SRČIKA VITALNOSTI

Knjiga o ljubezni do sebe

Andrej Skvarča

Andrej Skvarča

Srčika vitalnosti

Knjiga o ljubezni do sebe.

PREDGOVOR

Kaj je srčika vsega našega delovanja? Lahko smo uspešni, aktivni, zdravi, fit, skrbni do sebe in drugih, povezani, empatični, samozavestni, radovedni, učljivi, ustvarjalni, sodelovalni, solidarni, odgovorni, sprejeti, koristni in cenjeni, lahko smo sproščeni, uravnovešeni, fokusirani, verujoči, duhovni… A vse to ni dovolj; pravi ključ in prava rešitev je drugje. Obstaja temeljni koncept in brez tega se lahko vse sesuje kot hišica iz kart, brez tega v življenju ne bi dosegli praktično ničesar. Obstaja koncept, ki je delujoča, preizkušena rešitev. Odprite knjigo, ki ste jo pravkar našli! V njej se vprašanja o življenju srečajo z odgovori srca. Raztrgala vam bo tančico skrivnosti o tem, kaj je srčika vitalnosti. Ne, ni to kar mislite, ni ezoterika ali mistika. Vendar boste težko našli knjigo, ki je tako poučna in hkrati polna humorja! Ne boste jo samo brali - živeli jo boste. Spremenila vas bo. Navdihujoča in navdušujoča knjiga!

Osebna rast s pridihom humorja je vedno privlačna. A kdo se lahko upre erotični vitalnosti? Tudi seksualnost ne manjka. Odkrito, brez sprenevedanja. *Crème de la crème* bralnih užitkov.

Knjiga, ki vas zadane v dušo. Realno, brez mehkobe, brez šminke. Tako, kot je. Življenjsko. Včasih celo brutalno realistično. Bralni užitek pa še obogatijo zabavne, ironične zgodbe iz resničnih življenjskih situacij, ki bralca nasmejijo in sprostijo. Prava poslastica! Napredovali boste in se zraven še zabavali. Toda kljub humorju so te zgodbe kritične. Ne ciljajo samo na smeh. Nastavijo vam ogledalo.

Andrej je v grščini »andréios« - srčen, pogumen. Skvarča je v italijanščini »squarcia« in pomeni raztrgati. Ergo, svetovljan »Andréios Squarcia« pogumno raztrga tančico skrivnosti o… preberite v knjigi! To knjigo je ustvarjal z navdušenjem in s strastjo. Znanje in življenjske izkušnje so iz Andreja naredili zakladnico modrosti. Mojstrsko združuje znanje in humor ter bralcu spreminja pogled na vitalnost in samopodobo. Ni teoretični znanstvenik, temveč predvsem človek, ki je preživel lastne notranje bitke. Namesto hladne strokovnosti z bralci ustvarja zaupljiv odnos, razume njihove probleme, je eden izmed njih, je običajen in človeški, ki enako razmišlja in čuti. Ker so njegove misli iskrene in življenjske, mu bralci verjamejo - in verjamejo, da je ta koncept prava rešitev. Biser med pisci, zavit v tančico skrivnosti.

Že hitro listanje te knjige spodbuja razmišljanje. Provokativno vas bo izzvala k aktivnemu razmišljanju o prebranem in ko o nečem premišljuješ, tega ne pozabiš. Ne boste jo brali kot časopis ob kavi - brali jo boste kot pismo, ki je napisano vam osebno, vznemirjeni in s prijetnim občutkom, da vam je dala veliko. Spoznajte pot do neomajnega navdušenja nad sabo, nad svojim zdravjem, vitalnostjo, talenti in sposobnostmi, spoznajte, kako z navdušenjem početi stvari, ki vam koristijo za zdravo, dolgo, vitalno in zadovoljno življenje. Odkrili boste neusahljiv vir energije, zadovoljstvo in zagon za

doseganje ciljev z navdušenjem, ki vam ne bo pustilo odnehati. Pot do vitalnosti vam bo postala všeč.

PRIČEVANJA

Jebeemu da je vse to res.
Zakaj vse zapravljamo svoje zivljenje...namesto sa bi samo ziveli.
Obcudujem ljudi,ki se jim je odpikalo, pustili vse prodali kar so imeli in odsli zivet v divjino ali pa kamorkoli da so lahko *samo* živeli in uzili kar jim je zivljenje ponudilo.
Bravo pravi mojster pisanja si.
Karmen

Andrej bravooo... si vzor motivacije... drugace pa res super zapisano kar sem prebrala... se vidi da si se poglobil v tematiko.
Andrej, vsec tvoj odlomek... mojo pozornost imaš... zato kiss in podobne zadeve...so mi vsec ker se poistovetim...
Dober dan Andrej, priznam da sem se nasmejala dejstvu, da sem jutranjo kavo spila ob branju o libidu... nekaj kar res nisem pricakovala... tekst je zabaven poučen...
Ana

Čestitam, odlično. Kak besedni zaklad imaš, kapo dol. Zelo, zelo berljivo branje. Super, 5.
Čudovit tvoj tekst, ki si mi ga poslal, sem sedaj dala prebrati kolegici, ki je bila prevajalka. Pohvalila te je tudi ona, in pravi, da je SRČIKA prava beseda.
Berta

Wau! Vsaka cast! Ej ta odlomek mi je pa hud. Najboljsi. Ne, ta del je vrhunski. Profesionalen. Ce imas tak stil in nivo cez celo knjigo je to vrhunsko ctivo. Sem v vrsti za nakup! S posvetilom seveda.
Franka

Navdušena! Dejstva. Tolikokrat slišana in vsem znana, a predstavljena na nek nov, berljiv način in s pravo mero šaljivosti in sarkazma. Prijetno in poučno branje.
Našel si nekaj, kar te izpolnjuje in pri tem nisi polovičar. Vedno sem občudovala ljudi, ki so trdo delali za dosego cilja. Želja, da bi bilo to delo dobro in bi služilo svojemu namenu, pa se skriva v vsakem izmed teh posameznikov.
Kolikor sem imela priložnost pokukati v tvoj izdelek, mislim, da bo pritegnil veliko število bralcev. Zato kar vztrajno do konca!
Gabrijela

Vsebina se mi zdi super, zelo poučno in aktualno, mislim da je to točno to kar rabimo ljudje v tej dobi slišat! Ti da za mislit in deluje kot dober »wake up call« Zelo všeč mi je tudi vključitev statistike ur, res doseže svoj namen:)
Poleg tega mi je zelo všeč tudi igriv in sarkastičen pristop na koncu - deluje zelo slogovno sveže in se mi zdi da v bralcu vzbudi še več pozornosti in hkrati ne deluje preveč »pushy« ampak na zanimiv način spodbudi k premisleku. Na splošno se mi zdi razmerje med »resnimi« nauki in »pridigo« ter zadnjim, igrivim sarkastičnim delom ravno pravšnje. Skratka zelo učinkovito. Hvala za vpogled v nastajajoče delo:) Ob branju sem zelo uživala, komaj čakam da preberem še kaj:)
Mogoče se bo slišalo kot pretiravanje, a res ni - uvod me je ganil skoraj do solz.
Mislim da veliko ljudem manjka kdo ki bi jih vodil, jim svetoval in delil svoje izkušnje - ta knjiga bo super popotnica za življenje v tem času, ko se zdi da smo od tega vse bolj odrezani. Dodana vrednost knjige je gotovo tudi to, da ne gre za še enega strokovnjaka s področja prehrane ali vadbe, ampak tako rekoč za »strokovnjaka o življenju« - knjiga, ki k izpopolnjenosti in izkušnji zdravega in dolgoživega življenja pristopi s tega zornega kota je redka in bo gotovo svojevrstna posebnost na slovenskem področju. Hkrati pa odpira tudi relevantna etična vprašanja s področja dolgoživosti! Dodaten plus je seveda še humor (še posebej mi je ostalo v spominu tisto »si pa vsaj prebral tale odstavek« :).
»Ko pomagam, vem da moje izkušnje niso samo moje« - tole mi je bilo še posebej všeč:)
In seveda že komaj čakam da izvem tretjo skrivnost;)
Zala

Naj ti recem, da si vesc pisanja. Pa da sem se te lotila, ker imam malcek casa, po stolpcih. Odlicno. Manjka pa nota mehkobe, ki te ne samo zaziba, ampak potegne naprej. Prebrala sem sele dober zacetek. Si pa, bi rekl, jebeno dobr pismen, kar me iskreno veseli. Danes redka sorta.
Si zelo berljiv in zadeva je res zanimiva… Imas tudi tisto nekaj, da zacutis ozadje misli, kar je danes redko.
Darja

To knjigo je dobro imeti pri sebi, da jo lahko večkrat prebereš. Kdor želi nekaj več za sebe naredit, ko večinoma pozabimo nase. Imamo v glavi službo, delo, družino in skrbi iz dneva v dan, pri tem pa pozabimo na sebe. Ta knjiga, ki je resnično iz življenjskih izkušenj, nam daje motivacijo, da ne smemo pozabiti na sebe in svoje potrebe. Resnično vsem priporočam, da si jo preberete. Jaz kot bolnik z ALS sem se našel v tej knjigi, vendar žal prepozno, zato si vzemite čas za branje te knjige, ki vam lahko spremeni misel pravi čas, da vidite kje vse naredimo napake in se obremenjujemo z nepomembnimi zadevami.
Boris

KAZALO

Uvod		**5**
1.	**Kaj je minljivost življenja?**	**12**
2.	**Kaj je smisel življenja?**	**19**
3.	**Verjemi mi!**	**22**
4.	**Prva skrivnost trajne motivacije: zunanja motivacija je »bullshit«**	**25**
5.	**Ko je učenec pripravljen, pride učitelj**	**28**
6.	**Druga skrivnost trajne motivacije: neprijetna tabu tema**	**32**
7.	**Najboljše šele prihaja**	**36**
8.	**Dolgoživost ni dovolj! Rešitev je vitalna dolgoživost.**	**53**
9.	**Erekcija je ključna za izvedbo, toda libido - *It's the Real Thing*!**	**58**
10.	**Vse je v glavi. Bil si, si in boš, kar misliš.**	**65**
11.	**Andrej je »andréios« in razkrije resnico o duhovnih učiteljih**	**72**
12.	**Tretja skrivnost trajne motivacije: preizkušena, delujoča rešitev**	**80**

UVOD

V življenju sem odkril svojo resnično vrednost. Postal sem močan. Osvojil sem zdrave navade. Zato čutim dolžnost, da delim svoje izkušnje. Zakaj bi to obdržal zase, če lahko nekomu olajša pot? Moja moč raste, ko jo podarim. Vidim, kako se ljudje borijo z enakimi izzivi, kot sem se jaz. Imam izkušnje. Imam znanje. Imam zgodbe. Zakaj bi molčal? Ljudje se borijo z istimi stvarmi. Jaz sem bil tam. Ko pomagam, vem, da moje izkušnje niso samo moje. Ko nekomu pokažem, kako sem pridobil boljše navade, vidim iskrico upanja. In ko nekomu prihranim napako, začutim smisel. Zato govorim. Zato delim. Ker lahko. Ker zmorem. Ker sem jaz. Ker verjamem, da moja pot lahko pomaga tudi drugim. Poznam tvoje izzive. Skupaj gremo naprej. Ko umrem, ne bom vzel s sabo ničesar. Toda slišal bom hvaležen glas: »On mi je pokazal pot.« To je moja valuta.

Vse življenje sem si prizadeval biti med najboljšimi. Ne samo povprečen. Toda ne na vseh področjih. Le tam, kjer sem dober. Kjer sem navdušen, strasten, talentiran, uspešen. Kjer hočem izstopati, uspeti. In kje sem uspel? Na primer, v nekaterih koristnih navadah. V rekreaciji, kjer uživam, kjer sem dosleden, brez »mrtve sezone«. V športu sem na tekaških tekmah vedno prišel v prvo polovico, tudi do bronaste medalje. Izbral sem smer šolanja, ki me je zanimala. V študiju sem bil nadpovprečen. V službi sem bil inovativen, med prvimi sem osvojil in uporabljal napredna računalniška orodja in kot strokovnjak o teh orodjih vodil tečaje. Napredno znanje mi je omogočilo uspešen zaključek kariere do upokojitve.

Sedaj, po upokojitvi, je moje zanimanje usmerjeno v vitalno, izpolnjujoče, polno življenje. Daljše življenje, ki vsebuje vse to. Sem iskalec in glasnik globlje motivacije, globljega smisla. Študiram. Prakticiram. Preizkušam na sebi. Ocenjujem učinke. Vse s ciljem najti *pravo* rešitev. Rešitev, ki bi učinkovito pomagala ljudem doseči vitalno, izpolnjujoče, polno življenje. Našel sem veliko. Dovolj, da bo knjiga pomagala skoraj vsakemu. Vendar še naprej iščem, ker sem v duši inovator. Iščem novo, boljše, učinkovitejše. Tudi v osebni rasti so inovacije. Dokaz so novejše znanstvene študije, ki potrjujejo rezultate na velikem številu ljudi. Praktične, življenjske, vsakodnevne rezultate o izboljšanju motivacije, vitalnosti in kvalitete življenja. Skupaj sem sestavil osebne izkušnje in znanost in v zadnjem poglavju te knjige ponudil rešitev.

Eno od mojih lastnosti moram posebej izpostaviti. Občutek za pravičnost. Kadarkoli se pojavi krivica ali prikrajšanje, ne samo meni, tudi mojim bližnjim, mojim prijateljem - pomagam. Grem v borbo. S strastjo in z močno željo premagati vsakega, premagati institucijo, premagati krivico. Slišal sem že: ali si advokat? Nisem, a zmeraj zmagam. Ker najprej analiziram krivico. Če sploh obstaja. Če obstaja kršitev zakona. Brez tega niti ne poskusim. In če najdem kršitev - uživam v borbi! To boš občutil tudi v tej knjigi. V kontekstu vsebine knjige, to je v kontekstu osebne rasti, boš našel opise

slabosti, prevar, pomanjkanja kritičnega mišljenja. Skratka, zlorab pri procesu osebne rasti.

Bralkam se oproščam, ker pišem, kot bi vse veljalo le za moške. Velja z vsem spoštovanjem enako za oba spola.

Ali res potrebuješ še en nasvet o teku, solatah in vitaminih? Ker tukaj ni nič o superhrani. Nobenih receptov. Nič o spanju. Nobenih povezav o tem. Nič o tem, zakaj bi moral prenehati kaditi. Ni tabel z idealno telesno težo. Nič. *Zero. Nada. Niente*. Knjiga brez nasvetov? Zakaj te strani sploh obstajajo? Zaradi strasti do življenja, do vitalnosti, ki jo vsi razglašamo, a redko živimo. Leta so samo okvir. Ali je platno prazno ali žari od barv? Si opazil katerega sedemdesetletnika, ki je samo še datum rojstva? Ja, saj diha, hodi naokoli, tehnično je tu - ampak ali živi? In potem vidiš še enega sedemdesetletnika, ki se giblje kot mladenič. Oči mu gorijo, energija seva iz njega. Katera različica si ti? Kaj pomeni dolgo življenje, če ga merimo v tabletah in terapijah? Kaj pomeni vitalnost, če jo dokazujemo samo na objavah? Vitalnost je nova valuta. Je nov statusni simbol, kot super avto pred hišo. Je dokaz, da še nismo za odpis. Vse ostalo je samo statistika na nagrobnem kamnu. Danes - ta trenutek - se lahko začne tvoja metamorfoza. Tvoja renesansa. Tvoj big bang. Če verjameš, da se preobrazba začne s knjigo. Če hočeš, seveda. Če ne, pa... no, si vsaj prebral ta odstavek.

Sodoben svet nas bombardira s sporočili: »Kupi, da boš mlad! Naroči se, da boš zdrav! Investiraj, da boš živel v izobilju!« A koliko od tega je le marketinška iluzija? Super hrana, čudežne terapije, personalizirane vadbe - vse to lahko postane past, ki nas oddaljuje od resnične spremembe. Kaj, če ključ ni v tem, kaj kupimo, ampak v tem, kako razmišljamo? Prepričaj se sam: trajna motivacija ni skrita v najnovejši napravi, ampak v tvoji odločitvi. Beri naprej in odkrij, kako je mogoče z malim spremeniti vse. Ali res verjameš, da je zdravje na voljo le tistim, ki lahko plačajo?

Znanost in tehnologija napredujeta po eksponentni krivulji. Samo vprašanje časa je, kdaj boš lahko podaljšal življenje za 1,5-krat. Dvakrat. Trikrat. Desetkrat. Mogoče celo neskončno z zamenjavo telesa z robotom. Vendar pomisli. Ali bo življenje kot robot sploh še življenje? Predstavljaj si: leto 2525, tvoje telo je iz nerjavečega jekla in čipov, a tvoj um ponavlja opozorilo: »Napaka 404: sreča ni najdena«. Globoko v sebi se vprašaj - ali si res želiš podaljšati življenje? Kaj ti pomaga večkratno podaljševanje življenja, če ga preživljaš v sivi rutini, v primežu duševne izčrpanosti, ki jo danes imenujemo depresija, mlačnost, otopelost, notranja praznina? Ali si res želiš več časa, če ga ne boš napolnil z resničnim življenjem? Kaj ti koristi 500 let, če jih preživljaš kot robot na tekočem traku obveznosti? Ali si res želiš več let, če jih ne boš obarval s smehom, strastjo, igro, čudeži?

Steve Jobs je na smrtni postelji odkrito priznal, da bogastvo ni vse. Koliko ljudi poznaš, ki imajo vse in nič? Imajo vse, a ne znajo uživati - ne v razkošju, še manj v preprostih stvareh. Če ne znaš uživati, nimaš nič. Stvari nikoli niso tvoje. Vse imaš le začasno. Ko te ni več, jih dobijo drugi - tudi oni le začasno. Današnji svet zahteva, da

moraš biti produktiven. Da moraš imeti več. Da moraš biti boljši. Da moraš tekmovati. Da moraš biti srečen - in to neprestano. Toda resnica je preprosta: biti srečen vsak trenutek ni najpomembnejše. Obdrži si malo trpljenja, da bodo tudi majhne stvari postale pomembne.

Življenje ni samo dihanje. Življenje je okus čokolade, ki se tali na jeziku. Življenje je smeh do solz. Življenje je prepir s prijateljem, ki te razburi. Življenje je maščevanje v družabni igri, ko ti sreča končno da priložnost. Življenje je trenutek, ko ti otrok priteče v naročje in ti šepne: »Poslušaj, imam skrivnost!«. Življenje je popevka, ki jo žvižgaš, film, ki te zapelje v drug svet, knjiga, ki te sredi noči prisili, da premišljuješ. Življenje je vonj po dežju, ko stopiš ven. Življenje je za to, da čutiš. Da se spopadaš. Da izmenjuješ mnenja z drugimi. Da jim nasprotuješ. Da padeš. Da se dvigneš. Da občutiš sladkost zmage in grenkobo poraza. Da obžaluješ, da se veseliš, da se jeziš, da ljubiš. Da živiš. Vsega. S sladkostjo in grenčico. S solzami in smehom. S padci in vzponi. Z dvomi in prepričanji. Življenje je dar. Ne prosi ga za več let. Prosi ga za več intenzivnosti. Več okusa. Več barv. Najpomembnejše je biti živ. Živ brez želje po končanju življenja. Ne podlezi depresiji!

Ne zameri. Ne kritiziraj. Ne imej strahu. Ne sprejmi krivde, ki ti jo vsiljuje figura žrtve. Obvladaj jezo. Ne ponižuj. Šest strupov, ki zastrupljajo življenje. Ja, vem. Še mnogo več jih je. Svet je krut. Izboljšaj ga. Bodi ti sprememba. Postani ti sprememba, ki jo želiš videti v svetu! Ghandi je to govoril. Vedel je: učinkuje osebni zgled, ne kritika. Zavedaj se tega tudi ti! Jaz delam na tem. Si že razmišljal, o čem poje John Lennon v čudoviti pesmi Imagine? Poslušaj jo bolj pozorno. Dojemi jo. Si lahko predstavljaš?

Uživaj v jedi, v kateri si užival kot otrok. Izberi igranje. Izberi čudenje. Izberi radovednost. Izberi smeh iz srca. Izberi sprostitev. Izberi mir. V današnjem hektičnem času nam kronično primanjkuje sprostitve in pomiritve. Saj sprostitev je vendar čisto enostavna. Sprostitev ni luksuz. Ironično, kajne? Ali ti je sprostitev sploh še prioriteta? Kdaj si nazadnje šel na sproščen sprehod? Brez telefona v roki? Ali ko se pogovarjaš s frizerjem o ničemer. Ko sanjaš z odprtimi očmi. Ko se ljubiš, kot da je zadnjič. Druženje in smejanje v prijetni družbi? George Bernard Shaw je o smehu izrekel čudovito misel: »Ne nehamo se smejati, ker smo stari. Stari smo, ko se nehamo smejati.« Kako resnično! Družabne igre ob mizi? Igranje z otroki na tleh? Poslušanje »tvoje« glasbe na polno? Prijetna rekreacija v naravi? Masaža, ki te spomni, da imaš telo? Tuširanje, kopel, ki ti umiri misli? Veter, ki ti skuštra lase? Kaj pa prostovoljno delo? Pomoč tistim, ki jo potrebujejo? Solidarnost do ljudi? Malo umetnosti, ki te navduši? Lepota, ki te prevzame? Meditacija? Joga? Avtogeni trening? Sprostitev je lahko tudi kuhanje s strastjo. Vrtnarjenje z zemljo pod nohti. Dopust brez načrtov. Potovanje v neznano. Sladek seks. Malo nakupovanja za veselje. Malo alkohola v prijetni družbi. Preklinjanje, ko si jezen.

Ne ceni izključno materialnega sveta. Manj imaš, manj lahko izgubiš, toda ostani nezadolžen in neodvisen. Neodvisen od sistemov, od pričakovanj, od tujih mnenj.

Pomagaj si sam. Najdi, kaj te navdušuje. Najdi, kaj ti da občutek, da si tu iz nekega razloga.

Zdaj. Zdaj je čas. Kaj boš naredil?

Ta knjiga je pot, ne cilj. Če te navdihne, ne ustavi se tu - poišči še! Ker vitalnost ni ena knjiga, ena vadba, en navdih. Mogoče je resnična sprememba v tem, da nikoli ne prenehaš iskati. Želim ti vzbuditi lakoto po znanju, ne zadovoljiti jo. Da ne boš prebral le en recept za življenje, ampak preučil celotno kuharsko knjigo možnosti. Da ne boš izbral na hitro nekaj, kar se zdi najboljše, ampak tisto, kar je najboljše samo za tebe. Odpri se novim virom, preverjaj, primerjaj, ustvari svojo pot. Znanje je gorivo, motivacija je motor. Ali boš le bral o vitalnosti - ali jo boš živel? Ker življenje ni en obrok, ampak vsakodnevni banket. In ti si glavni kuhar.

V tej knjigi te navdihujem, da iščeš naravne, preizkušene, enostavne in cenovno dostopne metode za povečanje vitalnosti, zdravja in dolgoživosti. Gre za dolgo, srečno in izpolnjeno življenje »za malo denarja«. Spomni se, že Leonardo Da Vinci je razumel naravne zakone, ko je dejal: »*Vitalnost in lepota sta darova narave za tiste, ki živijo v skladu z njenimi zakoni.*« Ali ni to dokaz, da resnična moč prihaja iz preprostosti in skladnosti z naravo?

Ta knjiga ni priročnik, ki bi ti dajal natančna navodila za vadbo, prehrano ali spanje. Tu ne boš našel receptov za zdravo življenje. Njeno bistvo je, da boš vedno vedel, »zakaj« to početi, tudi takrat, ko bi najraje odnehal. Kaj narediti in kako narediti, tu ne boš našel. To je tvoja pot, tvoja odločitev, tvoja izkušnja. In prav v tem je moč - da se naučiš samostojno iskati odgovore, ker je vitalnost največja, ko jo gradiš iz sebe. Za sebe!

Zdravje, vitalnost, dolgoživost - trg je poplavljen s knjigami, vadbami, terapijami, napravami, znanstvenimi čudeži… Znanost napreduje, tehnologija ponuja rešitve. Moja knjiga ne ponuja novih čudežev, ampak razkriva preprosto resnico: trajna motivacija je močnejša od vseh super hranil in naprav. Preprosta. Poceni. Učinkovita. Vendar nikakor ne pravim, da si ne smeš kupiti nečesa za dušo in telo. Toda pozor! Nikoli ne pozabi najprej kritično premisliti. Kritično razmišljanje je danes ena od najdragocenejših človeških veščin. Zakaj? Ker živimo v času, ko marketing nagovarja tvoja čustva. Ko umetna inteligenca misli namesto tebe. Ko algoritmi vodijo tvoj um, čustva, pozornost, vedenje. Ko ti nisi več ti. Ko v sebi potlačiš to kar si. Grozljiva prihodnost iz filma Matrica (*The Matrix*, 1999), se uresničuje. V prvem poglavju boš našel več o grozljivi sedanjosti. Ko boš bral to knjigo in poln motivacije in navdušenja iskal storitve, pripomočke, dodatke, literaturo, skratka vse, kar lahko pripomore k vitalnosti in se da kupiti, se ustavi za trenutek. Svetujem ti previdnost, ker je zunaj ogromno senzacionalistične in nestrokovne komercialne ponudbe, ki te želi prepričati, da je prav njihov izdelek ali storitev ključ do tvoje energije. V enem od poglavij boš naletel na zgodbo »Rok in njegova potrošniška vitalnost«, ki ti bo pokazala, kako hitro lahko človek postane ujetnik bleščečih obljub. Bodi kritičen in preudaren. Tudi če nekdo, ki ti je blizu, razlaga, kako

mu je neka terapija čudežno pomagala, ne nasedaj takoj. Počakaj, preveri, primerjaj, poišči strokovne in zanesljive informacije. Če te navduši proizvod X, naredi preprost korak: vprašaj umetno inteligenco, katere so »kritike in slabosti X«. In šele potem se odloči, ali je res vredno tvoje pozornosti, časa in denarja.

Statistično gledano se je življenjska doba v zadnjem stoletju močno podaljšala. Toda temna, manj znana stran te zgodbe je, da se je razmerje med zdravimi leti in leti, ko nastopijo bolezni zaradi starosti, spremenilo v škodo zdravih let. Kaj to pomeni zate? Da si predolgo bolan in premalo časa resnično vitalen, kljub temu da živiš dlje. Kronične bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, rak, diabetes, Alzheimerjeva bolezen…, so postale pogostejše in trajajo dlje. Zakaj? Zaradi civiliziranega načina življenja. Ker je zdravstveni sistem napredoval, ker so sanitarne razmere boljše, ker so zdravila in medicinske tehnologije omogočile, da ljudje z boleznimi živijo dlje - toda živijo dlje tudi s trpljenjem. Stroški zdravljenja rastejo, obremenitev družin se povečuje, družba pa se sooča z izzivi, ki jih prinaša staranje prebivalstva.

In zdaj vprašanje: kaj ti pomaga motivacija, če ostane le v tvojih mislih? Navdušenje, zavedanje, učenje - vse to je čudovito, a brez akcije se tvoje življenje ne bo spremenilo. Potrebna je konsistentnost. Redno izvajanje. Samo rutina prinese rezultate. Če se odločiš slediti tej knjigi, mora postati del tvoje vsakodnevne prakse. Le tako boš videl trajne spremembe. Seveda pridejo ovire - pomanjkanje volje, osebna kriza, zunanji pritiski. Takrat je rešitev jasna: disciplina, rutina, navada. Disciplina se morda sliši neprijetno, a je kot most, ki te vodi čez reko lenobe. Ko jo enkrat vzpostaviš, postane navada, ki ti olajša življenje. In nenadoma bo disciplina prijetna, ker boš ponosen nanjo, ker bo tvoja zaveznica. Z veseljem boš uresničeval načelo GOYA: *Get Off Your Ass*!

Beri to knjigo premišljeno. Vzemi si čas za razmislek. Če te kaj posebej nagovori, preberi večkrat znova - takoj, jutri, čez leto. Pristopi z radovednim in odprtim umom. Naj bo premišljeno branje tvoja nova navada, ki ti bo izboljšala še druga področja življenja. Zabavne zgodbe, ki jih boš našel, niso tam le za smeh. So ogledalo, ki ti pokaže, kdo si. Spodbudijo te k samorefleksiji, k globjemu razmisleku o sebi.

Te zanima? Najbolj vznemirljivo šele prihaja. O trajni motivaciji ti bom razodel tri skrivnosti, ki jih pozna presenetljivo malo ljudi.

Prva skrivnost: za vitalnost ne potrebuješ zunanje, ekstrinzične motivacije. Ne potrebuješ pohval, nagrad, denarja, pritiskov, kazni. Ker pač nimajo trajnega učinka. Potrebuješ notranjo, intrinzično motivacijo. Tisto, ki izvira iz tvoje lastne želje, zanimanja, zadovoljstva.

Druga skrivnost: že v zdravih letih se moraš zavedati, kaj te čaka v pozni starosti. To je tabu tema, o kateri se premalo govori. Našel jo boš v poglavju z naslovom »Druga skrivnost trajne motivacije: neprijetna tabu tema«. Ljudje si zatiskajo oči, dokler jih v poznejših letih ne udari realnost - starostna degradacija, obraba, bolezen. Takrat je

pogosto prepozno za preventivo. Toda ni vse črno. Obstajajo tudi dobrote staranja. Da, dobrote! Lahko jih je celo več kot trpljenja, če izpolniš nekaj preprostih pogojev, dosegljivih vsakomur. Vse te dobrote te čakajo v poglavju »Najboljše šele prihaja«.

In tretja skrivnost trajne motivacije? Poleg intrinzične motivacije in zavedanja o trpljenju v starosti, obstaja še ena skrivnost. Obstaja rešitev. Uresničljiva. Preizkušena. Delujoča. Najpomembnejša. Presenetljivo, to ni samopomoč. Tudi metode za samopomoč ne. Je morda skrivni eliksir mladosti? Ali morda duhovna vaja, ki jo poznajo le budistični menihi v Himalaji? Ne bodi naiven! Nekaj veliko bolj resničnega. Nekaj, kar je pogoj za trajno motivacijo. Odkril jo boš v zadnjem poglavju: »Tretja skrivnost trajne motivacije: preizkušena, delujoča rešitev«.

1. Kaj je minljivost življenja?

Življenje mineva. Neizogibno. Vsi to vemo, mar ne? Pa res vemo? Res čutimo? Če bi res razumeli, da je čas omejen, da polzi kot pesek skozi prste, ali bi še živeli, kot da imamo neskončno ur? Ura tiktaka. Če bi razumeli minljivost, bi spremenili prioritete. Bi bil telefon res pomembnejši od pogovora z otrokom? Bi bil avto dragocenejši od spomina na skupen izlet? Bi bila kariera več vredna kot zdravje? Status, denar - vse to je dim. Hitro izgine. Ostane le to, kar si dal drugim. Objem. Beseda. Prisotnost. Kaj boš izbral? Bleščeče predmete, ki zbledijo? Ali trenutke, ki ostanejo v srcu: pogled v oči otroka, ki ti zaupa, objem prijatelja v težkih trenutkih, mir v srcu, delo, ki te resnično zanima?

Življenje je kratko. Izjemno, nepredstavljivo kratko, mine pa hitro, prehitro. In vse, kar imamo, je ta trenutek. Prebereš to in si misliš: ja, vem. Pa vseeno skrolaš naprej. Toda poglej kruto resnico, ki jo ne moreš izbrisati ali arhivirati:

Recimo, da doživiš devetdeset let. Zveni veliko, kajne? Razdelimo to na ure, to je približno 475.200 budnih ur. Od tega boš:

- 158.400 ur v službi (če imaš srečo in se upokojiš pri 65),
- 91.000 ur preživel pred zaslonom (če nadaljuješ kot doslej),
- 54.750 ur porabil za skrb zase - umivanje, oblačenje, hrana,
- ostane ti 171.050 ur. Za vse. Za ljubezen. Za otroke. Za sanje. Za ljudi, ki jih imaš rad. Za trenutke, ki dejansko štejejo. In medtem skrolaš.

Vse bo minilo: hiša, avto, status - iluzije, za katere plačuješ celo življenje.

Hiša, za katero odplačuješ kredit dvajset let? Čez petdeset let bo v njej živel nekdo drug. Morda jo bodo porušili. Tvoje skrbno izbrane keramične ploščice, tisti »pravi« parket, design kuhinja - vse bo prah.

Avto bo postal surovina na odpadu. Ne bo važna znamka, cena, ali je bil črn ali antracitno siv. Ne bo važno, ali je imel usnjene sedeže ali sport paket.

Tvoje delovno mesto, ki ti danes jemlje toliko energije in misli? Zapolnjeno bo v trenutku. Morda bodo sodelavci še mesec ali dva govorili, kako vesten si bil v službi. Tvoje ime bo zbledelo, spomnili se te bodo le še s kakšne fotografije s službene poti. Če v službi delaš v toksičnem okolju, za malenkostno plačo, v strahu, v stresu, »plačuješ z življenjem za preživetje«.

Prijatelji, sorodniki - večina tistih, ki jih imaš v telefonskem imeniku, ne bo prišla na tvoj pogreb. Med njimi tudi takšni, za katere bi sredi noči vstal in jim šel pomagat.

Petdeset let po tvoji smrti je zelo malo verjetno, da bo, razen otrok in vnukov, sploh še kdo poznal tvoje ime. Razen, če boš prvi človek, ki je pristal na Marsu.

Vse to zamujaš:

1. Otroci, ki potrebujejo pozornost, odraščajo, medtem ko ti odgovarjaš na službene maile. Otroci ne potrebujejo popolnih staršev - potrebujejo prisotne. Ali odvržeš telefon, ko zajokaš? Zakaj ga ne, ko otrok govori? Otroci si ne zapomnijo, da si bil utrujen. Zapomnijo si, ali si bil tam. Ne želijo si velikih stvari. Želijo si majhnih. Neumnih. Mizo z lego kockami na sredini dnevne sobe. Deset minut več pred spanjem. Objema, ki ni hiter in formalen. Starševstvo ni projekt. Ni check-lista. Ni tekmovanje, kdo ima pametnejše, talentirane, uspešnejše otroke. Je biti tam. Zdaj. Ko te potrebujejo. Ne »ko bom končal ta mail«. Ne »ko bo ta TV serija končana«. Ne »ko se bom počutil manj izčrpan« - takrat ni nikoli. Družina sedi za isto mizo, vsak gleda v svoj ekran, toda tišina ne pomeni miru - pomeni praznino. Generacije se oddaljujejo: mladi ne razumejo, zakaj se starejši sekirajo za »take malenkosti«, starejši ne dojamejo, kako lahko otroci »tako izgubljajo čas« na telefonih. Oboji pa zamujamo bistvo: čas, ki ga ne preživimo zares skupaj, je izgubljen za vedno. Ali so res samo v nekaterih družinah, »saj vemo kakšnih«, vzgojno zanemarjeni otroci in nespodbudno družinsko okolje, ali so mogoče tudi v »najboljših«? Slaba vzgoja - slabi časi. Kdo je že to rekel?

2. Partner, s katerim izmenjuješ logistiko namesto poljubov. Partner govori, ti pa prikimavaš, medtem ko v mislih rešuješ problem iz službe. Partner te objame, ti pa misliš na to, kaj boš napisal v komentarju. Povej, da imaš rad. Ne čakaj, da bo pravi trenutek. Trenutek je zdaj. Oprosti, tudi če ni tvoja krivda. Ego ni vreden izgubljenih dni. Objemi - ne hitro, med vrati. Res objemi. Poslušaj - ne čakaj, da boš lahko ti govoril. Bodita prijatelja, ne samo stanovalca. Partner ni samoumeven. Ljubezen ni samodejno vzdrževana. Pesnik Feri Lainšček je napisal: ...ljubezen ni reka, ki teče po strugi, ...sreča ni nekaj, kar pride naproti.

3. Starši, ki jih je »enkrat treba obiskati« - kasneje, vedno kasneje. Starši se starajo, počasneje se premikajo, težje slišijo, potrebujejo več časa - in ti si nestrpen, ker imaš »še toliko za naredit«. Starši te kličejo - in ti odložiš klic za kasneje, ki nikoli ne pride. Kliči jih. Ne zaradi dolžnosti. Ker ne boš mogel vedno odlagati.

4. Tvoje življenje: dobro počutje, sprostitev, mir, smeh. Mogoče ti je na telefonu pravkar priletelo obvestilo. Mogoče tipkaš in čakaš, da ti nekdo odpiše. Mogoče z zanimanjem in strahom bereš na zaslonu senzacionalne, šokantne, katastrofične novice. Stalna potreba po stimulaciji zapira prostor za samorefleksijo in opazovanje okolice. To je naša resničnost - prisotni, a nikoli zares tukaj. To je kriza pozornosti. To ni življenje. To je simulacija življenja. Toda življenje - resnično življenje - mine medtem, ko čakaš na naslednjo objavo. Naši

možgani so nenehno v stanju »odzivnosti«, kar preprečuje zbrano delo, pravo sprostitev in pristno povezanost. Življenje danes je paradoks. Nikoli nismo imeli na voljo toliko udobja, toliko informacij, toliko potencialne povezanosti, pa vendar se zdi, da nikoli nismo bili bolj izgoreli, osamljeni in odtujeni od lastnega bistva. Živimo v času, ko je vse na dosegu prsta, a še največ od tega »vse« je polnjenje notranje praznine. Vsak swipe, vsak like, vsak level sproži majhno dozo dopamina - ravno dovolj, da želiš še enega. In še enega. In še enega. Ujet si v dopaminsko past. Ukrade ti uro za uro. Napolni ti oči, a izprazni dušo. Igrice obljubljajo dosežke, ki ne pomenijo ničesar zunaj zaslona. Tehnologija je zasnovana tako, da zasvoji. Algoritmi poznajo tvoje možgane bolje kot ti sam. Skrolanje aktivira isti možganski center kot droge. Abstinenčna kriza je ista. Razlika? Je legalno, dostopno in družbeno sprejeto. Poplava pametnih telefonov in družbenih omrežij izkrivlja resnično podobo o življenju, svetu, sreči in zadovoljstvu. Prvič v celotni človeški evoluciji imamo generacije otrok, ki jih vzgajajo nehumani stroji brez etike. Vzgajajo um, čustva, pozornost, vedenje. Nekje iz ozadja raste in nas usmerja sila, ki bo imela (ima) nad našimi življenji večjo moč, kot so jo kdajkoli v zgodovini imeli največji svetovni imperiji in religije! Ali se res uresničuje grozljiva prihodnost iz filma Matrica? Se. Toda malo drugače. Umetna inteligenca ni grozljiva. Grozljivi so ljudje. Lastniki in strateški upravljalci družbenih platform, spletnih trgovin in vsega drugega kar danes obstaja v »oblaku«. Ti ljudje uporabljajo umetno inteligenco za psihološko odvisnost uporabnikov njihovih platform. Strokovno se to imenuje nekemična zasvojenost. Če jim umetna inteligenca uide izpod nadzora, izgubijo vse. Zaradi njihovega pohlepa do tega ne bo prišlo. Človeštvo je lahko brez skrbi, ne bo Matrice. Nekaj drugega bo (je). Manipulacija naših misli, občutkov, pozornosti in dejanj izključno v prid tem posameznikom. Je to boljše ali slabše kot v Matrici? Dobro vprašanje, kajne? Toda raje se vprašaj, kakšne posledice »strojne vzgoje« so že tukaj in zdaj. Si slišal za naraščanje anksioznosti, depresij, strahu pred odnosi, samopoškodovanja, bulimije, anoreksije, nevroze med mladimi in hkrati razkrajanje samozavesti, občutka lastne vrednosti in zaupanja v lastne sposobnosti, ker družbena omrežja ponujajo nerealne vzorce popolnosti? Si že slišal za digitalno demenco, ko imajo že otroci in mladi težave s pomnenjem, razumevanjem osnovnih stvari in povezovanjem znanja? Si slišal za »brain rot« - mentalno otopelost, zmanjšano sposobnost kritičnega razmišljanja in osredotočenosti? Vse več je iztrošenih, depresivnih, naveličanih mladih ljudi, ki ne čutijo v življenju nobene radosti, nobenega smisla, ki nimajo druge vizije v svojem življenju, kot da bi bili slavni in imeli ogromno denarja. V mnogih raziskavah je namreč potrjeno, da je danes na prvem mestu želja mladih biti slaven »influencer«, ki s tem služi ogromno denarja. In kot da vsi ti slabi vplivi še niso dovolj, je tukaj še eno zlo. Prokrastinacija, odlašanje, zavlačevanje, ko namesto pomembnih raje počneš manj pomembne, prijetnejše stvari. Na primer, da si prilepljen na zaslon. In prokrastinacija vodi v stres, občutke krivde in zmanjšano produktivnost. Vprašaj se: kakšen pa je moj povprečen »screen time«? Koliko ur mojega življenja gre v nič? Najpomembnejša valuta na svetu je - čas. Vsak dan

dobiš 1.440 minut. Brez možnosti shranjevanja. Brez prenosa na naslednji dan. Ob polnoči je stanje nič.

In vse to zamujaš. Vse od 1 do 4.

Črni scenarij:

Občutiš izgorelost v kosteh. Depresija ni več beseda iz učbenikov - je tukaj, kot nov sosed. Je utrujenost, ki je ne odpravi spanje. In potem - diagnoza, nesreča, konec. Nekega običajnega torka greš k zdravniku zaradi »nečesa malega«. In slišiš besede, ki preobrnejo vse. Lahko pa si še zdrav in te na prehodu povozi voznik, ki je na telefonu »tekstal«. Ali pa se svet odloči, da je čas za krizo, vojno, propad. Življenje ni projekt z rokom oddaje. Lahko se konča sredi stavka. In ti se medtem sekiraš za:

- Gube na obrazu? Vsi jih imamo.
- Čevlje, ki niso točno prave barve? Noge ne čutijo barve. Mahatma Ghandi je rekel: Nekoč sem jokal, ker nisem imel čevljev. Potem sem spoznal človeka, ki ni imel nog.
- Nekdo ti je opraskal avto? Če je zavarovan, bo urejeno, lahko pa tudi ostane opraskan.
- Komentar neznanega človeka na netu? Čez deset minut se te ne bo več spomnil.
- Kaj si mislijo sosedje? Večina sploh nič ne opazi.

Manifest za danes:

Če te nekaj osrečuje - naredi to. Zdaj. Ne čakaj na »nekoč, ko bom imel več časa« … to je laž, ki si jo ponavljaš, da ne bi moral živeti zdaj. Čas ne pride. Čas si ti. Bi šel na potovanje? Preveri letala, ne izgovore. Bi kupil nove čevlje? Ne potrebuješ razloga - če te osrečijo, kupi. Bi nekomu rekel, da ti je všeč? Najhujše, kar se lahko zgodi, je »ne«. Še hujše je, da nikoli ne boš vedel. Bi šel s partnerjem na koncert? Kupi vstopnice, preden najdeš razlog, zakaj ne. Bi skočil s padalom? Strah je velik, obžalovanje je večje. Bi te osrečilo, bi se počutil bolje, če ... ? Ja? Naredi vendar to. Ne gre za to, da bi morali živeti brezskrbno in neodgovorno, temveč za to, da bi morali živeti avtentično in pogumno. Na koncu ne boš obžaloval tistega, kar si storil. Obžaloval boš tisto, česar nisi.

Ljudje, ki skrbijo za umirajoče, pripovedujejo o njihovih zadnjih besedah. Nihče ne reče:

- Škoda, da nisem delal še več nadur.
- Škoda, da nisem imel lepšega avta.
- Škoda, da nisem imel več sledilcev.

Vsi rečejo:

- Škoda, da nisem bil pogumnejši.
- Škoda, da nisem več časa preživel z ljudmi, ki so mi bili pomembni.
- Škoda, da sem živel življenje, ki so ga pričakovali drugi, ne svojega.
- Škoda, da nisem izrazil svojih čustev.
- Škoda, da nisem bil srečen, ko bi lahko bil.

Zdaj je tvoj čas. Ne jutri. Ne naslednji teden. Ne ko boš shujšal pet kilogramov. Ne ko se boš upokojil. Zdaj. Zdaj si tu. Zdaj dihaš. Zdaj imaš možnost. Slavni Primo Levi je napisal: »*Kdo, če ne jaz? Kdaj, če ne zdaj?*« Življenje ni generalka. Ni draft, ki ga lahko popraviš. Ni platforma za testiranje. Življenje je resnična stvar. Povej. Poslušaj. Objemi. Poljubi. Zapoj - četudi slabo, ampak zapoj. Zapleši - čeprav ne znaš, ampak zapleši. Odpusti - najprej sebi, potem drugim. Zmanjšaj - ne ljudi, ne trenutkov, ne ljubezni. Posodobi svoj algoritem - z življenjem.

Končno spoznanje:

Vprašanje ni, ali boš umrl. Vprašanje je, ali boš živel. In odgovor je v majhnih odločitvah vsakega dne:

Skrolanje ali pogovor?
Like ali klic?
Ekran ali objem?
Kasneje ali zdaj?

Izberi zdaj. Vsak dan znova. Ker življenje mine hitro. Prehitro. In najbolj grenko spoznanje ni, da mine, ampak da lahko mine, ne da bi ga živel. Zdaj odloži telefon. Poglej okoli sebe. Kdo je tu? Kaj si želiš? Kaj te osrečuje? Pojdi tja. K temu. K njim. Zdaj je tvoj čas.

Vse to se lepo bere. Kako pa danes vse prevečkrat živimo »v praksi«, je prikazano v tej zgodbi:

Ali si resnično živel trenutek?

Marko je sedel v svoji sveže prenovljeni, minimalistični kuhinji, obdan z napravami, pametnejšimi od njega. Njegov dan je bil natančno načrtovan: 5:30 budilka, 6:00 meditacija, 6:30 zeleni smoothie, 7:00 pregled optimizacije časa. Njegov življenjski moto je bil: »Vsak neproduktiven trenutek je umor lastnega potenciala.«

Tistega dopoldneva se je pripravljal na pomemben sestanek z življenjskim mentorjem, g. Slavcem, ki mu je za 120 evrov na uro razlagal o pomenu prisotnosti in avtentičnosti. Medtem ko je čakal na video klic, je njegov sin, Luka, prišel v kuhinjo z lego kockami.

»Očka, ali mi lahko pomagaš zgraditi grad?«

»Kasneje, Luka,« je odvrnil Marko, ne da bi dvignil pogled od zaslona, kjer je preverjal statistiko svoje najnovejše objave: 'Deset načinov za premagovanje prokrastinacije'. »Očka ima zdaj pomemben sestanek o pomenu prisotnosti in avtentičnosti.«

Ob 10:00 se je na zaslonu pojavil g. Slavec, po glavi obrit in z očmi, ki so žarele od duhovne prebujenosti.

»Marko, moj človek! Kako si danes živel svojo resničnost?«

»Čudovito, mojster! Danes sem zmanjšal čas pred zaslonom za 7 minut in zabeležil tri 'globoke prisotnosti'.«

»Odlično! In kako si se povezal z ljudmi okoli sebe?«

»Objavil sem navdihujoč citat o pomembnosti družinskih vezi in dobil 47 lajkov. Nekdo iz Kazahstana je celo komentiral, da sem spremenil njegov dan.«

V tem trenutku je Luka znova prišel v sobo, tokrat jokaje, ker se mu je grad iz kock podrl.

»Očka, moj grad...«

»En trenutek, sin,« je Marko jezno šepnil, potem pa je videl, da g. Slavec prikimava z globokim, razumevajočim nasmehom.

»Poglej otroka, Marko,« je rekel mentor. »Pokaži mi, kako se soočaš s to priložnostjo za pristno povezanost.«

Marko se je obrnil k Luki. »Luka, razumeš, da je tvoj grad le materialna iluzija? Čez petsto let bo vse to prah. Povej mi, kaj čutiš. Analiziraj svoja čustva.«

Luka je strmel v očeta s praznim pogledom. »Hočem grad,« je rekel in oddrsel iz sobe.

Marko se je vrnil k zaslonu. »Mojster, vidite? Živim te principe. Poučujem ga o minljivosti že pri petih letih.«

»Čudovito, Marko. Toda ali si resnično živel trenutek ali si ga samo analiziral?«

Medtem ko sta filozofirala, je Markova žena, Maja, tiho vstopila v kuhinjo, da bi si natočila kavo. Ko je slišala njun pogovor, je glasno zavzdihnila.

»O, Maja!« je vzkliknil Marko. »Pridi sem in se poveži z nama v to avtentično izmenjavo!«

Maja je vzela lonček hladne kave in ga zlila na Markovo glavo.

»To je moj odziv na tvojo avtentičnost,« je rekla in odšla iz sobe.

G. Slavec je navdušeno aplavdiral. »Čudovito! Popolnoma nefiltrirano čustveno izražanje! Danes si res živel, Marko!«

Marko je ves moker še naprej sedel in dišal po kavi, medtem ko je njegov sin gradil grad s sosedovo punco, žena pa je prek telefona naročala karte za Dubaj. Občutil je, da je končno dosegel vrhunec prisotnosti in avtentičnosti.

»Ne preveč moralni« nauki zgodbe:

Umirajoči obžalujejo, da niso preživeli več časa z družino. Družina pa obžaluje, da niso preživeli več časa brez njih.

Otroci odraščajo, a tvoja profilna slika je večno mlada.

Hiša bo propadla, avto bo zarjavel, a tvoj komentar pod mačjim videom bo ostal.

Ljubezen mine, Wi-Fi ostane.

Ne boš obžaloval stvari, ki si jih storil - razen če niso dobile dovolj lajkov.

Najboljši način, da živiš v trenutku, je, da ga posnameš in objaviš.

Bodi tukaj in zdaj - ampak najprej objavi, da si tukaj.

Starševstvo ni projekt. Je tekmovanje, kdo ima tišje otroke, ki so bolj prilepljeni na zaslone.

Hiša, avto, status so iluzije, ja. Toda plačuješ jih s kreditom, ki je realen. Trije stebri iluzije, na katerih počiva tvoja kreditna sposobnost.

Pristna povezanost je precenjena. Algoritem te pozna bolje kot tvoja mama in te ne obsoja. In ne sprašuje, kdaj boš imel vnuke.

Reci, da imaš rad. Ne čakaj. Samo najprej poskrbi, da imaš dobro ozadje za fotografijo tega trenutka.

Minljivost? Lepo se sliši, ampak kje je gumb za repeat?

Življenje je prekratko, da bi ga zapravljal za kaj več kot za skrolanje po mačjih videih.

Resnično bogat si takrat, ko imaš toliko pametnih naprav, da nimaš časa biti pameten.

Samospoznanje: ko veš vse o svojih čustvih, a jih nimaš časa občutiti.

2. Kaj je smisel življenja?

Ali ste že slišali za poljub, ki ima »globok« pomen, vendar ni francoski poljub? To je K.I.S.S. in pomeni »Keep It Simple, Stupid«. Gre za načelo reševanja problemov, ki poudarja, da je preprostost pogosto najbolj učinkovita. Ideja je, da so preproste rešitve bolj zanesljive, lažje razumljive in enostavnejše. Zapletenost pogosto vodi v napake, zmedo in neučinkovitost. In kaj ima tovrstni poljub opraviti s smislom življenja? Veliko. Živeti bi morali preprosto, brez nepotrebnega zapletanja. To bi lahko opisali le s petimi besedami: živi, ljubi, prispevaj, uživaj, ponavljaj.

Smisel življenja ni skrit v zapletenih razlagah, temveč v preprostosti - v tem, da počnemo tisto, kar nas navdušuje in v tem najdemo zadovoljstvo. Namesto da iščemo »veliki smisel« v vesolju ali absolutno resnico, lahko K.I.S.S. razmišljanje prevede globoko filozofsko vprašanje v praktično smer: živi, uči se, pomagaj, ustvarjaj, ljubi.

Če nas nekaj navdušuje, je to namig. Postavi si jasne cilje, ne išči popolnosti, ampak napredek. Ne išči univerzalnega odgovora, ampak osebno prakso. Muhammad Ali je rekel: »*V ringu ali zunaj njega ni nič narobe, če te zbijejo na tla. Narobe je, če ostaneš na tleh*.« Ne išči smisla v velikih teorijah, ampak v drobnih dejanjih, ki te osrečujejo.

Znebimo se samopomilovanja, strahu pred neuspehom in potrebe po popolnosti. Smisel ni končni cilj. K.I.S.S. nas uči, da je dovolj, da si iskren do sebe in počneš, kar imaš rad. V tej preprostosti je globina, ki jo veliki misleci pogosto spregledajo. Morda je pravi odgovor na vprašanje smisla življenja ravno ta: *nehaj ga iskati in ga začni živeti,* preprosto, a resnično.

Gotovost, lastna vrednost, sprejetost in ljubljenost, koristnost, osebni razvoj - to so pogoji za osmišljeno življenje. Osmišljeno življenje je pogoj za navdušenje nad samim seboj in to navdušenje je pogoj za vitalno življenje.

Preberite še tole poučno zgodbo o iskanju smisla:

Izidor in njegovo iskanje smisla

Izidorju se je zdelo, da se je ujel v neskončen labirint življenjskih navodil - več ko je prebral o smislu, toliko bolj je postajal izgubljen. Potem je slišal za citat K.I.S.S.: »Keep It Simple, Stupid«. Saj veste, tisto, kar vsi govorijo, a nihče ne upošteva. Odločil se je, da bo končno razumel, kaj pomeni »živeti preprosto«. Brez filozofiranja, brez ovinkarjenja, samo preprosto! Zanj je bilo to prelomno.

Postavil si je načela: ustaviš se, vdihneš, izdihneš in slediš petim preprostim korakom: živi, ljubi, prispevaj, uživaj, ponavljaj. Zdelo se mu je super, zvenelo je enostavno. Toda kmalu ga je udarila realnost: računi, delo, premalo časa… Poleg tega je Izidor pretiraval z objavami na družbenih omrežjih, kjer se je kazal vedno navdušen in popoln. In v tej njegovi kaotični mešanici je bila ta kul K.I.S.S. taktika videti kot nekakšen vic. Izidorjev smisel? Ne, ni ga našel. Bil je preveč zaposlen, da bi sledil K.I.S.S. navodilom.

In konec zgodbe? Nekoč je Izidor vendarle rekel »ne« povabilu na delovno srečanje, ki ga je organiziral šef, ki je mislil, da je team building isto kot prisilno druženje. Raje je šel na pivo s prijateljem. Še več: odjavil se je iz skupin in izbrisal aplikacijo za meditacijo, ki ga je vsak dan opominjala, da ni dovolj »prisoten«. Na koncu je ugotovil, da je smisel življenja morda v tem, da ne iščeš smisla življenja. Ampak da živiš.

Toda… nekaj ni v redu. V resničnem življenju tak »happy end« skoraj ne obstaja. Se pa lepo in pravljično bere!

»Ne preveč moralni« nauki zgodbe:

K.I.S.S. je dober nasvet. Še boljši je D.E.S.I.: Don't Even Start, Idiot!

Ko sem poenostavil svoje življenje, sem končno imel čas, da ga ponovno zakompliciram.

Življenje je preprosto. Če hočeš zapleteno, si ga moraš narediti sam.

Sreča je, ko se ti ne da več razmišljati o sreči.

Velike sanje so super, dokler ne pride račun za elektriko.

Sledi svojim sanjam - razen če vključujejo službo, potem raje spi naprej.

Vse je preprosto, dokler nekdo ne napiše knjige o tem.

Če ne veš, kaj hočeš, kupi še eno knjigo o tem.

Smisel življenja je v tem, da ne iščeš smisla in da ne poskušaš priklopiti hladilnika na Wi-Fi.

Živi preprosto, ljubi iskreno, in če vse odpove, naroči pico.

Preprosto živiš, če imaš samo tri možganske celice.

Bodi preprost - vendar ne preveč, sicer te bodo imeli za revnega.

Minimalizem je le druga beseda za »nimam denarja za nakupovanje«.

Življenje je preprosto - če zanemariš vse račune, odnose in obstoj samega sebe.

Življenje je prekratko, da bi ga jemali resno. Zato se smejte, dokler imate zobe.

Optimizem je pomanjkanje informacij.

3. Verjemi mi!

Aha, prišel si do sem, torej te ta knjiga mogoče celo malo zanima. Toda ali je to res dovolj? Moj prvi in najpomembnejši cilj je, da pridobim tvoje popolno zaupanje. Zakaj? Ker prihaja trenutek, ko boš postal neomajno motiviran za delo na sebi in prepričan, da ti bo to prineslo korist.

Najprej mi moraš verjeti, da ti bodo moji nasveti res pomagali. Saj si to že prebral, kajne? A dovoli mi, da še enkrat poudarim: modrost črpam iz znanja in izkušenj, a namesto hladne strokovnosti ti ponujam odnos, ki temelji na zaupanju. Sem eden izmed vas. Razumem tvoje težave. Sem običajen človek, ki misli in čuti kot ti. Moji nasveti niso teorija, ampak iskrena resnica, preizkušena v življenju.

Nisem znanstvenik, ki se skriva za študijami, analizami in grafi. Sem človek, ki je preživel lastne notranje bitke. Moje diplome, nazivi, kariera, reference? Naj bodo nepomembni. Kaj ti pomenijo diplome, če ti ne spremenijo življenja? Pomembno je le, koliko ti ta knjiga dejansko koristi. Šele ko jo prebereš, presodi. Sem skriti biser ali le še en glas v množici? Odgovor boš našel sam.

O sebi lahko povem še naslednje. Mogoče me boš označil za egoista:

Sem v šesti deceniji življenja. O sebi imam dobro mnenje. Do sebe sem prijazen. Vem, kaj je dobro zame. Zase želim le najboljše. Cenim se. Zavedam se svoje vrednosti. Rad se imam. Sebe imam najrajši od vseh. Sebe sem dal na prvo mesto.

Kaj meniš pa o tem, je to še egoizem:

Vem, da sem sam odgovoren za svoje počutje, probleme, uspehe. Znam se umiriti, sprostiti. Ker imam sam sebe za najpomembnejšega, sem boljši. Ker sem boljši v vseh pogledih, sem prijeten za bližnje v družini, za prijatelje, za znance, sodelavce, tujce. Radi se družijo z mano. Zato jim lahko več pomagam, sem bolj koristen in več prispevam. Vendar me ne izkoriščajo. Izkoriščanja ne dovolim, ker sem sebe dal na prvo mesto.

O sebi pa lahko povem tudi, da ohranjam vitalen življenjski slog. Bil sem maratonec in gorski tekač, še danes redno treniram in se udeležujem krajših tekmovanj v teku. Prevzel sem prepričanja, prioritete, strategije in navade, ki mi pomagajo vzdrževati vsakodnevno rutino vitalnosti. Zakaj bi se ustavil, če telo še vedno kliče po gibanju? Ali ni življenje podobno tekmi, kjer zmaga tisti, ki vztraja?

Praviš, da je moj opis idealiziran? Da popolnega, idealnega človeka ni in ga ne bo? Še kako prav imaš. Tudi jaz nisem. Samo človek sem. Nič pa ne pretiravam, če rečem,

da sem našel globji smisel. Imam pravo pot. In grem proti temu idealu, vztrajno, vsak dan, kljub letom.

Poskusi zdaj enostaven eksperiment. Povej ljudem, kaj bereš, a dodaj kanček koristnega pretiravanja. Ponosno se pohvali, da slediš eni najboljših in najbolj prodajanih knjig o vitalnem življenju. Kaj se bo zgodilo? Najmanj tri dobre stvari. Prva: sam pri sebi boš bolj gotov, da je knjiga vredna zaupanja. Druga: zaradi teh besed boš pritegnil pozornost, pohvale in spodbudo iz okolice, ki je na začetku kot svež veter v tvoja jadra. Tretja: zelo verjetno se ti bo pridružil še kdo, ki bo prav tako iskal vitalnost. Ali ni lepše teči skupaj kot sam? Toda ne pretiravaj s hvalo, povej ravno toliko, da ti bodo verjeli.

Več o pretiravanju je v naslednji zgodbi o pretiranem samohvaljenju:

Vitalnost po metodi samohvale

*Ko je Tomaž začel brati knjigo **Srčika vitalnosti**, je bil sprva skeptičen. Ampak ko je prišel do poglavja »Verjemite mi«, se je navdušil. Povedal je vsem - sodelavcem, sosedom, celo poštarju - da bere eno najboljših knjig o vitalnem življenju in da je to svetovna uspešnica, prevedena v 37 jezikov, priporoča jo celo nekdanji tibetanski menih, ki zdaj vodi »Wellbeing center«. To je Tomaž objavil povsod, kjer je mogoče klikniti »všeč mi je«, saj - če ne deliš, ali sploh obstajaš?*

Prvi odzivi so prišli bliskovito: »Bravo, to je prava inspiracija!« je napisala sodelavka, ki sama zadnjih pet let bere le embalažo kosmičev. Drugi prijatelj je dodal: »Zdaj vem, zakaj izgledaš tako mlad!« - jasno, ker filter na selfijih zgladi gube. In najlepši del? Trije znanci so se odločili, da bodo tudi oni začeli »živeti vitalno«. Eden si je kupil novo športno uro, drugi drago škatlo vitaminov, tretji pa je odločno prenehal piti Coca-Colo… za en dan. Celo njegov sodelavec Jože je takoj kupil knjigo, čeprav je prebral nekaj daljšega edino takrat, ko je sestavljal omaro po navodilih, ki so bili večji od namiznega prta.

Tomaž je obstal pri tretjem poglavju, toda vsak dan deli selfi, kako z zen izrazom pije oranžno-rdeč smuti. Smuti je edina stvar, ki na sliki žari, ker je njegov obraz siv od detoxa, pozabil pa je uporabiti filter na sliki. Vendar z veseljem trpi, ker se počuti superzvezda. Vsak kompliment je potrditev, da je na pravi poti. Njegov ego cveti, medtem ko njegova vitalnost ostaja nekje med 'povprečno' in 'potrebujem še deset všečkov'. Dodatni učinek? Pridružil se mu je Peter, ki je ravno tako iskal vitalnost in potrditev. Skupaj se pretvarjata, da sta prebujena, a v resnici samo tekmujeta, kateri bo bolj prepričljivo opisal svoj 'notranji sijaj'. Konec koncev, pomembno je, da izgledaš vitalno… Beri malo, hvali se veliko in postal boš guru zdravega življenja, še preden zamenjaš baterijo na svoji diagnostični tehtnici.

»Ne preveč moralni« nauki zgodbe:

Selfie po vadbi šteje več kot vadba.

Pozitivno mišljenje je čudovita stvar. Omogoča ti, da z nasmeškom ignoriraš vse, kar je narobe v tvojem življenju..

Pretiravanje je nova iskrenost. Samo dodaj smuti in »eye-catching« objavo.

Če že ne živiš zdravo, se vsaj hvali, da o tem bereš.

Najpametnejši so guruji samopomoči - pomagajo predvsem svojim bančnim računom.

Najboljši način, da postaneš strokovnjak za vitalno življenje, je kupiti pet knjig in prebrati naslovnice.

Zdravje je v glavi. Kar je super, ker je tam veliko prostora.

Lahko si popolnoma zdrav, bogat in srečen! Vse kar potrebuješ, je 12 knjig, 7 tečajev in popolno zanikanje realnosti.

Če prebereš vse knjige o vitalnosti, boš morda živel dovolj dolgo, da jih vse plačaš.

Vitalnost je le modna muha. Prava sreča je v tem, da se lahko pritožuješ nad vsem.

Discipliniran sem. Vsak dan obupam ob isti uri.

4. Prva skrivnost trajne motivacije: zunanja motivacija je »bullshit«

Za vitalnost in dolgoživost je zunanja motivacija preprosto »bullshit«. S to drzno izjavo hočem poudariti, da je z zunanjo motivacijo nekaj hudo narobe. Zakaj? Ker je kot ogenj iz papirja, hitro zagori in še hitreje ugasne. Hočem ti jasno pokazati, da zunanja motivacija nikoli ni trajna. Če motivacije nimaš v sebi, se razblini kot dim. Če ljudje nimajo trajne motivacije, potem niso trajno motivirani, niso dovolj motivirani ali pa sploh niso motivirani za zdravje, vitalnost in dolgoživost. Nimajo zavedanja, da je to ključno. Podobno kot pri dietah, ki jih začneš z navdušenjem in po nekaj tednih obupaš.

Prva skrivnost, kako doseči vitalnost, zdravje in dolgoživost, je v trajni motivaciji. Ne v navodilih za zdravo življenje, ne v slepem sledenju drugim, ne v znanstvenih dosežkih, ne v dragih terapijah. Trajna motivacija je motor, ki nikoli ne ugasne. Pomeni neprekinjeno voljo, da vztrajaš pri iskanju pravih informacij, pri učenju in predvsem pri praktičnem izvajanju ohranjanja zdravja ter zaviranja procesa staranja. V vsakdanjem življenju to pomeni, da se vsak dan znova odločiš ostati vitalen s preprostimi, osnovnimi strategijami.

Za osnovne in preproste strategije za vitalnost ne rabiš veliko denarja, nekatere so popolnoma zastonj. Primerna rekreacija, ohranjanje zdrave telesne teže, zdrava prehrana in pravilna hidracija. Dovolj spanja. Obvladovanje stresa, umiritev in sproščanje. Redni pregledi in preiskave. Pravočasno zdravljenje bolezni. Osebni razvoj in duhovnost. Doseganje duševnega in čustvenega ravnovesja. Miselna aktivnost, družabna aktivnost, socialna vključenost. Dobri partnerski in prijateljski odnosi. Izogibanje škodljivim razvadam, kot so kajenje, alkohol, droge. Izogibanje škodljivim kemikalijam v hrani, oblačilih, kozmetiki, stanovanju. Izogibanje onesnaženemu okolju, nevarnostim pri delu in vsakodnevnih opravilih. In še kaj pomembnega bi se našlo.

Ali ni to podobno kot pri maratonu, kjer ne zmaga tisti, ki začne z glasnim krikom, ampak tisti, ki tiho vztraja do cilja? Trajna motivacija je tvoj notranji trener, ki te ne pusti na cedilu. Je tvoja lastna iskra, ki ne ugasne, ko zmanjka aplavza. In če jo najdeš, boš razumel, da je prav ona ključ do vitalne dolgoživosti. Jaz ti jo pomagam najti, pridobiti jo moraš sam. Kako pa jo boš osvojil, piše v poglavju »Tretja skrivnost trajne motivacije: preizkušena, delujoča rešitev«.

In še zgodba za samorefleksijo o zunanji in notranji motivaciji:

Rok in njegova potrošniška vitalnost

V svetu, kjer je vsak drugi influencer »življenjski trener« in vsak tretji »biohacker«, je živel Rok. Rok je bil pravi zbiralec zdravih navad, toda njegova

motivacija je bila tako trajna kot popust v trgovini. V kleti je imel muzej: zapuščene fitnes naprave, sobno kolo z letnico 2019 (uporabljeno trikrat), elastike za vadbo in jogijsko blazino, na kateri je spal njegov maček.

Vsak začetek meseca je bil nov začetek. Januar: »Letos pa res!« - kupil je abonma za fitnes. Februar: »Joga je prihodnost!« - nakup kompleta za meditacijo. Marec: »Keto dieta!« - hladilnik poln dragih proteinov. April: »Running je zame!« - novi supergi, ki so videli več kavča kot asfalta. Maja je odkril revolucionarno aplikacijo za vadbo. »Samo 7 minut na dan!« je razlagal sosedi Ani, medtem ko je aplikacija zbirala virtualne medalje za dosežke, ki jih ni dosegel. Njegova volja je bila odvisna od algoritma, njegovo zdravje pa zgolj produkt. In produkti se, kot vemo, kvarijo.

Najhujše pa je bilo, ko je Ana nekega dne omenila, da teče. Brez aplikacije. Brez trenerja. Brez programa. Preprosto... teče. Rok je bil šokiran. »Kje so meritve? Statistike? Kako pa veš, ali napreduješ?« Ana se je nasmejala: »Vem, ker se počutim dobro.«

Rok je pomislil, da je Ana čudna. Vitalnost brez tehnologije? Nemogoče. Naslednji dan je naročil pametno uro za merjenje »notranje motivacije«.

»Ne preveč moralni« nauki zgodbe:

Pravi trening se začne, ko nehaš iskati aplikacijo za začetek.

Sledi sebi. Razen če si zmeden, potem sledi nekomu z največ sledilci.

Če ti mora aplikacija povedati, da moraš piti vodo, si morda že izgubil bitko.

Vitalnost se ne meri v številu všečkov, ampak v številu stopnic brez pavze.

Zakaj bi prevzel odgovornost za svoje zdravje, ko lahko kupiš knjigo, ki ti pove, da je krivda v tvojih genih, stresu ali v premalo magnezija?

Ljudi, ki čakajo na motivacijo, je toliko, da bi zanje lahko odprli trgovino z izgovori - bila bi najbolj dobičkonosna trgovina na svetu.

Znanstveni dosežki za dolgoživost so super, če si milijarder; za nas ostale pa le še en izgovor za lenobo.

Nič me ne motivira bolj kot nasvet za zdravo življenje od kolega, ki diši po energijski pijači in cigaretah.

Vedno verjemi nasvetom o zdravju od ljudi, ki prodajajo čudežne pripomočke. Njihova dolgoživost je neposredno povezana s tvojim bančnim računom.

Staranje je naravno. Zaviraš ga edino z voljo - ne z boni za spa ali TED govori o »energiji duha«.

5. Ko je učenec pripravljen, pride učitelj

»Ko je učenec pripravljen, pride učitelj« pravi stara budistična modrost. Če pogledaš globlje, je največja težava vedno pri učencu. Kaj pomaga še tako izkušen in izobražen učitelj, če učenca znanje sploh ne zanima? Saj tudi prodajalci vedo, da je norost prodajati kupcu, ki ga izdelek ne zanima. Ko pa učenec pokaže zanimanje, željo in motivacijo, se zgodi čudež - učenje postane uspešno, učitelj pa navdušen. Kaj pa ljudje, ki imajo odpor do šole, ki imajo s šolo slabe izkušnje, ki niso radovedni, ki jih nova znanja ne pritegnejo? Ali ni res norost učiti nekoga, ki ga znanje ne zanima? Seveda je. Zato se vrnimo k budistom in njihovi modrosti o pripravljenem učencu. Najprej moraš doseči notranjo pripravljenost, šele potem se pojavijo prave priložnosti, učitelji in odgovori. Notranja pripravljenost je pravzaprav notranja motivacija. In ta rešitev deluje celo za tiste, ki so »sovražniki« izobraževanja.

Ta knjiga je motivacijska, inspiracijska, spodbudna in navdihujoča. Ko pride k tebi motivacija in ne odide več, bo postala tvoja zanesljiva sopotnica na poti do boljšega počutja, notranje moči in radosti. Vodila te bo pri iskanju smisla in ciljev ter te spodbujala k načrtovanju in izvedbi trajnih sprememb.

Če pa meniš, da sprememba ni potrebna, da si dosegel dobro kvaliteto življenja, da si s trenutnimi razmerami zadovoljen, da si dovolj srečen in se ti ne zdi vredno naprezati, da je sprememba življenjskega sloga preveč naporna ali celo tvegana, ali da se ti staranje in bolezni ne bodo zgodile, imaš mogoče prav. Lahko si skeptičen, tudi to je prav. Saj je res: vsakemu in vsemu ne gre verjeti. Kdo pa sem sploh jaz, famozni »skrivnostni« avtor knjige? Nisem znanstvenik, skrivam diplome, nazive, kariero, reference. Tip, ki je sedel za mizo in nekaj napisal. Celo jaz sam sem ti v uvodu svetoval kritično razmišljanje. Skeptičnost je na mestu. Cona udobja? Zakaj bi jo zapustil? Zakaj bi tvegal? Zakaj bi spreminjal? Stabilnost ima vrednost. Previdnost se izplača. Včasih je najbolje ostati natanko tam, kjer si. Če meniš, da je koristno ostati v coni udobja, imaš mogoče prav. Najdemo lahko veliko primerov, zakaj je dobro ostati tam, kjer si:

> Če te je strah neuspeha, ostani v coni udobja in ne boš nikoli neuspešen (vendar cona udobja, iz katere nočeš, lahko dolgoročno postane zelo neudobna). Kar je zapisano v oklepajih, lahko mirne duše ignoriraš.
>
> Če se ne spremeniš, se izogneš odgovornosti za spremembe, izogneš se kritikam, izogneš se, da se drugi s tabo ne strinjajo, da bi te ocenjevali, te obsojali, se ti smejali ali se celo norčevali iz tebe.
>
> Če obdržiš neprimerno telesno težo, ti ni treba spremeniti načina prehranjevanja, lahko ješ karkoli.

Če ne rešuješ svojih problemov, na primer slabega zdravja, finančnih težav, neuspehov in podobno, je lahko to zate koristno, ker se mogoče nekomu smiliš, vzbujaš sočutje in pomilovanje ter ti dobri ljudje skušajo pomagati.

Če nimaš denarja, ti ni treba skrbeti za denar in se z denarjem ukvarjati.

Če te kariera ne zanima, lahko delaš kar že znaš ali ne delaš nič, ni se ti treba ukvarjati z ljudmi, ni se ti treba učiti.

Če nisi v odnosu, ti ni treba prenašati slabosti te osebe, ni se ti treba prilagajati, ni ti treba pokazati ranljivosti.

Če nimate niti najmanjše želje po spremembi, potem vas zaenkrat še nič ne moti, nimate še nobenih težav in se vam ni zgodilo še nič hudega. Morda ste resnično dovolj srečni, zdravi in preskrbljeni. V tem primeru bi vam priporočil, da nekomu, ki vam ni vseeno zanj in potrebuje pomoč, pomagate z nasveti iz te knjige, s tem boste tudi sami razširili in poglobili svoje znanje.

Če nimaš niti najmanjše želje po spremembi, to pomeni, da te zaenkrat nič ne moti, da nimaš težav in da se ti ni zgodilo še nič hudega. Morda si resnično dovolj srečen, zdrav in preskrbljen. Če je tako, ti priporočam nekaj preprostega, a močnega. Pomagaj nekomu, ki ti je pomemben in ki potrebuje podporo. Podaj mu nasvet iz te knjige. Zakaj? Ker boš s tem ne le njemu olajšal pot, ampak boš tudi sam razširil in poglobil svoje znanje. Ali ni to podobno kot pri športu, kjer trener ob učenju drugih tudi sam postane še boljši?

Ker vem, da že komaj čakaš, je sedaj na vrsti zgodba za samorefleksijo o ignoriranju potrebe po spremembi:

Zgodba o Bojanu, mojstru stagnacije

Bojan je živel v svojem popolnem mehurčku cone udobja, kjer je bil vsak dan enak prejšnjemu, kot bi kopiral in prilepil isti torek. Njegov kavč je bil prestol, hladilnik njegov dvorec, pica pa sveti gral. Da bi to spremenil? Hvala, raje ne. Sprememba bi pomenila, da bi moral zamenjati pico za solato, kar je kaznivo dejanje zoper hitro hrano. Bil je mojster statusa quo. Njegovo geslo je bilo: »Zakaj bi danes storil nekaj, kar lahko uspešno ignoriram za vedno?«

V službo je šel zmeraj po natanko isti poti in v službi je že dvanajsto leto opravljal natanko isto delo. Napredovanje? O, bog ne daj. To bi pomenilo učenje novih stvari in, kar je še huje, odgovornost.

Njegovi prijatelji so se poročali, potovali po svetu in odpirali podjetja. Bojan jih je opazoval z modro distanco. »Poglej jih, amaterje,« si je mislil, ko je

jedel že tretjo pico tisti teden. »Poskušajo uspeti in doživljajo neuspehe! Potujejo in se izpostavljajo eksotičnim boleznim, jaz pa sem varno doma. Zaljubljajo se in si lomijo srca, moje srce pa je varno obdano z maščobnimi oblogami. Romantika je itak polna kompromisov, solz in nerodnih pogovorov. Če si sam, si vsaj edini, ki se pritožuješ nad svojim smrčanjem. To je prava svoboda.«

Njegova cona udobja je bila trdnjava, zgrajena iz izgovorov in oblazinjena z lenobo. Včasih ga je kdo vprašal, ali si ne želi česa več. Bojan se je samo nasmehnil. »Več česa? Več stresa? Več dela? Ne, hvala. Jaz sem našel zen. Nahaja se nekje med kavčem in hladilnikom.« Njegov največji dosežek je bil, da se mu ni zgodilo absolutno nič. Na to je bil po tihem neizmerno ponosen in ni opazil, da je ta nič samo dolgčas, zavit v odejo udobja, ki je začela dišati po plesni.

»Ne preveč moralni« nauki zgodbe:

Če ti je udobno v neudobju, si zmagal v igri stagnacije.

Spremembe so za ljudi, ki še nimajo dovolj težav v življenju.

Če ne telovadiš, se ne moreš poškodovati. Najprej varnost!

Fitnes? Jaz dvigujem pričakovanja glede hrane.

Tek je super, če te lovi medved. Drugače pa, zakaj bi…

Zdravje je pomembno, čokolada je pa nujna.

Brez denarja sem si kupil neprecenljivo stvar: mir.

Denar je kot zdravje - ko ga imaš, se ne spomniš nanj, ko ga nimaš, je edina stvar, o kateri razmišljaš. Raje ne razmišljam.

Denar ne prinaša sreče, poleg tega odsotnost denarja prinaša sočutje.

Izogibam se odnosom, ker je edini človek, ki ga lahko prenašam, tisti, ki se strinja z vsemi mojimi slabostmi. In ta sem jaz.

Odločitev, da se ne bom več učil, je bila zadnja stvar, ki sem se je naučil.

Sreča je, ko ti nič ne manjka - predvsem motivacije za karkoli.

Moja naloga bo, da ti pomagam pri vznemirljivem odkrivanju, kaj te navdihuje in kaj te resnično žene naprej. Poleg motiviranja te bom spodbujal, da prevzameš

odgovornost za svoje življenje in svoje odločitve, da se zaveš svojih misli in občutkov. Ob branju ti toplo svetujem, da začneš neprizanesljivo zasliševati samega sebe. Brez odvetnika. Samo ti, tvoja preteklost, tvoja sedanjost in nekaj neprijetno iskrenih vprašanj, ki bodo zahtevala odgovore. Ali si se pripravljen pogledati v ogledalo brez olepšav? Iskanje pravih vprašanj in, kar je še težje, pravih odgovorov za tvoje trenutno stanje, lahko presega tvoje znanje in je morda celo v nasprotju s tvojimi prepričanji. Toda brez teh »nadležnih vprašanj« morda nikoli ne bi našel dobrih odgovorov, morda ne bi začel iskati dodatne vire in pomoč: priročnike, tečaje, somišljenike. Postavljam ti temeljno vprašanje: kaj potrebuješ, da sploh začneš iskati prava vprašanja in odgovore nanje? Sedaj že veš: pravo motivacijo!

Česa pa ne bom počel? Ne bom brskal po tvoji preteklosti in ne bom ti predpisoval terapij. Ne bom ti dajal instantnih rešitev, receptov in odgovorov, kako doseči vitalnost. Ti moraš sprejeti odgovornost za svoje življenje! Jaz te bom le usmerjal. Pomagal ti bom odkriti, kaj te motivira. Ko boš dovolj motiviran, boš sam z veseljem in zanimanjem začel iskati stvari, ki ti koristijo, se izobraževati, izbral boš prakse, ki so primerne zate in jih vsakodnevno izvajal. Vedel boš zakaj in sam boš našel način, kako.

6. Druga skrivnost trajne motivacije: neprijetna tabu tema

Najprej je tukaj »skoraj resnična« zgodba o zamolčani in neprijetni tabu temi:

Jana: žena, ki je vedela, a je nihče ni poslušal

Ah, moj dragi Zoran. Po poklicu IT-jevec, po duši pa profesionalni ignorator realnosti. 52 let, IT guru, ki je mislil, da lahko »sheka« tudi svoje telo. Že desetletja sva v zakonu, imam doktorat iz potrpežljivosti in že trikrat sem poskušala Zoranu razložiti, da »preventiva« ni ime nove aplikacije.

Predstavljajte si: vsako jutro me je gledal, kako jem vitamine, in se norčeval: »Ali si mogoče bolna?« Ko sem mu predlagala, da bi šla k zdravniku na preventivni pregled, se je zasmejal: »Jana, midva še nisva pokvarjena. To je za hipohondre in farmacevtsko mafijo.«

Oh, kako je bil pameten! Škripanje kolen? »To je od sedenja.« Krvni tlak 160/100? »Stres v službi.« Zadihan na stopnicah? »Dvigalo je pokvarjeno.« Genij!

Jaz sem seveda bila paničarka, ker sem hotela, da se pogovoriva, kaj bo, ko se bova postarala. »Jana, ne dramatiziraj,« je rekel. »Saj imava še 30 let.« Kot da ima v žepu pogodbo z Bogom o garancijski dobi.

In potem... sobota. Gospod »Nisem-še-star« je šel kosit travo. Deset minut pozneje je sedel na klopi z roko na prsih. »Nič ni,« je rekel. »Samo malo se dušim.« Seveda. Kot da se tudi umre »samo malo«.

Rešilec, bolnišnica, zdravnik: »Srčni napad. Blažji, ampak opozorilo.« Zoranove oči so se odprle, kot da je ugotovil, da Windowsi niso večni.

*Zdaj hodi vsak dan. Začel je brati knjige. Tudi tisto z naslovom **Srčika vitalnosti**, ki jo je prej označil »za kasneje«. Uganete, kdaj je prišel »kasneje«? Čez noč, seveda. Poglavje »Zamolčana in neprijetna tabu tema« je prebral dvakrat. Prvič iz radovednosti, drugič iz panike.*

In zdaj? Zdaj je postal Buddhist zdravja. Šteje korake, jé brokolije, govori o »vitalnem staranju«. Iz mojstra zanikanja je postal guru samoosveščanja.

Kakšna ironija - potreboval je srčni napad, da je ugotovil, da ima srce. Moški začnejo razmišljati o zdravju šele, ko jih telo udari z opozorilom v obliki rešilca. Preventiva je zanje teorija - dokler jih ne zadene praksa. Če bi bila aplikacija za zavedanje starosti, bi jo morali imenovati »Zoran.exe - končno se zbudiš«.

»Ne preveč moralni« nauki zgodbe:

Za moškega je krvni tlak 190/100 le podatek. Za njegovo ženo je napoved prihajajoče katastrofe, za katero bo obtožena, ker jo je napovedala.

Doktorat iz potrpežljivosti je edina diploma, ki jo ženska pridobi v zakonu z moškim, ki verjame, da ima njegovo telo večno garancijo.

Ženske imajo tisto posebno modrost, ki jo prinesejo desetletja življenja z moškim, ki misli, da je neuničljiv… dokler ni.

Ni verjel v preventivo - dokler mu srce ni poslalo obvestila: »Posodobitev na smrt.exe je na voljo.«

Imel je dve fazi življenja: ‚To ni nič resnega' in ‚Zakaj mi nihče ni rekel, da je to resno?' Razmik med njima: en srčni napad.

Trpljenje zaradi staranja? O tem molčimo. Zakaj? Staranje in smrt sta težki temi. Prešine nas strah, tesnoba. A kaj nam prinese molčanje? Tabuiziranje dela škodo. Neugodje pri omenjanju te teme nas blokira. Posledica? Pomanjkanje znanja. Nismo se pripravljeni soočiti s staranjem. Vprašaj se: zakaj se izogibamo obiskom umirajočih? Ali je to nek strah?

Staranje je naraven proces. Zaenkrat se mu še ne moremo izogniti. To je dejstvo. Kaj se dogaja, ko se staraš? Z leti tvoje telo izgublja vitalnost. Postopoma. Neizprosno. Predvsem v visoki starosti pride do trpljenja.

Si čez 60? Čez 70? Več? Tvoje telo počasi popušča. Fizične spremembe se kopičijo. Psihične spremembe te spreminjajo. Bolezni te lažje napadejo. Pretijo ti srčno-žilne bolezni. Lahko te doleti diabetes. Rak je možnost. Artritis te muči. Izgubljaš mišice. Maščobna masa narašča. Tvoj um se spreminja. Pozornost slabi. Probleme rešuješ počasneje. Lahko udari demenca. V poznejših fazah je izredno obremenjujoča. Poznaš morda primer babice ali dedka, ki svojih bližnjih ne prepozna več? Mučno je ne samo za bolnika. Za negovalca je lahko prav peklensko. Ali si pripravljen na to? Smrt je vedno bližje. Ali te to straši? Seveda te. To je prvinski strah pred propadom, pred izničenjem, pred neobstojem. Pred koncem.

Pomisli na ekonomijo. Staranje pomeni izgubo dohodka. Postal si odvisen od socialnih sistemov. Stroški zdravstva se višajo. Družbena stabilnost je ogrožena. Ali nas to kaj vznemirja?

Zdaj pa poglejmo v tvojo psiho. Tvoje duševno zdravje lahko popusti. Socialno življenje se skrči. Osamljenost te objame. Depresija preži. Družinski odnosi? Če so bili slabi, se lahko še poslabšajo. Predstavljaj si starega človeka, zapuščenega v domu za ostarele, brez obiskov.

Poglej okrog sebe. Si opazil? Družba slavi mladost. Vitalnost je vse. Produktivnost je sveta. Lepoto obožujejo. Kaj pa starejši? Potisnjeni na rob. Obravnavani kot breme. Videni kot simbol propada. Tvoja identiteta je ogrožena. Širša družba te ne sprejme več. Bojiš se izgube neodvisnosti. Kdo si še, če ne moreš biti tisto, kar si bil? Zadene te starizem. Spodkopava ti kakovost življenja. Tvoja samozavest pada. Priložnosti se krčijo. Družbena izolacija te objame. Tvoja vloga v družini se krha. Videl si že to, ali ne? Tisti možakar pri sedemdesetih, ki je bil izključen iz družinskih odločitev, čeprav je bil nekoč glava družine.

Oglasi na televiziji te bombardirajo. Farmacevtske družbe ti prodajajo rešitev. 'Anti-ageing' čudeži so povsod. Kreme, tabletke, posegi. Staranje je postalo bolezen. Nekaj, kar moraš zdraviti. Nekaj, kar moraš premagati. Kaj pa, če je vse to propaganda? Staranje je sovražnik, pravijo. Je res? Ali bi lahko bilo staranje naraven proces? Morda celo koristen del življenja? Vendar tako ne razmišljamo, niti ne čutimo. Staranje smo spremenili v nekaj obremenjujočega. V nekaj grozljivega, namesto v spoštovanje in modrost.

A počakaj. Ali res izgubiš vse? Ne nujno. Marsikaj lahko pridobiš. Nekatere sposobnosti. Katere? Tiste kognitivne sposobnosti, ki niso odvisne od hitrih nevroloških procesov. Temeljijo na izkušnjah. Na akumuliranem znanju. Na razvitih strategijah. Tvoje splošno znanje se krepi. To je kristalizirana inteligenca. Besedni zaklad se bogati. Čustvena regulacija se izboljša. Te sposobnosti ostajajo stabilne. Ne samo to, lahko se celo izboljšajo.

Res je, hitrost procesiranja upada. Delovni spomin slabi. To se dogaja najpogosteje. Kdaj pride do največjega upada? Statistično gledano, med petinsedemdesetim in petinosemdesetim letom. A pozor! Ta upad ni univerzalen. Vitalnost lahko ohraniš tudi po devetdesetem letu. Upad ni linearen, lahko se celo upočasni, celo obrne se lahko. Kako? Z zdravim življenjskim slogom. Ta upad tudi ni neizogiben. Večina sprememb je odvisna od tvojega življenjskega sloga. Ne zgolj od let. Pomisli na Michelangela, ki je pri štirinsedemdesetih dokončal freske v Pavlinski kapeli. Pomisli na Giuseppeja Verdija, ki je pri devetinsedemdesetih imel premiero svoje najboljše opere *Falstaff*. V zgodovini poznamo še številne druge, ki so v poznem obdobju življenja ustvarili najboljša dela. Ali ni to dokaz?

Strah pred trpljenjem v pozni starosti te grize. Predvsem pred trpljenjem v zadnjih letih, v zadnjih mesecih pred koncem. Strah je po definiciji negativno, obremenjujoče čustvo. Toda ta strah ni samo negativen. Lahko je tudi »brca v rit«, ki te premakne. Premakne te, da vzdrževanje vitalnosti postane tvoj cilj.

Zavedaš se izzivov staranja? Ta strah te spodbudi. Večkrat ko pomisliš nanj, bolj te motivira. Obdobje vitalnosti lahko podaljšaš. Dobro počutje lahko ohraniš. Tvoja vitalna dolgoživost postane orodje. Orodje za preprečevanje trpljenja. Ali boš ostal pri

razmišljanju? Ne! Začni ukrepati. Pojdi v akcijo. Zdaj. Ne jutri. Naj te vodi želja. Želja po vitalnem življenju. Po boljšem življenju. Napolni te z veseljem. Zakaj? Ker veš nekaj pomembnega. Tudi v starosti lahko živiš polno. Lahko živiš zdravo. Lahko živiš vitalno. Vse je možno.

Strah je neprijeten. A z ukrepanjem izgubi moč. Kaj ga zamenja? Veselje. Moč volje. Vodi te k dolgemu obdobju vitalnosti. Vodi te k dobremu počutju. Ali boš dovolil, da te strah paralizira, ali boš ukrepal?

7. Najboljše šele prihaja

Ko rečem »najboljše šele prihaja«, ne mislim na vrhunec te knjige. Mislim na svojevrsten vrhunec življenja. Obdobje, ko postanemo starejši, običajno mu rečemo tretje življenjsko obdobje, je lahko, to je znanstveno dokazano, celo boljše kot prva dva. Saj ni res, pa je! Starost kot darilo časa. Obstajajo telesne in duševne prednosti staranja in če jih poznamo in spodbujamo, smo lahko srečnejši, modrejši, mirnejši kot kdaj koli prej. Splača se!

V življenju lahko zamenjamo skoraj vse. Službo? Lahko. Stanovanje? Seveda. Partnerja? Ja, tudi to. Prijatelje? Tudi to je možno. Otroke? Ko oddidejo, jih zamenjaš za spomine. Ampak svoje telo? Ne. Nikoli. To je edini dom, ki ga imaš zagotovo do konca življenja. Telesa ne moreš zamenjati. Ne moreš ga vrniti, ne moreš kupiti novega, ne moreš si ga izposoditi. Ali to ni dovolj pomembno, da zasluži tvojo ljubezen? Ali tvoje telo ne zasluži prijaznosti? Neguj ga. Spoštuj ga. Govori o njem z naklonjenostjo. Ne kot o sovražniku, ampak kot o zvestem spremljevalcu skozi življenje. In kljub temu ga tako pogosto zanemarjaš, ga kritiziraš, ga obtožuješ, kot da bi bilo krivo za vse tvoje neuspehe in frustracije. Zakaj?

Ljudje smo res čudna bitja. Kar naprej se pritožujemo nad zdravstvenimi težavami. Poudarjamo jih. Pretiravamo z njimi. Zakaj to počnemo? Morda verjamemo, da bo to omililo naše težave? Ali si predstavljamo, da bomo deležni večjega sočutja, če se prikažemo kot trpeči reveži? Ali pa res misliš, da te bo sočutje drugih rešilo? Ali res verjameš, da bo tvoje pritoževanje razbremenilo tvoje telo? Ozri se naokrog. To velja za vse generacije. Mlade, srednjih let, starejše. Še posebej za starejše, saj imajo res več razlogov za pritožbe. Ampak pozor - tu se skriva past!

Kaj se zgodi, ko kot pokvarjena gramofonska plošča vedno znova ponavljaš negativno zgodbo o svojem zdravju? Škoduje ti. Neizogibno. Brez izjeme. Ali razumeš, kaj povzročaš sam sebi? Tvoje misli imajo večjo moč, kot si misliš. Ne samo malo moči - ogromno moč! To je bilo dokazano milijonkrat. Ne gre za pravljice ali nek »new age« nonsens. Gre za znanstveno potrjeno resnico. V poglavju »Vse je v glavi - bil si, si in boš, kar misliš« pišem natanko o tem, kako tvoje misli oblikujejo tebe in tvojo realnost.

Zamislimo si Marijo, sedemdesetletnico. Zjutraj se zbudi in si reče: »Ah, kako me bolijo kolena. Hrbet je čisto zdelan. Nič ne morem več.« To ponavlja prijateljicam pri kavi. Ponavlja sosedi v dvigalu. Ponavlja sebi ves dan. Po dveh letih skoraj ne more več hoditi. Je to naključje? Zdaj pomisli na Janeza, prav tako sedemdeset let. Vsako jutro vstane in si reče: »Malce sem zarjavel, ampak se bom že podmazal! Počutim se močnega.« Hodi peš v hribe. Igra se z vnuki. Po dveh letih je še vedno enako aktiven. Slučajno? Ne. Moč misli in prepričanj. Telo sliši vsako besedo, ki jo izrečeš o njem.

Vsaka misel, ki jo imaš o svojem zdravju, deluje. V dobro ali slabo smer - to je tvoja izbira. Kaj boš izbral danes?

A kaj, ko je veliko udobneje in lažje tarnati in ne narediti ničesar zase. Mnogo udobneje. Tarnati ni naporno. Nič ne stane. Okolica te pri tem celo podpira. Nihče te ne obsoja. Nihče ne reče: »Hej, nehaj se samopomilovati!« Kaj pa, če bi začel skrbeti za vitalnejše telo in dušo? To je pa težja pot. Zahtevnejša izbira. Res je.

Za ljudi, ki se držijo pretiranega udobja, beseda vitalnost deluje kot rdeča zastava. Takoj občutijo moralni pritisk. Oglasi se občutek krivde. Zakaj? Ker vedo. Globoko v sebi vedo, da bi lahko naredili zase več. Kakšna je njihova reakcija? Iskanje izgovorov. »Nimam časa.« »Prestar sem.« »Moja kolena ne zdržijo.« Ali preprosto utihnejo. Ali zamenjajo temo. Zelo hitro.

Poglej si farmacevtsko industrijo. Milijarde zaslužijo vsako leto. Kako? Z zdravili, ki jih ljudje potrebujejo, ko je že prepozno. Ko je bolezen že tu. Ko preventiva ni več možna. Saj res ne morejo zaslužiti na zdravem človeku, ali ne? »Preventiva je boljša kot kurativa,« je nekoč rekel nek zdravnik in kmalu utihnil. Zakaj? Ker preventiva ne prinaša dobička tistim, ki služijo na bolnih ljudeh.

Jaz ne bom utihnil. Jaz ti prinašam nekaj boljšega. Pravi ključ. Pravi koncept. Pravo rešitev. Pravo pot. Kaj je ta skrivnost? Trajna in prijetna motivacija za vitalnost. Poglej si primer Ane. Celo leto je ponavljala: »Moram začeti telovaditi.« Nikoli ni. Potem je našla plesno skupino za ženske njenih let. Ples! Ni se ji zdelo kot vadba. Zdelo se ji je kot zabava. Zdaj pleše trikrat na teden. Ni več »moram«. Zdaj je »ne morem dočakati«. Vidiš razliko? Ali pa Peter, ki je sovražil tek. Potem je začel hoditi v hribe z družbo prijateljev. Pogovori, smeh, narava. Zdaj hodi vsako nedeljo. Ni trpljenje. Je veselje.

Prijetna motivacija ni prisila. Ni bičanje samega sebe. Je povabilo. Vzbuja radovednost in interes, krepi voljo in željo ter pelje v akcijo. Postane prijetna izbira. Postane rešitev. Postane tvoja pot, ki ti prinese moč, zdravje in veselje.

Tukaj pa je še zgodba za samorefleksijo o žrtvovanju, tarnanju, jadikovanju, negodovanju, kritiziranju, pritoževanju, obtoževanju, obsojanju, dramatiziranju, podvrženosti, nemoči, izmučenosti, mučeništvu in tako dalje:

Kdo je tukaj bolj bolan?

V lokalnem kavarniškem templju, kjer se zbirajo upokojenci, da bi častili panteon vseh bolezni in obtožili svet za vse svoje bolečine, je bil Jože nekronani kralj. Njegova dnevna rutina je bila bolj predvidljiva kot vremenska napoved za dež: prišel je ob devetih, naročil »Majhno črno, a močno, ker imam nizek tlak« in začel svoj monolog o tem, kako ga »vse boli, od las do nohtov«. Njegovi prijatelji

- Janez s sladkorno boleznijo, Marica z artrozo in Tone z »neznano boleznijo, ki mi jo zdravniki ne morejo diagnosticirati« - so ga poslušali z religiozno pobožnostjo, medtem ko so zavzeto mešali sladkor v kavo, kot da sladkor izganja zle duhove.

»Ko sem se danes prebudil, sem mislil, da sem mrtev,« je začel Jože, ko je prispela njegova kava. »Srca sploh ne čutim več, vrat me boli, kolena škripajo...«

»To je od vlažnega vremena,« je vskočil Janez, ki je imel vedno rešitev za vse, razen za lastno prekomerno težo.

Jože je zmajal z glavo, kot da mu je nekdo ponudil brezalkoholno pivo. »Vi ne razumete. To je genetsko. Moja mama je imela isto. Umrla je pri 92. letih in vedno je govorila, da bo kmalu umrla.«

»Pa je živela 92 let,« ga je zbodel Tone, a ga je Jože ignoriral in nadaljeval: »Zravniki me ne jemljejo resno. Rekel sem doktorju, da me boli trebuh, in mi je dal tablete za zgago. Toda jaz vem, da imam raka. Prebral sem na spletu.«

»Prebral si na Spletni kliniki doktorja Interneta?« je vprašal Janez sarkastično, a Jože se je preveč vživel v svojo vlogo trpečega mučenika, da bi opazil ironijo.

Ko je prišla natakarica vprašat, če želijo še kaj, je Jože zavzdihnil: »Ja, prinesite mi še eno kavo, a pohitite, ne bom več dolgo!« Natakarica, študentka medicine, pripomni, ali bi morda poskusili z zelenim čajem ali sprehodom? Vsi se zgrozijo, kot da bi predlagala, naj se odpovejo kisiku. »Ti kar hodi! Meni kolena govorijo: Stoj, ti bedak! Vi, mladi, ne razumete kaj so resne težave. Mi, starejši, vemo, kaj pomeni trpeti.« je bil užaljen Jože.

Iz kavarne so šli skupaj - z uporniškimi koleni, hrbti, želodci in srci - na »kratki« sprehod do trgovine in si kupili »sladkarije za živce«. Preden so se razšli, je Jože rekel: »Jutri ne bom prišel. Mislim, da bom imel srčni napad.« Tone je dodal: »In jaz bom imel kap!«

Nekega dne je Marica namesto običajnega tarnanja o artrozi razglasila: »Dovolj je! Šla bom na zdravilen izlet v toplice.« Čez dva tedna je v kavarni vsa oživljena in polna energije razglasila: »Čudež! Voda dela čudeže. Artritis se mi je hudo izboljšal.« Toda Jože, Tone in Janez so Marico nekako izolirali, izogibali so se pogovora z njo. Marica je bila prizadeta: »A zdaj, ko sem bolj zdrava, ne pašem več k vam? Zdaj, ko govorim o zdravju in boljšem počutju, pa nisem zanimiva. Bolni so zanimivi, zdravi smo dolgočasni. Zdaj razumem ta zakon.« In vrnila se je k svojim bolečinam. Bile so preveč dragocene, da bi jih opustila.

»Ne preveč moralni« nauki zgodbe:

Tako sem utrujen, da me utrudi že misel na utrujenost.

Če se ne pritožuješ, si sumljiv. Morda celo zdrav.

Gibanje je za slabiče. Pravi borci trpijo sede.

Zdravnik mi je rekel, da sem v redu. Zamenjal bom zdravnika.

Če me nič ne boli, se počutim osamljeno.

Zakaj bi se trudil biti zdrav, ko pa je biti bolan lažja pot do pozornosti?

Starost je čudovita; končno ti vsi verjamejo, da te boli.

Nič ni tako zdravo kot vsakodnevni odmerek pritoževanja.

Smeh je pol zdravja, a tarnanje ima višji socialni status.

Če ti telo ne služi kot je treba, mu vsak dan pokaži, kako zelo si zasluži trpljenje.

Zdravje ni poceni, tarnanje pa je brezplačno.

Zdravilo? Najprej potrebujem občinstvo za svoje simptome.

Če si pozitiven, si socialno izključen. Ne hvala.

Bolečina je moja pokojnina.

Vedno pozitivno mislim, kako je vse negativno.

Zdravniki vedno najdejo nekaj novega, kar te lahko boli.

Starost ti gre na živce. Priznaj! Zakaj? Ker ne veš, kdaj se je začela. Še manj veš, kdaj se bo končalo. Nikoli ne veš. Nenadoma opaziš, da je čas zavil v napačno ulico. Dolga leta si bil mlad, svež, užiten na pogled. Počutil si se odlično v svoji koži. Kot neranljiv zmagovalec, z življenjem pred seboj, poln moči in poguma. Telo je funkcioniralo, ideje so brstele, želje so se prerivale, da bi prišle na vrsto. Ali nisi še vedno sposoben radosti, strasti, ljubezni? Seveda si. Še vedno imaš ogromno vsega tega. Toda potem občutiš tisti pogled mladega človeka: »Ti ne spadaš več k nam.« Ne spadaš v svet, kjer vlada mladost. Kjer velja »apartheid starosti«. Ampak kdo to pravi? Kdo ti jemlje pravico do življenja, do uživanja? Koliko kapitala še nosiš v sebi? Ogromno. Kapital izkušenj, znanja, spominov, zgodb, ki jih mladi še ne poznajo. Kapital modrosti, ki se rodi šele z leti. In to je tvoja moč. Zakaj bi se zadrževal? Uživaj v starosti. Zakaj ne bi? Brez zadržkov. Polno. Zdaj. Ker lahko. Ker si živ. Ker je to tvoj čas. Še vedno tvoj.

Spremeni pogled na staranje. Takoj zdaj. Nehaj ga gledati kot sovražnika, ki ti krade videz, moč, spomin. To je naraven proces. Oblikuje te. Bogati te. Naj bo tvoj zaveznik. Sprejmi ta proces. Začni ceniti izkušnje, ki jih nihče ne more kupiti. Modrost,

ki prihaja samo s časom. Ko sprejmeš, da je staranje del življenjskega kroga, se osvobodiš. To je moč sprejemanja. Ko sprejmeš staranje, ne izgubiš ničesar. Nasprotno - dobiš hvaležnost. Za trenutke, za ljudi, za tvojo zgodbo. Dobiš potrpežljivost - do sebe in do drugih.

S starostjo ti *lahko* upade hitrost. Delovni spomin. Pozornost. Epizodični spomin. Prostorska orientacija. Kognitivna fleksibilnost. *Lahko*. Ne pa vedno???. Ali že obupuješ, tudi če ti rečem »*lahko*«? Ker upad ni enak pri vseh. Nekdo pri petdesetih pozabi kaj je jedel za zajtrk. Drugi pri devetdesetih piše knjige. Ker ni vsak enak. Tvoj možgani niso kopija možganov tvojega strica. Loti se dela. Da zaviraš. Da krepiš. Da pišeš svojo zgodbo. Upad je posledica naravnih bioloških procesov - npr. zmanjšanja nevroplastičnosti, izgube mielina, sprememb v ključnih možganskih regijah. To je resnica. Ampak ni celotna resnica. Vedno obstaja možnost, da te procese upočasniš. *Možnost da rasteš in napreduješ*. Nisi brez moči. Mnogi so že dokazali, da jih je mogoče bistveno zavreti. Preberi njihove zgodbe. Posnemaj jih. Poišči načine. Poišči tehnike. Kako zavreti staranje. Kako okrepiti vitalnost. Informacije obstajajo. Strategije obstajajo. Ljudje, ki so jih preizkusili, obstajajo. In dokazali so, da je mogoče. Bistveno upočasniti. Ne za teden. Ne za mesec. Za leta. Za desetletja. In ne bodi nesrečnik, ki se vda v usodo! Kdo ti je sploh povedal, da je usoda kavč? Da se uležeš in čakaš, da življenje mine? Vstani! Tvoja zgodba se še piše. Prav zdaj. Z vsakim korakom naprej. Ponovno ti polagam na srce: poišči načine. Poišči tehnike. Vadi telo. Vadi misel. Skrbi za vitalnost. Ne zato, ker želiš izgledati mlad - ampak zato, ker želiš biti živ.

Ali res najboljše šele prihaja? Ali si lahko srečnejši kot kdaj koli prej? Ali lahko spodbujuš in izboljšaš telesne in duševne prednosti staranja? Seveda. Vsekakor. Jasno. Razumljivo. Normalno. Gotovo. Kako da ne. To je očitno. Ni dvoma. Izboljšane sposobnosti imajo izjemen pomen. Za tebe. Za celotno družbo. Družba te potrebuje. S krepitvijo teh sposobnosti ne krepiš samo vitalnosti. Lahko bistveno omiliš »zamolčano in neprijetno tabu temo«. Kako? Z aktivnim življenjskim slogom. Z angažiranostjo. Tako lahko te sposobnosti ohraniš. Celo nadgradiš. To ti omogoča, da ostaneš dragocen del družbe! To je edina rešitev, ki je na voljo že zdaj. In ta rešitev ne potrebuje znanstvenih dosežkov za »umetno« podaljševanje življenja. Ne čakaj na znanstvene preboje, ki bodo podaljšali življenje le nekaterim. Zakaj? Ker še dolgo ne bodo dostopni za VSE ljudi. Razumeš? Rešitev je v tebi. Ne v laboratoriju. Ne v prihodnosti. Če hočeš. Če se odločiš. Zdaj.

V Abhaziji velja za žalitev, če bi vam rekli, da ste »videti mladi«, saj si ljudje dajo kompliment tako, da rečejo: »Danes si pa videti star.« Prav starejše ljudi vidijo kot lepe, saj srebrni lasje in gube veljajo za znamenja modrosti, zrelosti in dolgih let dela.

Sem ti že omenil, da starost ni samo propadanje? Da ni le upočasnjevanje in pozabljanje? Seveda sem. A še vedno se premalo zavedaš: staranje ne pomeni samo slabšega vida ali počasnejših korakov. Prinaša globlje znanje. Besede, ki natančno zadanejo pomen. Čustveno stabilnost, ki je mladi ne poznajo. Priložnost za modrost -

tisto, ki vodi druge. Ki pomirja. Ki razume. Strokovnjaki to imenujejo *kognitivne sposobnosti*. Temeljijo na izkušnjah. Na vseživljenjskem znanju. Na razvitih strategijah. Te sposobnosti ostajajo stabilne. Pogosto se celo izboljšajo. Zakaj? Ker so manj odvisne od hitrega uma. Ne potrebujejo mladostnih nevronov. So pa kognitivne sposobnosti ključne. Ključne za vitalno življenje. So temelj. Temelj za razumevanje sveta. Za uspešno delovanje. Še vedno meniš, da je hitrost vse? Zakaj potem najstnik ne zna popraviti kljuke na vratih, ti pa jo, čeprav si počasnejši? Ali se še kar bojiš, da te bo um zapustil? Kaj pa, če te je šele našel?

Kaj pa sploh so kognitivne sposobnosti? #*Zaznavanje*. Razumevanje tega, kar vidiš in slišiš. Zdaj razumeš globlje. Vidiš več, kot je očitno. Si pozoren. Veš, na kaj se splača gledati. #*Spomin*. Ni le shramba. Morda se ne spomniš telefonske številke. A lahko se spomniš, kaj pomeni izgubiti. Kaj pomeni ljubiti. Kaj pomeni biti sam. Kateri spomin je res pomemben? #*Učenje*. Še vedno se učiš. Le drugače. Ne več po načrtu. Ampak po srcu. #*Reševanje problemov*. Veš, katere se splača reševati. Katere se splača pustiti. #*Jezik*. Tvoj besedni zaklad ni le večji. Je bogatejši. Bolj barvit. Bolj resničen. Veš, kdaj govoriti. Kdaj utihniti. Razumeš, kaj se ne pove. Veš, da tišina ni praznina.

To so tvoje kognitivne sposobnosti. Tvoje orožje. Poskrbi da ne propadajo. Da se prilagajajo. Se krepijo. So most med tabo in svetom. Med včeraj in danes. Med napačnim in pravim. Še vedno misliš, da si izgubil? Kaj pa, če si šele našel?

Toda niso pomembne le kognitivne sposobnosti. Obstaja še skrivno orožje. Večina ljudi nima pojma, kaj je in kako se imenuje. Imenuje se *kognitivna fleksibilnost*, fleksibilnost miselnih procesov. Kaj je to? Ni le zapleten izraz. To je tvoja zmožnost, da hitro preklopiš. Da se prilagodiš. Učinkovito. Med različnimi koncepti. Med različnimi pravili. Med različnimi nalogami. Od »ne gre« do »pa vendar«. Izjemno pomembna sposobnost za tvojo osebno rast. Misliš, da je uspeh odvisen le od trdega dela? Da je uspešnost le v vztrajanju? Se zavedaš, da je tvoja največja moč prav v tem, da se znaš spremeniti? Da spoznaš, da ne deluje več, kar je delovalo včeraj. Oseba z visoko fleksibilnostjo reče: »OK, sprememba. Grem naprej.« Oseba z nizko reče: »Tako sem vajen in tako mora biti.« Tudi ko jo vodi v slepo ulico. Kateri si ti?

Nevrološki temelji te sposobnosti ležijo v prefrontalnem korteksu in so povezani z zdravjem tvojih možganov. Z njihovo vitalnostjo. Z njihovo zmožnostjo, da se še naprej razvijajo. Ali jih neguješ ali jih zanemarjaš? Gre za zdravje tvojih možganov. Brez fleksibilnosti izgubiš prilagodljivost. Ustvarjalnost. Učinkovitost. Vse to potrebuješ v današnjem svetu. Da, s starostjo se ta sposobnost nekoliko zmanjša. A vedno si jo lahko ohraniš. Celo okrepiš. Kako? Povedal sem že - ta knjiga ni priročnik. V njej ne boš našel korakov '1, 2, 3' za okrepitev kognitivne fleksibilnosti. To je knjiga, ki ti želi vneti iskro. Zato ti polagam na srce: poišči načine. Knjige, internet - ali znaš vprašati AI? Raziskuj. Vadi. Preizkušaj. Si res pripravljen dopustiti, da tvoje misli ostanejo trde kot beton? Kognitivna fleksibilnost ti omogoča več kot preživetje. Omogoča ti, da uspevaš - celo v današnjem nepredvidljivem času.

Razmisli še o naslednjem: največji biološki starostni upad se statistično najpogosteje začne med 75. in 85. letom. Da te potolažim, ta upad ni univerzalen, lahko ohraniš vitalnost tudi po 90. letu. Ni linearen, lahko se upočasni ali celo obrne z gibanjem, prehrano, socialno angažiranostjo, mentalno stimulacijo (npr. učenje novih veščin). In ni neizogiben - večina sprememb je odvisna od življenjskega sloga, ne zgolj od let. O tem imaš dokaz tukaj: *na podlagi znanstvenih študij je dokazano, da je samo 20–30% dolgoživosti odvisno od naše genetike, medtem ko 70–80% prispevajo življenjski slog in okoljski dejavniki*. Razmisli o tem!

Obdobje starosti lahko razumeš kot živahen paradoks: nekaj sposobnosti res popušča, a druge ostajajo osupljivo stabilne. Nekatere se celo razcvetijo, pokažejo se, ko imaš čas, prostor in malo poguma. Te darove lahko tudi dvigneš na novo raven. Zakaj tega ne bi izkoristil? Zakaj ne bi preveril, kaj žari v tebi? To niso lepe besede. To je znanost. Tukaj je seznam tvojih darov:

- Ohraniš lahko bogat *besedni zaklad*. Še več, lahko ga nadgradiš. Govoriš bolj jasno, bolj slikovito. Več besed, več nians, več izraza. Kot pisatelj, ki z leti najde popolne besede.

- Ohranja se tudi tvoje splošno znanje. *Kristalizirana inteligenca*. Fancy beseda za znanje, ki se kopiči celo življenje. Leta učenja, dela, branja, izkušenj. So taki, ki v poznih letih rešujejo križanke hitreje kot njihovi otroci. Ki na kvizu prekašajo mlajše. To je to.

- *Čustvena zrelost* se pogosto okrepi. Naučiš se ne reagirati takoj. Spomniš se, da si preživel že kaj hujšega. Se ne vznemirjaš za malenkosti. Dedek, ki z mirno besedo razreši napetost. To je mojstrovina življenja. Psihologi pravijo, da vrhunec čustvene zrelosti dosežemo šele po šestdesetem letu.

- Tvoja zmožnost *refleksije* in *sprejemanja* raste. Z leti z večjo refleksijo lažje prepoznaš, kakšen sploh si. Gledaš nazaj. Vidiš napake, a jih sprejmeš kot lekcije. Kolikokrat si že rekel: »Če bi takrat vedel to, kar vem zdaj…«? *Sprejemanje* postane naravnejše. Sprejemaš sebe. Sprejemaš druge. Mladi se borijo, zreli sprejemajo. Ne iz poraza - iz modrosti. Nelson Mandela je po 27 letih zapora postal simbol sprave. Pri petinsedemdesetih. Sprejemanje ni šibkost.

- *Proceduralni spomin* ostane. Kako nekaj narediti. Kako zavezati kravato. Pečeš pito, ne da bi razmišljal o receptu. Ali popraviš nekaj, kar drugi še v rokah ne znajo držati. Ali mehanik, ki z zavezanimi očmi razstavi motor. Pianist Arthur Rubinstein je igral do svojega devetdesetega leta. Roke so pomnile. Telo je pomnilo. Tako deluje proceduralni spomin.

- *Semantični spomin.* Kaj nekaj pomeni. Pomen besed. Koncepti. Razumevanje. To ostaja. Veš, kaj stvari resnično pomenijo. Ne zato, ker si prebral, ampak zato, ker si živel. Znaš povezovati. Znaš razlagati. Ko vnuk vpraša, kaj pomeni beseda, mu jo razložiš z zgodbo, ne s slovarjem.

- *Socialna ekspertiza* se lahko izostri. Vedeti, kdaj govoriti in kdaj molčati. Razumeti ljudi. Warren Buffett pravi, da je najboljše naložbene odločitve sprejemal po petdesetem - ko je razumel človeško naravo.

- *Prepoznavanje vzorcev* se pogosto poglobi. Vidiš, kaj se ponavlja. Izkušeni zdravniki. Starejši detektivi. Stari starši. Hitreje vidijo bistvo. Manj napak. Kaj je smiselno. Kaj pelje v težave.

- In nazadnje je tu *modrost*. Modrost je vrhunec. Sinteza vsega tega. To ni le znanje. To je umetnost življenja. Težko definirati. Nemogoče ponarediti. Toda veš, kdaj jo vidiš.

Še dvomiš? Starost mogoče le ni samo izguba? Poglej: mentor, ki usmerja. Babica, ki z zgodbo pomiri. Umetnik, ki v poznih letih ustvari mojstrovino. To niso izjeme. To je potencial. Kdo pravi, da leta jemljejo vse? Tvoji pravi zakladi - veščine in modrost - ostanejo nedotaknjeni. So morda celo večji?

Poglejmo vsako od teh moči bolj od blizu, podrobneje. Ker to ni le seznam.

Besedni zaklad

Predstavljaj si besedni zaklad kot veliko knjižnico. Vsaka beseda je knjiga na polici. Ko si mlad, je tvoja knjižnica še majhna. Potem raste in raste. In zanimivo: pri starejših je to ena redkih stvari, ki se ne slabša. Ravno nasprotno. Se izboljšuje. Število besed, ki jih poznajo in razumejo. Znanstveniki pravijo, da povprečen mladostnik pozna približno 10.000 do 20.000 besed. Starejši, z bogatimi izkušnjami, tudi 50.000 ali več. Tekoča inteligenca, hitro razmišljanje in reševanje novih problemov se z leti malo upočasni. Besede pa ostanejo. Še več, krepijo se. Kot vino. Zakaj? Ker si doživel ogromno. Službe. Hobije. Vsaka izkušnja prinese nove besede.

Ena knjiga skriva tisoče izrazov. Zato je branje fitnes za tvoj besednjak. Pisanje je še bolj zahtevno. Ko pišeš pismo ali dnevnik, izbiraš besede zavestno. In jih s tem utrdiš v spominu. Se splača? Absolutno. Tudi pogovor šteje. Z vnuki. Prijatelji. Zdravniki. Sosedi. Vsaka vloga zahteva drug jezik. Dodaj še besedne igre. Scrabble, na primer. Čista telovadnica za možgane.

Besede živijo v dolgoročnem spominu. Ta je presenetljivo odporen na staranje. Jezikovna področja možganov ostajajo razmeroma zdrava. Raziskave celo kažejo, da aktiven besednjak pomaga zmanjševati tveganje za nekatere oblike demence.

In še to. Več besed v starosti ne pomeni, da jih mladi ne morejo imeti veliko. Lahko jih imajo. Bereš? Se učiš? Se pogovarjaš? Potem že zdaj gradiš svojo knjižnico. Koliko polic boš napolnil?

Splošno znanje (kristalizirana inteligenca)

Kristalizirana inteligenca pomeni znanje in spretnosti, ki jih nabiraš skozi življenje. Je kot kovček, ki ga polniš z izkušnjami, pogovori, stvarmi, knjigami, slikami, potovanji… Tekoča inteligenca je hitra reševalna ekipa za nove probleme. Kristalizirana pa raste počasi. A vztrajno. Je kot drevo, ki vsako leto dobi več listov.

Starejši ljudje imajo več kristalizirane inteligence. Zakaj? Ker so že veliko doživeli. Babica, ki zna speči šest vrst potice. To ni zato, ker je hitra pri razmišljanju. To je znanje, ki ga je nabirala desetletja. Uporablja kristalizirano inteligenco. Dedek, ki pripoveduje poučne zgodbe o starih časih. Tudi to je kristalizirana inteligenca. Imaš hobi? Te že od mladih nog zanima kaj strokovnega? Si strokovnjak? Bereš novo knjigo? Gledaš dokumentarec? Znanje se širi. Pogovori z različnimi ljudmi. Podkasti. Potovanja. Vse to dodaja barve tvoji sliki sveta.

Starejši lažje povezujejo novo s starim. Znaš speči palačinke? Če znaš speči običajne palačinke, lažje razumeš recept za *posebne* palačinke. Ker že obvladaš ponev, moko, jajca... Preprosto, kajne?

Kristalizirana inteligenca je zaklad. Krepi se z radovednostjo. In se nikoli ne neha dopolnjevati. Zato lahko osemdesetletni učitelj zgodovine postane še večji strokovnjak. Bere. Povezuje. Nadgrajuje. Ko ti v dveh minutah razloži, zakaj je bila bitka pri Sisku prelomna, nato pa doda še tri nepoznane primere lokalnega upora proti Napoleonu. Izveš več, kot si kadarkoli našel na Wikipediji.

Čustvena zrelost

Znaš zares prepoznati svoja čustva? Ali te pogosto preplavi jeza, strah ali žalost, še preden sploh ugotoviš, zakaj? Čustvena zrelost ni v tem, da ne čutiš. Je v tem, da čutiš - in se kljub temu ne sesuješ. Da veš, kdaj izgovoriti besede, kdaj pa preprosto molčati. Da ne obupaš, ko te življenje stisne v kot. In presenetljivo: s staranjem postajamo v tem vse boljši. Misliš, da so mladi boljši v obvladovanju čustev? Niso.

Življenje je najboljši učitelj. Izgube, uspehi, razočaranja, sreča - vse to ti piše na kožo čustveno zrelost, ki se jo ni mogoče naučiti iz knjig. Ko si že preživel izgube, razočaranja, pa tudi zmage in radosti, veš, da se da preživeti vse. Ko si mlad, vsako razočaranje zareže v dušo. Potem ugotoviš, da so rane brazgotine, ki te ščitijo. Fantu, ki ga je dekle zavrnilo, se sesuje svet. Po tridesetih letih isto sporočilo sprejme s čustveno zrelostjo: »Njena izguba.«

Prioritete se spremenijo. Mir ali prepir? Starejši izberejo prvo. Ni šibkost - je čustvena zrelost. Ko veš, da je harmonija dragocenejša od tega, da imaš prav. Kot filter v glavi, ki ti pokaže rešitev tam, kjer drugi vidijo samo problem.

Dolgotrajni odnosi? To je šola empatije. Če poznaš nekoga več deset let, razumeš njegovo govorico telesa, geste, molk, razdraženost. Lažje se vživiš vanj. Ne s sodbo, ampak z razumevanjem. Morda ima tvoj partner čuden odziv na kritiko? Po dvajsetih skupnih letih veš, da gre za ranljivost iz otroštva. Ne jeziš se. Razumeš.

Tudi možgani se prilagodijo. Nekateri deli možganov se s staranjem res zmanjšajo, toda povezave med prefrontalnim korteksom - razumom - in amigdalo - obvladovanjem čustev - *se okrepijo*. Kaj to pomeni? Ne reagiraš impulzivno. Najprej pomisliš.

Znanstveniki so odkrili še nekaj. Starejši ljudje se zavedajo minljivosti časa. Zato bolj cenijo pomembne trenutke. To jih naredi čustveno modrejše. Ded pri družinskem sporu ne dviguje glasu. Predlaga miren pogovor. Umiri razgrete vnuke. Zakaj? Ker ve, da odnosi štejejo več kot zmaga. Veliko več. Tudi ti veš. In to te dela močnejšega.

Zmožnost refleksije in sprejemanja

Z leti pridobiš večjo zmožnost refleksije. O sebi znaš bolje razmišljati. Globje. Bolj pošteno. Refleksija pomeni, da pogledaš svoje življenje kot film. Ustaviš kader in se vprašaš: zakaj sem to naredil? Zakaj sem tako reagiral? Mladi so ves čas v hitenju. Šola, treningi, prijatelji, načrti, načrti, načrti. Življenje drvi kot hiter vlak. Starejši ljudje imajo več časa zase. Ustavijo se. Vprašajo se: »Kaj sem res hotel? Kaj sem naredil narobe? Kaj bi sedaj storil drugače?« Premislijo o izkušnjah. Predstavljaj si razliko: hitro prelistaš knjigo ali premišljeno prebereš vsako stran. Kdaj bolje razumeš? Nič ni za vedno - razen spominov in lekcij. Starejši so videli, kako se stvari iztečejo. Kako se težave rešijo. Kako odnosi preživijo krize. Ta perspektiva mlajšim manjka.

Zmožnost sprejemanja stvari - to je sposobnost, da se sprijazniš s tem, česar ne moreš spremeniti. Starejši to obvladajo bolje kot mlajši. Naključje? Nikakor. Ko si star dvanajst let, padeš s kolesom, zlomiš roko - takrat je to nesreča. Ko si star sedemdeset, so brazgotine življenja poučne zgodbe. Babica, ki je tragično izgubila moža pred tridesetimi leti, še vedno pije kavo iz njegove skodelice. »Zakaj ne kupiš nove?« »Zakaj bi? Ta mi pove, da je bil tukaj.«

Sprejemanje pride z modrostjo. Mladi mislijo, da lahko vse nadzorujejo. Res? Starejši vedo bolje. Ločijo, da ne sprejmeš, kar lahko spremeniš in da moraš sprejeti, česar ne moreš spremeniti. To ni vdaja. To je realizem. Spremeniš lahko veliko, če pravilno ločuješ. In česa ne moreš spremeniti? Tvoje preteklosti. Dejanj, ki se ne dajo več popraviti. Vremena. Lahko pa vzameš dežnik. Spremeniš pa lahko sebe, svoje misli in miselne vzorce, svoja prepričanja. Ne glej na izgube, težave ali stvari, ki jih ne moreš spremeniti. Izberi in ceni tisto, kar ti še vedno prinaša ugodje - čustveno, duševno ali celo fizično. Izberi vse, kar ti daje toplino - objem vnukov, pogovor s prijateljem, spomin na lep trenutek. Vse, kar ti daje pomen - pomoč sosedu, skrb za družino, pisanje dnevnika. Vse, kar ti daje veselje - ogled sončnega zahoda, kava zjutraj, glasba iz mladosti. Raziskave potrjujejo: zato starejši živijo z manj stresa.

Vprašanje je: kaj znaš sprejemati, namesto da se upiraš? Več energije imaš, če je ne zapraviš v boju z nemogočim. Ne se boriti proti vetru - ujemi ga v svoja jadra.

Proceduralni spomin (kako nekaj narediti) in semantični spomin (kaj nekaj pomeni)

Tvoj spomin ni en sam. Razdeljen je na več delov. Dva ključna sta proceduralni in semantični spomin. Najboljše pri tem pa je, da s staranjem proceduralni in semantični spomin sploh ne slabita! Celo izboljšata se lahko.

V proceduralnem spominu je tvoja programska oprema za spretnosti. Ko si osvojil ravnotežje na kolesu, ko se je tvoje telo naučilo ritma plavanja, se te »aplikacije« ne da izbrisati. Si kdaj pozabil, kako zavežeš vezalke? Nikoli! Te spretnosti se shranjujejo drugje. Ne v delih možganov, ki s časom izgubljajo moč. Poglej babico! Pleše že petdeset let. Še vedno obvlada vsak korak. Morda ne ve, kje so njeni ključi. A ko zapleše? Popolnost! Ali dedek, ki prime sekiro in jo dvigne z manj truda, kot ti dvigneš kreditno kartico. Praksa je tista, ki proceduralnemu spominu vliva steroide. Vsaka ponovitev ojača. Mizar Jože pri sedemdesetih naredi mizo hitreje kot pri tridesetih. Natančneje. Bolje. Zakaj? Ker jo je naredil že tisočkrat. Razumevanje strukture lesa je globlje z vsakim letom. Njegova ročna spretnost? Še zmeraj se izboljšuje!

Semantični spomin pa je živa enciklopedija, ki jo pišeš celo življenje. V njej so pomeni vseh besed. Dejstva. Povezave. Starejši ljudje nosijo semantični spomin s seboj kot pametni telefon z neskončno baterijo. Učili so se desetletja. Leta in leta. Dan za dnem. Zato poznajo več pomenov besed kot ti. Vsaka prebrana knjiga, vsak pogovor, vsaka oddaja - vse se zbere. Starejši imajo ogromen slovar, ker so živeli v času, ko so besede štele. Poznajo ne le pomen, ampak tudi težo besede. Zato starejši ljudje razumejo več. Govorijo bogateje. Hitreje ujamejo širšo sliko.

Znanstveniki pravijo: ta dva spomina preživita starost, ker ne potrebujeta kratkoročnega spomina. Tistega, ki čez pet minut zbriše lokacijo, kje si parkiral. Ali podatka sploh ne shrani. Ali pa te suvereno pripelje na napačno lokacijo.

Socialna ekspertiza (družbena spretnost)

Socialna ekspertiza pomeni, da znaš brati ljudi. Ne iz dlani. Iz pogleda, tona glasu, tišine med stavki. Veš, kaj kdo čuti, še preden to ubesedi. Imaš notranji kompas za odnose. Ki ti pove, kdaj je čas za šalo. Kdaj za resnost. In kdaj je najbolj pametno utihniti. Tudi če imaš ti prav. Starejši so v tem mojstri. Ne po naključju, po kilometrini. To je modrost za odnose med ljudmi. Čut za ljudi. Izkušnje v odnosih. Tiho znanje o tem, kako človek deluje, ko zapre svoja vrata ali ko jih na široko odpre. Razumeš, zakaj je prijatelj nenadoma jezen. Zakaj mama res potrebuje tišino, ne tvojega genijalnega nasveta. Razumeš po tisočih pogovorih. Sporih. Spravah. Skupnih norčijah. Objemih in skritih solzah. Razumeš vse tisto, česar te v šoli ne naučijo.

Ljudje niso naključni. So kot aplikacije: imajo svoje hrošče, posodobitve in včasih enostavno zmrznejo. Starejši ljudje so v življenju spoznali stotine »uporabnikov«. Sodelavce, ki lažejo o bolezni. Sosede, ki so pozvonili samo, ko je zmanjkalo sladkorja. Prijatelje, ki so obljubili in izginili. Vsak od njih je razgalil del človeškega operacijskega sistema.

Življenje te nauči empatije. Ne iz knjig. Iz izkušenj. Izgubiš ljubljeno osebo. Veš, kako je. In nekoč objameš žalujočega prijatelja molče, ker veš, da besede niso mazilo. Tišina pa je. Ko dvomiš vase, prepoznaš to pri drugem iz njegovega pogleda. Ko se pretvarjaš, da je vse v redu, veš, kdaj se pretvarja nekdo drug. Starejši ljudje so doživeli toliko čustvenih dogodkov, da sedaj razumejo druge. Jasno. Kristalno jasno. Starejši ljudje so igrali šah z življenjem. Ne reagirajo več na vsako potezo, na vsak korak, ampak predvidevajo.

In ne, ni samo v srcu. Tudi možgani se s starostjo ne samo krčijo - z leti se izboljšajo povezave, ki prepoznajo čustva drugih ljudi. Kdaj nekdo laže. Kdaj se trudi izgledati močan. Kdaj je žalosten, pa to skriva za sarkazmom. Starejši ljudje te pogledajo - in že vedo. Brez besed. Samo z enim pogledom.

Poleg tega so se naučili tiste svete potrpežljivosti. Ne skočijo takoj s sklepi. Poslušajo. Opazujejo. Čakajo. Pustijo, da se zgodba razvije. In potem... šele potem naredijo zaključek.

Modrost v odnosih pomeni tudi vedeti, kdaj se odmakniti od strupenih ljudi. Ali prepoznaš tiste, ki ti sesajo energijo kot vampirji? Ali veš, kdaj se splača potruditi za pomembne odnose? Starejši poznajo pomen kvalitetnih odnosov v življenju. Vedo:

odnosi so srčika življenja. Zato izbirajo le kvalitetne stike. Ne mečejo biserov pred svinje. Ne tečejo za vsakim. Vedo, kdo si zasluži njihov čas. In kdo ne. Ali ti veš?

Se že rodiš s tem? Ne. To pridobiš. Počasi. Z leti. In z nekaj napakami vmes. Bi napake danes ponovil? Verjetno ne. Bi jih zamenjal za to modrost? Nikoli.

Prepoznavanje vzorcev

Vidiš vzorce v življenju? Ne? Starejši vidijo vzorce. Mladi jih pogosto spregledajo. Kaj je to prepoznavanje vzorcev? Opazuješ svet okoli sebe. Združuješ informacije. Sestavljaš mozaik. Rišeš večjo sliko. Sklepaš, kaj se bo zgodilo v naslednji sekundi. Teta na družinskem obisku takoj ve, da se je par sprl. Mladim se zdi vse normalno. A ona opazi neizgovorjeno besedo. Hladen pogled. Ali zakaj tvoj dedek pogleda tvojo novo punco in že ve, da boš čez dva tedna spet sam na kavču s pico? To ni čarovnija. To je vrhunska sposobnost prepoznavanja vzorcev. A poznate tisto? Ko nekdo v pisarni pride in se začne pritoževati nad vsem - šef ga ne ceni, printer ne dela, kava je hladna... Starejši vedo, da se ne pritožuje zaradi težav. Ta človek išče pozornost. Ne rešitve. Pozornost! Starejši v tem niso dobri po naključju. Leta opazovanja. Leta drobnih signalov. Leta človeških prizorov, ki se ponavljajo, kot da vesolje uporablja reciklirane scenarije.

Življenje se ponavlja bolj, kot si misliš. Mladi novo situacijo doživljajo kot edinstveno. Drama! Prvič v življenju! Konec sveta! Vsak ljubezenski brodolom je unikaten in epski. Še nikomur se ni zgodilo nič podobnega. Toda starejši se samo nasmehnejo. Oni vedo. Vse so že videli. Ti problemi so stari kot človeštvo. Konflikti se ponavljajo. Rešitve so preverjene. Ko tvoja prijateljica po tretji zamenjavi partnerja trdi, da »zdaj res ve, kaj hoče«, molče prikimaš in si že predstavljaš naslednji cikel. Nič novega pod soncem - le nova oseba v stari vlogi. Ali ko izkušen učitelj stopi v razred, mu je v treh sekundah jasno, ali bo dan miren ali kaotičen. Prepozna drobne znake. Tisto pripombo. Ta pogled. Šepet. Energijo v prostoru. Vse to je že videl. Stokrat.

Možgani starejših ljudi so kot ogromna baza podatkov. Vsaka izkušnja - tudi tista, ko si se v šestem razredu zasmejal v napačnem trenutku - je shranjena. Povezana. Kategorizirana. To jim omogoča hitrejše odločanje v znanih situacijah. Ko se pojavi nova situacija, možgani takoj poiščejo: 'Aha, tole spominja na tisto, ko je sosed Tomaž obljubil, da bo popravil streho, pa je namesto tega odšel na letovanje za tri tedne.' Veš: ne verjemi zmeraj in vsem.

Znanstveniki pravijo, da je za to zaslužna kristalizirana inteligenca in dolgoročni spomin. Ti dve sposobnosti ostaneta močni. Včasih sta z leti še močnejši. Zaradi tega se razvije intuicija. Tisti notranji občutek, ko veš, kaj je prav. Ko začutiš, katera pot je varna. Ko te nekaj povleče v pravo odločitev, čeprav ne znaš razložiti zakaj. To ni vedeževanje. Je nevidna matematika tvojih izkušenj. Tiho, natančno računanje vseh vzorcev, ki si jih

izkusil v življenju. Kot star ribič, ki reče: »Danes ne gremo na morje.« »Zakaj?« »Preprosto vem.« In res - popoldne pride vihar! A ti bi šel? Seveda bi. Bil bi prepričan, da se moti. In bil bi v težavah.

Modrost

Modrost? Ni nekaj, kar ti pade v naročje ob 50-ih. Dozoreva počasi, kot dobro vino. Postopno. Globoko. Bogato s sloji, ki jih dodaja čas. Ko se staraš, ne dobiš le boljših očal za ostrejši pogled na življenje. Odpirajo se ti nova vrata v razumevanje, ki ga mladost še ne pozna. Življenje je velika sestavljanka, ki te včasih spravlja ob živce, včasih preseneča z lepoto. Z leti dojameš, da ima vsak kos sestavljanke pomen. Nastajajoča slika je zapletena. Nepričakovana! Sprva se prepiraš, kdo je dobil večji kos pogače. Sčasoma spoznaš prave dragulje. Prijateljstvo. Ljubezen. Družina. Notranji mir. To daje vrednost. Tudi znanje ni najvišja prioriteta. Ne diploma, ne enciklopedija v glavi. Znanje je super, a ni cilj. Modrost je v tem, da ceniš to, kar res šteje.

Z leti postaneš bolj potrpežljiv. Odkriješ, da ima vsak človek svojo resnico. Namesto da hitro sodiš ali planeš v prepir, najprej prisluhneš besedam in tišini med njimi. Ta sposobnost aktivnega poslušanja ti omogoča razumeti. Zakaj je sosed jezen? Zakaj je prijatelj žalosten? Zakaj je otrok uporen? Modrost je knjiga izkušenj. Tvoj vodnik za sočutne odločitve. Pogovor iz srca je močnejši od spora. Prijaznost in spoštovanje sta osnova. Bolje od konflikta. Sosed, s katerim se ne strinjaš, ni sovražnik. Je človek z zgodbo, ki je še ne poznaš. Konflikt postane priložnost. Težava postane učiteljica. Izguba postane spomin, ki te obogati. Kot izkušen krmar, ki vodi ladjo skozi nevihto, ostaneš miren, ko življenje zagrmi. Ne gre le za to, da se ne prevrneš. Gre za to, da iz vsakega vala vzameš energijo za naprej. Modrost je tudi, ko namesto »premajhno stanovanje« rečeš »topel dom«, namesto »slaba plača« rečeš »dovolj za kruh in vino«.

Ali se kdaj vprašaš, zakaj misliš tako, kot misliš? Z modrostjo pride tudi metakognicija - sposobnost, da razmišljaš o lastnem razmišljanju. Da razmišljaš, zakaj misliš tako kot misliš. Zakaj drugi vidijo drugače? Sprejemaš odločitve, ki niso le logične. So premišljene. Sočutne. Znaš živeti z negotovostjo. Življenje redko ponudi en pravi odgovor. Včasih je modrost reči: »Ne vem.« Si že kdaj priznal, da ne veš? Tudi to je moč. Povežeš nasprotna stališča. Ne iščeš zmagovalca. Iščeš resnico nekje vmes. Zavedanje omejitev. Pripravljenost priznati napake. To je temelj rasti.

V starosti se okrepi občutek za pravičnost. Za etiko. Ne sprašuješ se več samo, kaj je dober posel. Zanima te, kaj je prav. Kaj pustiš za seboj. Kakšen odtis želiš zapustiti svetu. Samorefleksija. Vsakodnevni pogovor s sabo. Sem delal dobro? Sem bil pošten? Sem ljubil dovolj? Razumeš, da so tvoje odločitve kot kamenčki, vrženi v jezero. Krogi na vodi potujejo daleč, tudi ko jih ne vidiš več. Starejši postanejo varuhi zgodb, jezika, običajev. Most med preteklostjo in prihodnostjo. Mentorji, ki pokažejo, kako rešiti partnerski spor, kako izbrati poklic, ki polni srce, kako ostati pokončen v krizi. Mostovi

med generacijami. Veš, kaj je dober nasvet: »Sin, ne gre le za to, kako rečeš šefu, da je idiot. Gre za to, da tega ne rečeš. Šefu je enostavno povedati svoje. Manj enostavno je naslednji dan iskati službo.« Prijaznost zmaga.

V skupnosti so starejši korenine drevesa. Drevo držijo pokonci. Brez njih bi se vse zrušilo. Sodelujejo, pomagajo, povezujejo. S preprosto prisotnostjo ustvarjajo občutek pripadnosti. Raziskave kažejo: ustvarjalnost se s starostjo ne izgubi. Preoblikuje se. Postane globlja, bolj povezovalna. Modri ne iščejo samo rešitev. Iščejo smisel. Ko pridejo izgube, bolezni, osamljenost, jih drži pokonci *pra-zaupanje* v življenje. Vse ima svoj namen. Tudi tista polomija pred šestimi leti. Pra-zaupanje, ki te poveže z družino, družbo, naravo. Nisi sam, si del vesolja.

Se ti zdi, da moraš imeti vse odgovore?

Modrost ni v tem, da imaš odgovore. Je v tem, da znaš živeti z vprašanji in dvomi. Da lahko rečeš: »Tudi jaz sem se bal. Tudi jaz sem dvomil. A sem šel naprej.« Za mlajše generacije si zgled. Ne le zato, ker svetuješ. Zato, ker kažeš, kako se starati z dostojanstvom. Kako se starati z nasmehom. Kako ljubiti življenje kljub vsemu. Kako sprejeti končnost. Kako sprejeti končnost. Kako verjeti v večnost tistega, kar pustiš za sabo.

Modri ne vedo vsega. Vedo pa, kaj je pomembno. Ob izgubi ohraniš upanje. Ob bolezni ljubezen. Ob koncu pa še vedno verjameš, da je življenje *»lep show«*. Življenje je lepo. Kljub vsemu.

Kaj čakaš? Začni dozorevati zdaj.

Toda… spet nekaj ni v redu. Postavimo se na realna tla. V resničnem življenju ni idealnih »super modrih starejših«. V realnem življenju niso vsi starejši tako popolni, kot je zgoraj opisano. Popoln človek ne obstaja. Za protiutež preberite naslednjo malo bolj realno zgodbo:

Marjanova modrost v srebrnih letih

Ko se je Marjan upokojil, si je obljubil, da bo postal tisti »moder starejši«, o katerem je bral v knjigi ***Srčika vitalnosti****. Prvič v življenju je imel čas za razmislek. No, vsaj tako je mislil, dokler ni odkril spletnega klepeta. Takoj je postal pravi spletni bojevnik. Ob šestih zjutraj že komentira politične objave bolj prepričjivo kot vrhunski analitiki. Njegov vnuk mu je sicer razložil, kako naj informacije preveri, preden jih deli, ampak kdo ima čas za to? Marjan verjame, da je našel resnico - in našel jo je v članku »Šokantno: kaj vam skrivajo«, ki ga je delilo že trinajst ljudi iz skupine »Patriot666«.*

Njegova žena Milena je medtem osvojila umetnost pasivne agresivnosti. »Ah, nič, nič,« reče užaljena Milena, ko jo Marjan vpraša, kaj je narobe. Tri dni pozneje izve, da je pozabil na obletnico - tisto pred šestintridesetimi leti, ko sta se prvič sprehajala mimo tiste smreke. Katere smreke? Tiste v gozdu. Katerega gozda? No, če ne veš...

Ko pride v kavarno na srečanje s prijatelji, Marjan odkriva, da modrost v srebrnih letih pomeni predvsem tekmovanje v tem, čigava bolezen je bolj zanimiva. »Jaz imam hernijo!« oznani Tone. »To ni nič, jaz imam šest različnih tablet za pritisk!« odvrne Franc. Marjan zmaga z diagnozo, za katero nihče ni prepričan, da obstaja, ampak sliši se zelo resno.

Njegova hči ga je prosila, naj pazi vnuke. »Seveda,« je rekel, »jaz imam zdaj izkušnje, modrost...« Po dveh urah je vnukom dovolil pojesti sladoled za kosilo, rekoč »saj je v njem mleko«, vnukinja pa je odkrila njegovo skrivališče čokolade. Ko jih je hči prišla iskat, je filozofsko ugotovil: »Tako se učijo samostojnosti.«

Na občinskem svetu je Marjan redno prisoten. Ne zato, ker bi sledil razpravam, ampak ker je to edini kraj, kjer lahko besno zamahne z roko in reče: »V mojih časih bi to rešili v petih minutah!« Kako točno? To ni pomembno. Pomembno je, da vsi vedo, da so bili »njegovi časi« boljši, čeprav se je tudi takrat pritoževal, kako grozni časi so.

Marjan svojo modrost velikodušno razdaja. Vsako jutro se prebudi prepričan, da točno ve, kako bi morali drugi živeti svoja življenja. In če ga ne poslušajo? Zanj je to dokaz, da mladi nimajo več spoštovanja do starejših. Življenje gre naprej, Marjan pa z njim, prepričan, da je gumb »deli« najbolj pomemben izum človeštva.

»Ne preveč moralni« nauki zgodbe:

Modri ljudje vedo: konflikt je priložnost, da dokažeš svoj prav, medtem ko je drugi idiot.

Kulturna dediščina? To je le dober izgovor, da lahko rečeš »tako smo vedno delali« in se izogneš spremembi.

Če ne znaš poslušati, si že na pol politik.

Kdor dvomi vase, še ni spoznal moči lastnega ega.

Resnični pogovor se danes začne z »Ne me prekinjat« in konča z »Ti nič ne razumeš«.

Sočutje je čudovito, dokler ne moti tvojega urnika.

Nič ne pove o notranjem miru več kot reakcija ob 10 % baterije.

Modrost ni v tem, da priznaš »ne vem« - modrost je, da tega nikoli ne priznaš.

Družbeno gledano so starejši res kot korenine drevesa - nevidni, trmasti in prepričani, da bi brez njih vse propadlo.

Prijaznost in spoštovanje sta osnova vsakega odnosa, vendar le, če ti prinašata takojšnjo korist. V nasprotnem primeru je konflikt učinkovitejši.

Kdor ima največ sledilcev, ima vedno prav, tudi če govori neumnosti.

Sprejemanje drugačnih pogledov? To je za šibke značaje.

Modrost je precenjena. Bolje je imeti prav, ne glede na dejstva.

Modrost je v tem, da imaš dovolj avtoritete, da tudi tvoje neumne odgovore drugi sprejmejo kot modrost.

Dostojanstvo v starosti pomeni, da imaš pravico biti siten.

Samorefleksija je pogovor s samim seboj, v katerem se sprašuješ, zakaj so vsi drugi neumni in zakaj te nihče ne razume.

Resnična modrost je vedeti, kdaj prenehati delati dobro - preden te kdo prosi za več.

Čista vest je znak slabega spomina.

Če ti prvič ne uspe, znižaj svoje standarde.

8. Dolgoživost ni dovolj! Rešitev je vitalna dolgoživost.

Vsak dan te reklame zasipajo z obljubami, da boš živel sto let, če boš pil sok kaktusa opuncije ali kupil »pametno« stranišče, ki ti meri črevesne bakterije. Zdaj pa resno - ali res verjameš, da ti bo pregrešno draga krema za oči omogočila, da se boš pri 89 letih še vedno vozil z gorskim kolesom po »downhill« stezi? Seveda ne. Prava moč ne pride iz lekarne. Ne pride iz znanosti. Pomembno je, kako se počutiš zjutraj. Ti je postelja sovražnik ali odskočna deska? Vitalnost ni darilo tvojih staršev. Je tvoja odločitev. Je tvoj vsakdanji trud. Hočeš samo preživeti ali zares živeti? Brez zdravja so tvoje sanje le prazen seznam. Pravi ključ ni v neki »revolucionarni« dieti, ki jo je izumil slavni influencer med dvema selfiejema. Tudi dolgo življenje samo po sebi ni cilj - saj ne želiš dolgo samo obstajati kot nekdo, ki se mu trese roka ob kavi, ker mu je življenje spolzelo med prsti. Pomembno je, kako živiš. Dolgoživost ni vse. Pomembna je *vitalna* dolgoživost.

Beseda vitalnost izvira iz latinske besede *vitalis*, ki pomeni »pripadajoč življenju«. Vitalna oseba ni nekdo, ki »preživi«, ampak tisti, ki polno živi.

Vitalna dolgoživost. Zveni kot znanstvena beseda. A gre le za to: da si pri 70, 80, 90 letih še vedno ta, ki se smeji do solz, spozna nove ljudi, uči igrati kitaro, piše pesmi, se prepira z sosedom zaradi politike in se zjutraj prebudi brez bolečin. To ni nekaj, kar ti podarijo geni tvoje prababice, ki je pokadila po dve škatli na dan in trdila, da »življenje je za uživanje, ne za zdravje«. Vitalnost ni darilo. Če jo hočeš - in jo res hočeš - se boš moral premakniti s kavča. Tako kot soseda Marija, ki teče po gozdu in se smeji, da je k menopavzi raje dodala tek kot pa antidepresive. Vitalna dolgoživost je, ko ti telo še vedno služi, ne pa da ti služiš njemu. To je, da hodiš v gore. Ne zato, ker moraš, ampak ker hočeš. To je, da imaš še vedno prijatelje, ki te pokličejo. Ne zato, ker potrebujejo pomoč pri selitvi, ampak ker se jim zdiš kul tip. To je, da si duševno pripravljen na profil tvoje vnukinje. To je, da tvoji vnuki pritečejo k tebi, da jim boš pokazal, kako se sestavi Lego grad. In da jim boš potem povedal nekaj norčij iz svojih mladih dni, ki jih njihova mama ne sme vedeti. Počutiš se super, čeprav si starejši. Živiš kakovostno.

Vitalnost je zdaj moderna. Vsi govorijo o njej. A le redki jo zares živijo. Je rešitev za starajočo se družbo. Ko si vitalen, si koristen sebi in družbi. Vitalni ljudje premikajo meje pričakovanega. Ne zasedajo le prostor na tem svetu. Oni svet spreminjajo na bolje. Vsak njihov dan ima smisel. Ohranjajo visoko raven zdravja. Skrbijo zase in za druge. Sodelujejo. Pomagajo. Imajo odlične odnose. Vedno se učijo. So veseli. Aktivni. Zdravi. Fit. Empatični. Uspešni. Povezani. Samozavestni. Radovedni. Ustvarjalni. Solidarni. Odgovorni. Sprejeti. Koristni. Cenjeni. Sproščeni. Optimistični. Uravnovešeni. Fokusirani. Duhovni. Verujoči. Ja, saj vem, vse to je že preveč idealno. Vsaj nekaj od tega je pa potrebno. In naj bo tega čim več.

Kaj potrebuješ za to pot? Pozabi na drage naprave. Tudi budistični menih ti ni treba biti. Ni treba jesti le zelenjave in meditirati trikrat na dan. Nekatere stvari pa moraš resno vzeti. In ne, ne gre le za to, da ne kadiš in da ne ješ fastfood - čeprav je to dobro ne početi. Gre za to, da boš sprejel, da si človeško bitje, ki potrebuje ljubezen, gibanje, smeh, pomen…

Najprej rabiš *ljubezen do sebe*. Ne, to ni selfi vsako uro. Si kdaj rečeš kaj lepega v ogledalu? Nekateri tega ne zmorejo. Ali ti zmoreš? Ne? Ali trpiš za občutkom krivde in sovraštva do sebe? Bi najraje razbil ogledalo?

Nato potrebuješ globok *notranji mir*. Ne, to ni to, da sediš v lotosovem položaju in misliš na nič. To je, da ne kričiš, ko ti nek idiot na cesti izsili prednost. Da se naučiš reči: »To se mene ne tiče.« In da veš, kdaj je bolje pustiti stvari pri miru - tudi če imaš prav.

Tvoji *odnosi* morajo biti čisti in zdravi. Da ne toleriraš toksičnih ljudi, ki ti sesajo energijo. Nihče ne živi dolgo ob strupenih ljudeh. In ne, da imaš 500 prijateljev na družabnem netu. To je, da imaš nekoga, ki ga lahko pokličeš ob dveh zjutraj. Odnosi, ki te napolnijo, ne izčrpajo.

Moraš se počutiti *sprejetega*. Sprejetost je, ko te drugi ljudje sprejemajo zaradi tega, kar si. Ker jih zanimaš ti, tak kot si. Ne, kar bi moral biti. Ne kar bi lahko bil. Ampak tisto, kar si. In ti rečejo: »V redu si.« To je občutek, ko veš, da te ljudje - družina, prijatelji, sosedi, kolegi - sprejemajo brez pogojev. Ne zaradi tega, ker si najboljši, najpametnejši ali najuspešnejši. Ampak zato, ker si, kar si. In to je vse, kar šteje.

Stalna *osebna rast* je nujna. Si danes pametnejši kot včeraj? Nikoli se ne prenehaj učiti. Uči se, sicer postaneš fosil. Stagnacija ni ravno recept za vitalnost.

Prispevaj, daj nekaj drugim. Ker se dobro počutiš, ko nekaj daš. To ni, da boš doniral milijone. To je, da delaš prostovoljno delo. Ali da vsaj ne ignoriraš, ko nekdo potrebuje pomoč. Pomagaj, da ne boš živel samo zase.

Premikaj svoje telo vsak dan. Ko se peš odpraviš po pivo, ker veš, da boš potem lažje odprl steklenico. Ne, ni ti treba biti maratonec. Pojdi na sprehod, pa ne samo do hladilnika. Gre za to, da konsistentno, redno vadiš. Da plešeš v kuhinji. Da se igraš s psom. Da se čim več premikaš, kot da je tvoje življenje odvisno od tega. Ker je.

Opustitev škodljivih navad? Ne, kava ni problem, tvoje sedmo pivo pa morda je. To ni le, da cigareto zamenjaš za jabolko. To je, da ne piješ vsak večer do nezavesti, ker ne znaš drugače obvladati stres. Da ne ješ sladkarij do bruhanja, ker si žalosten. Da najdeš zdrav način, kako se spoprijemaš z življenjskim »sranjem« - ker to vedno bo.

Uravnotežena prehrana ni to, da moraš jesti samo brokoli. Pomeni, da brokoli sploh poznaš. Ni, da ješ korenje preden poješ torto, da slučajno ne bi imel slabe vesti. Pomeni, da ne ješ smeti, ki ti jih prodajajo kot »hrano«. Gre za to, da ješ resno hrano - tisto, ki jo je poznal še tvoj prapraprastari oče. Da piješ vodo. Da ne misliš, da je kos pice »nagrada,« ampak da je nagrada to, da se počutiš dobro v svoji koži.

Psihično in fizično dobro počutje. Ker brez tega vse ostalo izgubi pomen. To je, ko se zjutraj zbudiš in ne rabiš dvojne kave, ker te veseli že dan. Ko se počutiš kot milijon dolarjev. To ni, da si vedno srečen. To je, da veš, kako se spoprijeti s hudičevimi dnevi. Da imaš nekoga, s komer se lahko pogovoriš. Da ne ignoriraš telesnih signalov, ki ti govorijo, da nekaj ni v redu. Da greš k zdravniku, preden je prepozno. Ker junak ni tisti, ki prenaša bolečino. Junak je tisti, ki jo reši, preden postane neozdravljiva. Tvoje telo je tvoj edini dom. Ga boš končno začel spoštovati?

Kdaj boš začel? Ko boš upokojen? Ko boš bolan? Ko bo prepozno? Ali morda - danes? Ker vitalna dolgoživost ni cilj. To je pot. In pot se začne s prvim korakom. Tistim, ki ga narediš zdaj.

Življenje traja komaj toliko, da si ogledaš dve seriji in že si na polovici življenjskega mandata! Hočeš več energije? Hočeš biti samozavesten? Hočeš biti produktiven? Vitalni dolgoživi ljudje so srečnejši. Manj bolni. Manj časa preživijo v čakalnicah pri zdravniku. So učitelji. So zgledi. Poglej Mick Jaggerja - ima 82 let in še vedno skače po odru kot najstnik. To ni le dolgo življenje. To je *boljše* življenje. Vitalna dolgoživost ni samo več let. Je visoka kakovost tudi pri devetdesetih. Ostaneš neodvisen. Sam voziš avto. Sam se tuširaš. Sam se oblečeš. Imaš občutek svobode. Resnične svobode. Kaj misliš, koliko ljudi bi si želelo to? Pa vendar večina ne naredi ničesar. Ali res želiš, da ti nekdo menja plenice že pri 70?

Vitalnost rešuje odnose. Partnerstvo. Družino. Prijatelje. Si predstavljaš, da si pri 80-ih še vedno zabaven na pikniku? Da lahko plešeš na poroki svojega vnuka? Da pomagaš hčerki, ko se ji pokvari avto? Da ne rabiš pomoči, ampak jo daješ? Warren Buffett ima 95 let in še vedno vodi podjetje. In še vedno igra bridge vsak teden s prijatelji. Vitalnost ti omogoča, da si še del skupine. Da te vabijo. Da te potrebujejo. Da si še vedno ti. In ne le »stari« v kotu. Ne da po eni uri druženja iščeš izgovor, da moraš »nekaj nujnega urediti«. Ali da si tisti osamljeni stric, ki ga vidijo samo na rojstnih dnevih. Socialna vključenost je ključna. Za duševno zdravje. Za srečo. Ali hočeš biti še vedno nekdo?

Danes že obstajajo terapije proti staranju. Toda ne, ne čakaj na čudežno injekcijo, ki stane več kot tvoj avto in še vedno ne deluje. Nekateri si vbrizgavajo matične celice kot vitamine. Nekateri jemljejo metformin, čeprav niso diabetiki. Znanost raziskuje stoletnike. Investitorji vlagajo milijone v podjetja za podaljševanje življenja. Te terapije so drage. Večina jih ne more plačati. Toda vitalna dolgoživost? Ta je dosegljiva. Za vsakogar. Ne rabiš krioterapije. Ne rabiš testosteronskih injekcij. Rabiš le voljo. In malo doslednosti. Zdrava prehrana. Gibanje. Spanje. Stres? Obvladaš. Notranji mir? Delaš na

tem. Čuječnost? Ja, tudi to. Družbene vezi? Pomembne. Namen? Še kako. Nočeš živeti brez smisla! Hočeš živeti z okoljem, ki ti ustreza. S skupnostjo, ki spoštuje starost.

Zakaj potem večina ljudi raje propada? Odgovor je krut. Ljudje raje izberejo trenutni užitek in dolgotrajno bolečino. Nimajo prave motivacije. Niso motivirani ali pa sploh ne razumejo, zakaj bi morali biti. Nimajo zavedanja. Motivacija je večji problem, kot si misliš. Problem je OGROMEN. Koncept vitalne dolgoživosti se večine sploh ne dotakne. Zakaj? Ker ne vidijo, da bi jim prinesel karkoli nujnega. Ker ne poznajo resnice. Motivacija je tvoj sovražnik. Zanemarjaš zdravje, delaš do izgorelosti. Zaradi denarja. Iskanja užitkov. Hedonizma. Ali preprosto zato, ker se ti ne ljubi. Ali ješ hitro hrano, imaš pivski trebuh in misliš da boš živel večno? Ne boš. Postal boš breme sam sebi in drugim. Kje je tukaj logika? Zakaj ti je delo pomembnejše od tvojega srca? Zakaj raje kupiš nov telefon kot pa kakovostno hrano? Ali sploh veš, zakaj bi bil vitalen? Kakšna je tvoja lestvica vrednot? Kje je vitalna dolgoživost na tvoji lestvici ciljev? Za kariero? Za novim avtom? Za naslednjo serijo?

Torej, kaj bo? Ali želiš živeti - resnično, polno, glasno, vitalno? Boš končno nekaj spremenil ali boš še naprej iskal izgovore?

In ja, še nekaj: prava mera je ključna. Pri VSEM. Ne pozabi na ravnovesje. Hočeš primer? Biohackerji. Optimizirajo vsak vidik življenja. Spanje. Prehrano. Vadbo. Krvne vrednosti. In kaj izgubijo? Spontanost. Spontano pico ob polnoči s prijatelji? Ne - preveč ogljikovih hidratov. Obisk koncerta? Ne - preveč hrupa, premalo spanja. Živijo dolgo. Ampak ali živijo? Kot primer pretiravanja je tukaj zgodba o pretiranem navdušenju nad dolgoživostjo in zanemarjanju družabnega življenja:

Zgodba dolgoživega bogataša Viktorja Platinovška

Imam prijatelja po imenu Viktor Platinovšek, ki je prodal svoje podjetje. Odločil se je, da bo živel dlje kot želva iz Galapagosa. Tip je resen: vsak dan meri temperaturo jezika in naroča krvne teste, kot da bi imel zlato kartico v laboratoriju. Spi v posebni postelji, ki je dražja od mojega avta. Ko sem ga vprašal, zakaj vse to, mi je rekel: »Ker je smrt samo hrošč v sistemu.« No ja, moj hrošč je prazen bančni račun.

Viktor ima urnik, ki je bolj natančen kot vozni red švicarskih vlakov. Zjutraj poje koktajl tablet, ki naj bi podaljšal življenje - jaz pa kavo, ki podaljša mojo toleranco do ljudi. Ko gre teč, ima pulz pod nadzorom bolj kot varnostnik vrata pred nočnim klubom. Zdi se mi kot USB ključ: vedno svež, vedno posodobljen, nikoli pokvarjen.

Viktor pravi, da bo živel 200 let. Njegovi prijatelji pravijo da zato, ker ga smrt enostavno noče v svoji bližini. Najbolj nori del? Viktor objavi vsako telesno izločanje na družbenih omrežjih, medtem ko se prijatelji počasi odjavljajo. Njegova koža sicer res izgleda kot pri tridesetletniku, ampak njegovo družabno

življenje je mrtvo. Tudi njegova mačka ga je zapustila in se preselila k sosedu, ki pico najraje je kar z rokami.

Ampak roko na srce, občudujem njegovo disciplino.

»Ne preveč moralni« nauki zgodbe:

Življenje je kratko. Razen če si Viktor - potem je dolgo, a brez torte.

Viktor je edini človek, ki bi podpisal pogodbo z lastnimi jetri.

On ne spi - on nadgrajuje firmware.

Če bo res živel 200 let, bo moral trikrat zamenjati osebno izkaznico in dvakrat frizerja.

Viktor lahko zamrzne svojo starost... žal ne more zamrzniti svojih prijateljstev.

Med Viktorjem in njegovo hrano je več kemije kot med njim in katerokoli osebo.

Viktor dokazuje, da lahko kupiš leta življenja, ampak ne moreš kupiti nikogar, ki bi jih hotel preživeti s tabo.

Nisem star, sem vintage. In vintage stvari so drage za vzdrževanje.

9. Erekcija je ključna za izvedbo, toda libido - *It's the Real Thing*!

Libido? Libido ni nek drag luksuz. Je del zdravja. To je tista energija, ki te požene, da ne le želiš, ampak tudi dejanjsko iščeš bližino. Dotik. Igro. In tvoje telo si ga privošči le takrat, ko se počuti varno, močno in polno energije. Ko se počuti vitalno. Vitalnost in libido sta kot dva soseda, ki uporabljata isti vodovod: če je pritisk dober, oba delata bolje. Neusahljiv libido ni samoumeven. Je kot Wi-Fi signal: deluje le, ko so vse lučke zelene. Ko si sproščen. Ko si poln energije. Ko se počutiš varnega. Ko ti ni treba skrbeti, ali boš zamudil službeni klic. Ko ti ne grozi, da boš moral zjutraj reševati krizo, ki si jo naredil, ker še nisi oddal poročilo. Kdaj si se ti zadnjič počutil tako? Kdaj si se zadnjič počutil zares spolno poželjivo, seksualno, erotično, vzburjeno? Ne, res. Kdaj?

Ali res misliš, da je libido samo še ena naloga na »TO DO« seznamu, ki jo je treba obkljukati, ko pride petek in se luč ugasne? Pozabi. Libido je tisti veseli obiskovalec, ki se oglasi samo takrat, ko ti ni treba šteti preostalih kreditnih obrokov. Ko ti je prijetno s partnerjem. Ko otroci spijo. Telo je pošten gostitelj: če mu grozi, da bo jutri moral vstati ob petih, ti ne bo ponudilo še izleta v razkošje posteljnih nežnosti in akrobatike. Tvoje telo je genialno. Nikoli ti ne reče: »Hej, čeprav si izčrpan, si zdaj zamisli, kako lepo bi bilo imeti seks!« Ne. Tvoje telo bo reklo: »Sedaj boš počival. Sedaj boš spal.« Libido? Ta bo počakal.

Ko pa si vitalen - ko si sproščen, ko spiš dovolj, ko stres ni več gospodar tvojega življenja, ko ne živiš samo od kave in sladkarij - se zgodi nekaj čudežnega. Tvoje telo oživi. Misli so ostre. Humor je prisoten. In takrat, kot po čudežu, se pojavi libido. Ne kot neka dolžnost. Ne kot neka naloga na seznamu. Ampak kot naravni, spontani odziv na življenje. Libido je znak, da si živ. Da deluješ. Da imaš energijo za več kot le preživetje. Ali si čutil željo, ko si bil na dopustu? Ko ni bilo nobenih rokov, nobenih obveznosti, nobenega stresa?

In tu je še en trik. Ko pride libido, prinese s sabo nekaj posebnega. Ne samo željo po dotiku, po bližini, po igri dveh, ki ni nujno le goli seks, ampak še nekaj. Ko se dvigne libido, se dvigne tudi tvoja vitalnost. Ker seks - ali celo le misel nanj - sprosti hormone, ki ti dvignejo razpoloženje. Endorfine. Oksitocin. Naredijo, da se počutiš bolj živ. Kar naenkrat imaš več energije, več smeha, več poguma. Ali si opazil, da si po dobri noči - ne nujno samo spanja - pogosto naslednji dan bolj produktiven? Ne, to ni naključje. To je kemija. Dobesedna kemija v tvojem telesu. In tvoje telo ti pošlje sporočilo: »Hej, to deluje. Narediva še več tega.«

Ampak - tvoje telo ni naivno. Ne bo delalo »nadur«. Če živiš od energijskih napitkov, če spiš štiri ure na noč, če si zadnjih 6 ur premikal le prste po tipkovnici in miško po podlagi, če si se zadnjič gibal le, ko ti je telefon padel na tla, ne pričakuj čudežev. Tvoje telo bo reklo: »Resno? Zdaj? Ko sem cel teden delal kot suženj?« Kadar

ti vitalnost pade, je prvi, ki to opazi, ravno libido. Ker telo ve: če nimaš dovolj goriva, ga ne bo razmetavalo še za dodatne užitke!

Ne misli na libido kot na nagrado, ki si jo moraš zaslužiti. Ali kot na neko stvar, ki jo imaš ali pa ne. Zakaj ne bi izklopil telefon in se obrnil proti partnerju? Libido ni aplikacija, ki jo samo prižgeš. Libido je odraz tvojega življenja. Tvoje energije. Tvojega zdravja. Barometer tvojega življenja. Hočeš več libida? Dvigni vitalnost. Enostavno. Pa vendar tako težko. Ker zahteva spremembe. Prave spremembe.

Ali si tisti, ki samo živi, a ne živi? Ali si tisti, ki ima libido, a ga ne uporablja? Tvoje telo čaka. Daj mu razlog, da te nagradi s tistim norim libidom. Si pripravljen na ta skok? Ustvarjen si za polno, sočno življenje. Bodi oseba, ki se ji oči zares svetijo. Kje je tista strast? Kje je tisti ogenj?

***

Še nekaj. Kdo ti je rekel, da po 60. letu libido odide v pokoj? Tvoj spolni apetit ni upokojenec. Ni le spomin na mlade dni. Še vedno lahko preseneti. Ohranjanje močnega libida ni le vprašanje hormonov. Ne dovoli, da te starost definira. Kot na primer gozdar Tone, ki se je pri 72 hvalil, da lahko še vedno dvakrat na dan. Ko so ga vprašali kako to zmore, je odvrnil: »Ker me še vedno žge.« Njegova žena pa je skromno pripomnila: »Veliko raje spim s Tonetom kot pa sama.« Primer iz Italije: 75-letni Giovanni vsako jutro meditira in nato ljubi ženo. »To je moj recept za vitalnost«, pravi v šali. A v vsaki šali je zrno resnice. Joan Collins v osemdesetih pa pravi, da je seks najboljša in najcenejša lepotna nega. Ali pa tisti par v domu za starejše. »Ujeta v akciji«. Osebje se pritožuje. Družine šokirane. A onadva? Srečna. Živita.

Libido v poznih letih ni mit. Ni tabu. Je novo poglavje. Celo »častijo« ga kot skrivni vir energije. Psiha je tvoj najmočnejši afrodizjak. Imaš izkušnje in znanje. Imaš čas. Seksi nisi zaradi popolne postave. Seksi si, ker se znaš smejati samemu sebi. Seksi si, ko se po petdesetem odločiš za kavbojke, ki so malo preozke. In jih nosiš s samozavestnim nasmehom. Mož, ki zna zapeljivo pogledati ženo. Žena, ki ne razmišlja o celulitu, ko obleče oprijeto obleko. Spolnost ni samo seks. Je dotik. Je božanje po laseh. Je šepetanje neumnosti na blazini. So duhovite pribombe o trdoti, visenju, vlažnosti, pomanjkljivostih... in potem smeh. Tvoja živahnost je seksi. Energija, ko vstopiš v sobo. Iskra v očeh, ko pripoveduješ o občutkih. To je prava privlačnost. To drži strast pri življenju. Ne tvoj pas. Ne gube. Ali ni to osvobajajoče? Ne rabiš biti popoln. Dovolj je, da si ti. Z vsemi napakami in norostmi. Zakaj bi moral nehati? Ker si star? Ker tako pričakuje okolica? Ker se ne spodobi? Ker mladi dajejo o tem »hate« komentarje? Ali ker si se odločil, da je čas biti »pameten«? Veliko bolj pametni so tisti, ki vedo, da je življenje prekratko, da bi ga živeli brez užitkov. Da je namenjeno uživanju v vsakem trenutku. Tudi v tistih najbolj intimnih. Še posebej v tistih. Zakaj bi živeli dlje, ne da bi uživali v tem, kar nas dela človeške? Ne gre za to, da bi moral postati model za odrasle revije. Gre za to, da ne dovoliš oznake, da si »prestar za poželenje«. Da imaš občutek, da si še vedno

privlačen. Da si vreden. Bodita tisti »starejši par«, ki se še vedno držita za roke in si šepetata neumnosti.

Koristi so ogromne. Močan libido te poživi. Te naredi živahnega. Tvoje telo proizvaja hormone sreče. Naravno. Brezplačno. Kdo potem še potrebuje zdravila za dobro počutje? Poljub zjutraj je boljši od vitamina B12. Tudi raziskave kažejo, da ljudje z aktivnim spolnim življenjem živijo dlje. To ni psevdoznanost. To so strokovna dejstva. Ameriška študija v Journal of Sexual Medicine potrjuje: močan libido zmanjšuje tveganje za Alzheimerjevo boleznijo. Močan spolni apetit v poznih letih izboljša razpoloženje, okrepi imunski sistem, zmanjša stres in - resnično - tudi dobro spanje je lahko posledica strastnega večera. Redni spolni odnosi izboljšujejo srčno-žilni sistem. Znižujejo krvni tlak. Krepijo srce. Zmanjšujejo tveganje za raka prostate pri moških. Lajšajo bolečine, ker telo sprošča endorfine, naravne analgetike. In najboljše - povečujejo uživanje v življenju. Študija iz leta 2018 je pokazala, da so ljudje nad sedemdeset, ki so spolno aktivni, bolj srečni od svojih vrstnikov. Manj depresivni. Ne zaradi samega seksa. Zaradi intimnosti. Dotika. Igrivosti. Občutka, da nisi zgolj ostareli posameznik, ki čaka na smrt. Si živo bitje z željami.

Pa še nekaj za trenutno samske. Predstavljaj si situacijo: greš v diskoteko. Nisi plesal že leta. A libido, ta notranji glas, ti šepne: »Pojdi! Pleši!« In ti greš. Tvoje srce utripa. Tvoji živci so napeti. Plešeš. Zapeljuješ. In počutiš se živahnega. Živega. To je libido v akciji. Zahteva akcijo. In to je najboljši trening kako ostati mlad. V glavi in povsod drugod. Praktično in neposredno. Brez filozofiranja.

Močan libido aktivira tvoj živčni sistem v pozitivnem smislu. To ni stanje pasivnega mirovanja. Je stanje pripravljenosti. Budnosti. Ko si spolno vzburjen, tvoje telo sprošča hormone in nevrotransmiterje. To so isti hormoni, ki jih potrebuješ za ostro umsko budnost. Za hitro reakcijo. Ko zapeljuješ, tvoji možgani delujejo na vrhuncu. Hitro. Povezuješ. Si pozoren na podrobnosti. Njene oči. Njegov nasmeh. Drobni namigi. Ton glasu. Govorica telesa. Energija. Vibracije. To ni samo telesna aktivnost. To je tudi trening za možgane. Pravi trening.

Tvoje telo je kemična tovarna sreče. In ti si vodja proizvodnje. Hormoni sreče: serotonin, dopamin, oksitocin, endorfini. Štirje prijatelji, ki odločajo, ali boš danes kralj sveta ali pa izgledaš in se počutiš kot Grumpy Cat. Permanentno nezadovoljen. Permanentno »annoyed«. Permanentno »leave me alone«. Hormoni so molekule, ki plavajo po tvojih možganih kot pijani DJ-ji na mešalni mizi tvojega razpoloženja.

Serotonin je tisti, ki te stabilizira. Proizvaja se v črevesju - ja, tvoj trebuh proizvaja kar 90 % serotonina. Trebuh je kot tvoji drugi možgani. Serotonin izboljšuje spanje, fokus, splošno dobro počutje. Pomanjkanje? Dobrodošel v klub ljudi, ki gledajo filme do 4. zjutraj in se sprašujejo, zakaj so nesrečni. Rešitev? Pojdi ven. Sonce. Sadje. Orehi. Tako preprosto, da te kar jezi, kajne?

Dopamin je tvoj »dealer« nagrajevanja. Vsak like? Dopamin. Vsaka dopoldanska kava? Dopamin. Vsak »achievement« v video igri? Dopamin Party! Problem: postaneš odvisnik. Znan primer - igralci, ki klikajo 12 ur dnevno in dobijo orgazem, ko slišijo »level up« zvok. To ni šala. To je znanost.

Oksitocin je hormon, ki te naredi mehkega kot plišasta igrača. Objemi. Ljubljenje. Družabni stiki. Ko vidiš mladega psička in ti srce eksplodira? Oksitocin. Ko gledaš romantični film in jokaš kot majhna deklica? Spet on. Ta hormon te naredi humanega. Brez njega bi bili psihopati v business oblekah.

Endorfini so tvoja naravna heroinska zbirka. Sproščajo se pri teku, smehu, orgazmu. Tekači imajo svoj »runner's high« - nekateri ljudje res tečejo 42 kilometrov, da dobijo svoj fix. Nori? Mogoče. Ampak deluje.

Zdaj pa *seks*. Ah, seks. Ultimativna kemična bomba. To je biokemija »at its finest«. Vsi štirje hormoni se srečajo na najbolj divji zabavi v tvojem življenju. To ni le fizični akt. To je laboratorijski poskus v tvoji spalnici. *Serotonin* te dvigne pod nebo. Počutiš se neuničljivega. *Dopamin*? Cel show. Poganja željo. Vzburjenje. Ko se približuješ orgazmu? Dopamin fest. Orgazem - vrhunec dopaminske zabave. Potem pride neki *prolactin* in reče: »Fun is over.« Zato moški po seksu radi zaspijo. *Oksitocin*? Oksitocin se sprošča ob vsakem dotiku. Ljubljenje. Objemanje. Orgazem. Pri ženskah še močneje. Zato ženske po seksu hočejo crkljanje, moški pa hočejo spati. Oksitocin krepi navezanost. Zato je seks z lepimi občutki za večkrat. »One night« seks pa res samo za eno noč. *Endorfini*? Endorfini pridejo z orgazmom kot cunami evforije. Močneje kot pri telovadbi. Močneje kot pri čokoladi. To je naravna droga, ki jo imaš vgrajeno. Zato ljudje postanejo odvisni od seksa. Ne zaradi akta. Zaradi kemije. Torej - tvoje telo te bogato nagrajuje za življenje. Za gibanje. Za smeh. Za povezanost. Za seks.

Farmacija nam prodaja tablete za potenco, a ne pove resnice: močan libido v starosti je normalen. Je privilegij tistih, ki razumejo, da telo ni stroj, ki se izrablja. Je inštrument, ki ga moraš vzdrževati. Testosteron in estrogen upadeta, to je dejstvo. A to ne pomeni konca igre. Pomeni prilagoditev. Zdrav življenjski stil je ena taka *obvezna* prilagoditev. To ni dolgočasna zdravniška pridiga - to je recept za spolno življenje, ki traja. Tvoji možgani ostanejo ostrejši. Tvoja povezava s partnerjem globlja.

Zakaj torej družba še vedno tretira starejše ljudi kot aseksualna bitja? Zakaj o tej temi mladi širijo pretiran »hate«? Zakaj se smejimo dedku, ki flirta z babico v domu upokojencev? Ohrani željo. Neguj telo. Življenje je prekratko, da bi ga zapravili za čakanje na smrt brez orgazma. Seksaj, kolikor ti dovolijo zdravje, partner in volja. Nikomur ne verjemi, da si »prestar« za to. Prestar si takrat, ko sam sebi to dovoliš verjeti.

Za dodatno izobraževanje o vseživljenjskem prakticiranju posteljnih aktivnosti pa je tukaj precej »pikantna« zgodba:

Njuna najljubša igra je bila »zdravniški pregled«

Ko je Francka dopolnila 68 let, ji je soseda rekla: »Zdaj bo pa pri vama libido počasi odšel v penzijo, kajne?« Francka je dvignila obrvi: »Prej bo šel moj sesalec v penzijo kot pa moj libido! Midva še ne misliva odnehati.«

Njen mož Rudi, star 74, upokojeni gozdar, je bil v bloku uradni ambasador vitalnosti. Tek, telovadba, vsak dan. Nekega jutra mu je v dvigalu mlad sosed navrgel: »Stari, vi pa imate energijo!« Rudi je odvrnil: »Sinko, to ni energija, to je redni servis pri ženi.«

Zadeva se je razširila kot požar. Mladi sosedje so na družbenih omrežjih zganjali »hate«, češ da je to »nagnusno«. Toda Francka in Rudi se nista zmenila za zbadljivke, še ponosna sta bila. Razglasila sta, da sta seksualna upornika.

Kljub zgražanju sosedov (ali zavidanju?), niti slučajno nista imela namena odnehati s posteljnimi igricami. Za vseživljenjsko izobraževanje sta redno hodila v posteljo na večerno šolo »preučevanja anatomije«. Njuna najljubša igra pa je bila »zdravniški pregled«. Rudi, bivši gozdar in traktorist, je temu rekel tudi »tehnični pregled«. Ne, nihče ni izdal potrdila, da je tehnični pregled opravljen, a sta oba imela zelo zadovoljna obraza. Rudi se je večkrat spomnil časov, ko je še vozil traktor, rekoč: »Francka, danes si kot moj najljubši traktor - še vedno imaš pogon na vse štiri!« Ko sta preznojena, prijetno utrujena in objeta obležala, je Rudi rekel: »Veš, Francka, nič ni narobe, če postelja škriplje, to pomeni, da delava nekaj prav.«

Tudi v lokalni lekarni so že slišali, da sta »nadpovprečno aktivna« za svoja leta. Francka je prišla po vitamin D. Farmacevtka pa je malo zbadljivo pripomnila: »Saj ne rabita še kaj za... druge aktivnosti?« Francka se je zasmejala: »Ne, hvala. To midva po potrebi kar sama urediva.«

Nekega dne Rudija obišče vnukinja, 25-letna influencerka, in ga povpraša po nasvetu za »mladostno energijo«. Rudi jo pogleda čez očala in reče: »Draga, jaz ne jemljem nobenih modrih tablet, ki jih farmacija prodaja za drag denar. Moj afrodizjak je Francka, ki še vedno nosi tiste rdeče spodnje hlačke.« Francka iz kuhinje zavpije: »In ti, stari kozel, si domišljaš, da si Casanova!« Vnukinja zardi, Rudi pa se zasmeji: »Veš, pri najinih letih ni več maratona, je pa zato toliko več kratkih sprintov.«

Ta uporni par bi moral postati legenda - ne zato, ker bi počela kaj škandaloznega, ampak ker sta se drznila upreti stereotipom in živeti.

»Ne preveč moralni« nauki zgodbe:

Libido ne gre v penzijo. Podaljša delovno dobo, ko vidi, koliko je še za postoriti.

Aseksualni starejši? To je mit, ki ga je izumila družba, da bi se mladi počutili bolje v svoji nezrelosti.

Svet pravi, da sem prestar za strast; jaz pravim, da so oni premladi za pamet.

Moja hči pravi, naj se obnašam dostojno; jaz se raje obnašam do konca.

Mladi mislijo, da je seks za starejše smešen. V resnici pa je smešno njihovo prepričanje, da bodo kdaj imeli toliko izkušenj.

Seks v poznejših letih ni škandal. Škandal je, če ljudje mislijo, da je življenje končano, ko ti odpadejo zobje.

Zakaj bi nehal uživati? Ker si star? Ker tako velja? Najbolj prepričljivo je, ko ti rečejo, da ne moreš - in ti jim dokažeš, da lahko.

Zdravnik reče 'počitek', jaz pa rečem 'počitek po akciji'.

Če strast umre po 60, zakaj moj dedek objavlja: 'Iščem gospo za kremšnito - in več...'?

Seks v starosti je najcenejša lepotna nega. Le slabovidnega partnerja moraš najti.

Seks v starosti je najboljša lepotna nega? Joan Collins ima prav - botoks je za amaterje.

Starejšim dajemo otroško hrano in jim preskrbimo toplo odejo. Samo da ne bi dobili kakšnih 'neumnih' idej.

Starost ni problem. Problem so pričakovanja drugih, da se obnašaš kot star.

Prestar za poželenje? Samo če verjameš oglaševalcem za invalidske vozičke.

Moja žena pravi, da sem v postelji kot zver. Natančneje, kot lev po obilnem obroku.

Seks po sedemdesetem je kot igranje biljarda s kuhanimi špageti - zahteva veliko tehnike in še več potrpljenja.

V domu upokojencev pomeni 'ujeta v akciji' to, da nista zaklenila vrata, preden je sestra prinesla večerno dozo odvajal.

Starejši pari v domu za ostarele? Kako grozno, da se še držijo za roke. Bolje, da sedijo ločeno in gledajo ponovitve poročil.

Družba ti proda idejo, da si prestar in farmacija ti proda tablete za potenco. Oba te goljufata.

Najboljši anti-aging? Partner, ki te še vedno gleda, kot da si ravnokar prišel iz tovarne.

Mladi mislijo, da so izumili seks. Kako prikupno.

Nič ne poživi jutra bolj kot to, da ti partner reče: 'Tole pa lahko ponoviva.'

Najbolj glasni kritiki starostne seksualnosti so tisti, ki je sami nimajo.

Če te življenje ne ogreje, prižgi sebe.

Najbolj nevarna stvar v domu za ostarele? Seks. Ker je vgradnja zvočne izolacije izredno draga.

10. Vse je v glavi. Bil si, si in boš, kar misliš.

Pazi na svoje misli, kajti tvoje misli postanejo tvoje besede. Pazi na svoje besede, kajti tvoje besede postanejo tvoja dejanja. Pazi na svoja dejanja, kajti tvoja dejanja postanejo tvoje navade. Pazi na svoje navade, kajti tvoje navade postanejo tvoj značaj. Pazi na svoj značaj, kajti tvoj značaj postane tvoja usoda. Kitajski pregovor.

Ne le stari Kitajci, tudi moderna psihologija, nevroznanost in vedenjska znanost že dolgo vedo, da misli usmerjajo pozornost. Da pozornost usmerja odločitve. Da odločitve ustvarjajo navade. Da navade oblikujejo življenje. Se ti to zdi naključje?

Vse je v glavi. To ni puhlica. To ni motivacijski poster. To je vsakdanja praksa. Tvoje misli vplivajo na vse. Na telo. Na odnose. Na denar. Na pogum. Na utrujenost. Na to, ali zjutraj vstaneš ali še petkrat pritisneš dremež. Si opazil, kako različen je dan, ko si notranje miren, in dan, ko si že ob zajtrku sit vsega? Notranji svet ustvarja zunanjo resničnost. To ni filozofija. To potrjuje psihologija, nevroznanost in praksa. Kar misliš o sebi, postane tvoj osebni filter. Dva človeka doživita isti dogodek. Eden vidi katastrofo. Drugi priložnost. Razlika ni v dogodku. Razlika je v mislih. Strokovno se temu reče retikularni aktivacijski sistem (RAS) v tvojih možganih. Išče tisto, o čemer največ razmišljaš. Če razmišljaš o težavah, jih boš opazil povsod. Če razmišljaš o priložnostih, se bodo kar vrstile. Si že kdaj kupil nov avto in ga nato videl na vsakem križišču? Avtov ni bilo nič več. Spremenil se je tvoj fokus. Če si prepričan, da te ljudje ne spoštujejo, boš vsako pripombo slišal kot napad. Če si prepričan, da nisi dovolj dober, boš vsak neuspeh vzel kot dokaz. Človek, ki verjame, da nima sreče v ljubezni, izbira ljudi, ki to prepričanje potrjujejo. Naključje? Ne. Razum ima rad dokaze za to, kar že verjame.

Bil si, si in boš, kar misliš. Pika. Tvoje misli oblikujejo tvojo preteklost, sedanjost in prihodnost. Kaj so vsa tvoja doživetja? Zunanji izrazi notranjih misli. Nič več, nič manj.

Bil si, kar si mislil. Tvoja sedanjost je rezultat tvojih preteklih misli. To ni kazen. To je logika. Tisto, kar si verjel včeraj, je oblikovalo tvoje odločitve. Tvoje odločitve pa tvoje življenje. Pomisliva na nekaj preprostega. Če si si deset let govoril, da nisi športni tip, verjetno res nisi. Ne zato, ker ne bi mogel, ampak ker si se temu izogibal. Če si si govoril, da nisi za matematiko, si se je izogibal. Če si si govoril, da so v odnosih samo težave, si izbiral ljudi, ki so to potrjevali. Veliko tvojih miselnih vzorcev ni tvojih. Prevzel si jih v otroštvu. Od staršev, učiteljev, okolice. Morda si kot otrok slišal: »Denar je problem.« In glej ga zlomka, danes imaš težave z denarjem. Ali pa: »Ne izstopaj.« In danes se bojiš izpostaviti svoje ideje. Si res želiš, da tvoje življenje še naprej vodijo stavki, ki jih je nekdo izrekel pred 30, 40, 60 leti?

Si, kar misliš. Moč sedanjega trenutka. Preteklost je mrtva. Prihodnost še ne obstaja. Edini čas, ko lahko nekaj narediš, je *zdaj*. Vsaka tvoja misel zdaj ustvarja tvojo prihodnost. Misliš, da si prikovan na svoje navade. Rečeš: »Jaz sem tak,« kot da bi bila ta izjava zaklesana v beton. Več let imaš toksični odnos, ker »saj tako vedno gre«. Resno? To je tvoj izgovor? Zakaj to NI res? Znanost o nevroplastičnosti dokazuje, da lahko v 5 minutah spremeniš miselne vzorce, ki si jih gradil 30 let. Tvoji možgani so kot plastelin. Vsakič, ko zavrneš star vzorec in poskusiš novega, ustvarjaš nove živčne poti. To je znanstveno dokazano - nikoli ni prepozno za spremembo. Tvoja naslednja misel, naslednje dejanje - to je, kar šteje. Navade niso usoda. So le ponavljajoče odločitve. In vsaka odločitev je priložnost, da stvari narediš drugače. Rečeš: »To bom zmogel«. Hrbet se poravna. Dih se umiri. Fokus se zbistri. To ni placebo. To je aktivacija prefrontalnega korteksa, dela možganov, ki je odgovoren za odločanje, načrtovanje in samozavest.

Boš, kar misliš. Si sejalec svoje prihodnosti. Vsaka misel, ki jo gojiš danes, sadi seme za tvojo prihodnost. Vsaka beseda, ki jo izgovoriš, ustvarja tvojo prihodnost. *Arnold Schwarzenegger* je bil reven avstrijski fant, ki ni govoril angleško. Njegovi starši so želeli, da postane policist. Ampak v glavi je bil že najboljši bodybuilder vseh časov, Hollywood zvezda, guverner Kalifornije. Vsak dan je to mislil. In postal je vse troje. *Robert Downey Jr.* je bil odvisnik, ki je spal na ulici. Hollywood ga je odpisal. Odločil se je misliti drugače o sebi. Postal je Iron Man in eden najbolje plačanih igralcev na svetu. *Oprah Winfrey* je bila zlorabljana, revna, črna deklica. Po vsej statistiki bi morala biti alkoholičarka ali v zaporu. Ampak v glavi je bila miljarderka in dobrodelnica. In kaj je postala? Prva črna milijarderka v ZDA. Tudi *Louise L. Hay* je preživela pekel zlorab in revščine. Njena ikonična knjiga *You Can Heal Your Life* je prodana v več kot 50 milijonih izvodov po vsem svetu. Ustvarila je gibanje, ki je milijonom pomagalo najti notranjo moč. Si predstavljaš? Iz dna brezizhodnosti do vpliva na svet. *Jim Carrey* je bil brezposeln igralec, ki je sam sebi napisal ček za 10 milijonov dolarjev. Dal ga je v denarnico. Vsak dan ga je gledal. Leta 1995 je dobil natanko 10 milijonov za film *Dumb and Dumber*. Naključje?

Tvoja prihodnost ni naključje. Je rezultat tvojega trenutnega razmišljanja. Če hočeš uspeh, ljubezen, zdravje, moraš zdaj misliti kot uspešen, ljubeč, zdrav človek. Vse, kar pošlješ iz sebe, se ti vrne. Torej, kaj boš mislil naslednji trenutek? To ni ezoterika. To je fizika. To izhaja iz enega najmočnejših naravnih zakonov. *Zakon privlačnosti*. Ga poznaš iz knjige in filma *The Secret*? Film je zaslužil 65 milijonov dolarjev. Knjiga - preko 30 milijonov izvodov. Zakon privlačnosti je absolutni zakon. Deluje vedno in povsod, če verjameš ali ne. To je naravni zakon. Prav tako kot gravitacija. Ko je Isaac Newton sedel pod drevesom, mu je jabolko padlo na glavo. Gravitacija ga ni vprašala za dovoljenje. Enostavno je delovala. Zakon privlačnosti je enak. Slabost? Ne vidiš ga neposredno. Ne verjameš, če ne vidiš?

Ta zakon pravi: *Postal boš in doživel boš tisto, o čemer največ razmišljaš*. Tvoje misli privlačijo enake misli drugih ljudi. Pozitivni ljudje privlačijo pozitivne. Negativni - negativne. Vedno. V tebi je energija. Pozitivna in negativna. Odvisno od tega, kakšno

shranjuješ, takšno tudi privlačiš nazaj. Znanost vedno bolj potrjuje zakon privlačnosti. Fizika kvantne mehanike to imenuje resonanca. Vibriraš na določeni frekvenci. Privlačiš vse, kar ustreza tej frekvenci. Dr. Masaru Emoto je fotografiral ledene kristale vode, izpostavljene pozitivnim in negativnim mislim. Razlika? Kristali ob pozitivnih mislih so bili simetrični, čudoviti. Tisti ob negativnih? Kaotični, razpokani.

Nevroznanost dokazuje: možgani nimajo filtra za »ne misli na to«. Če si rečeš »Ne smem biti nervozen«, boš nervozen. Če si rečeš »Ne smem biti reven« - ugani, na kaj se boš osredotočil? Na pomanjkanje. Možgani ne razumejo negacije. Razumejo sliko. Razumejo čustvo. Rečeš: »Samo ne to!« - in ravno to se bo zgodilo!

Negativni ljudje? Gojijo negativne misli večino časa. Kritizirajo. Obsojajo. Prerekajo se. Vse vidijo iz slabe strani. Zato bodo tvoji prijatelji ob pozitivni misli takoj razložili, zakaj tvoja ideja nima smisla. Ker tako delujejo. Ker tako mislijo. Steve Jobs jih je nekoč opisal kot »energijske vampirje« - ljudje, ki ti izsesajo voljo do življenja. Recimo, da te šef pohvali. Kaj pomisliš? »Zagotovo želi nekaj od mene.« Vidiš? Tudi pozitivno misel takoj racionaliziraš v negativno. To je tvoj nevronski vzorec. Tvoj možganski »default mode«. Podobno privlači podobno. To ni metafora. Dokazano tudi v študijah socialne psihologije. To je *zakon*. Če si večino časa v negativni energiji, ne boš čudežno končal med optimisti. Sedel boš z ljudmi, ki razmišljajo podobno. Negativci vedno najdejo druge negativce.

Negativne misli povečujejo kortizol. Pozitivne misli pa aktivirajo dopamin in serotonin. Pozitivni ljudje so polni pozitivne energije. Sprejmejo pohvalo. In jo vrnejo. Privlačijo še več pozitivnosti.

Negativna energija ne zahteva napora. Pozitivna pa je kot mišica - če jo ne vadiš, atrofira. Ali najdeš pozitivno plat v neprijetni situaciji? Recimo, ko si v zastoju na avtocesti. »Super, zdaj bom poslušal svojo priljubljeno glasbo.« »Končno čas za klic, ki ga sem vedno odlagal.« Ali si raje klel in udarjal po volanu? Katero razpoloženje ti je bolj pomagalo? Ali: nekdo te prehiti in izsili. Negativen odziv? »Kakšen idiot!« Pozitiven? »Morda hitijo v bolnišnico.« Prvi te napolni s stresom. Drugi te razbremeni. Katera misel ti koristi?

A odločitev je tvoja. Spusti pozitivno energijo vase. Blokiraj negativno. Vsak ima v sebi oboje. Tudi če je pozitivnega le delček. Kako ta delček aktivirati? Predstavljaj si hudo situacijo. Si na tleh. Slaba čustva te preplavijo. Poglej se v ogledalo. Izraz hladen. Negativen. Zdaj pa - predstavljaj si dojenčka. Ne tistega na neki objavi, ki nosi sončna očala, ampak resničnega: sline po bradi, oči velike. Smeje se. Tisti iskreni, čisti smeh. Obraz se ti sprosti. Pojavi se nasmeh. Iskren, nenarejen, iz srca. Zakaj? Ker pozitivna energija sproži odziv. Odziv srca. Ker si človek. To ni naključje. To je zakon privlačnosti na delu. Pozitivna energija dojenčka je iz tebe izvabila tvojo lastno. Ne glede kako na tleh si.

Ni treba čakati, da se spremeni svet. Tvoja moč je v vsaki naslednji misli. Zakaj bi še naprej privlačil ljudi, ki ti govorijo, da nič ne gre? Začni z malim. Kaj, če bi danes kljub vsemu našel razlog za nasmeh? Nasmehni se. Kljub vsemu. Otroci se smejejo 400-krat na dan. Odrasli? Le 15-krat. Kdo je tu bolj pameten?

Se ti zdi vse zgoraj napisano preveč idealno in nedosegljivo za navadnega smrtnika? Potem rabiš lekcijo realnosti v naslednji zgodbi:

Moja »pozitivna« transformacija iz humorista v cinika

Predstavljajte si mojo faco, ko sem prvič slišal za zakon privlačnosti. Tam sem sedel, v raztrgani trenirki, »zjutraj« ob 11h, z zobotrebcem v ustih in kavo v roki, ko mi je soseda v poznih sedemdesetih začela razlagati, da »moje misli ustvarjajo mojo resničnost.«

»Super,« sem zamrmral, »potem sem si očitno zmeraj mislil, da bom debel in brezposeln.«

Ampak ona ni obupala. »Vse je v glavi!« je vzkliknila z nasmehom, ki bi ga morali patentirati.

»Ja, moja glava mi pravkar govori, da bi ti lahko utihnila,« sem pomislil, ampak sem raje naredil tisto prijazno grimaso, ki jo narediš, ko hočeš nekoga ubiti z vljudnostjo.

In potem sem se odločil - zakaj pa ne? Poskusil bom to čudo: »misli-metodo«. Saj me nič ne stane. Vsako jutro sem se z nasmehom gledal v ogledalo in govoril: »Jaz sem uspešen, jaz sem privlačen, jaz sem bogat.« Moj odsev se mi je smejal nazaj. Prvi dan. Drugi dan. Tretji dan sem se začel spraševati, če sem morda dobil možganski tumor, ker se pogovarjam sam s sabo.

Potem se je zgodil čudež. Četrti dan sem dobil klic za razgovor za službo! Bil sem navdušen. Deluje! Vstajal sem ob šestih, telovadil, meditiral in si predstavljal svoj uspeh. Bil sem kot Rocky, samo z več kilogrami in brez sposobnosti teka.

Na razgovoru sem blestel. »Kje se vidite v petih letih?« so vprašali. »Kot direktor tega podjetja,« sem odgovoril z nasmehom, ki sem se ga vadil v ogledalu.

Niso me poklicali nazaj. Ampak to je bil očitno le test vesolja! Vesolje me je hotelo preveriti, če sem resno mislil s tem pozitivnim mišljenjem.

Torej sem šel še globlje. Prenehal sem gledati novice, ker so polne negativne energije. Prenehal sem govoriti s prijatelji, ki so me »vlekli navzdol« s svojimi problemi. Postal sem pozitivnost sama - človeški sonček, če odmislimo dejstvo, da sem bil še vedno brez službe in da me je banka spomnila na hipoteko.

Potem sem odkril še boljšo stvar: vizualizacijo! Vsak večer sem si predstavljal, kako dobivam ček za deset milijonov evrov. Bil sem kot Jim Carrey, samo brez njegovih talentov. Toda imel sem boljšo frizuro od njega.

Po treh tednih vizualiziranja sem dobil ček. Resnično! Bil je račun za elektriko, ampak to je bilo OČITNO znamenje, da se moje vizualizacije

uresničujejo! Vesolje mi je poslalo ček! Samo malo manjši znesek, kot sem pričakoval. In namesto da bi ga dobil, sem ga moral plačati... Detajli, detajli...

Najboljši del te zgodbe? Prijatelj me je videl tako srečnega in pozitivnega, da je mislil, da sem začel jemati droge. Ko sem mu razložil teorijo o tem, kako moje misli ustvarjajo mojo resničnost, me je vprašal: »Torej si si mislil, da boš postal narkoman?«

»Kako se ti pa zdi moja sreča?« sem ga vprašal nazaj.

»Čudovito! Zdaj sem prepričan, da sem pametnejši od tebe.«

Tukaj sem se ustavil. Nekaj mi je postalo jasno. Mogoče je res »vse v glavi« - ampak mogoče je tudi vse v tem, da občasno uporabiš to glavo. Mogoče pozitivno mišljenje ni čarobna palica, ampak orodje. In mogoče - samo mogoče - je bolje biti realist z dobrim smislom za humor, kot pa guru pozitivnega mišljenja, ki živi pod mostom, ker si je z vizualizacijo uničil kreditno sposobnost.

Danes sem še vedno optimist. Ampak pragmatičen optimist. Vem, da če si bom predstavljal zaposlitev, bom še vedno moral poslati CV. Vem, da če si bom predstavljal zdravje, bom še vedno moral jesti zelenjavo (pa čeprav si predstavljam, da jem salamo). In vem, da če si bom predstavljal bogastvo, bom še vedno moral... no, premakniti rit.

Moja soseda me še vedno sprašuje, kako napreduje moja »pozitivna transformacija.«

»Odlično!« ji rečem. »Vsak dan sem bolj pozitiven, da me bodo izselili, če ne najdem službe.«

»Oh,« reče, »torej še nisi dojel bistva.«

»Ne,« odgovorim, »ampak vsaj moji možgani so zdaj našli nov nevroplastični vzorec: sprejemam realnost s humorjem in delam na njej.«

»To ni to, kar sem mislila...«

»Seveda je,« rečem. »Vse je v glavi. In v moji glavi je zdaj prostor za oboje - za sanje in za realnost. To deluje bolje, kot da bi si predstavljal, da sem superman, medtem ko mi banka jemlje stanovanje.«

Na koncu so moje misli res nevroplastično oblikovale moje možgane: iz humorista sem postal cinik. Ampak hej, sem se vsaj nasmejal - sarkastično, seveda. Življenje ni motivacijski poster; je bolj kot slaba komedija, kjer glavni junak misli, da lahko premaga sistem, ampak sistem premaga njega. Če bi Arnold Schwarzenegger vedel, kako težko je biti pozitiven v realnem svetu, bi morda ostal policist.

»Ne preveč moralni« nauki zgodbe:

Pazi na svoje misli, ker postanejo tvoje besede. Bolje da si tiho, ker bo morda kdo dejansko mislil, da si pameten.

Rečeš 'ne smem biti nervozen' in možgani slišijo samo 'nervozen'. Rečeš 'bogat sem' in možgani slišijo 'trenutno nisem'. Hvala, evolucija.

Če je vse v glavi, potem je moja glava očitno v remontu.

Pozitivni ljudje privlačijo pozitivne - negativni privlačijo realne.

Negativni ljudje privlačijo negativne. Zato imam toliko prijateljev.

Zakon privlačnosti? Ja, privlačiš natanko tisto, česar nočeš, ker si osredotočen na to.

Pozitivno mišljenje mi je pomaglo videti priložnost v vsaki težavi. Na primer, gmotna stiska je bila odlična priložnost, da sem se naučil pripraviti krompir na 27 različnih načinov.

Če misliš, da ti gre vse narobe, bodo tvoji možgani z veseljem sodelovali.

Negativno razmišljanje je edina služba, kjer nikoli ne dobiš odpovedi.

Otroci se smejejo 400-krat na dan, odrasli samo 15-krat. Ker otroci nimajo položnic za elektriko.

Jim Carrey si je napisal ček za 10 milijonov in uspelo mu je. Jaz sem si napisal ček za 100 milijonov, ampak banka očitno ne razume kvantne fizike. Dobil sem kazen za ponarejanje dokumentov.

Privlačim vse, kar vibrira na moji frekvenci. Očitno vibriram na kanalu 'broke and chaotic'.

Bil si, si in boš, kar misliš - razen če misliš na loterijo.

Pozitivno mišljenje: idealno za tiste, ki ignorirajo realnost.

Vse je v glavi - razen računov, ki jih plačuješ z denarjem, ki ga nimaš.

Zakon privlačnosti deluje! Cel dan sem razmišljal o denarju in poglej - privabil sem opomin pred rubežem!

Moj retikularni aktivacijski sistem je uspešno preusmerjen. Zdaj povsod vidim le še ljudi, ki bi mi lahko posodili denar.

Mislil sem si: jaz sem magnet za denar. Izkazalo se je, da sem le magnet za ljudi, ki mi hočejo prodati stvari, ki naj bi me naredile magnet za denar.

Če si, kar misliš, potem sem jaz genij. Čudno, da moja plača še vedno ne odraža tega.

Ljudje, ki pravijo 'vse je v glavi,' očitno nikoli niso imeli migrene.

Nevroplastičnost je čudovita - v 5 minutah lahko spremeniš 30-letni vzorec, v 6 minutah pa si spet nazaj na začetku.

11. Andrej je »andréios« in razkrije resnico o duhovnih učiteljih

Največ se govori o modrosti in koristih duhovnih učiteljev. To je zgodba, ki jo poznaš. Manj znana je druga plat. Njihove napake, zlorabe, omejenost. O tem se redko govori. Jaz to odpiram. Razkrivam resnico o slabostih duhovnih učiteljev. Zato beri dalje. Brez slepe vere odkrij, kaj ti nikoli ne povedo o sebi. Vendar tokrat razkritje resnice ni tisto dobro poznano škodljivo kritiziranje. S to resnico te nameravam »uščipniti«, da ne pozabiš na kritično razmišljanje.

Duhovni učitelj je danes lahko kdorkoli, ki si nadene dovolj eksotičen naziv, govori dovolj počasi in uporablja besede kot 'vibracija', 'zavest', 'kvantno' in 'prebujenje'. Če pa zraven prodaja še »retreat« na Baliju, potem je to že mednarodno certificiran mojster svetlobe. Duhovni učitelji so lahko religiozni. Drugi so new-age, holistični. Potem so še tisti samooklicani, spiritualni influencerji. Lahko so tudi iz psihološko-duhovne mešanice. V cerkvi ti naziv podeli institucija. V new-age svetu si ga podeliš sam.

Duhovne učitelje delimo v tri najpomembnejše kategorije:

Prva kategorija so zavestni prevarantski duhovni učitelji. K sreči so manj pogosti, a najbolj nevarni. Izkoriščajo naivnost za denar. Guru, ki prodaja drage seminarje o bogastvu. Običajno so nadpovprečno inteligentni. A morala in etika jim ni vrlina. Zavestno in namerno izkoriščajo naivnost lahkovernih ljudi. Izključno in edino za premoženjsko korist.

Druga kategorija so duhovni učitelji, ki so nezavedni prevaranti. So bolj pogosti. Niso slabi ljudje. Iskreno verjamejo v to, kar govorijo. Toda njihova iskrenost sama po sebi ne naredi njihovih nasvetov vedno ustreznih. Njihova gotovost jim da karizmo. In karizma nadomesti globino. In ti - utrujen, ranjen, željan odgovorov - jih slediš. Tudi če ti njihova »resnica« ne služi.

Tretja kategorija duhovnih učiteljev je najštevilčnejša in najvplivnejša. To so vse figure v bolj ali manj razvejani verski hierarhiji raznih religij. Od duhovnikov naprej. Sem spadajo še vodje verskih gibanj in sekt. Religije so širok, družbeno priznan, uveljavljen sistem verovanj in praks. Povezujejo ljudi v moralno skupnost. Imajo sveta besedila, tradicijo, svojo razlago sveta, obrede in rituale. Najbolj prevarantske so sicer verske sekte, niso pa edine. O tem bom postavil miselno uganko na koncu tega poglavja.

Seveda niso vsi slabi. So tudi izjeme. In nedvomno najdemo med temi izjemami mnoge kvalitetne in sposobne učitelje in terapevte. Ne ciljam nanje. Kot sem zgoraj napisal: razkrivam resnico o slabostih duhovnih učiteljev.

Kritično razmišljanje je ključno. Ne verjemi vsega. Osebna rast je postala *industrija.* In v tej industriji delujejo predvsem duhovni učitelji iz prve kategorije. Zavestni prevarantski duhovni učitelji. Tehnike osebne rasti so glavni izdelek te industrije. Afirmacije. Vizualizacije. Ponavljanje stavkov o lastni vrednosti. Dihalne vaje brez konteksta. S »pravo odločitvijo«, s »pravim fokusom« premagaš travme, izgorelost, depresijo, razpadle odnose, vse! Samo še to moram razumeti in končno bo vse v redu. Samo še mojemu/moji ... moram odpustiti in bom osvobojen preteklosti. Naslednja lekcija mi bo prinesla mir. Samo še ena. In potem se bo vse uredilo. Vedno ti bo manjkalo samo še eno spoznanje, še eno doživetje, še eno...

Industrija osebne rasti se ne sramuje niti agresivnih, manipulativnih psiholoških tehnik. Uporablja - in zlorablja - vedenjsko psihologijo, nevroznanost, kognitivne pristranskosti, emocionalne sprožilce. Hočeš primere?

Najprej te morajo zlomiti. Nikoli ne začnejo s prikazom metode. Začnejo s tabo. Najprej ti povejo, da si utrujen. Da si izgubljen. Da si »na robu zloma«, samo da še ne veš. Ker človek, ki je samozavesten, ne verjame iluzijam. Človek, ki dvomi vase, pa verjame vse.

Nato te zadenejo v bolečino: »Ne veš, kako naprej?« Potem ti ponudijo rešitev: »Ta metoda te bo odrešila«. Pravi namen: ustvariti čustveno odvisnost.

Povejo ti, da so vsi drugi že napredovali - izmišljena pričevanja Janeza, Ane, Marjana...

Sklicevanje na guruja, doktorja, avtorja uspešnic. Včasih je dovolj že brada in globok glas.

Skrivnostna metoda, »hidden law«. Skrivnost je popolna vaba: ne moreš jo preveriti, ne moreš jo ovreči, zato lahko v neskončnost namigujejo, obljubljajo, ne uresničijo, vzbujajo radovednost. Skrivnost te drži v stanju pričakovanja - ker pričakovanje vznemirja bolj kot razkritje. To je neskončna predigra brez orgazma - duhovna masturbacija, ki te drži v napetosti, da bo »resnica« prišla v naslednjem koraku.

Manipulacija z nagovarjanjem: »Če si res pripravljen na spremembo… Če si med tistimi, ki si upajo… Če si dovolj odprt…« Namen: izsiliti odločitev z občutkom krivde ali izzivanjem.

Lingvistična dekoracija: kvantna energija, vibracijska frekvenca zavesti, aktivacija podzavestnih kod. To ni prava znanost. To je ustvarjanje občutka, da se dogaja nekaj globokega.

Če ne deluje, si ti problem. Če metoda ne deluje, nikoli nisi ti tisti, ki je prevaran. Ti si tisti, ki je kriv za to. Ti si premalo odprt, premalo predan, premalo vibriraš. Genialno: prodajo ti iluzijo, potem pa tebi pripišejo krivdo, ko iluzija razpade.

Kako jim uideš? Tvoja moč se začne, ko rečeš: »Ne potrebujem vaše skrivnosti. Potrebujem samo svojo glavo.« Ampak dokler ljudje verjamejo, da je rešitev nekje zunaj njih - v skrivnosti, metodi, guruju - bo industrija osebne rasti cvetela.

Dobrodošel v svetu, kjer nisi človek - si plen.

Primer: si anksiozen. Bereš duhovne knjige. Vse verjameš. Si navdihnjen. Si navdušen. Vsak dan ponavljaš mantro: varen sem. A še vedno se bojiš. Še vedno bežiš. Tesnoba se vrne ob prvi priliki. Zakaj? Mantra ne zbriše nezavednega, močnega, podzavestnega prepričanja *iz otroštva*, da nisi varen. Še en primer: ženska si piše afirmacije. A še vedno prenaša poniževanje partnerja. Zakaj? Ker so te njene čudovite afirmacije v nasprotju z njenimi podzavestnimi prepričanji, da ni vredna. *Kot njena mati*. Prepričanja so ostala v telesu. Ker tehnike brez dela na prepričanjih postanejo obliž. Lep. A neučinkovit. Tehnike same po sebi niso zmeraj napačne. Problem je, če so nadomestek za spremembe tvojih prepričanj. Za spremembe tvojih dejanj. Vesolje ne bo rešilo tvojih težav. Vesolje ne ukrepa, če nepremično sediš, meditiraš, vizualiziraš. Če manifestiraš partnerja ali sanjsko službo. Če programiraš misli. Tudi pozitivno razmišljanje postane strupeno, ko z njim prekrivaš resnične težave. Vesolje ne ukrepa niti v primeru, če si na steno nalepiš svoj »vision board«: kolaž slik, besed, citatov in simbolov tvojih ciljev, sanj in želja. Tvoj vision board, ki je tvoje orodje za motivacijo in fokusiranje v kontekstu osebne rasti ali zakona privlačnosti ali nekaj tretjega. Še zmeraj pa se izogibaš konkretnim korakom. Prijaviš se na eno službo namesto na dvajset. Ne greš na zmenke. Ne spremeniš svojih navad. Potem si pa rečeš: nisem »dovolj verjel«. Nisem »dovolj visoko vibriral«. Bravo, kakšni poduhovljeni izgovori! Zakaj pa ne rečeš: »Nisem naredil dovolj konkretnih dejanj!«?

Tudi nasveti prijateljev so lahko prikrito škodljivi. »Samo sprosti se.« »Samo odpusti.« »Nehaj razmišljati o tem.« To niso nasveti. To so bližnjice, s katerimi se izognejo tvoji bolečini in svojemu sočutju. A tebi ne uspe na hitro odpustiti ali pozabiti. In dobiš občutek, da je s tabo nekaj narobe.

Kaj pa psihoterapevti, psihiatri, coachi? V čem se razlikujejo od duhovnih učiteljev? Najkrajše definicije: Duhovni učitelj ti da mantro. Psihoterapevt ti da spoznanje. Psihiater ti da recept. Duhovni učitelj te vodi k smislu. Psihoterapevt te vodi k funkcioniranju. Psihiater te vodi k stabilnosti. Duhovni učitelj ti razlaga, zakaj je trpljenje del vesolja. Psihoterapevt ti pomaga razumeti, zakaj trpljenje ustvarjaš sam. Psihiater pa poskrbi, da sploh lahko vstaneš iz postelje, da bi se o tem pogovarjal. Kaj pa jim je skupno? Delo z ljudmi.

Pazi se terapevtov, ki niso urejeni. Stroka še ni jamstvo zrelosti. Nekateri živijo v razsulu. Poznamo terapevte, ki spijo s svojimi pacientkami. Drugi so polni tesnobe in si sami predpisujejo močna zdravila. Dajejo nasvete iz učbenikov, ne pa iz lastne integracije. Prehitro diagnosticirajo. Pomirjajo, ko bi morali soočiti. Priporočajo zdravila, ne da bi preverili življenjski kontekst. Terapija brez odnosa, brez etike in brez osebne urejenosti terapevta pusti več škode kot koristi. Dodajmo strokovno: po kodeksih poklicne etike psihologov, mora terapevt ohranjati *etiko* in *osebno stabilnost*! Popolnoma enako velja tudi za duhovne učitelje. In poznamo celo duhovnike, ki...

Nihče, ki se ukvarja z ljudmi, ne bi smel pomagati drugim ali jih voditi, če ni njegovo lastno življenje *vzorno urejeno*. Nihče. Z lastnim življenjem *morajo* biti za vzor. Ne psihoterapevti, psihiatri, coachi s strokovno izobrazbo, diplomami, certifikati. Ne duhovni učitelji. Ne duhovniki katerekoli religije.

Kot pri vsakem pomembnem odnosu, tudi pri terapiji »kemija« šteje. Če nekaj ni v redu, je lahko zamenjava terapevta koristna prelomnica. Veliko ljudi šele pri drugem ali tretjem terapevtu začuti, da je odnos pravi.

Kako najti pravega?

Za iskanje terapevta je kar nekaj formalnih, obveznih pogojev. Poišči jih in jih upoštevaj. Upoštevaj pa še neformalne. Pomagali ti bodo najti »pravega«. Išči globino v očeh. Nasmeh na obrazu. Izpolnjenost v srcu. Ne glej samo diplome. Ne samo certifikate. Glej njegovo življenje. Ali ima resnično, polno življenje? Če terapevt tega nima, naj menja poklic. Njegova izgubljenost bo postala tvoja. Pravi terapevt te ne naveže nase. Namesto tega v tebi vzbuja ljubezen do sebe. Ne da ti gotovih odgovorov. Namesto tega ti postavlja močna vprašanja, da odkriješ svojo lastno pot. Vidi tvojo lepoto, tvojo vrednost, tudi ko je ti ne vidiš. Ne daje ti navodil. Ne rešuje tvojih težav. Namesto tega ti da orodja. Nauči te učiti se od življenja samega. In ko se to zgodi, se umakne. Postane sopotnik. Ne več terapevt. Ne več duhovni učitelj.

Ti si svoj najboljši učitelj. Tvoje življenje je tvoja največja šola. Ne potrebuješ nekoga, ki ti bo govoril, kaj moraš početi. Potrebuješ nekoga, ki te bo vodil, da to odkriješ sam. Velika razlika.

***

O verskih sektah si slišal več slabega kot dobrega. V sektah so verniki praviloma manipulirani in zavedeni z istimi metodami, kot jih klinični psihologi opisujejo pri osebah z narcisistično, manipulativno osebnostno motnjo. Te osebe so na videz zelo inteligentni, prijetni in družabni ljudje. Toda poleg teh vrlin imajo uničujoče orožje: manipulativno inteligenco. Taka oseba druge podreja sebi. Lahko je vodja v podjetju. Še večkrat je v partnerskem odnosu. Druge manipulira z ustrahovanjem. Jih nadzoruje. Daje jim občutek krivde. Občutek stalnih napak. Občutek manjvrednosti. Omejuje jim samozavest.

Samoiniciativo. Preprečuje socialne stike. Jih naredi odvisne od sebe. Jih prepriča, da delujejo proti lastnim interesom. Skratka, uporablja strah, krivdo, nevrednost in ponižnost, ljubezen, izolacijo, odvisnost... kot orodja. »Bolano«, če rečemo po domače. Na žalost je takih bolnikov veliko. In prepoznamo jih prepozno.

Vse sekte imajo bolj ali manj karizmatičnega voditelja z visoko manipulativno inteligenco. Vodje svojim vernikom ustvarijo neko psihološko breme, dogme, večne resnice. Namen? Struktura moči, ki se skriva za verovanjem. Radi uporabljajo tri temeljna psihološka sidra: krivdo, strah, ponižnost. Mehanizmi, ki jih psihologija prepoznava kot zlorabo. Saj ni res! In potem se temu reče odrešenje!

Krivdo povezujejo s seksualnostjo. Moraš se sramovati svoje seksualnosti. To te drži v krivdi. Že ob rojstvu imaš izvirni greh. Koncept izvirnega greha je vrhunska manipulacija. To je psihološko nasilje nad otrokom. Tvoj naravni seksualni nagon postane sramota. Tvoje telo postane sovražnik. Muči te občutek, da je tvoja spolnost greh. Vsak dan se kaznuješ z neskončno molitvijo namesto uživanja v telesu. Tako najstnikom, ki masturbirajo, vcepijo sram za vedno. Dekletu, ki pokaže zanimanje za spolnost, rečejo: »Ti si preveč poželjiva, premalo se sramuješ.« Potem pride kazen: molitev, post, sramota, strah pred peklom. Deklica dobi sporočilo, da je njen naravni nagon grešen, zato raje utihne, preneha čutiti. In potem pade v depresijo, ker ne zna več razlikovati med lastno željo in »hudičevo skušnjavo«. Psihologija jasno pokaže posledice. Potlačena seksualnost. Občutki sramu. Razcepljena identiteta.

Strah je močno orožje. Klinični manipulatorji grozijo z odhodom ali kaznijo. Sekta grozi z nekim peklom. Z mukami za grehe. Z večnim trpljenjem. Pekel je največja grožnja v zgodovini manipulacije. Strah pred večnim trpljenjem, strah pred sodbo, strah pred Bogom, ki te opazuje in ocenuje. Če ne boš brez greha, boš izgubil večno življenje. Bojiš se. Ne živiš svobodno. Psihologija to imenuje ustrahovanje. Tehnika, ki jo uporabljajo manipulatorji, ki zlorabljajo, da ohranijo nadzor. Potem te obremenjuje vsak »greh«.

Ponižnost. Podrejenost. Manjvrednost. Človeške napake. Pomanjkljivosti. Ne vidiš svoje vrednosti. Svoje veličastnosti. Samozavesti. Božanskosti. Lepote. Edinstvenosti. Ne slediš strastem, impulzom. Ponižanje je sistematično. Poudarja se človekova ničevost pred Bogom. Lastna veličastnost je ošabnost. Vreden si le, če si ponižen.

Škodljivi učinki: vernik v sekti zavrže lastno presojo. Zavrže lastne ideje in spodbude. Podreja se avtoriteti brez vprašanj. Postane duševni suženj. Boji se samoiniciative. Ima občutek, da si ne zasluži veselja. Da je užitek sumljivo grešen. Depresija narašča. Anksioznost. Nizka samopodoba. Omejena iniciativa. Krivda vodi v samopoškodovanje. Strah v izolacijo. Ponižnost v pasivnost. Težave z lastno vrednostjo. Zatiranje impulzov. To so dokazani učinki dolgotrajnega notranjega strahu in krivde. Klinična psihologija takšne vzorce označi kot škodljive. Verski nauki v sektah

sistematično gradijo tvojo identiteto na temelju manjvrednosti. Če bi takšno vedenje pokazal tvoj partner, bi te zlorabljal. Tukaj imenujemo to »vera«.

Ali vidiš podobnosti med vero in zlorabo? Klinična psihologija vidi to kot zlorabo. Manipulacijo. Sekta pa to imenuje vera.

Podobnosti med vero in zlorabo kaže tudi študija iz 2020 v *Journal of Religion and Health* (*Religious Struggle and Life Satisfaction Among Adult Christians: Self-esteem as a Mediator*). Študija opozarja na negativne učinke rigidnih ali kaznovalnih verskih dogem, ki lahko spodbujajo krivdo, strah in odtujenost, kar znižuje samopodobo in povečuje tveganje za duševne motnje med verniki. Ti učinki so lahko še posebej izraziti v kontekstih, kjer verske norme poudarjajo greh in podrejenost, kar omejuje samozaupanje in iniciativo.

Sekta pravi: »Brez boga si le prah.« To je laž, namenjena ustvarjanju odvisnosti. Resnica: tvoja vrednost je absolutna in neodvisna od zunanjih sodb. Strah pred peklom deluje le, če verjameš v moč tistega, ki grozi. Ko spoznaš, da je pekel le psihološko orodje za nadzor, grožnja izgine. Vprašaj se: Kdo ima koristi od mojega strahu? Ti si vreden. Brez krivde. Brez strahu. Brez ponižnosti. Brez ponižanja. Živi svobodno.

Štiri petine ljudi na tem planetu je prepričanih, da je življenje sodba, trpljenje, stres, davek, preizkušnja, šola s težavnimi lekcijami, katere se je potrebno naučiti, karmični dolg, ki ga je treba poplačati. Skratka, življenje je zanič.

Rad rešuješ miselne uganke? Prva uganka: čemu je podobna zgoraj opisana ideologija in doktrina v sektah? Druga uganka: sekte nedvomno ne morejo vplivati na štiri petine ljudi na svetu o »zanič« življenju. Kdo je potem krivec?

Tukaj pa je zgodba o Tomaževem »razsvetljenju«, napisana skozi očala cinizma in zdrave pameti.

Skrivna metoda: duhovna masturbacija in kvantni nateg

Na Tomažev telefon je nekega torka ob 6.42 zjutraj padlo obvestilo: »Če to bereš, si pripravljen.« Ni vedel, na kaj. Je pa vedel, da ni pripravljen na službo. Izgorelost je imel tako uradno, da bi jo lahko prijavil na davkarijo kot dohodek. Za bonus je imel še tesnobo. Zato je kliknil.

Video. Moški v belem. Govori počasi. Tako počasi, da imaš čas dvakrat podvomiti o sebi in enkrat o svojem življenju. Besede so bile znane: zavest, vibracija, kvantno. Brada. Globok glas. Bali v ozadju. Tomaž je začutil olajšanje. Če nekdo govori tako mirno, mora imeti prav. Če je na Baliju, pa sploh.

V treh dneh je bil že v spletni skupini na družabni mreži. Tam so bili Ana, Janez in Marjan. Vsi so imeli preboje. Ana je jokala od sreče. Janez je končno odpustil očetu. Marjan je manifestiral parkirno mesto. Tomaž je še vedno manifestiral samo tesnobo, ampak očitno je vibriral prenizko.

Učitelj mu je povedal resnico. Da je utrujen. Da je izgubljen. Da je na robu zloma. Tomaž je prikimal. To je bilo res. Nato mu je Učitelj povedal še nekaj bolj pomembnega: da je to dobro. Ker samo zlomljeni ljudje lahko rastejo. Zdravi so dolgočasni.

Prva lekcija je bila brezplačna. Druga skoraj. Tretja je bila investicija vase. Četrta je bila transformacija. Peta je bila že kredit. Peta lekcija je bila »Skrivna metoda«. Nekakšna duhovna predigra, ki naj bi jo ponavljal še 21 dni. To je bila čista duhovna masturbacija - nenehno pričakovanje orgazma razsvetljenja, ki ga Tomaž nikoli ni doživel, ker bi potem nehal plačevati. Ampak kaj je denar v primerjavi z zavestjo. Banka ne razume kvantnega toka obilja.

Tomaž je vsak dan ponavljal mantro. Varen sem. Varen sem. Varen sem. Njegovo telo se s tem ni strinjalo. Srce je razbijalo. Dlani so se potile. Ampak Učitelj je rekel, da telo laže. Resnica je v zavesti. Telo očitno še ni izobraženo.

Ko metoda ni delovala, je dobil razlago. Ni bil dovolj odprt. Premalo predan. Preveč je dvomil. Dvom pa je nizka vibracija. Kritično razmišljanje je ego. Ego pa je sovražnik svetlobe. To mu je bilo všeč. Če razmišljaš, si kriv.

Čez nekaj mesecev je šel na retreat. Spanje v skupnih sobah. Meditiranje v tišini. Dihalne vaje do vrtoglavice. Čustva iz otroštva. Jok. Učitelj je rekel, da se sproščajo travme. Tomaž je imel občutek, da se sprošča njegov bančni račun.

V odmoru je spoznal Majo. Pisala si je afirmacije že leto in pol. Še vedno je bila v razmerju, kjer so ji govorili, da je preobčutljiva. Mentor ji je rekel, da mora bolj ljubiti sebe. Kako konkretno, ni povedal. To bi bila že naslednja stopnja. Za doplačilo.

Ko se je Tomaž vrnil domov, ni bil razsvetljen. Bil je izčrpan. Tesnoba je bila še tam. Služba tudi. Računi tudi. Vision board na steni. »Privlačim obilje«, »Sem magnet za uspeh«, »Denar prihaja k meni z lahkoto«. Ferrari. Nasmeh. Sončni zahod. On pa se ni prijavil niti na drugo delovno mesto. Ni šel na zmenek. Ni spremenil navad. Je pa krivil sebe. Ni dovolj verjel. Ni dovolj vibriral.

Prelom se je zgodil banalno. Na pivu s prijateljem, ki ni bil duhoven. Rekel mu je: »Veš, mogoče pa rabiš manj mantre in več konkretnih dejanj.« Brez brade. Brez Balija v ozadju. Brez skrivnosti.

Tomaž je prvič po dolgem času pomislil s svojo glavo. In to je bila najbolj nevarna vibracija.

»Ne preveč moralni« nauki zgodbe:

"Duhovni učitelj: človek, ki ti razloži, da je tvoja bolečina njegova poslovna priložnost.

Dobrodošel v razsvetljenju. Izhod je pri blagajni.

Naslednja lekcija ti bo prinesla mir. Takoj po naslednji.

Ni problema, da ne deluje. Problem je, da dvomiš.

Če si zmeden, si na pravi poti. Če si jasen, še nisi plačal dovolj.

Razlika med gurujem in duhovnikom? Duhovnik ima institucijo, ki ga nadzoruje. Guru je sam svoja institucija, nadzornik in računovodja.

Če je spiritualnost postala tvoj poslovni model, nisi guru - si trgovec z iluzijami, ki sprejema plačilne kartice.

Duhovni guru, ki ti razlaga, da denar ni pomemben, navadno to pove po prejemu tvoje bančne transakcije.

Dovolj visoko vibriraš takrat, ko ti zaradi cene seminarja začne vibrirati roka pri plačevanju.

Ko odpustiš sebi, da si se naivno pustil nategniti, ne pozabi odpustiti tudi svojemu bančnemu računu.

Duhovno prebujenje je stanje, ko si dovolj ranjen, da si kupiš drago terapijo in preveč naiven, da bi jo prenehal plačevati.

Guru nikoli ne reče: 'Ne vem.' Reče: 'To je tvoja lekcija.' Kar je lepša verzija za: 'Ne sprašuj več, ker nimam pojma.'

Če bi bilo vse v mislih, bi bili narkomani milijonarji - ker imajo najmočnejše vizualizacije.

Največja iluzija duhovne industrije? Da je tvoja napaka, ker ne verjameš dovolj močno. Tvoja resnična napaka je, da sploh verjameš.

Najkrajša pot do razsvetljenja? Direktno nakazilo, brez postanka pri zdravi pameti.

Odpusti in pozabi? Odlična ideja. Naj začnem s tvojim posojilom?

12. Tretja skrivnost trajne motivacije: preizkušena, delujoča rešitev

Pred razkrivanjem tretje skrivnosti razčistimo bistvo te knjige: to NI knjiga za samopomoč! Za kakšno pomoč pa je potem? Namig: človek se oblikuje v odnosih, ne v izolaciji.

Obljubil sem ti razodetje tretje skrivnosti, ki je najpomembnejša, nepogrešljiva in izključni pogoj za trajno, neprekinjeno, neusahljivo motivacijo za vitalnost! Trajna motivacija je ključ do vitalne dolgoživosti. In ljubezen do sebe je ključ do trajne motivacije. Jaz ti jo pomagam najti. Osvojiti pa jo moraš sam. In kako boš osvojil ljubezen do sebe, boš izvedel sedaj. Beri naprej.

Štirim petinam ljudi na svetu je ljubezen do sebe zelo težko pridobiti in ponotranjiti. Jo vgraditi globoko vase, v svoja nezavedna prepričanja. V miselne vzorce. V način mišljenja, odločanja, reagiranja. V aktivnosti. V odnose. V prioritete. Če bi vsi ljudje imeli neomajno, trajno ljubezen do sebe, bi živeli čudovito. Te že slišim, kako rečeš, da si to že večkrat bral in slišal, da to ni nič novega. Prav imaš. Terapevti, duhovni učitelji, knjige... zelo radi poudarjajo pomembnost ljubezni do sebe. In vodijo, učijo, usmerjajo te k temu cilju. Ampak - ponavadi to ni trajno. Manjka učinkovita, preizkušena rešitev, ki bi štiri petine ljudi na svetu naučila, kako TRAJNO imeti ljubezen do sebe.

Pojdimo po vrsti. Kaj ti nudi neusahljiv vir energije, zadovoljstva in zagona za doseganje ciljev? Kaj ti nudi sprostitev in hkrati delanje stvari, ki so ti všeč? Ljubezen do sebe! In edino trajna ljubezen do sebe ti da trajno motivacijo! Motivacijo, ki izvira iz ljubezni do sebe. Motivacijo za aktivnost. Za zdravje. Za zdravo staranje. Za vitalno dolgoživost. Ponovimo recept vitalne dolgoživosti. Potrebuješ naslednje sestavine: notranji mir, zdrave odnose, sprejetost, osebni razvoj, prispevanje, telesno aktivnost, uravnoteženo prehrano, opuščanje škodljivih navad, psihično in fizično dobro počutje. In motivacijo za izvedbo recepta. Za to pa rabiš ljubezen do sebe. Brez nje ne moreš biti vitalen. Pika.

Ljubi sebe in svoje telo. Koliko nas je odraslo z zavedanjem, da smo popolni? Da smo lepi, enkratni in čudoviti? Pravzaprav smo med odraščanjem dobivali povsem nasprotna sporočila: da je z nami marsikaj narobe. Naj so prihajala od družine, šole, verskih ustanov, prijateljev ali medijev, večina nas je odrasla s trdnim prepričanjem, da nismo dovolj dobri. Toda kako naj bomo takšni, kakršni smo v resnici, če se nimamo radi? Kako naj obdržimo motivacijo, če se nimamo radi?

Že v uvodu knjige sem se razglasil za iskalca in glasnika globlje motivacije, globljega smisla. Iskalca, ki išče pravo rešitev. Rešitev, ki bi učinkovito in trajno pomagala ljudem doseči vitalno, izpolnjujoče, polno življenje. Ker sem v duši inovator, neprenehoma iščem novo, boljše, učinkovitejše. Iščem inovacije celo v osebni rasti.

Inovacije s konkretnimi, dokazanimi rezultati na velikem številu ljudi. Praktični, življenjski, vsakodnevni rezultati o izboljšanju motivacije, vitalnosti in kvalitete življenja.

Dve skrivnosti, kako doseči vitalnost, zdravje in dolgoživost, sem razkril že na začetku knjige: 1. neprekinjeno notranjo, intrinzično motivacijo za vitalnost in 2. zavedanje, kaj nas čaka v starosti. Tretja skrivnost je proces, kako pridobiti *trajno* ljubezen do sebe. Ljubezen do sebe je cilj. Pot do tega cilja pa je proces. Razkril ti bom proces in pot do tega cilja. Proces kot inovativen, vendar preizkušen, delujoč koncept in rešitev. To je ta skrivnost. Ker ta pot, ta proces je tisti manjkajoči člen, ki štirim petinam ljudem na svetu manjka, da bi trajno spremenili prepričanje, da je življenje »zanič«.

Kako pa sem iznašel to inovacijo? Pošteno priznam, nisem je jaz iznašel in ne lastim si jo. Našel sem jo. Ta inovacija izhaja iz revolucionarne raziskave, ki ni moja. Raziskava združuje evolucijsko biologijo s sociologijo. Inovacija pa je zmeraj nekaj novega. Tukaj je novost povezava ljubezni do sebe z obema: z evolucijsko biologijo in s sociologijo. To povezavo sem globlje raziskal. Ko sem jo sam doživel kot osebno izkušnjo, sem bil navdušen. Jaz jo imenujem *Vpliv Družbenih Vezi - VDV*. Lahko je metoda, lahko proces, lahko kaj tretjega. Imenovanje ni pomembno. Pomembno je, da deluje.

Revolucionarna raziskava je naslednja: leta 2007 sta Nicholas Christakis in James Fowler objavila študijo, ki je pretresla svet. Spremenila je naše razumevanje povezanosti. Študija je analizirala podatke iz Framingham Heart Study - ogromne zbirke informacij o 12.067 ljudeh v obdobju 32 let. Raziskovalca sta hotela razumeti, kako se debelost širi med ljudmi zaradi medsebojnih odnosov. Rezultati so bili osupljivi. Študija pa je pokazala še več. Tudi sreča se širi na podoben način. Vpliv pa ni samo pozitiven. Širi se tudi nesreča. K sreči se negativna čustva širijo manj intenzivno. Kot da imamo naravni filter. Kot da se zavarujemo pred slabo energijo.

Gre za dvanajst tisoč ljudi. Za spremljanje skozi tri desetletja. Za resnične odnose. Prijateljstva. Zakone. Sosede. Celo prijatelje prijateljev. In za natančne podatke o počutju. Torej ne razglašam brez osnove, da je VDV preizkušena rešitev. Uresničljiva, preizkušena in delujoča rešitev za trajno motivacijo. Preizkusi jo še ti.

Začel bom z bistvenim. Hočeš osebno zrasti. Bereš knjige. Najdeš navdihujoče zgodbe. Motivacijske bombe. Greš na online vsebine. Tudi v živo. Pridobiš znanje. Dobiš voljo, motivacijo, navdušenje. Delaš na sebi. Toda... večina teh virov znanja in motivacije ne pove nečesa bistvenega. Če vse to počneš sam, skoraj nimaš možnosti za trajen uspeh. Močno zasidrana omejujoča prepričanja so problem. Sam, brez pomoči in vpliva drugih, jih boš spremenil le delno, le začasno ali sploh ne. Tudi učinkovitih instant rešitev ni! Zamenjava omejujočih prepričanj v pozitivne, koristne in razvojne je bistvena. Ko to spremeniš, spremeniš vse.

Negativna prepričanja in negativne izkušnje iz otroštva so lahko vzrok tudi za psihične motnje. In motnje neposredno vplivajo na telesno zdravje, posredno vplivajo na nezdravo življenje in oboje krajša življenjsko dobo. Rezultati raziskav in študij o psihičnih motnjah so osupljivi. Tukaj je ogromno prostora za izboljšanje zdravja in dolgoživosti. Samo z odpravo ali preprečevanjem psihičnih motenj!

VDV boš najbolje dojel na konkretnih primerih. Začnimo z mojimi izkušnjami, ki so me tako navdušile, da o tem pišem to knjigo. Od mladih nog imam rad vztrajnostne športe. Malo sem kolesaril, še več tečem. Kolesaril sem kot najstnik, kasneje nič več. Ko sem bil razpoložen in ko sem imel čas. Zato sem se vedno odločil na hitro. In zato skoraj vedno sam. Nobenih dosežkov ni bilo, na nobeno tekmo nisem šel. Le vzdrževal sem kondicijo. Potem sem kolo zamenjal s tekom. Pri teku ni bilo tako. Tekel sem s sodelavci, s prijatelji. Skupaj smo hodili na tekme. Povezali smo se v teku. Tisti, ki je bil bolj navdušen, je vplival na druge. Bili so maratoni. Pravi. Kot tisti prvi, legendarni, od Maratona do Aten. Bili so gorski teki. Tudi ekstremni. Na primer 10 km daleč in 2 km navzgor na goro Grintovec, visoko 2.558 m. Petkrat.

Zaradi vpliva prijateljev sem bil bolj discipliniran. Bolj vztrajen. Bolj motiviran. Bolj vesel. Tek po mrazu, po dežju, brez pritoževanja. Brez odpora do neugodja. Sam ne bi dosegel tega. Ker so bili tudi drugi v tekaški skupini tudi taki ali pa še bolj »nori«, sem se nalezel od njih. Okužil sem se. To je družbena okužba. To je kolektivni fenomen. In zdaj poznam pravi vzrok. VDV.

Imam še druge izkušnje z VDV. Imam nekaj tet in enega strica. In ta stric je vedno dobre volje, energičen, duhovit, zabaven. Zdaj je že zelo star, vendar ima še vedno bister um. Kadar sem bil v njegovi družbi, sem se dobro počutil. Tudi spomini na ta srečanja mi vzbujajo prijetne občutke. Boljše razpoloženje. In potem še sam širim dobro voljo. Čustva se širijo kot virusi. Širijo se skozi *vpliv družbenih vezi* kot val. VDV. Kot domino. Kot nevidna sila, ki spreminja življenja.

Še drugi primeri vpliva družbenih vezi. Najbolj značilni. Društva. Amaterska gledališča. Šahovski klubi. Skupinska telovadba. Ekipni športi. Borilni športi. Glasbene skupine... Ko se pridružiš, ti je žargon tuj. Predanost se ti zdi pretirana. Toda počasi vsrkaš navade. Prevzameš vrednostni sistem skupine. Še nekaj je bistveno. Izenačevanje statusa. Ko oblečeš športni dres, ni pomembno, ali si direktor banke ali poštar. Ni ekonomske hierarhije. To ustvari okolje za prenos navad. Ker si tam prostovoljno in ker imaš skupno strast. Prevzameš vedenjske vzorce skupine. Prevzameš etiko plemena. Lažje počneš težje stvari. In pri tem sploh ne rabiš večje motivacije. Težje stvari se ti preprosto zdijo normalne.

Kako torej priti do tistega najpomembnejšega za osebno rast - ljubezni do sebe? Večkrat sem že omenil, da je to enostaven proces.

Začel bom s konkretnimi nasveti. Torej: kdo v tvojem življenju spodbuja tvojo ljubezen do sebe? Kdo jo zmanjšuje? In ali si pripravljen izbrati tiste prve? Če si ob ljudeh, ki te spoštujejo, vidijo in cenijo, bodo tvoji možgani to razumeli kot resnico o tebi. In če si ob ljudeh, ki te kritizirajo, ignorirajo ali ponižujejo, bodo tvoji možgani ravno tako to razumeli kot resnico o tebi. To je biologija in sociologija v praksi. Naši možgani so uglašeni na preživetje v skupini, ne na abstraktno srečo.

Obkroži se z ljudmi, ki na tebi vidijo dobro. Tvoj možganski sistem za samoocenjevanje (prednja cingularna skorja, medijalni prefrontalni korteks) se je razvil kot »socialni GPS« - neprestano skenira, kako te vidijo drugi, ker je bila v evolucijski zgodovini sprejetost pogoj za preživetje.

Praktičen primer: Naredi seznam 5-10 ljudi, s katerimi preživiš največ časa. Vprašaj se pri vsakem: »Ali me ta oseba vidi kot kompetentnega, vrednega, zanimivega?« Če pri večini odgovoriš ne, tvoj možganski sistem prejema kronični signal: »Nisi dovolj dober.« Nato se reorganiziraj: zmanjšaj stike z dvema osebama, ki te največ kritizirata ali obravnavata kot manjvrednega. Povečaj stike z dvema, ki te spontano pohvalita, te poslušata, verjameta vate. Poskusi naslednje: vsak dan preživi 10 minut v interakciji z enim od teh ljudi, kjer si lahko avtentičen. To je lahko kratek pogovor, sporočilo, klic, skupna kava, deljenje nečesa, kar ti je pomembno. 10 minut je dovolj, da tvoj živčni sistem prejme signal: »Sprejet sem. Vreden sem. Varno je biti jaz.« To ni beg pred kritiko - kritika od ljudi, ki te spoštujejo, te krepi. Problem so odnosi, v katerih je tvoj osnovni status nizek. Uporabi socialno higieno. Vprašaj se: kdo je danes vplival name? Kdo me je dvignil? Kdo me je izčrpal? Ne ocenjuješ ljudi. Opazuješ vpliv. Vpliv družbenih vezi.

Christakis in Fowler sta pokazala, da se samospoštovanje širi kot virus - če tvoj prijatelj dvigne samopodobo, se dvigne tudi tvoja. Kako se vidiš, ni tvoja lastna odločitev - odraža to, kako te vidijo ljudje okoli tebe. V plemenskih skupinah so te drugi spodbujali, ker je tvoj uspeh koristil vsem. Evolucijsko smo se razvili za sodelovanje, ne tekmovanje. To je biološki trening. To je sociološka gradnja identitete. To je pot do ljubezni do sebe. Danes si pogosto v okoljih (šole, službe, družine), kjer te primerjajo in rangirajo. To aktivira strah pred izključitvijo, ne ljubezen do sebe.

Zakaj je to tako močno? Ker ljubezen do sebe ni občutek, ki se pojavi iz nič. Je posledica ponavljajočih se socialnih izkušenj, ki tvojemu telesu sporočajo, da si vreden spoštovanja. Vpliv družbenih vezi. Ko tvoje telo to sprejme, se tvoj notranji dialog spremeni. Ko se tvoj notranji dialog spremeni, se spremeni tvoje vedenje. Ko se tvoje vedenje spremeni, se spremeni tvoje življenje.

Ne rabiš vizualizacij, afirmacij ali terapije - samo prestrukturiraj ekosistem, v katerem živiš. Ljubezen do sebe ni samostojen projekt. Je socialno-biološki proces. Začne se z izbiro pravih ljudi. Nadaljuje se z majhnimi, ponavljajočimi se interakcijami. Konča se z notranjo varnostjo, ki jo prej nisi poznal.

Ljubezen do sebe ni narcizem, temveč vzdrževanje lastne vrednosti. Samospoštovanje ti pove, kako verjetno je, da te bo skupina izključila. Če nimaš rad sebe (nizka samopodoba), to lahko povzroči, da te drugi podzavestno začnejo obravnavati kot manjvrednega. Skrb zase je torej biološka strategija za ohranjanje statusa in varnosti znotraj plemena.

Ljubezen do sebe pomeni tudi zmanjševanje lastnega stresa, kar ima neposreden biološki učinek. Stres je nalezljiv. Visoke ravni kortizola se »prelijejo« na bližnje. Če si nenehno v stanju samožrtvovanja - pomanjkanja ljubezni do sebe, s svojo biologijo obremenjuješ svoje bližnje. Ljubezen do sebe je oblika biološkega altruizma. S tem ko skrbiš za svoje fizično in duševno zdravje, hkrati zmanjšuješ obremenitev tudi za svoje otroke, partnerje, prijatelje.

In ko se zavedaš lastne vrednosti iz ljubezni do sebe, iščeš stvari, ki so dobre zate, delaš jih z zadovoljstvom in motivacijo za doseganje ciljev. Brez tega zavedanja in brez ljubezni do sebe so lahko tudi zdrave aktivnosti obremenjujoče in stresne. Pri pretiravanju celo škodljive.

Kako pa pridobiš zdrave navade? Znana je metoda WOOP: želja, odločitev, cilj, ovire, načrt izvedbe (Wish, Objectives, Obstacles, Plan). Za pridobitev navad je potreben določen čas in trajna motivacija, da ne odnehaš. Tudi disciplina in vztrajnost je lahko prijetna. Ne delaj velikih sprememb naenkrat. Ponavljaj majhne spremembe, ki preidejo v nove navade. Ponavljanje preide v rutino, rutina preide v navado. Poišči še dodatne tehnike in načine, ki pomagajo, da ne odnehaš. Realno, iskreno do sebe, predvidi vnaprej težave, ovire, prepreke. Vnaprej se vprašaj: kaj mi lahko prepreči, da naredim kar se hočem navaditi, npr. trening, sprehod, zdrav obrok, opustitev škodljivih navad. Ali poznaš vse možne izgovore? Poznaš vse možne neprijetnosti in napor? Spomnil sem citata s plakete, ki sem jo dobil na gorskem teku na Grintovec: *Tistemu, ki hoče, ni nič težko*.

Na kratko in kot opomnik ti bom naštel, kaj je ključno za osebno preobrazbo. Za ljubezen do sebe, ki prinese trajno motivacijo za vitalnost, zdravje in dolgoživost.

1. Vpliv družbenih vezi na zavedanje o lastni vrednosti in na zavedanje ljubezni do sebe.

2. Za osebno preobrazbo je potrebno: samorefleksija & proces spremembe prepričanj, prioritet, strategij in navad & sebe postavimo na 1. mesto & prijetne misli in afirmacije & notranja radost, optimizem & povezava situacij, oseb ali predmetov s prijetnimi čustvi in občutki & seznam lastnih dosežkov, talentov, znanja, izkušenj, uspehov & brisanje slabe preteklosti, odpuščamo si slabosti, napake in občutke krivde iz preteklosti, se ne obsojamo, smo razumevajoči do sebe & ne borimo se proti pomanjkanju volje, to sprejmemo kot del življenja & ne primerjajmo se z drugimi & ne ugajamo drugim & smo neodvisni od

mnenja drugih & notranji mir, ki poveča odpornost na stres in negativne vplive iz okolja & čustvena stabilnost & hvaležnost za uspehe & občutek moči zaradi uspehov & samopodoba, samospoštovanje, integriteta & ponosni smo nase, na svojo vrednost in dosežke & samozavest & drža telesa & postavitev mej, da preprečimo preobremenjenost in izgorelost & izogibanje toksičnim odnosom in negativnim ljudem & nadzor čustev z odloženo reakcijo in razmislekom & nadzor stresa & realna pričakovanja do sebe & odločitve, ki sledijo lastnim interesom, koristim in ciljem & samopohvala, nagrade za samovzpodbudo & ravnovesje med skrbjo za druge in skrbjo zase & empatija & dobri odnosi, sprejetost, koristnost, prispevanje & nega telesa in duha s telesno aktivnostjo, zanimanjem in izobraževanjem & osebna rast, proaktivnost.

3. Ko najdemo ljubezen do sebe, pride trajna motivacija za vitalnost sama od sebe.

4. Delamo majhne spremembe, ki preidejo v zdrave navade, ko osvojimo navade, si želimo to početi.

5. Trajno se imamo radi.

Najpomembnejša je prva točka - vpliv družbenih vezi na zavedanje o lastni vrednosti in ljubezni do sebe. Druga točka je grajenje preobrazbe. Grajenje na temelju prve točke. Brez zavedanja lastne vrednosti in brez ljubezni do sebe nimaš temeljev za gradnjo.

To »tretjo skrivnost« ti bom opisal še enkrat na kratko. Samo bistveno. Vprašaj se. Kdo te dvigne? Kdo te ponižuje? Si pripravljen izbrati tiste, ki te dvigujejo? Ali si pripravljen spremeniti svoj socialni ekosistem? Ob spoštovanju in cenjenju možgani sprejmejo: vreden sem. Ob kritiki prejemaš: nisem dovolj dober. To je biologija. V možganih imaš socialni GPS. Skenira, kako te drugi vidijo. Ali dopuščaš, da ljudje zmanjšujejo tvojo vrednost? Zmanjšaj stike z osebami, ki te kritizirajo. Bodi z nekom, ki te spoštuje. Pogovor. Sporočilo. Kava. Tvoj živčni sistem potrebuje signal: varen sem. Vreden sem. To ni egoizem. Christakis in Fowler dokazujeta: samospoštovanje je nalezljivo. Ljubezen do sebe je proces. Nastaja iz ponavljajočih se izkušenj sprejetosti. Ko se spremenijo tvoja omejujoča notranja prepričanja, se spremeni tvoje vedenje. Tvoje življenje. Samopodobo gradiš z interakcijami, ne z mislimi.

Še nekaj primerov »socialnih ekosistemov«:

Išči skupino, kjer je to, kar ti želiš, že normalno. Povsem običajno. Tam se začne prava sprememba. Zgodi se samo od sebe. Brez truda. Družbeni pritisk te potegne naprej. To je vpliv družbenih vezi v realnem življenju. Če želiš spremeniti svoje življenje, pozabi na knjige o disciplini. Pozabi na motivacijske posnetke. Potrebuješ pravo okolje. Prave ljudi. Želiš več brati? Ne piši si seznamov. Pridruži se bralnemu krožku. Tam je sramotno

priti nepripravljen. Želiš biti bolj miren? Ne sili se v meditacijo v svoji sobi. Vpiši se na tečaj slikarstva ali lončarstva. Tam tresenje rok pomeni uničeno sliko ali uničeno vazo. Okoli tebe so ljudje, ki cenijo tišino. In fokus. Želiš teči? Ne teci sam. Pridruži se skupini tekačev, ki se srečujejo ob 6h zjutraj. Tam vstajanje ob 5:30 ni junaštvo. Je standard. Želiš se zdravo prehranjevati? Ne kupuj kuharskih knjig. Vpiši se v kuharski tečaj, kjer moraš sodelovati z drugimi. Pridi v prostovoljsko skupino, ki pomaga pomoči potrebnim. Vključi se v prostovoljno gasilsko društvo. Vadi v amaterskem gledališču. Se želiš naučiti novega jezika? Ne prenašaj aplikacij. Pojdi na konverzacijski tečaj, kjer moraš govoriti. Kjer je tišina neprijetna. Zanimajo te rastline? Pridruži se vrtnarskemu društvu. Tam bodo ljudje govorili o kompostu kot ti o vremenu. Zakaj to deluje? Ker okolje narekuje, kaj je normalno. Kaj je pričakovano. Kaj je sprejemljivo. Rabiš pritisk skupine. To ni manipulacija. To je izbira pametnega okolja. Izbira ljudi, ki te potegnejo gor. Ne dol. Prenehaj se boriti sam. Najdi svojo skupino. Svoj socialni ekosistem. In spreminjanje bo steklo samo. Postani del okolja, ki te sili v rast. Doživi vpliv družbenih vezi.

***

Poznam popolnoma paraliziranega človeka z boleznijo ALS. Bil je zdrav, poln življenja. V najboljših letih življenja ga je udarilo. Zdaj tudi govoriti ne more več. Piše lahko samo še z očmi na prirejen računalnik. Redno si piševa. Nekoč sva razpravljala o zdravju. Z njegovim dovoljenjem ga citiram. Natančno, kot je napisal: »*Ampak veliko je že, če je človek zdrav, sit, na toplem in da si lahko kaj privošči, največ pa šteje narava, hoja po hribih in gozdovih. To se eni ne zavedajo, ko imajo časa dovolj pa ne stane veliko, to ne izkoristijo.*«

Izkoristi svoja najboljša leta življenja. Najboljša so zmeraj. Če si jih narediš najboljša.

***

Prišel si do konca knjige. Se še spomniš, da sem na začetku obljubljal bralni užitek, obogaten z zabavnimi, ironičnimi zgodbami iz resničnih življenjskih situacij, ki naj bi te nasmejale in sprostile? Bile naj bi prava poslastica. Napredoval in hkrati zabaval naj bi se. In kljub humorju naj bi bile te zgodbe kritične. In naj ne bi ciljale samo na smeh. Nastavile naj bi ti ogledalo. Sedaj je tukaj zadnja zgodba. In zadnja priložnost. Priložnost, da še zadnjič doživiš, kar sem obljubil.

Zgodba o Jožetu in njegovem socialnem GPS-u

Jože, tipičen tridesetletnik z neurejeno frizuro in kronično alergijo na jutranjo budilko, je nekega turobnega ponedeljka naletel na članek o »biološkem treningu za samospoštovanje«. Njegov »socialni GPS«, kot je članek slikovito poimenoval možganski sistem za samoocenjevanje, je bil v zadnjih letih očitno na

avtopilotu in ga je vodil naravnost v prepad samopomilovanja. Žena ga je redno opominjala na nepospravljeno garažo, šef na nedosežene kvote, in celo sosedov pes ga je gledal z nekakšno mešanico prezira in sočutja. Jože je bil, milo rečeno, v stanju kroničnega signala: »Nisi dovolj dober.«

Članek je obljubljal rešitev: prestrukturiranje »ekosistema«, v katerem živiš. Nobenih vizualizacij, afirmacij ali terapije, samo »socialna higiena«. Jože, ki je bil preveč len za vizualizacije in preveč ciničen za afirmacije, je bil navdušen. To je bilo nekaj, kar je razumel: strategija, načrt, skorajda vojaška operacija za dvig lastne vrednosti. Prvi korak: seznam 5-10 ljudi, s katerimi preživi največ časa. Jože je vzel svinčnik in papir. Žena Maja, šef Marko, sosedov pes Reks, mama, kolega iz službe Peter, in seveda, on sam, Jože. Že pri prvem vprašanju: »Ali me ta oseba vidi kot kompetentnega, vrednega, zanimivega?« se je zataknilo. Žena Maja? Verjetno ne, glede na nepospravljeno garažo. Šef Marko? Definitivno ne, glede na kvote. Reks? Morda, če mu vrže kakšno kost. Mama? Ja, mama ga je vedno videla kot genija, čeprav je bil zadnjič pri njej na kosilu pred tremi meseci. Sodelavec Peter? Peter je bil preveč zaposlen s svojim življenjem, da bi sploh opazil Jožeta.

Sledil je drastičen ukrep: zmanjšaj stike z dvema osebama, ki te največ kritizirata. Jože je pomislil na ženo in šefa. Zmanjšati stike z ženo? To bi bilo zanimivo. Morda bi se preselil v garažo, ki je bila, ironično, vir mnogih kritik. Zmanjšati stike s šefom? To bi pomenilo odpoved, kar bi rešilo problem kvot, a ustvarilo nov problem preživetja. Jože je ugotovil, da je »socialna higiena« v praksi precej bolj zapletena kot na papirju.

Nato je prišel del o povečanju stikov z dvema, ki te spontano pohvalita. Mama je bila očitna izbira. Jože si je predstavljal, kako bo vsak dan klical mamo in poslušal, kako je najboljši sin na svetu. »Sprejet sem. Vreden sem. Varno je biti jaz,« si je ponavljal, medtem ko je poslušal mamine nasvete o tem, kako naj se obleče, da ga ne bo zeblo. Druga oseba? Reks. Jože je začel vsak dan metati žogico sosedovemu psu, ki ga je, presenetljivo, resnično videl kot »vrednega in zanimivega«, vsaj dokler je imel v roki žogico.

»10 minut je dovolj, da tvoj živčni sistem prejme signal: 'Sprejet sem. Vreden sem. Varno je biti jaz,'« je pisalo v članku. Jože je poskusil. Vsako jutro je pred službo poklical mamo, nato pa na poti v službo pomahal Reksu. Njegov notranji monolog se je res začel spreminjati. Namesto »spet ta garaža«, je zdaj slišal »mama pravi, da sem super!« in »Reks me ima rad!«. Maja je bila še vedno kritična glede garaže, šef glede kvot, a Jože je imel zdaj svoj »biološki ščit«.

Po treh tednih je Jože ugotovil, da je njegov notranji monolog postal podoben zunanjemu - tistemu, ki ga je slišal od mame in Reksa. Ni rabil vizualizacij, afirmacij ali terapije. Samo prestrukturiral je svoj »ekosistem«. Garaža je bila še vedno nepospravljena, a Jože je bil zdaj prepričan, da je to ženin problem, ne njegov. Konec koncev, »ljubezen do sebe ni narcizem, temveč vzdrževanje lastne vrednosti.« In če je žena imela nizko samopodobo zaradi nepospravljene garaže, je to bil njen »biološki altruizem«, da ga je opominjala. Jože je bil zdaj oddajnik samospoštovanja, ki je s svojim »biološkim treningom«

izboljševal odpornost celotne okolice. Resno je razmišljal, da bi predlagal šefu, naj tudi on pokliče svojo mamo.

»Ne preveč moralni« nauki zgodbe:

Ljubezen do sebe je preprosta: obkroži se z ljudmi, ki mislijo, da si genij, in ignoriraj tiste, ki imajo oči.

Ljubezen do sebe je super, dokler ti je ne pokvari šefov telefonski klic.

Ljubezen do sebe ni samostojen projekt. Je socialno-biološki proces, ki zahteva, da se tvoja mama vključi v vsakodnevno življenje.

Ljubezen do sebe ni narcizem. Narcizem vsaj privablja publiko.

Ljubezen do sebe ni narcizem - je samo racionalizacija za ignoriranje resničnega sveta.

Ljubezen do sebe ni egoizem - je preživetje. Če se ne bom ljubil, kdo bo ljubil moje čudne navade?

Če tvoj prijatelj dvigne samopodobo, se dvigne tudi tvoja. To je kot virus, samo da je bolj verjetno, da dobiš prehlad.

Kritika od ljudi, ki te spoštujejo, te okrepi. Kritika od šefa te okrepi... k iskanju nove službe.

Moj socialni GPS me vodi naravnost na kavč. Očitno je to moja biološka nujnost.

Moj možganski sistem za samoocenjevanje je danes v načinu 'letalsko', ker mi je sosed spet pokvaril dan z dejstvom, da sploh obstaja.

Christakis in Fowler sta dokazala, da če se oddaljiš od toksične osebe, se tvoje samospoštovanje toliko dvigne, da začneš verjeti, da znaš speči purana, čeprav v življenju nisi zmogel niti jajca.

WOOP: želja, cilj, ovira, načrt. Ovira si vedno ti in tvoja želja, da bi bil karkoli drugega kot to, kar si.

WOOP metoda: želja - grem na tek, cilj - ne bo se zgodilo, ovira - sem len, plan: izmisli si izgovor še za jutri.

WOOP metoda deluje. Če ne, pa vsaj zveni pametno, ko jo omenjaš na zabavi.

WOOP: Želja po spremembi, cilj nedosegljiv, ovire povsod, načrt je večni 'jutri začnem'.

Socialni GPS ti pove, kje si v hierarhiji. Če si na dnu, ne zamenjuj tega za skromnost.

Če te ljudje ne cenijo, ne misli, da si kriv ti. Morda preprosto nimajo okusa.

Socialna higiena pomeni, da se izogibaš ljudem, ki te kritizirajo, dokler ne ostaneš sam s svojo podobo v ogledalu - ki te tudi kritizira.

Socialna higiena: odstrani toksične prijatelje in ne pozabi na družino, oni so bonus stres.

Obkroži se z ljudmi, ki na tebi vidijo dobro. Če jih ne najdeš, kupi akvarij. Ribice so biološko nekritične.

Samospoštovanje ti pove, kako verjetno je, da te bo skupina izključila. Nasvet: izključi se sam. Tako imaš kontrolo.

Tistemu, ki hoče, ni nič težko. Tistemu, ki ne ve, kaj hoče, je pa tudi malo početja preveč.

Tistemu, ki hoče, ni nič težko. Tistemu, ki noče, pa je težko že vstati.

Ljubezen do sebe je biološki altruizem - s tem ko se izogibaš drugim, jih rešiš pred svojo družbo.

Da te ne obremenjujem s svojim stresom, te blokiram na vseh platformah. To je biološki altruizem.

Delam na sebi. Drugi naj počakajo, da končam.

Če želiš dvigniti samopodobo, se samo izogibaj ljudem, ki jo zbijajo. Torej … vsem.

***

Koliko je štiri petine od osem milijard? Šest in pol milijard. Bom napisal še kakšno knjigo? Bom. Ker hočem pomagati ljudem. Šest in pol milijardam ljudem, ki se nimajo radi...

Zahvale

Pisanje zahval je tisti del ustvarjanja knjige, ki najbolj greje srce. Preveva me globoka hvaležnost do vseh vas, ki ste v mojem delu prepoznali vrednost in vanj vtkali delček svojega srca. Iskrena mnenja in spodbude, toplina pohval ter dragocenost kritik, ki so bile dopolnjene s premišljenimi predlogi, so sooblikovali to knjigo. Za to so zaslužni:

Zala Berk, Ana Hribar Podkrajšek, Aleš Kenda, Martin Lipovšek, Franka Rebec Tomšič, Gabrijela Kovač Mohar, Berta Poljak, Darja Jereb, Boris Prašnikar, Karin Potrpin, Karmen Strle.

Vendar niso edini. Drobne, vendar dragocene spodbude so prihajale še od mnogih, tukaj neimenovanih.

In na koncu moram posebej omeniti mojo družino. Ves čas mojega ustvarjanja so verjeli vame in me podpirali.

Hvala.

© 2026 Andrej Skvarča

Naslov: SRČIKA VITALNOSTI
Avtor: Andrej Skvarča
Oblikovanje in prelom: Andrej Skvarča
Naslovnica: Andrej Skvarča

Založnik: Andrej Skvarča
Kraj izdaje: Mengeš
Leto izdaje: 2026

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 269297411
ISBN 978-961-07-3200-6 (PDF)
ISBN 978-961-07-3201-3 (ePUB)
ISBN 978-961-07-3202-0 (AZW)

Ta knjiga je avtorsko delo in je v celoti zaščitena z Zakonom o avtorskih in sorodnih pravicah. Vse pravice pridržane. Vsako reproduciranje, distribuiranje, javno prikazovanje, predelava ali druga uporaba vsebine ali njenega dela brez pisnega soglasja avtorja je prepovedana.

Zavrnitev odgovornosti: Spoštovani bralci, želim vas opozoriti, da so smernice in nasveti, ki jih najdete v tej knjigi, namenjeni zgolj kot splošna priporočila in ne predstavljajo nobenih zdravstvenih trditev ali obljub glede zdravljenja. Avtor te knjige ne poskuša diagnosticirati, zdraviti ali pozdraviti kakršnih koli zdravstvenih težav, ki jih morda imate. Namen teh smernic in nasvetov je le pomagati pri doseganju večje vitalnosti in dolgoživosti.

Kot pri vseh zdravstvenih vprašanjih, priporočam, da se pred uvedbo kakršnih koli sprememb v vašem življenjskem slogu posvetujete s svojim zdravnikom ali drugim strokovnjakom na področju zdravja. Vsaka odločitev, ki jo sprejmete glede svojega zdravja in dobrega počutja, je izključno vaša odgovornost. Avtor in založnik ne sprejemata nobene odgovornosti za kakršne koli posledice, ki izhajajo iz uporabe teh smernic, nasvetov ali priporočil.

Avtor