

## Kako mi je Slow Life koncept promijenio život...

*Kada godinama živite brzo, treba ponovno učiti živjeti sporije – nije to samo floskula iz drugorazrednih američkih self-help priručnika. To je doista tako – treba naprosto ponovno naučiti živjeti po normalnom bioritmu i shvatiti da će se svijet i dalje vrtjeti, čak i ako nismo toga dana realizirali baš sve što smo si zacrtali*

Postoji jedna prekrasna stara japanska poslovice koja utjelovljuje svu mudrost šintoističkih vjerovanja – "Kada ti se žuri, zaobiđi". Staza koja se u životu čini najbržom, ne mora nas nužno najlakše (i najsigurnije) dovesti do cilja. Osim toga, svaki je dan, kao i sam život – putovanje, a ne cilj. Zaobilaznica je katkada bolja opcija od ravne linije. "Žuri polako" – jedan je od najboljih savjeta koji sam u životu dobila od svog oca. Brzopletost, nepromišljenost, užurbanost najbolji su načini da umnožimo stres i nervozu te upadnemo u zamke uzrokovane pogrešnim odlukama donesenima na brzinu. Ne znam za vas, ali žuriti se polako vještina je kojom neprestano pokušavam ovladati, iako mi, priznajem katkada jako teško ide.

Kada sam prije nekoliko godina pokrenula svoju tvrtku, uplovila u avanturu zvanu privatno poduzetništvo, moji su dani bili isprogramirani na sekundu. Svaka je minuta bila dragocjena, svake se sekunde znalo što se radi i do kada... Nema radnog vremena, nema produženih vikenda... Moj je život bio hektičan i vrtoglavi niz obveza, zadataka, planova, projekata... Stalno se nešto moralo, neprestano se nekamo žurilo... Moja je svakodnevnica izgledala kao traka za preticanje na autoputu. Naravno, kada tako živite godinama, počinje vam patiti zdravlje, odnosi s ljudima, odnos sa samima sobom...

Osim toga, postoji jedna velika zamka u koju upadate kada radite ono što jako volite – radite to stalno, misleći kako vam odmor ne treba jer posao vam je i hobi i strast, pa uživajte u njemu (a zašto se odmarati od nečega u čemu uživajte?! - pogrešan stav)... Ne treba vam više od nekoliko dana godišnjeg, jer zaboga – što će vam toliko odmora od nečega što obožavate?! Ipak, tijelo stalno viče – stop, uspori, odmori, daj mi da prodišem... Činjenica jest da nismo programirani za užurbanost koju sami sebi namećemo. Oko nas je ne samo previše poslovnih i privatnih obveza, već previše informacija, vijesti, e-mailova, sms-ova, snapchatova, tweetova i feedova koje pratimo... Burn-out sindrom i kronični umor postali su epidemija današnjice, a njihovi

su glavni uzroci upravo suluda brzina naših života i nehumana dnevna količina zadataka koju si natovarimo na leđa.

Iako nije nova, knjiga "In the Praise of Slowness"/"U slavu sporosti" Carla Honorea, u ruke mi je stigla u pravom trenutku. U svačijem životu vjerujem da postoji ključan moment kada vas koncept života koji vodite više ne zadovoljava u potpunosti te ga odlučite izmijeniti. Ne moraju to biti velike promjene, možda tek detalji u vašoj svakodnevici koji će vam pomoći da živite svoj najveći potencijal - bez umora, tegoba, bolesti, bezvoljnosti... Ja sam naprosto odlučila poslušati Carla i počela živjeti - sporije. To se možda ne čini kao velika promjena, ali za mene, kroničnu radoholičarku i hiperaktivku, doista jest. Mali dnevni rituali ugone - poput meditacije, ispijanja kave, tuširanja, njege tijela, uređivanja, sjedenja u vrtu, maženja mačke... - sada traju dulje. Ne preskačem satove joge zbog sastanaka, niti termine masaže zbog evenata. Večernju šetnju ne prekidam gledanjem u mobitel, a vrijeme provedeno s ljudima koje volim ne skraćujem zbog posla.

Kada godinama živite brzo, treba ponovno učiti živjeti sporije - nije to samo floskula iz drugorazrednih američkih self-help priručnika. To je doista tako - treba naprosto ponovno naučiti živjeti po normalnom bioritmu i shvatiti da će se svijet i dalje vrtjeti, čak i ako nismo toga dana realizirali baš sve što smo si zacrtali. Nemojte me krivo shvatiti, koncept Slow Life-a, sporog života, ne znači da odustajete od svojih projekata, planova i ambicija. Ne znači da se pretvarate u lijenu mrcinu koja po čitave dane leži na kauči i daljinskim vrti TV kanale, uz hladne komade naručene pizze. Ne, ne... To znači jednu ljekovitu ležernost i opuštenost života na koju su mnogi od nas zaboravili. To je mogućnost laganog, obogaćujućeg životnog stila. Slow Life, filozofija sporog načina života, ima cilj osloboditi nas prezauzetog, štetnog načina života; potiče nas da iskoristimo svoje vrijeme najbolje što možemo i naučimo uživati u trenutku. Ovdje i sada je ono što imamo. Živeći sporije, prepuštamo se životu u svoj njegovoj ljepoti, poklanjamo si mogućnost potpunog uranjanja u trenutak i proživljavanja svega što nam pruža. Ne gledajući pritom zaslon mobitela, čitajući neodgodivi e-mail koji je stigao ili dogovarajući 10 stvari istovremeno.

Ne pijte Apaurine i Xanaxe, ne plaćajte psihijatre. Nagradite se vremenom samo za sebe, eliminirajte sve iz svoga dana što je nepotrebno i (korak po korak) uđite u Slow Life ritam koji će blagotvorno djelovati na vaše tijelo, um i srce.