

Avtor:
Maja Burger

Blog

 5 min.
Osebni razvoj

Ali smo postali sužnji lastnih navad?

*“Najprej si ustvarimo navade, potem pa navade ustvariyo nas.
” John dryden*

Znova zvoni budilka. Ob točno določeni uri, vsako jutro znova. Še z zaprtimi očmi na omarici poleg postelje poiščem telefon. S težavo odprem eno oko in počakam, da se mi zbistri meglena slika jutranjih oči. Ko končno spregledam, zagledam bleščeči ekran, kakor vsako jutro prej. Prešine me tista znana misel:

“Ne. Zakaj že moram vstati. Danes nisem dobro spala, res sem utrujena. Samo še pet minut.”

Odložim telefon in znova zaprem oči. Moje misli pa že uidejo k naštevanju obveznostim, ki me čakajo ta dan. Na enkrat se zbudim v paniki:



“Joj! Koliko je ura! Zaspala sem nazaj. Toliko še moram postoriti, preden je čas za odhod.”

Vstanem in na hitro oblečem, kar mi prvo pade pod roko. V istem trenutku ugotovim, da postelja ni toliko pomembna, da bi si vzela čas in jo pospravila. Stečem v kuhinjo in znova pogledam uro...

Ne, tudi za kavo ni časa



Jutranjo slabo voljo še poslabša umazana posoda v koritu. Opravilo, ki sem ga prestavila na zjutraj, ker sem bila zvečer preveč utrujena. In sedaj vem, da bo prvi pogled ko stopim popoldan domov skozi vrata...

POSODA! Kakor da res po napornem dnevu ne smem imeti trenutka oddiha ne, da bi me nekaj opomnilo kaj vse nisem naredila.

Oddidem v kopalnico si umijem zobe in pogledam v ogledalo. Moja frizura ni za nikamor. Dolgi lasje in zamudno razvozlanje vozlov. Znova pogledam uro, ne ni časa. V naglici si lase spnem v figo in že oddidem po torbo. Sedaj res moram od doma.

Utopljam se v mislih vsakega prostora posebej skozi katerega grem.

"Nisi pospravila postelje... V stanovanju je slab zrak... Frizura ni za nikamor..."

A se res nisem mogla prej vstati! In res potrebujem to kavo...

Na hitro spravim stvari v torbo z upanjem, da nisem česa pozabila. Obujem čevlje, brez da bi zaprla zadrge in oddidem skozi vrata.

Ko sedim v avtu, vsa neurejena, neudobna, nejevoljna in sedaj še jezna sama nase, me vedno znova prešine...



Zakaj ne moram biti bolj organizirana...

Delovni dan nato teče po svoje brez mojega nadzora, utapljam se v nervozi, nejevoljnosti in hitenju. Odštevam minute, da končno lahko grem domov, si malo odpočijem... se končno sesedem na fotelj s knjigo v roki. A ko odprem vrata stanovanja... **POSODA!**



Vsa slaba volja se še poslabša. V nosnici mi zaide zatohel zrak zaprtega stanovanja in me opomni koliko dela me še čaka. V takšnem neredu se res ne počutim dobro. Pogledam na uro in dan se že preveša v večer, ko uspem zaključiti s kosilom.

Rezultat... poln želodec, utrujenost in še več posode. Poleg tega danes nisem popila niti kozarca vode. V kotu mi leži podloga za jogo poleg kupa prahu, ki čaka da ga posesam. ***To dvoje mi bo vzelo še nadaljno uro časa, a jaz si res želim brati knjigo. In sedaj takoj po kosilu oziroma že večerji res ne zmorem izvajati vaj...***

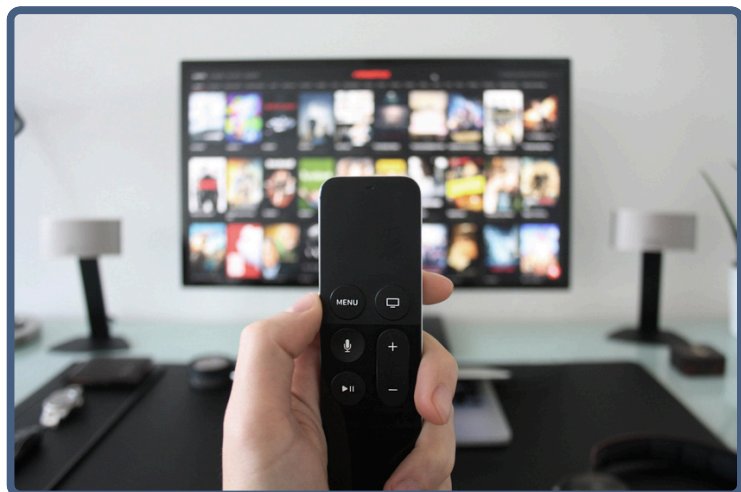
Pavza!

Naveličana sedem na fotelj in vzamem knjigo. Misli mi begajo sem in tja in ne da bi se zavedala kdaj sem odložila knjigo, se zavem, da že zadnji dve uri scrollam po facebooku in tik toku. Knjige nisem uspela brati, stanovanje je še vedno v razsulu in sedaj še jaz zaradi krivde in razočaranja.



Čas je, da grem spat mogoče kaj prej kot ob polnoči. Ampak jutri zjutraj se res zbudim prej in tokrat res stvari spravim v red.

Optimistično... kakor, da nisem že zdavnaj postala sužnja lastnih navad.



Zlezem v posteljo in prezrem občutek, da ni tako vabljiva in udobna, kot če je pospravljena. Nezavedno in že kar avtomatsko vzamem daljinec in prižgem svojo najljubšo Netflix serijo.

“Ah saj samo en del...”

Veke postanejo težke ugasnem televizijo in še zadnjič pogledam na ta vabljivi ekran telefona. Ura 00:10.

Znova sem zapravila čas za spanje.

Nekaj minut mi še vzamejo misli kakšen plan sem imela in česa vsega nisem naredila. Kaj vse me sedaj čaka že na vse zgodaj zjutraj, ko odprem oči.

In znova zazvoni budilka...



"Kaj pa ti?"

Katere navade so tebi gospodar?

Tiste, ki te podpirajo, ali tiste, ki bi si jih želel/a spremeniti, da bi v življenju ustvaril/a več prostora za tisto, kar te res osrečuje?"

"Navada je nekaj, kar si lahko izbereš. Tako postaneš to, kar si navadil."
Wayne Dyer

Hvala,

da si si vzela/a čas za to branje.

S tem si že naredil/a nekaj dobrega zase. Ker če si si vzela/a čas za te besede, si verjetno že začel/a poslušati, kar ti telo in srce šepetata že dlje časa:

Zdaj je pravi čas.

Ne jemlji tega kot nekaj samoumevnega – to je začetek.

Nežen, a močan korak nazaj k sebi.

Z ljubeznijo,

Maja

Aurora Balance – Nisi sam

Tvoj naslednji korak ni nujno velik – samo iskren. In namenjen tebi. ❤️

Klikni in ustvari čas zase.



 Odkrij več na: www.aurorabalance.si

 Sledi na Facebooku in ostani v stiku: [[@aurorabalance](https://www.facebook.com/aurorabalance)]