

# ODKRIJTE MOČ **V SEBI**





# Anita Kejžar Škulj, trenerka za življenjska vprašanja

## Pripravljeni na spremembe?

Marsikdo se sprašuje, kje in kako začeti, če si želi spremeniti in izboljšati življenje. »Prvi korak je, da si priznate, da vam življenje, kot ga živite, ni všeč. Pripravljeni morate biti, da nekaj spremenite. Na začetku naj bodo to majhni koraki. Začnite sprejemati, da vi ustvarjate svoje življenjske situacije, čeravno ne vedno zavestno. Bodite ljubeči do sebe, ko se raziskujete in razvijate. Tako se vam vrne energija. Vaš občutek, da lahko nekaj naredite drugače, se bo povečal,« svetuje Anita Kejžar Škulj, raziskovalka življenja, ki se je izobraževala doma in v tujini. Poslanstvo je našla v delu z energijami in v pozitivni psihologiji. Vse stopnje do najvišjega naziva NLP coach je opravila pri dr. Aleksandru Šinigoju, asistentu dr. Richarda Bandlerja, začetnika nevrolingvističnega programiranja. Pred dobrimi 20 leti je tudi sama stopila na pot osebne preobrazbe zaradi zdravstvenih in čustvenih stisk ter jih uspešno rešila.

## Povečajte svojo energijo

Za začetek se je dobro naučiti, kako povečamo in okrepimo energijo, da se bomo lažje lotili sprememb pri sebi. »Če želite dvigniti energijo, se morate najprej očistiti. Začnite pri prehrani. Izločite belo moko in beli sladkor, torej hrano, ki vas maši in hkrati iz vaših kosti krade življenjsko pomembne minerale. Dodajte kakovostna hladna stiskana olja. Dober ritual za razstrupljanje telesa, ki ga lahko vsakdo izvaja, je jutranji kozarec tople limonade. Vnos vitamina C na tešče je odličen v boju proti prostim radikalom in posledicam stresa. Nadaljujete lahko z žličko prečiščenega masla, t. i. ghee. Prebudilo bo presnovni ogenj, očistilo telo, verjetno boste šli kmalu na blato, in vam dvignilo energijo za dopoldansko delo. Sama ga zamešam v tople čaj ali kavo,« svetuje Kejžar Škuljeva.

Si želite spremeniti in izboljšati življenje, da bo srečnejše, bolj zdravo in izpolnjeno? Anita Kejžar Škulj, trenerka za življenjska vprašanja in NLP coach, je pojasnila, kako se lotiti spreminjanja življenja, kako povečati energijo, odkriti notranjo moč in uporabiti moč uma, da boste dosegli želeni cilj.

Tekst: RENATA UCMAN



Na katerem koli področju svojega življenja, tako glede boljše zaposlitve, več financ kot srečnejše družine ali partnerskega življenja, naj vam bodo v pomoč na primer tapkanje telesa in tudi Anitine preproste miselne in vizualizacijske vaje.

## Tapkanje telesa

Takemu jutranjemu uvodu v boljše življenje sledi tapkanje telesa. »To je vaja, ki izhaja iz čí gonga, taoistične energijske vadbe. Dvignila bo vašo energijo. Dlani stisnete v pesti. Na rahlo udarjate po telesu. Začnite na vrhu glave, krožno po čelu, obrazu in zadnjem delu glave. Podprite komolec in s pestjo udarjajte po nasprotni rami, nadaljujte po zunanji strani roke vse do prstnih konic in od tam nazaj po notranji strani. Rahlo se potolcite po prsnem košu okoli prsi, malce intenzivneje po prsnici – tu je žleza timus, povezana z odpornostjo. Tako jo spodbudite. Nadaljujte ob strani telesa, levo in desno. Ob tem dvignite roko v zrak, da res dosežete pod pazduho – stimulacija limfe, krepimo odpornost – in stranski del trupa, kjer teče pomemben meridijan jeter. Njegovo uravnovane delovanje vam pomaga ne le pri razstrupljanju, temveč tudi čustveno – da se lažje odzivata na stresne situacije. S tapkanjem sedaj nežno krožno nadaljujte po mehkem predelu trebuha. Sklonite se v pred-

## Pot uspešnega reševanja težav

Kako rešujemo težave na različnih področjih življenja, glede zaposlitve, družine, partnerskih odnosov, financ? Anita Kejžar Škulj pravi: »Postavite si jasen cilj, ki ga želite doseči. Opredelite ga časovno, do kdaj ga boste dosegli. Če je to velik cilj, ga razdelite na manjše. Nato preverite, kje so vaši notranji in zunanji viri. Na list papirja si zapišite, katere so vaše odlike. S čim se lahko pohvalite, kako lahko rešite težavo, na primer delodajalca, ali kaj prinašate v partnersko zvezo? S tem krepite samozavest in se približujete cilju. Aktivirali ste svoje močne notranje vire. Sedaj zapišite še zunanje vire. Imate prijatelje ali družino, na katere se lahko zanesete? Imate poklic ali izobrazbo, veščine? Pomislite, katero notranjo odliko bi morali razviti, da bi prišli do cilja, denimo pogum, voljo ipd. Razmislite, kaj vam manjka od zunanjih virov, morda kakšno znanje, sredstva. Ugotovite, kje lahko to pridobite. Sledi akcija.«

klon, roke upognite nazaj in tapkajte ob hrbtenici, kolikor visoko zmorete. Še vedno sklonjeni temeljito obdelajte zadnjico, se ob zunanji strani nog nekajkrat spustite proti stopalu in po notranji strani navzgor. Končajte tako, da se dvignete, položite dlani, drugo na drugo, tri prste pod popok. Tu je pomemben energijski center, povezan z vitalno življenjsko energijo. Zamislite si ga lahko kot bleščečo oranžno kroglico, ki se povečuje, postaja težka in topla.«

### Kako privabiti v življenje prave stvari?

»Spremenite notranji glas NE v DA. V vaši podzavesti delujejo različni vzorci. Kot otroci ste jih prevzeli od staršev, prednikov, družbe. Na primer vzorec mame, da so vsi moški slabi in da resnična ljubezen sploh ne obstaja. Ker je sama imela tako izkušnjo, je oblikovala misli, prepričanja in občutke v zvezi s tem. V njenem energijskem polju to obstaja kot zgoščena tvorba, ki vibrira na neki frekvenci. Ker želijo biti otroci podobni staršem in od njih pridobiti potrditve, se, ne da bi se tega zavedali, odločijo, da bodo prevzeli nekatere njihove lastnosti. Potem sledi odraslost. Želite si, da bi k sebi pritegnili sorodno dušo. Čeprav se na površju trudite, bo vzorec v podzavesti k vam privabljal moške, ki jim ne morete zaupati. To bo trajalo toliko časa, dokler maminega vzorca, ki je sedaj vaš, v svoji podzavesti ne boste spremenili.«

### Odkrijte svojo notranjo moč

Nato se naučite prepoznati, odkriti in okrepiti svojo notranjo moč, ki vam bo pomagala do srečnejšega, izpolnjenega življenja. Kako? »Žal nas šolski in družbeni sistem navajata, da večino časa preživimo v glavi. Spodbujata razvoj razuma, logike in racionaliziranja. S tem se energijsko odrežemo od sebe, od svojega srca in intuicije. Manj razvita je naša čustvena inteligenca. Čustev se bojimo. To je močna energija v nas in ne vemo prav dobro, kako bi z njo ravnali. Kot družba smo razvili vzorec obnašanja, da svoje občutke zanikamo in otopimo. Dobili smo sprejetost od pomembnih odraslih, staršev in učiteljev, a izgubili stik s sabo. Ravno ta vzorec otopenosti nam nagaja, kadar si želimo v življenju ustvariti več ljubezni, blaginje, zdravja. Deluje kot nekakšna nevidna pregrada, ki stoji pred tem, kar si želimo. Onemogoča pristen stik s sabo, soljudmi in z univerzalno inteligenco.

### Kako zaživeti zdravo in se izogniti boleznim?

»Recept, ki se ga sama držim, je ohranjanje ravnovesja. To naredim tako, da čim bolj spoznam, kaj mi ustreza: katera hrana, telesne dejavnosti, koliko časa nameniti delu, koliko sem z otroki, s partnerjem, prijatelji. Trudim se, da se posvetim vsem pomembnim delom, ki sestavljajo življenje. Vsak si mora skovati svoj recept, ki najbolj velja zanj.«



Težko sprejemamo. Kot prisposodbo lahko uporabim primerjavo, da stojimo pred polno mizo dobrot, od njih pa nas loči steklena stena, v kateri je le majhna odprtina.«

### Rešitev?

Kako iz tega? »Predlagam osnovno vajo, s katero se boste začeli približevati sebi. Stopite pred ogledalo. Pogledajte se v oči. Svojemu zrcalnemu odsevu spregovorite glasno. Povejte si, da se imate radi, da se sprejemate, čeprav niste popolni. Morda se boste na začetku pogovora samih s sabo počutili

### Kako se naravnati na vitkost?

Tistim, ki jim življenje grenijo odvečni kilogrami in jih želijo izgubiti, Anita Kejžar Škulj svetuje: »Gre za spremembo življenja. Ne bojujte se proti kilogramom. S tem sami sebi sporočate, da se ne sprejemate in se nimate radi. Preprosto povedano, ste nasilni do sebe. Preverite, kdaj ste zares lačni in kdaj s hrano kompenzirate čustva. To je takrat, kadar neprijetnih čustev ne želimo čutiti, zato posežemo po hrani, ki dvigne raven dobrega počutja (čokolada, čips, mastna hrana). Na vitkost se naravnamo tako, da ljubimo zdravo vitkost bolj kot pico, čokolado, ležanje na kavču. Uporabite vajo postavljanja na cilj, ki sem jo že omenila. Sama sem sprejela smernice zdrave prehrane. Zmanjšala sem ogljikove hidrate na 20 odstotkov, povečala vnos beljakovin in zelenjave. Dodala sem zdrava olja, olivno, kokosovo, konoplino, in oreščke. Telo je spremenilo način delovanja in energijo začelo črpati iz nakopičenih maščobnih zalog okoli trebuha in zadnjice.«



**Anita Kejžar Škulj, trenerka za življenjska vprašanja**, se je pred dobrimi 20 leti tudi sama podala na pot osebne preobrazbe zaradi zdravstvenih in čustvenih stisk in jih kasneje uspešno rešila. Vsak dan začne z meditacijo in naravno na dan. Ima ljubečo partnersko zvezo, ki traja že 25 let. »Pred 20 leti sem imela obdobja depresije, občutja brezizhodnosti, bila sem utrujena. Moja samopodoba je bila slaba, pogosto sem se počutila, da mi nič ne uspeva. Za svoj neuspeh sem krivila sistem, ljudi, ki ne razumejo, da sem drugačna. Vse to se je pokazalo na telesu. Redno sem zbolevala, viroze vsaj štirikrat na leto, moja telesna odpornost je bila majhna. Ker rada pomagam ljudem, sem za poklic izbrala fizioterapijo, ki sem jo kasneje opustila. Svoje poslanstvo sem našla v delu z energijami in v pozitivni psihologiji. Kar je bilo pred 20 leti moja težava, sem spoznala kot svoj talent. Možnost, da čutim več kot drugi, sem razvila kot orodje za pomoč sebi in drugim. Z jasnovidno sposobnostjo lahko v človekovem energijskem polju preberem, katere blokade ga zaustavljajo, denimo, v partnerstvu, na poklicnem področju. Naučila sem se uglašiti z energijami, ki prihajajo iz čistega vira kozmične inteligence. Z dvigom vibracije v ljudeh pospešim razvijanje boljših misli, prepričanj, občutij in s tem lažjega življenja.«



## Kako zaživeti bolj srečno, izpolnjeno?

»Odločitev za srečo je izbira. Zmanjšajte pritisk po popolnem življenju, ki ga usmerjate sami nase. Sprejmite se, da ste dovolj. Spoštujte se. Nehajte se primerjati z drugimi. Nehajte se obsojati. Vsak dan se spomnite, da ste čudoviti in da že dajete od sebe največ, kar je v vaši moči. Ohranite radovednost. Veliko se smejte.«

## Kako spodbuditi frekvence uspeha?

»Za trenutek pomislite, da vse, kar obstaja, vibrira na neki frekvenci. Kvantna fizika govori o tem, da na ravni najmanjšega atoma delujejo drugačni zakoni, kot jih pozna Newtonova fizika. Na tej ravni so odprte vse možnosti. Zakon privlačnosti pomeni, da če želimo nekaj ustvariti v svojem življenju, se moramo s to frekvenco uglasiti. Nekaj, kar vibrira z določeno frekvenco, k sebi privlači to enako. Kako spodbudimo frekvence uspeha? Spomnite se, kako ste se počutili, ko ste bili zaljubljeni. Kaj vse je bilo mogoče in kako z lahkoto ste kaj storili za svojega izvoljenca. Bili ste v visokih frekvencah. Visoke frekvence so magnet, s katerim k sebi privlačimo zeleno obilje. Trenirajte občutenje ljubezni, radosti, veselja, hvaležnosti, blagoslavljanje ljudi okoli sebe, svoje projekte, otroka, šefa, stranke in tako dalje.«

kot lažnivci. Nič hudega. To je povsem normalna reakcija. Naj besede stečejo, ne glede na to, kako se izrazite. Vajo nadaljujte. Prepričana sem, da vam bo uspelo. Na začetku zadostuje od tri do pet minut take vaje.«

## Uporabite moč svojega uma

Do boljšega življenja na vseh ravneh si pomagamo z močjo lastnih misli in uma. Kako, da bomo pri tem uspešni? »Misli so močno orodje, s katerim oblikujete svoje življenje. Možgani v resnici ne razlikujejo, kaj je res in kaj ne. Če v tem trenutku pomislite na sočno rumeno limono, iz katere se cedi sok, verjetno v ustih že zaznate povečano izlo-

čanje sline. Vidite, tako močne so vaše misli. Z njimi ustvarjate svoj dan. Ko si zadate cilj, postanite pozorni na to, kaj se vam vrti po glavi. Ali so to misli 'jaz lahko, uspelo mi bo' ali dvomi in skrbi, da niste dovolj pametni, sposobni, stari, mladi, lepi,« je sklenila Anita Kejžar Škulj s poudarkom, da so odločitev, izbira in akcija, ki nas pripeljejo do cilja, naše.

## Z vajo do zelenega rezultata

Vsakdo si do zelenega rezultata lahko pomaga s preprostimi miselnimi in vizualizacijskimi vajami. Vse zahtevajo vztrajnost in veliko ponovitev.

Ponavljajte jih vsak dan, lahko jih menjujete. Anita Kejžar Škulj svetuje naslednje vaje:

»Ena je – smeh. Smejmo se absurdnosti nekega prepričanja, ki ga imamo za sveto. Denimo, želite si spremembo v karieri. Prepričani ste bili, da to, kar ponujate, ne zanima nikogar v vašem okolju. Recite si: 'Še do včeraj sem bil prepričan, ha, ha, ha, da to, kar ponujam, ha, ha, ha, nikogar ne zanima, ha, ha, ha.'

Ko to počnete, skačite na eni nogi in se držite za nos. Vaša podzavest bo prepoznala absurdnost situacije in vaše močno prepričanje se bo začelo postopno spreminjati. Res deluje.«

Druge je vaja vizualizacije, da smo že na cilju. »Na primer: želite si nov avto. Zaprite oči in si zamislite, da gledate sebe na sliki, ko se peljete v novem avtomobilu. Vključite vsa čutila. Začutite vonj novega avtomobila, slišite glasbo, ki se vrti med vožnjo. Občutite ugodje, ker se vozite v novem avtomobilu. Sedaj si zamislite, da je vse v zvezi z nakupom že za vami, oddahnite si. Občutite srečo, da so se vse stvari odvile v vašo korist, da je na koncu prišlo do nakupa. Občutite hvaležnost do sebe, da ste verjeli vase, da ste sposobni in da vam je življenje pri tem pomagalo.« ■



# Mi vam pomagamo izbrati pravo darilo!

Podarite revijo,  
vedno polno zanimivih zgodb.

[www.podari-revijo.si](http://www.podari-revijo.si)

Obdarite svoje najdražje z njihovo najljubšo revijo ali časopisom in jim poklonite najbolj dragoceno darilo – prijetne trenutke z zgodbami, ki jih imajo najraje. Izbrano revijo ali časopis vam bomo zavili v lično darilce ter jo opremili z vašim osebnim nagovorom. Bodite prepričani, da se bodo na vas spomnili prav vsakič, ko bodo v rokah držali svež izvod najljubše revije ali časopisa.



Naročilnico najdete na  
[www.podari-revijo.si](http://www.podari-revijo.si)

Revijo ali časopis lahko naročite ob delovnih urah med 8. in 16. uro na telefonski številki 01/5880 363, 5880 365, ali po e-pošti [narocnine@media24.si](mailto:narocnine@media24.si)

