

Dolgo se nismo slišali.. Bilo je zame predvsem pestro obdobje, zgodili so se zunanji dogodki, ki so imeli vpliv tudi name. Bilo je panično iskanje, ki se je na koncu sprevesilo v tragičen zaključek - odhod ljubljene osebe. Nato je bil najlepši prihod najsrčnejše dojenčice in prišli so prijetni občutki, ki še jih do sedaj nisem poznala. In vse to se te dotakne, v globine.

Na eni strani vidiš temo, po drugi strani se tehnica pomakne na drugo stran v čisto svetlobo. Vse tako na hitro, da kar težko sprocesaš vse skupaj.

Ob vsem tem se prične miselno procesiranje situacij, premlevanje, dvomi, krivde, vprašanja, ki ne bodo nikoli dobila svojih odgovorov, tudi telo se začne odzivati. Vesela sem, za hitre reakcije, korake, ljudi okoli sebe, ki pomagajo, vsak na svoj način – psihološko podporo, toplimi besedami, ki opogumljajo, objemi, s psihološko-čuječimi tehnikami, ki so pomagale, da se zadeve ne zasidrajo pregloboko. Ob vsem tem pride občutek večje povezanosti, zavedanje kako pomembno je redno skrbeti zase, pa ne samo v fizični podobi, da nam stoji vse na svojih mestih, kot »mora«. Dobiš resnično zavedanje kako še bolj pomembno je tisto mentalno zdravje. Kaj sploh to pomeni?

Zame pomeni, dnevno doseganje miru v sebi, v telesu, v glavi, v srcu. Včasih, ko situacije niso tako razburkane je seveda to lažje dosegati, bi rekla da brez nekih posebnih tehnik. Ko pa pride tisti val, ki te zaniha takrat pa rabiš nekaj več. Več fokusa, več dela, več švica, da pravilno zategneš svoja jadra.

Mislím, da je pomembno, da najdeš nekaj kar ti pomaga. Kako sem jaz s tem pristopala? Pogovor pri psihologinji, ki je šel v pravo smer, ki je izpolnil moje želje, da pridobim tehnike, ki bodo pomagale predelati dogodek. Poslužila sem se tuina masaže, akupunkturo, da poženemo, odmašimo meridiane, zastala čustva, ki več ne služijo. Pa tudi zavestnega dihanja zjutraj, čez dan, zvečer, majn kave (ta me je naredila nemirno) in v teh trenutkih sem še bolj čutila, da mi dejansko ne paše. Moja jutranja oaza pa je seveda z mano ostajala – obrazna joga in samomasaža.

Pa tudi ta moja dopoldanska sobota – brez obveznosti je naredila tisto piko na i, ki sem jo želela doživeti, začutiti. Poležavanje v postelji, ki se sicer zgodi preredko, po prijetnem druženju z bližnjimi prijateljicami. Nežna masaža ob spremstvu glasbe, in joni jajčka, ko te ritmi sami vodijo, ko roke grejo po občutku, čisto po svoje, ko začutiš dih, ko čutiš umirjenost, ko izgine za nekaj trenutkov zunanji svet in dosežeš mir. Tisti mir v sebi, v telesu, v glavi, v srcu. In ta mir prinese spontane ideje, želje, ko vizualiziraš delavnico. Ko prične tiliti želja, da tole kar trenutno čutim v sebi približam še ostalim ženskam. Z namenom, da se začutijo v polnosti, v miru v sebi, v telesu, v glavi, v srcu. V točno tem miru, v točno tej stopnji čuječnosti. Če bi vsaj en tak delček začutila, kot ga čutim jaz ob tem spontanem jutranjem ritualu bom srečna, obkljukam svojo željo – pomagati ljudem.

Sobota, 14.12.2024