

IZBIRA PRAVEGA TRENUTKA

Čas naj bo naš prijatelj, ne pa stalni sovražnik.

BESEDILO: IRENA VOVK // FOTOGRAFIJE: PR - GRADIVO

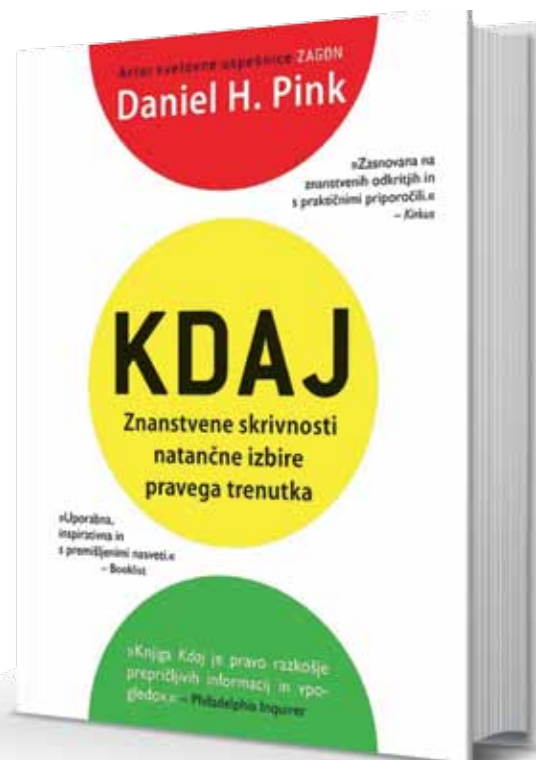
Kdaj

DANIEL H. PINK, ZALOŽBA UMCO, 2019

»Vsi vemo, da je izbrati pravi trenutek odločilno, težava pa je tem, da o izbiri trenutka pravzaprav ne vemo veliko. Naša življenja sestavlja neskončen tok odločitev 'kdaj' – kdaj spremeniti kariero, sporočiti slabe novice, končati partnersko razmerje, iti teč ... Toda večina izmed teh odločitev izbaja iz meglenega močvirja intuicije ali ugibanja. Izbira pravega trenutka, smo prepričani, je umetnost.«

Daniel H. Pink pa pravzaprav trdi drugače: odločanje v pravem trenutku je v resnici znanost – vse bolj uveljavljajoč se nabor večplastnih, multidisciplinarnih raziskav, ki ponujajo sveže uvide v stanje človeka in uporabna vodila za to, da delamo pametneje in živimo bolje. Številni od njegovih nasvetov vključujejo tudi upočasnitev, jemanje dodatnih odmorov in več počitka.

V knjigi je mogoče najti tudi odgovor na vprašanje, zakaj pomembnih odločitev nikoli ne smemo sprejemati popoldne. Popoldnevi so namreč bermudski trikotniki naših dni. Praktično zelo uporabna knjiga.



Najlepše pravljice, da se bolj spoznamo

JORGE BUCAY, ZALOŽBA MLADINSKA KNJIGA, 2018



»Če je Rdeča kapica poučna zgodba, potem NI namenjena otrokom, temveč STARŠEM. Če boste svoje potomce vzgajali tako, da jih boste obsedeno varovali pred vsako nevarnostjo, jih učili, naj se ne postavijo po robu grožnjam, jim kazali, kako naj se izogibajo težkim ali nevarnim situacijam, boste dosegli isto kot vzorna mama Rdeče kapice: da bodo otroci naivni in nezreli in ne bodo znali prepoznati resničnih groženj, predvsem pa se ne bodo zmožni braniti pred zlorabo, prevarami in zlobo nekaterih, na katere bodo brez dvoma naleteli (treba je poudariti, da so imeli in imajo zlobneži vedno in povsod poseben radar za prepoznavanje takšnih ljudi in dar, da jih izkoristijo).«

Argentinski pisatelj in psihoterapevt Jorge Bucay v knjigi na novo interpretira klasične pravljice našega otroštva – Grdega račka, Pepelko, Letečega slončka, Rdečo kapico, Erosa in psiho, Piskača in Hamelina, Trnuljčico in Zgodbo o Adamu in Evi. Po kratkem uvodu predstavi izvor pravljice in avtorje ter pravljico tudi zapiše. Na kratko predstavi njeno sporočilo oziroma nauk ter zgled, ki ga tradicionalno pripisujejo pravljici. Sledi nova bolj ali manj drzna, a vselej izvirna interpretacija, ki pravljico osvetli z novega zornega kota. Klasične pravljice so prava zakladnica spoznanj o ljudeh in njihovih osebnostih.

Punca, zbrihtaj se

RACHEL HOLLIS, VIDA ZALOŽBA, 2018

»Stvari, ki so mi pomagale: Prijateljice, ki so take kot jaz. S tem mislim na prijateljice, ki so bile sveže poročene takrat, ko sem bila tudi sama. Prijateljice, ki so podjetnice, kot sem tudi jaz. Prijateljice, ki so zaposlene mame, kot sem tudi sama, ali mame fantkov oziroma otrok podobne starosti ... one me rešujejo. Da imaš nekoga, s komer lahko popiješ kozarec vina in te povsem razume, je pravi dar.«

Rachel Hollis se v knjigi posveča predvsem izboljševanju samopodobe, saj prav slaba samopodoba veliko ženskam preprečuje, da bi se razvile v polnem potencialu. V vsakem poglavju se osredotoči na eno od običajnih utvar in napačnih predstav ter z jasnimi, življenjskimi nasveti pokaže, kako pridobiti samozavest in odkriti v sebi močno in plemenito žensko, ki uspešno obvlada vse življenjske vloge, pa najsi je to podjetnica, mama, prijateljica ... Rachel Hollis je avtorica knjižnih uspešnic, predavateljica in ustanoviteljica ter direktorica Chic Medial. Živi v Los Angelesu z možem in štirimi otroki. Zbudi se, in to pri priči.



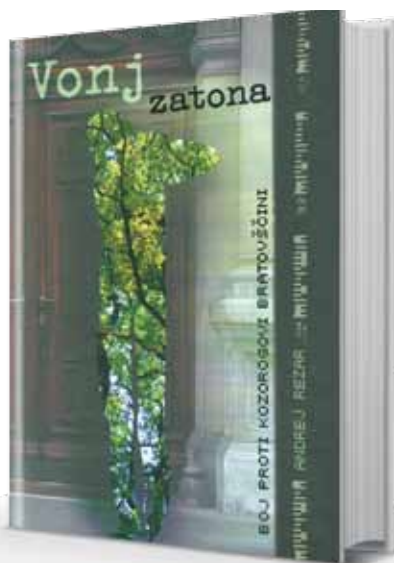
Vonj zatona

ANDREJ REZAR, SAMOZALOŽBA, 2018

»Begalo ga je tesnobno videnje prihodnosti, ki ga je doživljal prejšnji večer. Odpotoval je vase, čakal odgovor, čakal namige notranjega vodstva. Prislubnil je studentu, a iz žuborenja kristalno čiste vode je vel zgolj nemir, mrzel nemir, ki ga je zaznal tudi v sebi. Prejšnji večer je na ogenj po dolgem času naložil nekaj subih vejic blastruma, izjemno redke rastline, katere najdišča je poznal le on.

Videnje, ki ga je tako begalo, je sprožila prav ta opojna substanca, saj je z njeno pomočjo omamljen odletel daleč v prihodnost.«

Pred časom so visoko v italijanskih Alpah, na meji z Avstrijo, odkopali 5.300 let staro mumijo, ki je krepko spremenila vpogled v zgodovino človeštva, njen vpliv pa zgodovino človeštva pa še vedno ostaja zastrt. Mumijo so poimenovali Otzi ... Dogajanje romana je tako pomaknjeno daleč v preteklost. Andrej Rezar, farmacevt, alpinist in gorski reševalec, v knjigi tako združuje prvine napetega trilerja, novodobne duhovne pustolovščine in zgodovinsko-fantazijskega pisanja. Kaj pa če je vse res?



Naturopatska kolumna



Besedilo: Erika Brajnik, naturopatinja

Globalna kriza – odpornost proti antibiotikom

Mikroorganizmi v našem telesu so postali tako pametni in močni, da antibiotik pogosto ne deluje. Tako se lahko zgodi, da prebolevamo pljučnico, pa nam ne pomaga nobeden od antibiotikov. To je kriza, ki se napoveduje že dolgo, zdaj pa se je začela širiti. Zakaj postajajo patogeni mikroorganizmi v našem telesu vse pametnejši? Ker smo mi vse šibkejši. Naš imunski sistem je šibak.

Imunski sistem otroka se intenzivno gradi do 11. leta starosti. Takrat se razvijata imunski spomin in imunska inteligenca. Otrok mora biti v tem obdobju 'zdravo bolan', to pomeni, da morajo biti prisotna akutna stanja, na primer povišana temperatura, ki že naslednji dan mine, vendar ne kronična obolenja. Imunski sistem otroka se mora naučiti reagirati, in če nalogo opravi antibiotik, se njegov imunski sistem ne bo nikdar ničesar 'naučil'.

S številnimi študijami je bilo znanstveno dokazano, da ima otrok, če jemlje antibiotik v prvih dveh letih življenja, 80 odstotkov več možnosti, da bo v starosti trpel za atopijo, kolitisom idr.

O vsem tem bomo govorili na 4. Naturopatskem kongresu v Ljubljani 13. aprila 2019. Z nami bodo zdravniki in naturopati z vsega sveta.

»Konec tega stoletja bodo naša živila tako prazna, da za človekovo prehrano ne bodo več uporabna, polnila bodo njegov želodec, a resnično prehranjevati človeka ne bodo mogla.« Rudolf Steiner, 1921.

Svoje telo in telo svojih otrok moramo okrepiti tako, da bomo potrebovali vse manj antibiotikov!

Če imate tovrstne težave, sledite naturopatskim kolumnam in se nam pridružite na 4. Naturopatskem kongresu.

www.saeka.si

www.naturopatija.org

Če bi radi komentirali napisano, nam pošljite e-pošto na: jana@adriamedia.si ali po pošti na AM Ljubljana, d. o. o., za revijo Jana, Bleiweisova 30, 1000 Ljubljana.