

*Pozdravljen dragi bralec Življenjskih iskric.*

Ali si vztrajen? Ali se po navadi odločiš in vложиš vse napore, da bi naredil še zadnji korak, ki ti bo prinesel tisto, kar želiš?

Ali pa morda pogosto prisluhneš nekemu glasu, ki se pojavi od kdo ve kje, da se ne izplača, se ne da, da nima smisla, da boš drugič, da tega sploh ne potrebuješ?

Kaj je tvoj naslednji cilj, nekaj "tvojega", kar je zate res pomembno, dragoceno?

Ustavi se in dobro premisli? Je to morda:

- zmagati na tekmovanju,
- uspešno in pravočasno zaključiti letnik,
- zaključiti izobraževanje tako, da uspešno opraviš bodisi zaključni izpit, poklicno maturo ali splošno maturo
- napisati pesem in jo povedati osebi, ki ti veliko pomeni,
- skuhati kosilo za nekoga, ki ga resnično želiš razveseliti,
- postati bolj iskren v odnosih, ... .

Morda si misliš, da sem naštel zelo različne aktivnosti, ki nimajo dosti skupnega. Pa ni tako. Če si nekaj resnično želiš, pri tvojem zavedanju, da je zate to pomembno, ne sodeluje le um ampak tudi tvoj čustveni svet. Seveda, če slednjemu dovoliš, da odigra svojo vlogo.

In v tem je ključ.

Čustveno podprta odločitev je neskončno močnejša od zgolj umske odločitve. Če si cilj lahko predstavljaš tudi s pomočjo predstav o uspehu, ki bodo sledili velikim naporom, bo začetni zagon zadosti močan, da te prestavi "iz stopicanja na mestu" v akcijo. Uporabi svoja čustva. Dotakni se predela svojega srca (z dlanjo) in se vprašaj: Kako se bom počutil, ko mi bo uspelo tole narediti? Prisluhni notranjim občutenjem, kaj ti sporočajo ... .

Zabeleži svoja občutenja, zapiši ali nariši, kaj ti na čustvenem nivoju pomeni dosežen cilj. Zapiši inspirativno misel, ki "pogreje" tvoje srce in jo postavi na vidno mesto. Naj bo tvoje vodilo vse do tlej, dokler ti ne uspe.

Kaj meniš o vožnji Tine Maze, ki jo je izvedla z zaprtimi očmi tik preden je šla na smučarsko progo? Si je zamišljala, da ji uspeva, da zmore, da zna, da ji gre, ..., da je prišla na cilj in dvignila svoje roke v pozdrav zmagi, ki jo je dosegla? In to še preden je šla na tisto "pravo" smučarsko vožnjo. Ali pa meniš, da si je predstavljal svoj poraz? Oba veva, da drži tisto prvo. Z razpoloženjem, ki ga je s to vajo dosegla, je bila zagotovo pripravljena, da ji resnično uspe. In uspelo ji je. Velikokrat.

Tudi tebi bo, samo ne pozabi poiskati doživljanja zmage tekom celotnega procesa osvajanja cilja.

- Lahko si pomagaš s pesmijo, ki dviga tvoje razpoloženje, naj bo to tvoja zmagovita pesem.

- Poišči misel, ki te spodbuja in ti daje moč. Nalepi jo na steno.

- Nalepi sliko, ki se te dotakne, ko jo pogledaš in ki ti sporoča, da je vredno ... .

Zaupaj, uspelo ti bo!

In ko bo "temno" se spomni na dejstvo, da je noč najtemnejša prav tik preden se zdani. Zato ne obupaj. Vztrajaj!

Kako ti gre? Lahko mi napišeš. Lahko kaj vprašaš. Vesela bom tvojega sporočila na: [tadeja.fricovsky@bc-naklo.si](mailto:tadeja.fricovsky@bc-naklo.si).

Vse dobro,

Tadeja Fričovsky, pedagoginja

Strahinj, 22. 4. 2020