAR JE BILO, JE IN ŠE BO	70
TELO JE NAŠ TEMPELJ (FIT DO KONCA)	86
KO PRIDE BOLEZEN	98
LJUBEČA PRIJAZNOST	102
MOST MED MLAJŠIMI IN STAREJŠIMI	104
MODROST NAJ OPLEMENITI MLADOST	107
TOPLINA, MIR IN VARNOST	113
V TOKU S SVETOM	116



O URŠI ...

Urša je formalno izobrazbo zaključila na fakulteti za šport. Leta 2016 je ustanovila Master Change Training, obliko 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 coachin-ga, hipnoze, nevrolingvističnega programiranja in praničnega zdravljenja je v programe vključila tudi holistični pristop k soo-čanju s stresom, izboljšanju negativnega počutja ter porušenega ravnovesja nasploh.

Leta 2023 je izdala prvo knjigo iz zbirke Več sebe, namenjeno odraslim, ki ji je leto kasneje sledila nova, namenjena mlado-stnikom. Poslušate jo lahko na podkastih Pot k ravnovesju, v katerih z inspirativnimi gosti odkriva dobre prakse in poti do življenja, ki je uravnoteženo, rastoče ter radostno.

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

Če želite več izvedeti o njenem delu in zbirki Več sebe, obiščite spletni strani: masterchangetraining.si in vecsebe.si

UVODNE BESEDE

Priročnik Več sebe za starejše je tretja od knjig iz zbirke Več sebe, ki so nemenjene osebni rasti, ravnovesju in zadovoljstvu ter napredku. Življenje je pot v neznano in bralci, katerim je namenjena ta knjiga, ste je že kar nekaj prehodili in zagotovo mi lahko pritrdite, da vam je življenje večkrat pokazalo, da ničesar v resnici do potankosti ne moremo načrovati, lahko pa se odločimo, kakšen človek želimo postati, kako se soočamo s situacijami, ki nam jih življenje ponuja, in predvsem v kakšnem čustvenem stanju bomo hodili po tej poti.

Dejstvo je, da smo se rodili sami in tudi umrli bomo sami, vmes pa se kot film na filmskem traku odvije naše življenje, v katerem imamo sopotnike. Nekateri med njimi ostanejo z nami do konca, drugi pa ne. Na tej poti imamo veliko izbire, nekaj tudi že določenih dejstev, kot, na primer, kakšnega spola in v kakšno družino smo se rodili, a nam je vseeno dano dovolj možnosti, da se lahko svobodno odločamo o sebi in svoji poti. Svobodna volja je naše najmočnejše orodje, ki nam pomaga da ostanemo zvesti sebi in svoji poti, če le želimo in se odločimo tako.

Ta priročnik je vodnik do zadovoljstva in napredka za vse, ki ste prestopili prag tretjega življenjskega obdobja in se zavedate, da dokler dihamo, se premikamo in živimo, lahko tudi rastemo, se učimo in doživimo nekaj novega. Vsebina knjige vam pomaga, da ste pozorni na dobro, pozitivno, mogoče in na vse, kar vas lepega in zanimivega še čaka, če boste hodili z voljo in željo po tem, da se naužijete vseh malih in velikih čudežev, ki vam jih življenje prinaša.

Verjamem, da lahko vsak človek v sebi odkrije notranjo moč, vero in toliko svetlobe, da bo tudi v malo šibkejšem telesu, ki je značilno za starost, a z veliko mero modrosti in pridobljenih izkušenj, zajel to obdobje v polnosti in pokazal mlajšim, ki se mu približujejo, kako je biti tudi v tej dobi življenja zadovoljen in v miru s tem, kar je in kjer je.

UVOD

*» Pomiri se s preteklostjo, pusti jo za sabo,
ker ne živiš več tam. «*

- Jay Shetty -

Dostojanstveno staranje je nekaj najglobjega in intimno polnega, kar lahko dosežemo v svojem življenju. Ohraniti prisotnost in vplivati na mlajše z zgledom in ljubečo prisotnostjo. Vsak sicer prinese v to fazo življenja tudi nekaj nepredelane ali na poti pridobljene prtljage. Pomembno je, da se ta tovor, nepredelani vzorci in grenka spoznanja, ne spremeni v nosilce sitnobe, stagnacije, obupa, izgovorov, vloge žrtve ter zagrenjenosti.

V starosti je mogoče modreti. Pogoj za to pa je sposobnost, da občutimo hvaležnost do življenja samega, da smo še zmeraj živi in imamo ta privilegij, da na svet lahko gledamo skozi očala, ki so polna izkušenj in razumevanja, kako ta igra poteka, ki pokažejo tudi pogled na duhovno bogatstvo. Da to doživimo, je potrebna sprememba perspektive, nujnost odmakniti se od objokovanja tega, kar je že za nami, in dati prednost hvaležnosti za to, kar smo že naredili in doživeli. Tako se nam kar na lepem odpre želja, da začnemo iskati spodbude in načine za vse, kar s svojimi izkušnjami in spoznanji lahko še dobrega prispevamo človeštvu, svoji družini in seveda sebi.

Ko v sebi najdemo moč, da notranje bitke in telesne hibe ali bolezni spremenimo v priložnosti za rast in zalet, prizadevanje po tem, da bi postali še boljši človek, in v iskanje načinov, ki nam pomagajo ta stanja premagati, kadar to ni mogoče, pa se vsaj truditi, da bi se z njimi dostojanstveno soočali ter sobivali, smo nagrajeni z notranjim zadovoljstvom, mirom in pomirjenostjo.

Lekcije, pa naj bodo še tako težke, nas zmeraj, vse do konca življenja učijo postajati boljši človek in hkrati ozaveščajo, da je vse to milost in ljubezen, ki se odvijata za nas, da bomo napredovali, zaradi česar smo se v prvi vrsti sploh rodili v naša telesa.

Ta knjiga je prijazen sopotnik in dobronameren opomnik o področjih, ki nam v tretjem življenjskem obdobju pomenijo veliko ali vse, hkrati pa nas spodbuja k skrbi zase in soočanju z izzivi na pozitiven način, včasih pa tudi pomaga razumeti zakone življenja in nas s tem potolažiti, da je na koncu zmeraj vse v redu, če pa še ni v redu, pomeni, da še ni konec.

z ljubeznijo za mami

1.

STAGNACIJA ALI RAST

»Kdor se pripravi na jutri, se pripravi za vse življenje.«

- Andreja Semolič -

Verjamem v to, da človek lahko, ne glede na to, na kateri točki življenja je v danem trenutku, zmeraj izbere pot, ki bo v danih okoliščinah zanj najboljša. Vsi smo namreč del inteligence, ki ji lahko rečemo tudi življenjska sila (energija), ki je brezoblična in animira življenje. To silo lahko v svojem življenju uporabimo, kadar smo soočeni s težjimi okoliščinami, ki so bodisi vezane na naše notranje stanje ali bitke z boleznijo bodisi zunanje, kot so, na primer, odnosi z ljudmi ali dogodki v svetu, ki v nas povzročijo potrebo po mobilizaciji te energije ter s tem spoznavanje svojih potencialov in zmožnosti, ki tiho spiyo v nas. Pomembno je, da se zavedamo prisotnosti te konstante v našem življenju, te brezoblične energije, ki je neprestano del vsega in prežema vse. Z njo se ustvarjajo psihološko delovanje in vsebine ter posledično neka doživetja. Življenjska energija nas nikoli ne bo pustila na cedilu, saj omogoča vse, kar smo in kar postajamo. Nanjo se je vredno spomniti v težjih trenutkih, trenutkih tesnobe, obupa, žalosti in trpljenja, da je tukaj za nas in je od nas odvisno, ali nam bo pomagala pri soočanju s težjimi preizkušnjami ali pa je ne bomo uporabili in začutili.

Življenjska energija, ki je poimenovana tudi kot chi, ruah in prana, se v našem telesu pretaka, tako kot nam bolj vidne

tekočine, kot sta kri ali limfa. Takrat ko se soočamo s težavami in se pomikamo naprej, je energija v toku. Takrat ko stojimo na mestu, se skrivamo za vlogo žrtve ali tičimo v coni udobja, tudi energije za soočanje ni na pretek, saj je povezana z našim notranjim stanjem in stagnacijo.

Rast, napredek, uvidi, radovednost, uspeh so naša naravna stanja, zanje smo ustvarjeni. Moramo pa s svojo voljo in angažiranostjo pognati to kolesje, zajahati vir energije in s tem prižgati iskrico v sebi, ki bo prižgala potem še eno in eno, dokler se ne bomo prestavili na višji nivo.

Imamo pa seveda tudi na izbiro soočiti se s situacijo brez želje po izboljšanju in spremembi, zaradi česar postanemo apatični, brezvoljni in zagrenjeni. Taka stanja seveda pripeljejo do še manj energije ali celo padca energije, psihološki procesi se prilagodijo temu in nas začnejo vedno bolj oblivati črne misli, ki nas telesno, čustveno in duševno vlečejo globlje in globlje. Izbira je torej naša, pot k svetlobi ali v temo.