



DEVETNAESTI DAN

MISAO DANA

*NADA NASTUPA KADA ŽELJA I VEROVATNOĆA
ZAMENE MESTA*

RAD NA SEBI

Izazov: Smisao zivota

Verovatno nema osobe koja se nije zapitala bar jednom u životu: "Koji je smisao ili svrha mog života". Ketrin Hepbern je na tu temu divno rekla: "Život treba živeti. Ako moramo da izdržavamo sebe, bolje bi nam bilo da pronađemo nešto interesantno što ćemo raditi. To se ne postiže pasivnim sedenjem."

Današnji izazov će biti da otkrijemo šta bi za svakog od nas bilo to nešto interesantno čime bismo mogli da izdržavamo sebe. Današnji izazov je posebno zanimljiv za one od nas koji ne znaju šta žele ili znaju ali nisu sigurni da to mogu da realizuju.

Svaka osoba koja živi život u kome uživa je u prošlosti sebi postavila sva ili bar neko od dole navedenih pitanja. I ne samo to. Oni su takođe verovali u sebe u dovoljnoj meri da preuzmu rizik da probaju da ostvare svoje želje. Mnogi od njih čak nisu ni morali da donesu radikalne odluke, u smislu da daju otkaze na poslovima koje su obavljali, već su jednostavno počeli da više vremena provode radeći ono što vole. Takođe su se povezali sa drugima koji su bili u mogućnosti da im pomognu da ostvare svoje snove i nakon toga su nastavili da sanjaju male snove svakog dana do kraja.

Počecemo tako što ćete na jednom parčetu papira zapisati odgovore na sledeća pitanja:

- Šta radim kada imam osećaj da vreme leti ili da je proletelo mnogo brže nego što sam mislio/la?
- Čemu se radujem kada sa nestrpljenjem čekam vikende, godišnje odmore, slobodne dane ili generalno svoje slobodno vreme?
- Da li znam nekoga ko ima "posao iz snova"? Šta on ili ona rade?
- Kada novac ne bi bio problem, šta bih voleo/la da radim?
- Koji su moji hobiji?
- Ako bi mi šef rekao da ću dobiti jednogodišnje plaćeno odsustva sa posla, da radim nešto što je od koristi zajednici u kojoj živim, šta bi to bilo?



Pažljivo pogledajte i pročitajte odgovore koje ste napisali. Sada se obratite svojoj intuiciji da vam pomogne da dođete da pravih odgovora. Pustite opuštajuću muziku, isključite telefon i pobrinite se da vas sledećih pola sata niko i ništa ne uznemirava. Zatvorite oči i nekoliko puta duboko udahnite i izdahnite. Zamislite okruženje u kome uživate, bez obzira šta je u pitanju i počnite da se osećate srećno i zadovoljno kao što se inače osećate na tom mestu. Kada osetite da ste se u dovoljnoj meri opustili i da ste spremni, zapitajte se:

- Šta je moja životna svrha?
- Koje sledeće korake treba da preduzmem da bi ostvario/la svoju životnu svrhu?
- Kako mogu da stvorim više sreće i smisla u svom životu?
- Da li postoji nešto što me blokira u ostvarivanju željenih ciljeva?

Pitajte i bilo šta drugo što bi voleli da saznate. Kada iscrpите svoj spisak pitanja uzmete parče papira i zapišite sve što vam je palo na pamet tokom vežbe.

ODNOSI SA DRUGIMA

Izazov: Asocijacije na ljubav i intimnost

Današnji izazov se sastoji u otkrivanju šta sve povezujemo sa nekim pojmovima, konkretno sa pojmovima ljubav, intimnost i dom.

Napišite listu negativnih asocijacija koje imate na reč dom, a koje potiču iz detinjstva. Upotrebite reč ili simtagmu (kraću rečenicu), umesto dugih rečenica. Nakon toga, napišite negativne reči koje ste povezali sa intimnošću. Razmislite zašto je to tako, i zapitajte se, da li stavovi koje imate utiču na vaše partnerske ili čak i prijateljske odnose. Evo kako:



Dom

Intimnost

Sada zamenite reči dom i intimnost sa rečju ljubav, jer svi mi, u stvari, izjednačavamo dom i intimnost sa ljubavlju. Poredite ove dve liste sa zbirnim listom negativnim osobina kod partnera (dan 17). Neki od vas će primetiti sličnosti i shvatiće da se na neki način „vraćamo kući“, voleći partnere koje biramo.

Razmislite: Da li privlačite ljude kojima se ne može verovati? Da li odbijate ljude od sebe čak i kada vam daju ono što želite? Da li ste uplašeni kada neko izrazi jaka osećanja bilo koje vrste, a posebno ljubavi prema vama?



Ukoliko su odgovori na prethodna pitanja pozitivni, vi spadate u grupu ljudi koji se boje ljubavi (priznavali to sebi i/ili bili toga svesni ili ne). Zašto bi se neko bojao ljubavi, kada ona predstavlja našu duševnu hranu, na isti način na koji nam je za telo podrebnna prava hrana. Zato što su prethodna iskustva koja su povezana tj. asocirana sa ljubavlju bila toliko neprijatna ili bolna, da u svim novim situacijama ljubavi ili bliskosti mi u stvari očekujemo prehodni bol i neprijatnost.

Dok god toga nismo svesni ili smo svesni ali pokušavamo da pobeegnemo od toga, dešavaće nam se ljubavni brodolomi. Jedini način je da stare asocijativne veze pokidamo i umesto njih napravimo nove, pozitivnije. Verujte nam na reč: nema te osobe na celome svetu koja će promeniti vaše iskustvo iz detinjstva, to samo vi možete da uradite. Prema tome prestanite da tražite oko sebe i počnite da menjate sebe.



PAMETAN IZBOR HRANE ZA OVAJ DAN

Izazov: Dovoljno (ali prave!) tečnosti

Zašto baš ovakva hrana, koje su koristi od ovakve hrane?

Savremen čovek tokom dana preko napitaka unese oko 20% ukupnog kalorijskog unosa. Nešto od toga potiče od mlečnih napitaka, a dobar deo od manje korisnih napitaka (vidi deo ZANIMLJIVOSTI).

Zato danas pričamo o vodi kao o idealnom napitku za zadovoljenje dnevnih potreba za tečnošću.

Unos vode je neophodan za metabolizam i normalne fiziološke funkcije. Obezbeđuje unos esencijalnih materija kao što su kalcijum, magnezijum i fluor.

Nedovoljno vode u organizmu (poremećaj koji se u medicini naziva akutna dehidracija) dovodi do smanjenog rasuđivanja, nesvestice, poremećaja u regulaciji telesne temperature, oštećenju funkcije kardiovaskularnog sistema i umanjenju radne i sportske sposobnost. Iz tog razloga je potrebno da unos vode bude adekvatan, tj. da nadoknadi gubitak vode iz organizma (mokrenje, znojenje, disanje...).

Skoro da ne možete pogrešiti kada je količina u pitanju. Pijenje vode u normalnim količinama praktično nema neželjenih efekata. Iako se voda može uneti u višku, to se zaista retko dešava kod zdravih osoba koje imaju normalnu bubrežnu funkciju. Bubrezi su u stanju da izluče veliku količinu mokraće za kratko vreme i na taj način koriguju bilo kakav preveliki unos.

Cela ova priča se odnosi na običnu vodu. Recimo par reči i o mineralnoj vodi:

Mineralne vode su podzemne vode koje sadrže mineralne soli, pa odatle njihovo ime. U odnosu na količinu minerala koju sadrže, mogu biti:



- slabomineralne vode
- vrlo slabo mineralne vode
- mineralne vode
- mineralne vode bogate mineralnim solima

Negazirana mineralna voda u sebi ne sadrži ugljen-dioksid, dok je gazirana mineralna voda ona koja sadrži ugljen-dioksid. U odnosu na količinu ovog gasa postoje:

- prirodno gazirane mineralne vode
- gazirana mineralna voda pojačana ugljen-dioksidom sa izvora
- gazirana mineralna voda sa dodatkom ugljen-dioksida

U odnosu na mineralni sastav, različite mineralne vode se preporučuju za različita zdravstvena stanja. Ipak, bez obzira na afinitete i stanje zdravlja, važno je reći da mineralna voda ne treba, niti može da zameni običnu vodu.

Recept dana:

DOVOLJNO VODE UZ SVAKI OBROK

Potrebni sastojci:

1. Voda 2 - 5 dl
2. Ručak po izboru

Priprema:

Bez obzira za kakav ručak ste se danas odlučili, da li jedete kod kuće ili u restoranu, potrudite se da pored tanjira stoji i čaša sa vodom. Posle dvakog zalogaja popite i gutljaj vode, a ako vam vode preostane, ostatak popite na kraju obroka.

Usvojite ovu naviku uz svaki obrok u toku dana.



FIZIČKA AKTIVNOST

Izazov: Adekvatan unos vode tokom fizičke aktivnosti

Jedan od ultimativnih principa zdravog i pravilnog vežbanja je tzv. adekvatan unos vode tokom fizičke aktivnosti. Već smo govorili o rizicima pregrevanja organizma tokom intenzivne fizičke aktivnosti ili fizičke aktivnosti u uslovima visoke spoljašnje temperature. Najvažniji mehanizam hlađenja tela (održavanje termoregulacije) u takvim uslovima vežbanja je isparavanje znoja sa površine tela. Predušlov za zadovoljavajuće hlađenje (tj. održavanje termoregulacije procesom znojenja) je tzv. dobra hidracija organizma, koja se opet obezbeđuje adekvatnim unosom tečnosti.

Pravilan unos vode sportiste (i rekreativca), podrazumeva adekvatan unos vode pre, u toku i posle fizičke aktivnosti, odnosno treninga. Zato se i zovu prehidracija, trenažna hidracija i rehidracija.

Postoje protokoli kako se uzima voda pre, u toku i posle fizičke aktivnosti. Pre treninga sportisti uzimaju oko 500 ml vode dva sata pre treninga i do 500 ml 15 - 20 minuta pre započinjanja vežbanja. Tokom treninga piju 150 - 200 ml vode na svakih dvadesetak minuta. Po završetku treninga vrši se tzv. posttrenažna rehidracija unosom vode sve do uravnoteženja pretrenažne telesne mase. Ovo su principi koji važe za vrhunske sportiste, ali je neophodno da ih usvoje rekreativci svih kategorija. Naročito je važno da roditelji vode računa o unosu vode kada se njihova deca sportski aktiviraju, jer je kod dece relativno visok rizik od dehidracije.



DOBRO DELO DANA

Izazov: Praktična pomoć majkama

Sve majke znaju koliko je odgovorna i povremeno naporna ta životna uloga. Posebno kada postoji više dece u porodici i/ili kada su deca predškolskog uzrasta. To imaju prilike da vide i ljudi koji žive sa majkama, bilo kao njihovi partneri, roditelji, braća i sestre, prijatelji ili komšije.

Zato će današnje dobro delo dana biti praktična podrška jednoj majci u vašem okruženju. Namerno kažemo praktična podrška, pošto se majkama vrlo često pruža psihološka pomoć, ali većini ljudi ne pada na pamet pružanje konkretne praktične podrške, sem ako to majka eksplicitno ne zatraži. Pitajte majku kojoj ste odlučili da pomognete koja vrsta pomoći joj je potrebna (da li će to biti kuvanje ručka, peglanje veša, čuvanje deteta/dece da ona ode na masažu ili odspava, ili nešto treće), a možete i sami odabrati na koji način ćete joj praktično pomoći. Ono što je važno je da to najavite tj. da se sa majkom dogovorite o konkretnom načinu i vremenu vašeg angažovanja. Bez obzira da li ste i sami majka ili ne, verujte da će vam majke kojima na ovaj način pomognete biti neizmerno zahvalne, a možda vam jednom i uzvrate dobrim delom iste ili slične prirode.

RAZVIJANJE KREATIVNOSTI

Izazov: Igra sa decom



Odvojite dva sata svog vremena i organizujte sebi igru sa detetom/decom predškolskog uzrasta (možda kao pomoć majci te dece). Igrajte se igranja uloga sa lutkama ili životinjama. Probajte da što više možete isključite racionalno razmišljanje i kritički um u tom periodu. Budite spontani, dopustite detetu u vama da preuzme vodeću ulogu. Videćete koliko ćete uživati.



ZANIMLJIVOST

Nema tog lekara koji neće, kada govori o pravilnoj ishrani, napomenuti da se, radi dobrog zdravlja, treba odreći gaziranih slatkih napitaka. Nedvosmisleno je potvrđeno da su ovi napici pune sode, šećera, veštačkih "prirodno identičnih" ukusa i veštačkih boja, jedan od glavnih uzroka epidemije gojaznosti.

Gojaznost u čijem nastajanju učestvuju i gazirana pića ne nastaje samo od kalorija iz šećera kojim su ovi napici više nego bogati (u 2 l nekog popularnog gaziranog slatkog napitka ima oko 200 g šećera!). Osim toga, ova pića su puna aditiva, veštačkih boja i ukusa, koji su štetni za osetljivu sluznicu želuca i creva, a neki su i potencijalno kancerogeni.

Nijedna dijeta neće biti uspešna ako se tokom nje i dalje piju gazirana pića! Kada sledeći put u kafiću uz kafu, umesto vode, naručite neki od ovih napitaka, imajte na umu da ste na taj način uneli kalorija koliko ima u pola porcije špageta.

Ovi napici imaju veliku kalorijsku vrednost, a nemaju drugih nutritivnih kvaliteta. Osim sa gojaznošću povezuju se sa pojavom karijesa i obolevanjem od dijabetesa tip 2.

Zato, odustanite od upotrebe ovih napitaka i dajte prednost vodi.

