

Spomladansko čiščenje

Prišel je april. Dnevi postajajo daljši od noči, sonca je vse več in njegovi žarki so vse močnejši, v naravi so vzkllili zvončki, trobentice ... Pomlad je tu. Pomlad nas vedno napolni z novo, svežo energijo, občutek imamo, da zmoremo več, da imamo več časa, tudi na račun daljšega dneva, in posledično tudi več idej, kako bi preživel svoj vsakdan.

Novo pa vedno pride takrat, ko se staro umakne in mu tako prepusti svoj prostor. Tako kot naš vrt potrebuje osvežitev in očiščenje, ga potrebuje tudi naše stanovanje in ravno tako ga potrebujemo mi sami. Na vrtu bomo vedeli, kje začeti – pograbit, zrahljati zemljo, posaditi nove vrtnine in rože z namenom, da bodo kar najbolje obrodile. Podobno naredimo v stanovanju. V tistih prostorih, kjer se dobro počutimo, je energija pretočna. Zato potrebujejo le minimalne spremembe – pobrišemo prah, posesamo, mogoče okadimo s kadihom, vanje postavimo kakšno novo lončnico. Prostorom, kjer se ne počutimo najbolje, smo slabše razpoloženi in utrujeni, pa moramo nameniti več pozornosti. Potreben je podrobnejši pregled, kaj lahko odnesemo iz sobe, lahko jo prepleskamo, mogoče celo spremenimo pohištvo. Pomagamo si z različnimi dodatki, barvnimi odtenki, ampak preden kar koli naredimo, moramo dobro premisliti, kaj v tem prostoru potrebujemo in kako bi želeli, da je prostor videti.

Notranje pospravljanje

Spomladansko čiščenje je priporočljivo tudi za nas same in naše odnose. Epidemija se počasi umirja, sproščajo se omejitve, zato je prav, da tudi pri sebi pogledamo, kaj znotraj nas potrebuje našo pozornost, odstranjene omejitve ali podporo pri gradnji. Na kaj smo pri sebi ponosni, kaj si želimo ohranjati (mogoče je to naša domišljija, mogoče je to naš konjiček, naš odnos do sosedov ...) in kaj bi želeli spremeniti (se je v nas nabralo veliko osamljenosti, jeze, žalosti, razočaranj in nemoči, ki so bili v obdobju prepovedi medsebojnega druženja še toliko bolj intenzivni). Pri zelenih spremembah in notranjem čiščenju ne spreglejmo naslednjih stvari:

- Kaj nas ohranja vesele, zadovoljne in sproščene? Če je to naš konjiček, bomo zanj našli več časa tudi v prihodnje. Če je to druženje s prijatelji in znanci, si bomo zanje vzeli več časa, jih povabili k sebi, jih obiskali na domu ali odšli z njimi v naravo. Če je to učenje nečesa novega, bomo pridobivanju novih znanj ali spretnosti namenili več denarja, časa, energije.
- Katere stvari so za nas boleče, neprimerne in polne strahov? Če je to zdravje, bomo obiskali zdravnika, pridobili informacije, kaj lahko sami naredimo zase, spremenili prehranjevalne navade, v vsakdanjik vnesli več gibanja na svežem zraku, več kakovostnega spanca, manj izpostavljenosti sevanjem ... Če so to zamere do sosedov, znancev, sorodnikov, si bomo naredili načrt, nabrali moči in poskusili nastalo grenkobo raztopiti. Z dobrimi na-



FOTO: VINKO KUKVAN

meni in s prijazno besedo na način, da govorimo o sebi in o tem, kaj nas boli, bomo pristopili do sogovornikov. Izogibali se bomo obsojanju, pogrevanju starih preprirov in dokazovanju, kdo ima prav in kdo se moti. Če so to finančne stiske, bomo preverili, za kaj potrošimo največ denarja oziroma kako lahko s prerazporejanjem svojih dohodkov privarčujemo ali dodatno zaslužimo kak evro. Vedno se lahko zanesemo tudi na t. i. blagovno menjavo – kaj imam, česar drugi nima, pa lahko mogoče izmenjava svoje stvari. Ne samo materialnih dobrin, tudi storitve ipd. Lahko imamo veliko načrtov, pomembno je, da si zadamo realne cilje, da res verjamemo v pozitivno spremembo in da se zanjo potrudimo po svojih najboljših močeh.

- Kakšna je moja vizija za prihodnje dni, mesece, leta? V času omejenih stikov smo imeli priložnost razmisliti o svojem vsakdanu, o stvareh, ki so nam pomembne, in o tem, v katero področje bi morali – v želji po spremembi – vložiti več energije, se bolj potruditi oziroma se očistiti starih zamer, bremen, ki jih nosimo že dolgo in slabo vplivajo predvsem na nas, ne toliko na druge.

Šele takrat, ko bomo očistili zunanje prostore, (vrt, stanovanje) in tudi notranji prostor (naše misli, naša vedenja in predvsem naša pričakovanja do sebe in drugih), bomo lahko v svoje srce sprejeli tople sončne žarke, ki nas ne bodo le ogreli in nam zagotovili zadostne količine D-vitamina, ampak nam bodo priskrbeli tudi dovolj energije in optimizma za čas, ki je pred nami. In optimizem, lahkotnost ter energijo za spremembe bomo v prihodnje še kako potrebovali.

Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja