

## DESET SAVJETA ZA SVAKODNEVNU UPOTREBU

1. Čuvaj jutro. Svaki dan započni sa par dubokih udisaja i sa osmjehom. Obećaj sebi da ćeš danas uraditi sve što možeš kako bi ti i tvoji bili sretniji.
2. Uživaj u čaju ili kafi. U potpunosti i bez rezerve. Ispij je sporo, obrati pažnju na svoje tijelo, na disanje. Nemoj žuriti ni razmišljati o nebitnim stvarima.
3. Uživaj u pripremanju doručka. Život je sačinjen od malih trenutaka. Nigdje ti se ne žuri, ništa ne želiš postići. To je to! Uživaj u tome što imaš dovoljno hrane.
4. Kada si spremna za rad – radi. Oslobodi se distrakcija i fokusiraj se na rad. Dok radiš, samo radiš.
5. Izdvoji vrijeme za hodanje. Ako možeš izaći napolje u prirodu, odlično. Ako ne možeš, nije problem. Napravi par sporih krugova po kući ili stanu.
6. Odmori se nakon ručka. Legni, odmori. Izdvoji 20 minuta da odspavaš ili ležiš opušteno.
7. Hrani mozak kvalitetnim sadržajem. Ništa ne opstaje bez hrane, pa ni strah. Ono što čitamo i gledamo utiče na naše raspoloženje, izaberi nešto inspirativno da uneseš u sebe.
8. Oznoji se jednom dnevno. Ključno je da održimo zdravlje na bilo koji način. Vježbaj, isteži se, radi jogu. Održi nivo energije.
9. Javi se voljenim osobama. Neka znaju da si tu za njih i da si dobro. Pitaj ih kako se osjećaju, čega se plaše. Oprosti onima kojima trebaš oprostiti. Iskoristi ovo vrijeme da popraviš svoje odnose sa drugim ljudima.
10. Čitaj.

## DIŠI I BUDI TU

Preplašeni smo. Ne znamo šta nas čeka sutra. Ne možemo da preusmjerimo pažnju na produktivne aktivnosti. Ovo su normalne pojave u neizvjesnim vremenima. Kako bismo jedni drugima pomogli da ostanemo prizemljeni, optimistični i dobronamjerni, pripremili smo kratki tekst o tome kako anksioznost nastaje, kako se širi društvenim prijenosom i koje su jednostavne strategije koje možemo primijeniti u trenucima u kojima ona postaje nepodnošljiva. Naš osnovni pokretač je **strah**. To smo naslijedili od svojih predataka u afričkoj savani. Oni su morali da se svakodnevno bore za svoj život sa divljim životinjama. Naš mozak funkcionira na bazi uočavanja potencijalno opasnih situacija, na taj način uspijevamo preživjeti. Strah je u svojoj osnovi zdrav, jer nam omogućava da vodimo brigu o sebi i svojim. Kada se nešto strašno dogodi, naučimo da to izbjegavamo u budućnosti. Pored djela zaduženog za strah, naš mozak posjeduje i prefrontalni korteks, koji je zadužen za **razmišljanje i planiranje**. Pošto je taj dio zadužen za planiranje, njemu su potrebne sve moguće informacije vezane za nepoznatu situaciju. **Problem nastaje kada nemamo dovoljno informacija**, kao što se dešava sada. Zbog čega nastaje neizvjesnost. Strah + neizvjesnost = **Anksioznost**. Anksioznost se širi kao virus **društvenim prijenosom**. Čitanje postova na društvenim mrežama u kojima ljudi izražavaju svoju paniku će u vama najvjerojatnije proizvesti paniku.

Anksioznost + društveni prijenos = **Društvena panika**

Kada anksioznost nastupa, dio mozga zadužen za logičko razmišljanje se isključuje. **Kada paničimo, ne razmišljamo**. Zbog toga možemo vidjeti ljudi kako kupuju bespotrebne namirnice u prodavnicama, u tim trenucima nisu u mogućnosti da logički razmišljaju. Jedna osoba vidi drugu kako panično kupuje nakon čeka nastupi panika.

Dakle, pored pranja ruku je izrazito bitno prakticirati i zdravu mentalnu higijenu, a evo kako ćete to uraditi:

**Zapamtite: strah je zdrav, anksioznost i panika nisu.**

Ako osjetite da anksioznost raste i da se racionalni mozak „gasi“ **udahnite i izdahnite duboko deset puta kroz nos**. Ovo možete ponoviti koliko god vam je puta potrebno. Na ovaj način zaustavljate lavinu anksioznih misli i dajete šansu vašem prirodnom, mirnom i logičnom umu da se uključi. U trenucima prekomjerne anksioznosti, **preusmjerite pažnju na svoje ruke i stopala**. Stopala su najpogodnija za ovo. Obratite pažnju na osjećaj u stopalima, na taj način se prizemljujete i sebi dajete kratku pauzu. Ponovite ove stvari **što više puta dnevno!** Kratki trenuci smirenosti raspoređeni kroz čitav dan su savršen recept za razvijanje navike smirenog i prisutnog uma.

## ZAJEDNIŠTVO

Zašto ne bismo iskoristili ovaj trenutak da razmislimo malo o tome kako promjena može biti dobra? Zamislite zaleđeno jezero na kojem se nalazi jedan suhi list. List je nepomičan zbog zime i čeka sunce. Kada sunce dođe, jezero se istopi i list više nije zaleđen na jednom mjestu. Sada može **da leti**, da mijenja svoju poziciju. Iduće zime, kada se jezero ponovno zaledi, list se zaledi sa njim. Ukoliko vjetar ne stigne do jezera, list ostaje u istoj poziciji i zaledi se tačno na istom mjesto kao i prošle zime. Ukoliko pak vjetar stigne do jezera, list će letjeti kroz jezero i sletjeti na nekom drugom mjestu. Što je jači vjetar, list se više kreće prije ponovnog zaleđivanja. Ovo je savršena metafora za promjenu. **Mi smo list**. Zaleđeni smo u mržnji, razdvajanju i diskriminaciji. **Pandemija je toplota sunca** koja nas tjera da istopimo svoje dosadašnji rigidne stavove. Vjetar predstavlja moćne sile **ljubavi i povezanosti** i osjećaje koji bude kada se borimo **zajedno**.

Predugo smo zaleđeni. Predugo držimo fiksne pozicije. Ovakve situacije nam omogućuju da vidimo koliko smo samo jači kada smo zajedno. Koliko je zajedništvo snažno. Svako jutro koje dočekamo sa ovim osjećajem zajedništva i povezanosti, naš kolektivni dah tjera list

dalje i dalje i dalje. Pandemija će proći. Vjetrovi promjene će se smanjiti. List će se ponovo zamrznuti, ali sada na nekom drugom, boljem mjestu. Kako bi osjetili koliko je dobrota bitna iskoriste ovaj trenutak da se sjetite nekog dobrog djela koji je neko učinio za vas. Sjetite se osjećaja oko srca. Pokušajte što više oživjeti i učiniti prisutnim te osjećaje. U trenucima u kojima izgubite strpljenje sa svojim voljenim se odmah izvinite. Smislite jedan čin dobrote koji danas možete uraditi za nekog drugog. Telefonski poziv, jednostavno „hvala“ dostavljaču ili kasirki, ili bilo šta drugo. Obratite pažnju na to kako se osjećate u svom tijelu u tom trenutku. Neka vam dobrota postane nova navika! Idemo naprijed. Zajedno.

## ZAŠTO SMO GNJEVNI I ŠTA DA RADIMO?

Fake news. Širenje lažnih informacija preko društvenih mreža. Nesposobnost nadležnih da se nose sa izvanrednom situacijom. Svaka od ovih pojava pojedinačno može da prouzrokuje bijes i gnjev. Ovih dana se suočavamo sa svima njima zajedno, tako da je normalno da smo bijesni i gnjevni. Danas ćemo se baviti bijesom i strategijama koje možemo primjeniti kako bi se nosila sa njim, jer ako ne pazimo, naša frustracija može pokrenuti lavinu pogrešnih i štetnih odluka za nas i našu okolinu. Ukratko govoreći, postoje dvije vrste bijesa:

Prva vrsta bijesa je prouzrokovana neispunjenim očekivanjima, kada jednostavno ne dobijemo ono što želimo.

Druga vrsta bijesa se rađa kada smo povrijeđeni, kada se osjećamo ranjivo, kada nas je strah.

Za obje vrste ljutnje je zajedničko naše htjenje. U prvoj smo ljuti kada ne dobijemo ono što želimo, dok u drugoj želimo da ono što je tu nestane. Očekivanja podrazumijevaju da želimo više, strah podrazumijeva da želimo manje.

Uzmimo za primjer lažne informacije koje se plasiraju o koronavirusu. Neki ljudi su gnjevni jer žele da znaju šta se tačno dešava u njihovoj okolini, dok su neki gnjevni jer ih je strah. Ono što je sigurno je da nijedna ni druga vrsta gnjeva nisu konstruktivne. Kada smo pod snažnim emocionalnim nabojem, jednostavno ne razmišljamo kako treba. Kada tonemo u vlastitim agresivnim mislima i namjerama, nikome ne pomažemo jer ne vidimo svijet onakvim kakvim jeste niti logički sagledavamo situaciju.

Vanredne situacije kao što je ova su savršena prilika da naučimo da koristimo emocionalnu energiju koja se u nama budi na ispravan način i time pomogne sebi i drugima, a evo kako:

1. Udaljite se od situacije ako možete i pronađite sigurno mjesto. Ovo može biti prelazak u drugu sobu ili jednostavno udaljavanje od računara, tva ili mobitela. Udahnite duboko nekoliko puta, dopustite mislećem dijelu uma da se uključi.
2. Kada se malo primirite i počnete razmišljati logički, sjetite se šta se desilo zadnji put kada ste dopustili gnjevu, bijesu ili frustraciji da preuzmu kontrolu. Možda ste se sa nekim posvađali na facebooku oko netačane informacije ili ste se izdreali na supruga oko sitnice. Da li se osjećate ponosno kada se sjetite tih trenutaka? Naravno da ne. Prisjetite se stida i kajanja koji uvijek prati izljev bijesa. Preživljavanjem negativnih posljedica našeg bijesa stvaramo odbojnost prema tome. Zašto bi pili otrov ako znamo koliko je štetno?
3. Preusmjerite gnjev u pozitivnu aktivnost. Ovo možda zvuči kao nemoguće, ali idući put kada vas nešto sitno iziritira, recite osobi koja se nalazi pored vas da je volite, pošaljite nekome poruku, nahranite psa ili mačku, učinite nešto lijepo za sebe. Uradite šta god da zaustavite eksploziju agresije i vidjet ćete da ovo zaista funkcioniše.



## PRETJERANA BRIGA NAM ODMAŽE

Danas ćemo razgovarati o brizi. Vidjet ćemo da pretjerana briga svoj izvor crpi iz želje da stavimo sve pod našom kontrolom i pokušati objasniti kako možemo prestati sa prekomjernim sekiranjem. Mnogi ljudi pokušavaju da u ovom trenutku stvore savršenu, kontrolisanu životnu situaciju kako bi se na što bolji način nosili sa promjenama. Kako osigurati najbolju radnu atmosferu kod kuće? Kako djeci učiniti život normalnim u trenucima u kojima oni ne mogu izaći iz kuće? Kako se snabdijeti svim potrebnim namirnicama? Svako od nas se suočava sa ovim, i mnogim drugim pitanjima, svaki dan. Kako bi vidjeli zašto se mi uopšte sekiramo, bitno je da zapamtimo da ljudski mozak funkcioniše po principu: okidač - reakcija - nagrada.

Nešto se desi, mi nešto uradimo, rezultat nas zadovolji ili frustrira, i tako u krug. Ovako provodimo čitav svoj život. Najjednostavnije rečeno, ovo znači da nas nešto iz vanjskog svijeta (vijest, naredba vlade, glas supružnika itd.) ili iz emocionalnog, unutrašnjeg svijeta (strah, anksioznost) pokrene, nakon čega slijedi naša reakcija – sekiranje, zbog želje da stvari stavimo pod kontrolom. U ovom slučaju je nagrada osjećaj da smo nešto učinili ili da činimo.

Sekiranje je naša prirodna reakcija, kojom prikrivamo osjećaje straha ili anksioznosti. Ipak, prekomjerna briga sa sobom nosi dva problema:

1. Sami osjećaj nije ugodan. Nikome nije dobro dok se sekira. Niko ne voli biti u društvu pretjerano nasekirane osobe.
2. Ponavljanjem, sekiranje prelazi u naviku nad kojom, paradoksalno, gubimo kontrolu. Svi znamo da je savjet „prestani se sekirati“ najgora stvar koju nam neko može reći dok se sekiramo. Ponavljanjem, sekiranje poprima svoj vlastiti život koji ne možemo zaustaviti.

Prije nego što krenemo sa konkretnim savjetima, važno je spomenuti i da je prekomjerna briga u potpunosti kontraproduktivna. Ona fokusira našu pažnju na jednu stvar (npr čišćenje sobe ili kupovina ogromne količine namirnica) zapostavljajući mnogo bitnije aspekte života. Kada se sekiramo, trošimo energiju. Kada se sekiramo, ne ponašamo se odgovorno. A evo šta možemo uraditi po pitanju sekiracije:

1. Vježbajte prihvatanje. Broj stvari koje su pod tvojom kontrolom je veoma mal. Nije sve u tvojim rukama. Diši. Osjeti vlastito tijelo. Osjeti tačno ovaj trenutak. Dopusti tišini da prodrije u tebe. Dopusti mislima da se smire i vrate u normalu.
2. Sada kada su se mislim malo primirile, pitaj se: da li ovo sekiranje zaista pomaže trenutno ili me samo čini napetijom i zatvorenijom? Ako si nešto krenula raditi, pitaj se: je li ovo što radim konstruktivno ili to samo radim kako bi nešto radila?
3. Uoči šta možeš promjeniti u svojoj okolini i pronađi hrabrost u sebi da to uradiš. Ovakve situacije su savršena prilika da dopustimo sebi da budemo umjesto da uvijek nešto radimo. Mnogi od nas su ovisni o aktivnostima. Sada je vrijeme da osjetimo nagon za djelovanje i pustimo ga da prođe. Nagon ne traje dugo, i uostalom, sekiranje i aktivnost su često destruktivnije od pasivnosti i mira.

## OPUSTITE SE, DIŠITE

Naši mozgovi su isprogramirani da planiraju za budućnost. To nam pomaže da opstanemo. Kada nemamo dovoljno informacija da planiramo, mozak upadne u vrtlog nezaustavljivih misli. Ako ne znamo sve podatke vezane za datu situaciju, počnemo se brinuti. A šta ako ovo? A šta ako ono? A ako se ovo desi? itd.

Tornado zabrinjavajućih misli je sasvim normalna pojava, ali zašto ne bi iskoristili ovu priliku da naučimo nešto o sebi?

Slijedeći put kada upadnete u zabrinjavajući misaoni tok, pitajte se:

„Imam li dovoljno informacija da donesem ispravnu odluku?“

Nakon toga se pitajte:

„Hoće li ova briga koju trenutno osjećam pomoći da donesem ispravnu odluku ili će samo povećati anksioznost?“

Nakon toga se podsjetite, da već danas možete nešto učiniti, neka mala stvar u kojoj raspolazete sa svim informacija. Ono što se treba danas uraditi uradite - danas, a sutra ostavite za – sutra.

Možete započeti sa najjednostavnijom stvari, provjeriti jeste li u ovom trenutku gladni ili žedni. Imate sve informacije koje su vam potrebne da to ustanovite. Ako ste gladni –jedite, ako ste žedni- pijte. Bitno je razviti naviku da pratimo ono što se dešava ovdje i sada. Nakon što se provjerili koje su vaše potrebe u ovom trenutku, možete proširiti opseg pažnje na sutra ili iduću sedmicu. Ono što je sigurno je da niko od nas ne može praviti dugoročne planove. Ni to nije problem. Proći će. Obratite pažnju na današnji dan, ili čak današnji sat i uradite ono što se treba uraditi. Opustite se, dišite.



## OVISNOST O VIJESTIMA

Da li se i uhvatite kako, po pedeseti put, provjeravate ima li šta novo na vašem omiljenom novinarskom portal? Zašto postajemo zatvorenici vlastitih navika i ovisnici o vijestima? Evo šta se dešava i šta da radimo po tom pitanju. Informacija je hrana. Pomaže nam da preživimo. Ako nisi provjerila vijesti neko vrijeme, mozak će te nagraditi malom dozom dopamina, hormona sreće, kada naiđeš na udarne vijesti.

- ✓ Što je pompezniји naslov, doza dopamine u mozgu će biti veća.
- ✓ Čak iako se bitni naslovi ne pojavljuju svakih pet minuta, u tebi se budi osjećaj da provjeravaš svako malo ima li nešto novo, u iščekivanju slijedećeg naslova i slijedećeg naleta dopamine.
- ✓ Provjeravaš i provjeravaš i svakih 20 minuta se pojavi veliki naslov. Ovo je upravo način na koji aparati u kockarnicama funkcionišu. Mi se, u želji da budemo aktualni, pretvaramo u ovisnike o provjeravanju portal. Ovaj mehanizam ovisnosti se u psihologiji naziva postepeno nagrađivanje – što u suštini znači da nagrada koju dobijemo dolazi nasumično. Šta možemo uraditi po tom pitanju? Jako je bitno da prestanmo sa tom navikom što prije, kako ne bi postali pravi ovisnici.
- ✓ Prvo, podsjeti se da provjeravanjem vijesti hraniš svoju ovisnosti i da imaš izbora.
- ✓ Nakon toga se zapitaj koliko zaista puta je potreban provjeriti vijesti u jednom danu? Odredi sebi neke granice. Tri puta je sasvim dovoljno.
- ✓ Nakon što provjeriš vijesti, obrati pažnju na svoje tijelo i um pa se zapitaj "šta sam od ovog dobila?" Ovo će ti pomoći da odrediš je li bilo vrijedno toga.
- ✓ Jesi li trošila vrijeme, postala napetija i nastavila scrollati sve više i više? Da! To je dopamine koji struji kroz tvoj mozak i koji ti govori da nastaviš tražiti, mora biti negdje sočan naslov, mora biti negdje hrane. Dakle, ako su vijesti tvoja nagrada, tvoj komad čokolade ili cigareta, ako se nakon njih osjećaš umorno i istrošeno, iskoristi tu napetu energiju i usmjeri ka nekom od svojih bližnjih. Otidi do njih i zagrlji ih. Izvedbi psa u šetnju. Igraj se sa mačkom. Zar ne bi bilo ljepše da stvorimo ovisnost o dobroti?

## OVO JE VRIJEME ZA LJUBAV

Imamo izbora.

Epidemije, zemljotresi, cunamiji i poplave su dio života na planeti Zemlji. Na nama je da izaberemo kako ćemo se nositi sa tim. Hoćemo li postati pohlepni, puni mržnje, straha i indiferentnosti? Time ćemo samo povećati patnju, koje trenutno ima i previše. Ili ćemo na ove izazove reagovati sa ljubavlju, dobronamjernošću, smirenošću i dobrotom?

Ovo je vrijeme za ljubav.

Udahnimo duboko, prihvatimo svoj strah i nesigurnost i bespomoćnost... pronađimo saosjećanje prema njima, prema sebi. Recimo svojim strahovima i bijesu i umoru „Hvala vam. Hvala što me pokušavate zaštititi“.

Sjetimo se generacija i generacija sposobnih naučnika koji su se brinuli za svijet za vrijeme epidemija iz prošlosti. Sjetimo se svih onih koji u ovom trenutku rade na tome da pomognu što većem broju ljudi. Sve čistačice, medicinske sestre, majke, vozači kamiona koji nam dopremaju hranu. Sjetimo ih se i zahvalimo im se.

Sam čin sjećanja na sve sposobne i hrabre ljude iz prošlosti i sadašnjosti nas smješta u veliku mrežu sačinjenu od bezbroj generacija boraca. U tok života i historije.

Ovo je vrijeme misterije i nesigurnosti. Udahnimo duboko. Prividna odvojenost postepeno nestaje kako bi razotkrila stvarnost. Svi smo mi međusobno povezani na bezbroj načina. Ovaj prekid normalnog života nam je potreban. Izolacija nam je potrebna kako bi shvatili koliko su nam potrebni drugi.

## AKO ŽELIŠ MIRAN ŽIVOT, ZAPOČNI SADA

**„Moj život je bio ispunjen groznim nedaćama – većina od njih se nikada nije desila“, Mark Twain.**

Većina naših problema se nalazi u našem unutrašnjem svijetu. U priči koju pričamo sebi od trenutka u kojem otvorimo oči ujutro do trenutka u kojem legnemo u krevet navečer.

Svijet kakvog smo poznavali do prije mjesec dana je nestao. Svijet sutrašnjice u potpunosti ovisi o našem zajedništvu. Bitno je da se ponašamo odgovorno i ispravno. Prvi korak ka tome je stižavanje onog preplašenog ili jadnog glasa u svakoj od naših glava. Kada taj glas, kojem uvijek nešto treba i koji si uvijek boji nečega, upravlja našim djelima, problemi se samo množe. Unutrašnji mir proizvodi vanjski mir. Unutrašnji nemir proizvodi vanjski nemir. Ako želiš miran život, započni sada. Ugasi vijesti na neko vrijeme, pusti neku muziku, pozabavi se nečim kreativnim i stvori svoju oazu mira. Pusti zadnju vijest koju si vidjela. Slušaj svoje bližnje sa malo više pažnje. Kada reagujemo iz pozicije straha i nesigurnosti pogoršavamo situaciju – stvaramo preplašeno i ogorčeno društvo. Zašto ne bismo koristili svoju hrabrost i saosjećanje da na promjene reagujemo mirno?

## IZABERIMO POZITIVAN STAV

Poteškoće su tu. One će se nastaviti pojavljivati dokle god smo živi. Krizna vremena nam pokazuju koliko malo kontrole u suštini imamo nad svojim životima. Kada je voda nemirna i luka nepoznata, ono što nam je potrebno je pouzdan kompas. Kada prolazimo kroz teške periode moramo sami sebi biti vodiči i odrediti vlastiti put kroz nepoznati teritorij. Ali kako? Najjednostavnije i najkorisnija stvar koju možemo sebi i svojoj okolini uraditi je ne dopustiti da nas poraze neminovne poteškoće. Na nama je da izaberemo svoj stav bez obzira na sve. Svako od nas ima šta da ponudi svijetu koji se mijenja. U nekim trenucima nećemo biti u mogućnosti da uradimo bilo šta osim da ponudimo nekom svoj osmjeh. Nekada će smoći snage i posaditi vrt ispred svoje zgrade ili ponuditi članu porodicu svoje strpljenje i pomirljivost. Bez obzira na situaciju u kojoj se nalazimo, uvijek možemo svoje namjere usmjeriti ka opštem dobru. Ponekad si izgubljena u mraku. Problemi se čine ogromni i ne znaš šta da radiš. U tim trenucim se čini kao da je jedina stvar koju možeš uraditi je disati svjesno i osjetiti svoju patnju i bol. Obraćanjem pažnje na vlastitu izgubljenost i bol je znak ljubavi prema sebi, nemoj to zaboraviti. Jedan jednostavan i pažljiv udisaj te može podsjetiti na saosjećanje koje posjeduješ i na činjenicu da si mnogo, mnogo više od svojih strahova i konfuzije.