

Avtor:  
Maja Burger

# Blog

 5 min.  
Osebni razvoj

## Ali smo resnično preveč zaposleni, ali samo nepomembni sebi?

*"Ko si nenehno na voljo vsem drugim, izgubiš stik s sabo.  
In nihče ti tega stika ne more vrniti – razen ti."*

**Budilka zvoni. Ne zato, da bi te zbudila v dan – ampak v vse obveznosti.**

Vsako jutro ista zgodba. Obveznosti, opravki, urniki, ljudje, odgovornosti. Tisoč nalog, a samo eno telo. En um. In pozabljeno srce. Znova hitiš. Znova daješ. A kdaj si se nazadnje vprašal/a: **Kdaj sem se nazadnje poslušal/a?**

Ura tik taka in opozarja, da moraš hitro od doma, da si le pravi čas na delovnem mestu. Ne pozabi računati, še na jutranji promet. Uredi otroke, daj kužku jesti in ga pelji ven. Ali imaš vse v torbici? Vse pripravljeno za današnji sestanek? Morda, zagledaš pri vratih smeti, ki si jih pozabil/a odnesti zvečer.



In potem služba. Šef ti naloži novih projektov in papirjev na pisalno mizo, poštni nabiralnik že cinglja z novimi maili, ki zahtevajo tvojo pozornost in takojšnji odziv. Ura teče, a ti še nisi bil/a niti na malici, pa je osem ur že skoraj mimo. **Utrujen/a?** In že se je začela prva nadura. Znova gledaš na uro, da boš le pravi čas uspel/a pobrati otroke v šoli. Morda jih celo spraviti pravočasno na trening ali v glasbeno šolo. Sledi priprava kosila, domači opravki, pranje perila...

**"In ko tako hitiš, se kdaj vprašaš - kam sploh drviš?"**

Dan se počasi preveša v večer. Telo postaja počasnejše, boleče in vse počneš še toliko dlje. Kosilo je pripravljeno in sedaj lahko poješ svoj prvi obrok. Ko zaključiš hitro nadaljaj, da pospraviš od kosila oziroma sedaj že večerje. Spraviš otroke pravočasno v posteljo, da bo jutro teklo lažje. Pripravi se še za jutrišnji dan in ne pozabi, kaj vse imaš na svojem to do listu. Na hitro se uredi v kopalnici in opravi svojo večerno rutino. Znova brez kančka zavedanja, da sploh stojiš pod toplo vodo, ki ti počasi mehča telo in pripravlja za spanje. In že ura bije, čas da se odpraviš spat, saj ti je ostalo le še nekaj kratkih ur do nove budilke in novega dne.

In že si v postelji, izčrpan/a, naveličan/a morda razočaran/a. In zadnja misel, ki te prešine preden zaspiš... "Samo še pol leta, do naslednjega 10-dnevnega dopusta, ko si boš lahko za trenutek oddahnil/a. Morda uspel/a prebrati nekaj strani knjige, ki te že tako dolgo



kliče. Morda si uspel/a za trenutek vzeti čas zase, ko se bodo otroci igrali v vodi.

### **Ampak še vedno zase nimaš časa niti minute v dnevu kaj ne.**

Vsi in vse drugo je bolj pomembno kakor ti. In družba je navajena, da dajemo vse od sebe do točke, ko nimamo niti kančka več za dati. Ko nas ustavi telo samo. Ko nas vesolje prisili, da si vzamemo čas zase. Ampak tokrat definitivno veliko več kot pa, le 15 minut vsak dan.



Morda je to jutranja kava preden se vsi zbudijo in preden prižgeš prvi ekran. Morda je to zvečer preden zaspiš in si dovoliš prebrati tistih pet strani knjige. Morda se le vsedeš na balkon v tišini. Sam/a veš kaj si najbolj želiš in potrebuješ.

**V svetu, ki od nas zahteva vse - čas, pozornost, skrb, moč - pogosto pozabimo nase.**

Čas zase ni razvajanje. Je temelj tvojega notranjega ravnovesja, jasnosti in čustvene stabilnosti. Ko si ga vzameš – zavestno, vsak dan, pa četudi za nekaj minut – se začneš vračati k sebi. In to je prostor, kjer se začne prava moč.



"Tudi jaz sem dolgo verjela, da bo čas zame prišel nekega dne – a ugotovila sem, da se ne zgodi sam od sebe. **Danes ga ustvarjam.**"



Vzemi si tudi ti ta čas in poskrbi zase, brez slabe vesti in vprašanj ali smeš ali ne. Brez občutka egoizma, saj je dejstvo, da iz praznega vrča, težko napolniš tuj kozarec.

Dan ima 1440 minut. 1425 jih dajemo za druge in osnovno življenje. 15 minut na dan, pa podari sebi. Ker si pomemben/na in si zaslužiš. Torej vprašanje zate...

**Ali si resnično preveč zaposlen/a, ali le nepomemben/na sam/a sebi.**

**Hvala,**

da si si vzel/a čas za to branje.

S tem si že naredil/a nekaj dobrega zase. Ker če si si vzel/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