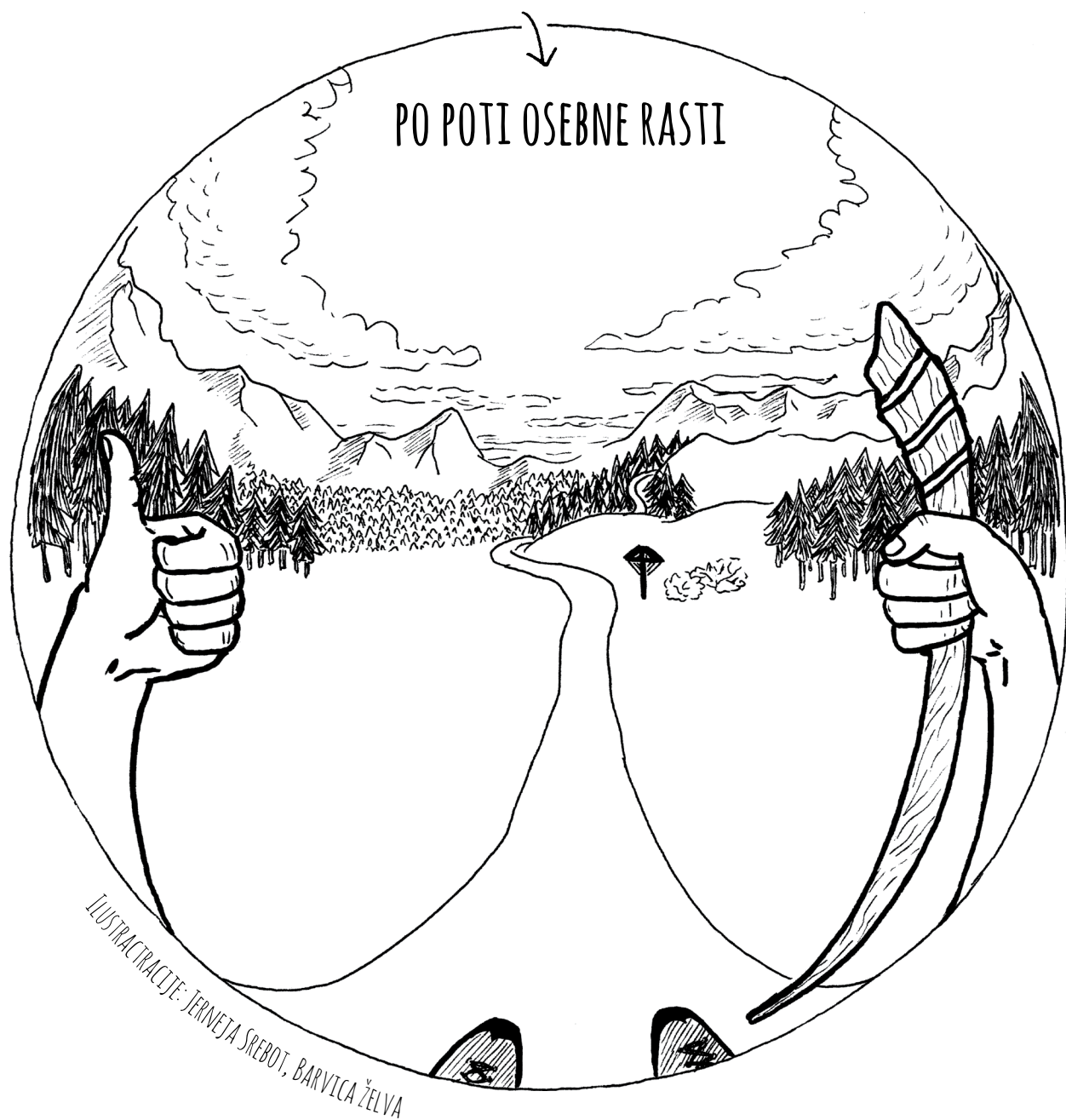


URŠKA MALI KOVAČIČ, NEPOHODLJIVA MRAVLJA

# VSTANI IN POJDI



ILUSTRACIJE: JERNEJA SREBOT, BARVICA ŽELVA

**Skavti**

## Vstani in pojdi - po poti osebne rasti

Knjižica za osebno rast

Avtorica: Urška Mali Kovačič

Uredila: Urška Mali Kovačič

Lektoriranje: Milan Kobal, Špela Černič

Oblikovanje in prelom: Matevž Šauperl

Ilustracije: Jerneja Srebot

Izdalo: Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov

Tisk: Salve, d.o.o.

Naklada: 5.300 izvodov

Ljubljana, 2021

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.923.2(035)

MALI Kovačič, Urška

Vstani in pojdi po poti osebne rasti : [knjižica za osebno rast] / [avtorica Urška Mali Kovačič ; ilustracije Jerneja Srebot]. - Ljubljana : Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov, 2021

ISBN 978-961-95043-2-1

COBISS.SI-ID 54935299



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT

Pričujoča knjižica je namenjena vama, **draga skavtinja in dragi skavt**. Ne glede na vajino starost bosta v njej lahko našla izzive, s katerimi bosta spoznavala sama sebe, svoje dobre lastnosti in tudi tiste, ki si jih bosta želela izpopolniti ali morda celo spremeniti. Ob tem bosta prihajala v stik s svojimi čustvi in svojim telesom. Knjižica vaju vabi, da vstaneta in gresta na pot iskanja – svojega poslanstva in jutrišnjega dne, v katerem bosta lahko kar najboljša!

Glede na vajino starost bodo naloge različno zahtevne; malo zahtevnejše smo označili s »čilijem«, a naj to ne bo omejitev – poskusita, ne dovolita, da vama drugi povedo, česa nista sposobna!

Včasih se nam zdijo nekatere vsebine boleče in občutimo stisko. V ta namen vaju že na samem začetku vabimo, da razmislita, kdo so vajini zaupniki, s kom se lahko pogovorita. Ne preskočita tega dela in, prosim, obljubita, da nikoli ne ostaneta sama z bolečino, za katero bosta čutila, da je ne moreta nositi! Zato smo skavtska družina – da družno stopimo skupaj – ne le takrat, ko nam je lepo!

**Draga starša ali skrbnika**, ki bereta to sporočilo, hvala. Hvala, ker bosta svojemu otroku pomagala na tej poti spoznavanja, hvala, ker bosta zaupala vanj in ga spodbujala, mu morda kdaj tudi podrobneje razložila kakšno nalogo ali s primerom razložila, kaj od njega pričakuje. In hvala, ker bosta zavestno stopila v stran ter dovolila, da z vama deli, kar želi, ko želi, če želi. To je pot posameznika in njegovega iskanja.

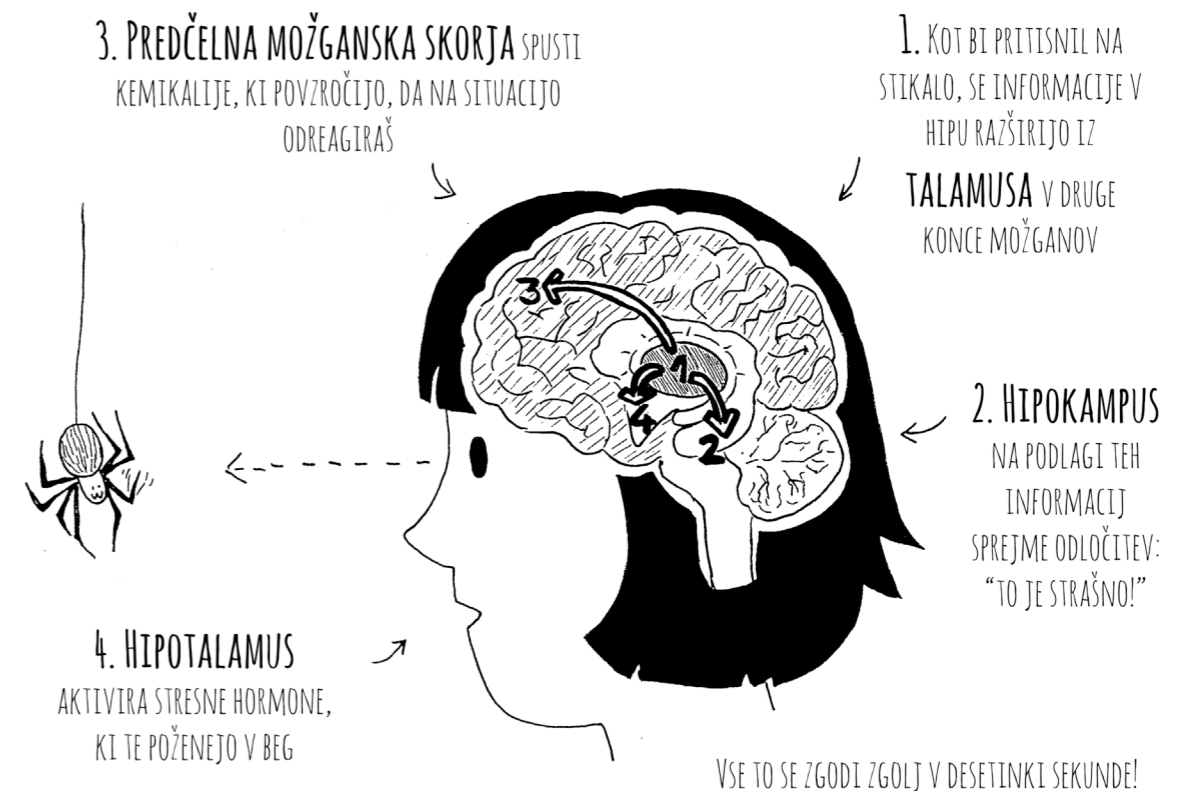


Poglej to.

Takšni so tvoji možgani. **Neverjetni so!**  
Sestavljeni so iz več delov, vsak od njih ima svojo nalogo.

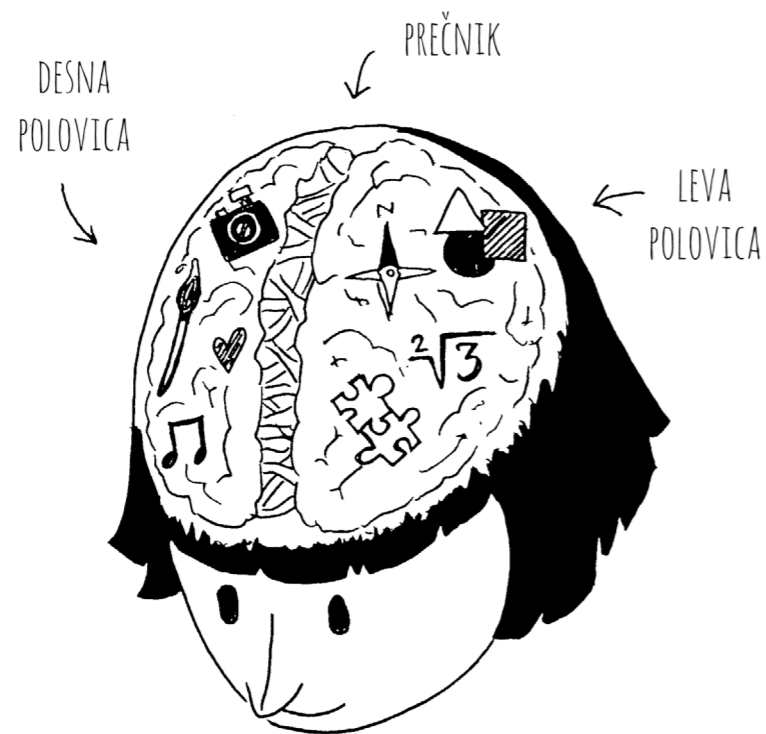
Vsak od teh delov na svoj način pridobiva in obdeluje podatke ter sestavlja informacije.

Te zanima, kaj se zgodi, ko zagledaš pajka?



Včasih reagiramo hitreje, kot nam uspe misliti. Zato je pomembno, da smo pozorni tudi na telo in telesne spremembe.

Sam prav dobro veš, da svet okoli sebe doživljaš različno. Tako, da razmišljaš – to je razumska inteligenca (izraz IQ ti je poznan, kajne?), in tako, da čutiš (si slišal za EQ - čustveno inteligenco?).



Na levi strani možganov je sedež logičnega, razumskega razmišljanja, na desni pa čutenja in umetnosti. Obe polovici sta med seboj povezani s prečnikom (latinsko *corpus callosum*).

Za naše doživljanje sveta je zelo pomembno, da je to, kar o nekem dogodku mislimo, in to, kar ob njem čutimo, povezano in usklajeno. Včasih, ko za rojstni dan dobiš darilo, ki si si ga želel, si misliš: "Vau, točno to sem hotel," in občutiš veselje.

Kaj pa takrat, ko sam sediš v sobi in razmišljaš o tem, da so vsi krivični do tebe in si jezen na cel svet, v resnici pa občutiš žalost, ker te niso opazili, ali pa morda celo strah pred tem, da te ne bi sprejeli in imeli radi? Včasih smo zmedeni, kajne? Nekaj mislimo, drugo čutimo, naredimo pa nekaj povsem tretjega! In svoja dejanja včasih obžalujemo: "Oprosti, res nisem hotel narediti tega ..." Poznano?

Kot se lahko naučimo abecede, se lahko naučimo tudi prepoznavati svoja čustva in zavestno sprejemati odločitve. Lahko se urimo v zavedanju samega sebe in empatiji. Vse to pa nam daje moč, da spoznavamo samega sebe, se spreminjamo in s tem postajamo vsak dan boljši!

Ta knjižica želi biti pri tem v pomoč. Gremo skupaj na pot?

Ob vsem tem pa vedi, da nisi sam.

Če v življenju občutiš stisko, o tem spregovori. Vsem nam je kdaj težko in vsi potrebujemo pomoč.

In neredko je prvi korak najtežji. Potem že nekako gre!

ANGEL PRVEGA KORAKA JE ANGEL PREMIIKA.  
 STATI ALI HODITI - KAKŠNA RAZLIKA!  
 NAJPREJ STANJE, SEDENJE, A ZDAJ SE HODI.  
 TAKO JE ANGEL PRVEGA KORAKA ANGEL VELIKEGA DEJANJA.  
 NEKDO SE PREMAKNE PRVIČ IN ZA VEDNO OD  
 STOLA DO MIZE IN TO JE NEDVOMNO OGROMNO.

STOPILA JE MALA NOŽICA IZ SEBE IN ŠLA. ZDAJ  
 JE VELIKA IN NI KARSIBODI! SAJ ZDAJ SE HODI.  
 A TO JE TA SILNA RAZLIKA.  
 TAKO BO LAHKO STOPILA KASNEJE V RAKETO,  
 V VESOLJE, V VSEMIR PO ČLOVEŠKO SPOZNAVANJE  
 IN DUŠNI MIR.

TONE PAVČEK, ANGEL PRVEGA KORAKA

**Srečno pot!**  
 Urška

# KAZALO

Na koga se lahko obrnem, če sem v stiski?

Prijatelj, ki mu lahko zaupam: \_\_\_\_\_.

Odrasla oseba, na katero se lahko zanesem, je \_\_\_\_\_.

Če mi bo zelo hudo, se lahko obrnem na svojega osebnega zdravnika.

V pomoč so mi tudi strokovnjaki na eni od spodnjih telefonskih števil:

112/911 – Center za obveščanje (za takojšnjo nujno pomoč)

116 123 – Zaupni telefon Samaritan in Sopotnik (24h/dan)

116 111 – TOM – telefon za otroke in mladostnike (vsak dan med 12. in 20. uro)

+386 1 520 99 00 – Klic v duševni stiski (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)

Veliko koristnega lahko najdem na <https://www.tosemjaz.net/> ali

<https://www.e-tom.si/>

Veliko informacij lahko najdem tudi na: <https://skavt-kako.si/>

Tudi skavti so mi v pomoč. Lahko zaupam svojemu voditelju

\_\_\_\_\_.

Ali pa pišem na [nisi.sam@skavti.si](mailto:nisi.sam@skavti.si)

## 1. DEL: VSE TO SEM JAZ

VSE TO SEM JAZ

HEJ, TO PA JE VELIKO RAZLIČIC MENE!

AVTOPORTRET

MOJA NAJLJUBŠA ŽIVAL

KDAJ SEM SI NAJBOLJ VŠEČ?

#VSIŠMOLIU

WANTED!

## 2. DEL: MOJ PISANI SVET ČUSTEV

EKSPLOZIJA ZABAVE

FILMSKI VEČER

VSAKO ČUSTVO IMA SVOJO NALOGO

KJE SE SKRIVAŠ?

„JE PENSE, DONC JE SUIS.“

MOJ ZABOJ POMOČI – KAJ MI POMAGA, ČE OBČUTIM ...

## 3. DEL: RAZMIŠLJAM, NAČRTUJEM ... GREM SVOJO POT.

NEKOČ BOM

PRIPRAVIMO NAHRBTNIK ZA POTOVANJE

OD-LOČITI

ČASOVNI STROJ

KAJ ČE?

TO SI DANES OBLJUBIM. POGOVOR S SAMIM SEBOJ.

## 4. DEL: DELI MIR Z MENOJ!

KAKO SE LAHKO UMIRIM?

KAJ LAHKO NAREDIM, KADAR OBČUTIM MOČNA ČUSTVA?

KAJ LAHKO NAREDIM, KADAR ME PREPLAVLJAJO MISLI IN SKRBI?

KAJ PA LAHKO NAREDIM ČISTO VSAK DAN?

11

12

14

16

17

18

19

23

24

25

28

29

31

33

34

40

41

43

44

46

48

48

50

52

54

54

56

1. DEL:  
VSE TO SEM JAZ



“TISTO, KAR JE ZA NAMI, IN TISTO, KAR JE PRED NAMI, SO ZGOLJ NEPOMEMBNE STVARI V  
PRIMERJAVI S TISTIM, KAR JE V NAS.”

RALPH WALDO EMERSON

# VSE TO SEM JAZ

RAD IMAM

ZELO SEM DOBER V:

TO JE MOJIH PET NAJBOLJŠIH LASTNOSTI:

NAJBOLJ SE NASMEJIM ...

NI MI VŠEČ, KO ...

MISLIM, DA JE BOŽJI NAČRT ZAME, DA ...

ZDI SE MI, DA BI, ČE SE MALO POTRUDIM, LAHKO BOLJE ...

OB ŽIVCE ME SPRAVI ...

NA TEH PET SVOJIH LASTNOSTI RES NISEM PONOSEN:

MOJ NAJBOLJŠI PRIJATELJ JE ...

MOJA NAJBOLJŠA PRIJATELJICA JE ...

PRI NJEM MI JE VŠEČ ...

PRI NJEJ OBČUDUJEM ...

KO BOM VELIK, BOM ...

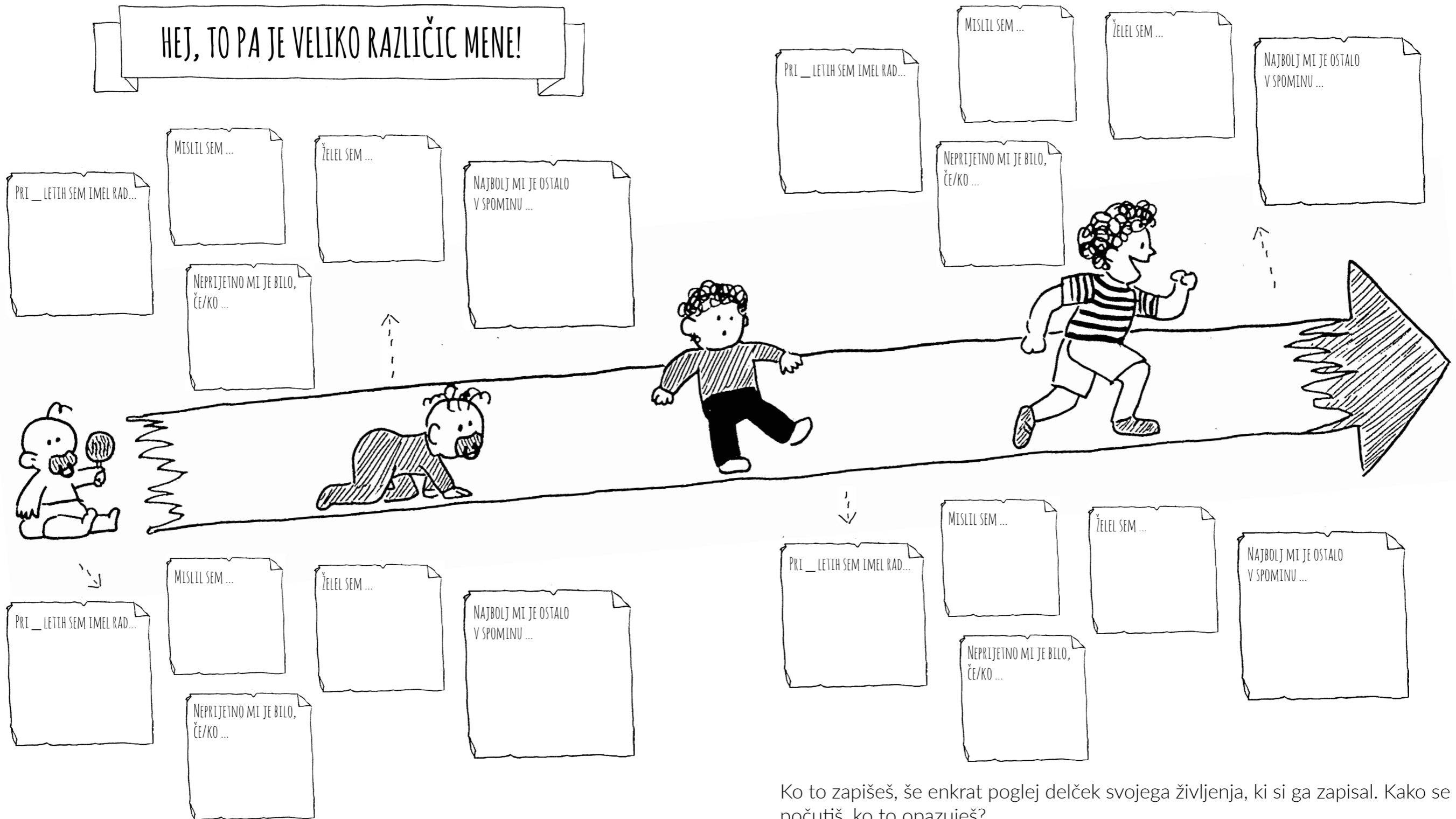
NAJBOLJŠE PRI TEM, DA SI OTROK, JE ...

ČE BI VSI LJUDJE ..., BI BIL SVET VELIKO LEPŠI.

NAJBOLJ SEM PONOSEN NA ...

ŽELIM SI, DA BI ME LJUDJE POZNALI PO ...

# HEJ, TO PA JE VELIKO RAZLIČIC MENE!



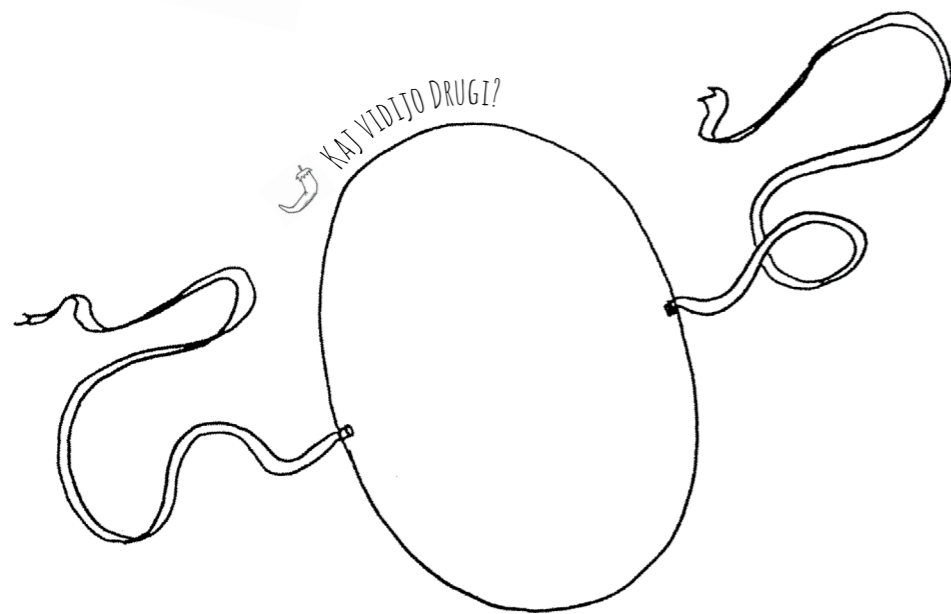
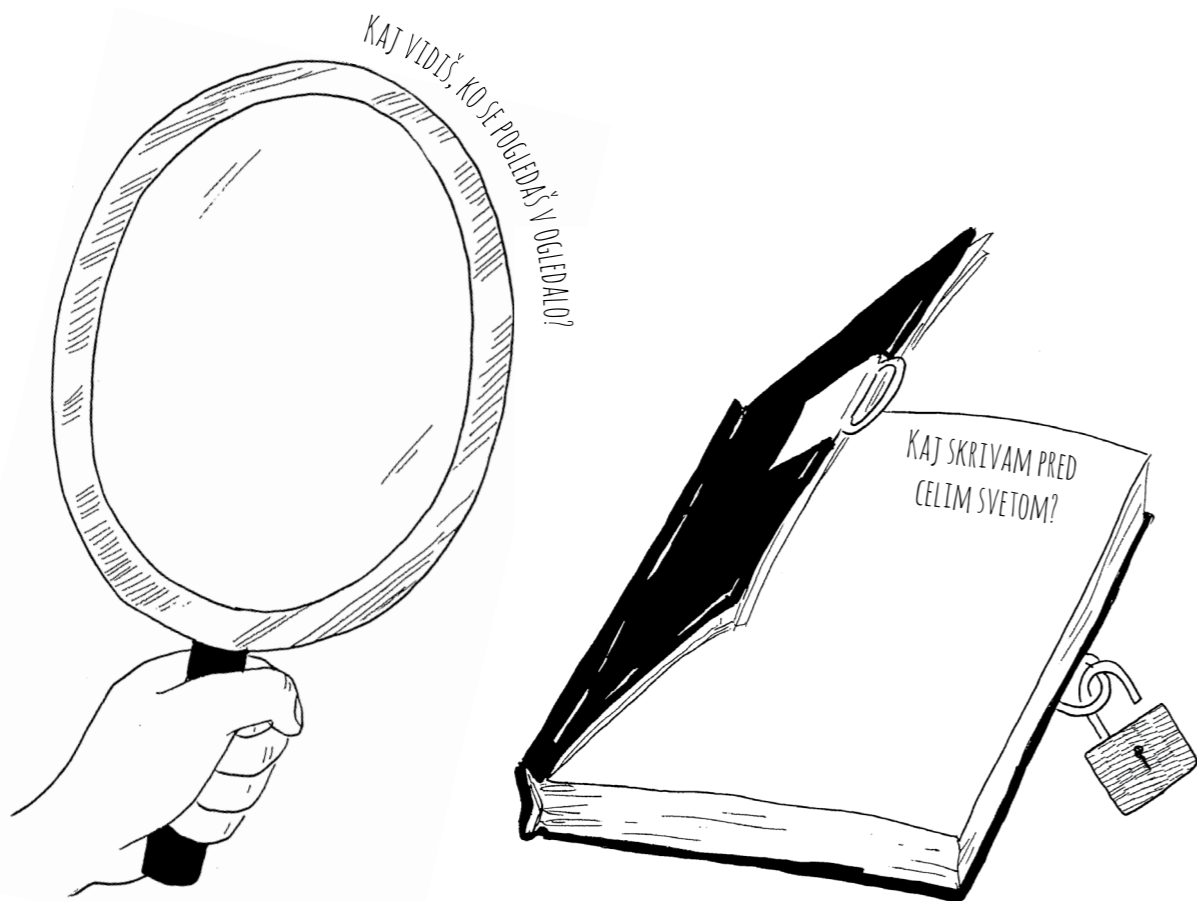
- Koliko si star? 8? 10? Svojo starost napiši na **konec** časovnega traku.
- Kaj pa je tvoj prvi spomin? Koliko si bil takrat star? To pa napiši na **začetek**.
- Vmes si izberi **še dve letnici** in ju zapiši na trak. Pri vsakem obdobju si povabljen, da razmišljaš o tem, kaj si imel tedaj rad, o čem si razmišljal, kaj si si želel, ob čem ti je bilo neprijetno, in kaj ti je najbolj ostalo v spominu.

Ko to zapišeš, še enkrat poglej delček svojega življenja, ki si ga zapisal. Kako se počutiš, ko to opazuješ?



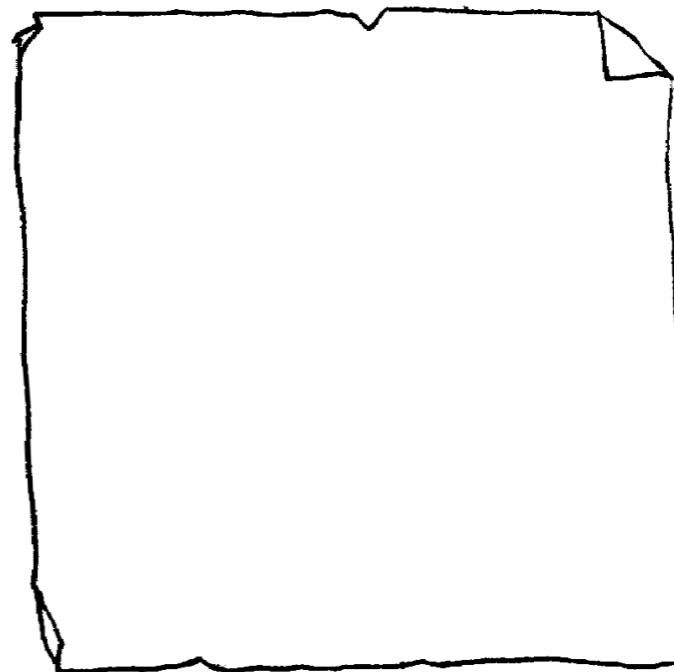
V katerem obdobju se ti zdi, da si bil **najbolj vesel**? Kdaj **najbolj žalosten**? Zakaj tako misliš?

## AVTOPORTRET



## MOJA NAJLJUBŠA ŽIVAL

Nariši svojo najljubšo žival.



TE LASTNOSTI MOJE NAJLJUBŠE ŽIVALI SO MI NAJBOLJ VŠEČ:

Imaš tudi sam lastnosti, ki jih občuduješ pri svoji najljubši živali? Dobro razmisli! Prepiši jih v spodnjo tabelo.

	JAZ	MOJ VODITELJ			
LASTNOSTI					

Zdaj pa pokliči svojega voditelja in mu preberi seznam lastnosti, ki si jih napisal. Vprašaj ga, če **katero od teh lastnosti prepozna tudi pri tebi**. Morda pa on na tebi prepozna kakšno drugo lastnost?

Če želiš, lahko narediš pravo malo raziskavo in vprašaš več ljudi (starše, brate in sestre, stare starše, sošolce, skavtske prijatelje ...)! **Ugotovil boš, katero tvojo lastnost prepozna največ ljudi!**

## KDAJ SEM SI NAJBOLJ VŠEČ?

NAJBOLJ SEM SI VŠEČ, KO/ČE ...

TAKRAT SE POČUTIM ...

TAKRAT SI O SEBI MISLIM ...

DRUGI PA SI O MENI MISLIJO ...

TAKRAT ČUTIM SPREMEMBO V TEM DELU TELES ...



ČE SE ŽELIM POČUTITI DOBRO, MORAM ...

DOBRO SE POČUTIM, ČE SE IZOGNEM ...

TAKRAT SI O SEBI MISLIM ...

Kaj lahko narediš, da boš sam povzročil okoliščine, v katerih si boš vseč?

## #VSI SMOLI

V neki puščini Daljnega vzhoda je bilo nekoč majhno kraljestvo. Njegovo ozemlje ni bilo obsežno in imelo je le malo rodovitne zemlje. Ni bilo posebno bogato kraljestvo; tudi dragocenih rudnin, ki bi spale v drobovju njegovih tal, ni imelo. In vendar se je zapletlo v vojno s sosednjo deželo, ki je kraljestvu izpila kri, v zadnji bitki pa je pokončala tudi vladarja. Ljudstvo je hotelo, kar hočejo vsa ljudstva sveta; terjalo je, kar že od nekdaj terjajo vsi navadni moški in ženske v zgodovini, čeprav jih njihovi voditelji ne poslušajo: hotelo je delati in živeti v miru.

Zato se je ob novici o smrti kralja, ki ni imel naslednika, vse prebivalstvo zbralo na osrednjem trgu v kraljestvu in zahtevalo od večine starešin, naj postavi na prestol koga, ki bo zares ljubil življenje, da vojna nikoli več ne bi pokončala toliko ljudi.

Veča je vedela, da se je glede na stanje prebivalstva treba odločiti zelo previdno. Tudi starešine so hoteli zaupati cesarstvo (kot so ga napihnjeno imenovali na dvoru) v roke modremu in poštenemu človeku. Ena prvih stvari, o katerih so se sporazumeli, je bila ta, da naj bo novi vladar mlad, tako da bi lahko zrastle dinastija, ki bi zagotovila daljnosežno politiko za prihodnost. Ta soglasna odločitev je dejansko izločila vse člane večje, same častitljive starce. In tako so dan za

dnem razglabljali. Kako izpeljati tako občutljiv izbor? Kako izbrati izmed vseh mladih ljudi kraljestva tistega, ki bo res najprimernejši za prestol?

Za prvi krog volitev so naprosili vsa mesta in okrožja, naj pošljejo svojega najboljšega kandidata, da se predstavi večji.

Že čez nekaj dni so začeli v palačo prihajati kandidati. Med njimi je bila tudi Liu, mlada pastirica, ki jo je izbrala neka daljna gorska vasica.

»Nočem biti prihodnja cesarica,« je tik pred odhodom Liu rekla staršem. »Kaj naj jaz počnem na cesarskem prestolu?«

»Hči moja,« je rekla mati, »naša vas meni, da bi nam ti najbolje znala zagotoviti življenje v miru. Seveda pa je odločitev, ali greš ali ne, navsezadnje tvoja.«

Liu, ki je imela ljudi zelo rada, je torej sklenila sprejeti njihovo skupno odločitev in se podala na dolgo, nevarno pot med gorami, čez reke in gozdove, do palače. Nazadnje se je znašla ob stotinah fantov in deklet v veliki prestolni dvorani, pred večjo.

Glasnik večje, najstarejši starešina, jim je voščil dobrodošlico in rekel:

»Vsak od vas bo dobil seme. Posadil in negoval ga bo v rodni grudi svoje domače vasi. Prihodnjo pomlad se bomo spet zbrali tu. Prinesli boste

vsak svojo rastlino v posodi. Tisti, čigar rastlina bo imela najlepši cvet, bo sedel na prestol.«

Fantje in dekleta so se zvrstili pred člani veče in dobili vsak svoje seme, ki naj bi ga posadili.

Liu je vzela seme in ga skrbno zavila v svilen robec ('vlaga ne sme priti do njega, dokler ne bov zemlji,' je pomislila), potem pa ga je zelo previdno, da ga ne bi strla, spravila v usnjeno torbo. Šele ko se je prepričala, da je dragoceno seme na varnem, se je odpravila nazaj domov.

Ko se je vrnila v vas, je seme enako pazljivo in blago, kot ga je prinesla iz palače, posadila v glinasto posodo. Potisnila ga je globoko v najboljšo prst, kar jo je našla med domačimi gorami, in ga po nasvetu najmodrejših sosedov zalivala vsak dan (izključno z deževnico), ne premalo ne preveč, kot so ji svetovali ('ne premalo ne preveč ... kakor pri vseh stvareh,' je pomislila Liu).

Minevali so dnevi, nečakanost vseh vaščanov je rastla, toda v posodi ni bilo opaziti ničesar. Liu je še naprej pridno zalivala, ne preveč, in potrpežljivo čakala. Minili so meseci, zgodilo pa se ni nič. Liu je dodala nekaj nove prsti in celo malo gnojila (to je bila starodavna zvijača starih staršev, če pšenica ni pognala). Posodo je predstavila drugam, ji pela in govorila, da bi rožo spodbudila k rasti.

V sadovnjaku in na njivah je že vse zraslo in obrodilo. V gozdu je drevje pokalo od jagodičja. V posodi pa ni nič

vzkalilo.

Liu ni več vedela, kaj bi. Seme nikakor ni vzkalilo. Sanje sosedov so zamirale dan za dnem, ko so prihajali gledat jalovo posodo.

Končno je prišla pomlad. Liu je spoznala, da je spet napočil čas za dolgo pot do palače, čeprav je vedela, da se ne splača. V posodi se je pojavilo nekaj stebelc, ob katerih so se nekateri že razveselili, a so se izkazala za plevel. O roži ni bilo ne duha ne sluha.

Po eni strani, to je že treba priznati, je bila Liu tega kar vesela. Rekla je (in resno mislila), da je prav nič ne mika zamenjati svojega preprostega življenja za življenje cesarice. Po drugi strani pa jo je vendarle težila bolečina njenih ljudi. Bala se je tega, kar so nekateri šušljali, da bi s tem, ko bi prinesla posodo brez rastline, osramotila svojo vas.

Pred odhodom je Liu nagovorila vaščane:

»Dragi vsi,« je rekla. »Kot veste, sem privolila biti vaša predstavica iz ljubezni in spoštovanja do vas, da bi vsi spoznali, kakšno lepoto in blagor ima kraljestvo v nas in naših prelepih krajih. Šla sem na dvor, čeprav nisem hotela zamenjati svojega življenja med vami za življenje cesarice.

Tokrat pa sem v dvomih. Poglejte mojo posodo. Kakšen smisel ima, da grem. Niti rože, ki bi tekmovala z drugimi, nimam. Vas ne bom osramotila, če grem?«

Ljudstvo je nemudoma strnilo vrste in začelo razpravljati, kaj bi ji odgovorili.

Potem so se začeli oglašati.

»Naj te ne bo sram iti, draga Liu. Nikoli nismo trdili, da smo kaj boljši od drugih. Bratje drugih ljudi smo in bi si radi skupaj z njimi prizadevali za mir, ne pa stali ob strani,« je rekla njena babica. »Osramotila bi nas samo, če ne bi šla. Ravnala si po svojih najboljših močeh, mi pa smo ti pomagali, kakor smo vedeli in znali. Ne priti na dvor bi pomenilo omalovaževati uspeh tistih, katerih roža je lepo vzcvetela. Ampak tudi tokrat je odločitev navsezadnje tvoja.«

Liu je vso noč premišljevala, ko se je zdanilo, pa se je odpravila na srečanje v palači.

Kako čudovit prizor jo je pričakal v veliki prestolni dvorani! Fantje in dekleta so bili spet zbrani pred večjo, ampak tokrat s posodami, polnimi cvetja. Ena roža je bila lepša od druge.

Člani veče so se sprehodili po dvorani in si ogledali vsako rastlino posebej, da bi se prav odločili. Ob najlepših rožah si nekateri starešine niso mogli kaj, da ne bi iskreno pohvalili barve ali velikosti cvetov. Tako so minevale ure. Velika dvorana, ki je kar sijala in dehtela od cvetja, je malodane dihala vznemirjenost vseh mladih src, ki so si obetala prestol.

Liu je bila tako rekoč neopazna, ko je s povešeno glavo držala edino posodo brez cveta.

Pregled je šel h koncu in člani veče so se zbirali, da bi se posvetovali. Liu ni niti opazila, ko je eden od njih tiho stopil k njej, pogledal prst v njeni

posodi in se tiho vrnil k drugim. Stala je s povešenimi očmi, ko je glasnik z vso večjo za petami pristopil k njej in oznanil:

»Naša cesarica, blagoslovljena naj bo, je to dekle.« Liu je pogledala gor, da bi videla, koga so izbrali, in spoznala, da starec govori o njej. Videla je, da so vsi drugi prikleknili njej v poklon. Videla je, da okoli nje stojijo vsi člani veče in se ji smehljajo, polni naklonjenosti in sreče. »Ampak moja rastlina ni pognala,« je tiho dejala Liu. »Veča je rekla, da bo prestol dobil tisti, čigar roža bo najlepša.«

»Tako je,« je pokimalo več starešin. Glasnik pa je v imenu vseh povedal:

»Vsa semena, ki smo jih razdelili, smo prej popekli. Nikoli ne bi mogla vzkaliti. Hoteli smo se prepričati, da bo na prestol sedel pošten človek, in prav ta cvet nam je prineslo to dekle v svoji prazni posodi.«

Potem se je obrnil k Liu in rekel: »Veliko lepote imamo, ampak za naše kraljestvo je najpomembnejša takšna drža, kot si jo pokazala ti. Bog blagoslovi cesarico!«

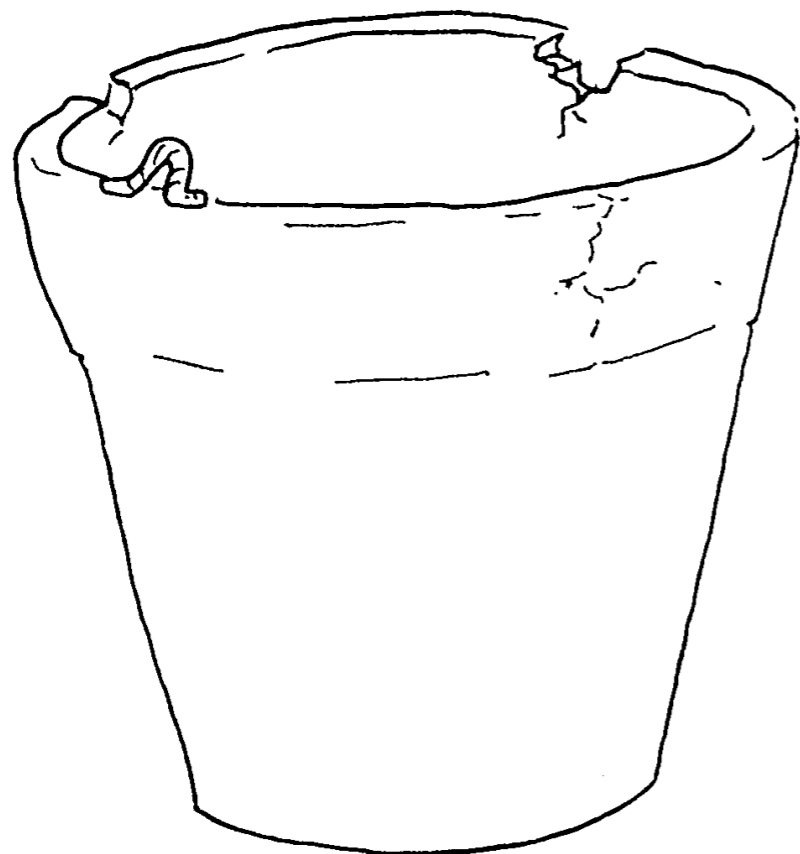
*(Zgodbo smo prepisali iz knjige Jorgeja Bucaya: Ti povem še eno zgodbo?)*

## Iskrenost in poštenost sta Liu naredili za vladarico.

In ti — kako pošten si do sebe?

Imaš morda še kakšno lastnost, ki si je ne želiš priznati?  
Lahko je dobra ali slaba — tako prve kot druge se nam včasih želijo skriti.

**Daj, bodi kot Liu — razmisli in morda najdeš še kaj!**



Nekdo pozna vse tvoje lastnosti — dobre, slabe — pred Bogom ne moreš ničesar skriti. Pa saj najbrž tudi nočeš, kajne? On nas sprejema take, kot smo, v njegovih očeh smo popolni.

... Zares, Gospod ne vidi, kakor vidi človek. Človek namreč vidi, kar je pred očmi, Gospod pa vidi v srce.

(1 Sam 16,7b)



RAD IMA ...

DO MENE JE ...

VSI GA POZNAJO ...

SKUPAJ Z NJIM LAHKO ...

NAJINA NAJLJUBŠA IGRA ...

SKUPAJ NAJRAJE ...

ON IMA RAD MENE, KER ...

RAD GA IMAM, KER ...

Zmoli molitev za svojega prijatelja.

Dragi Jezus, zahvaljujem se ti za svojega prijatelja, za tega, ki ga imam danes ob sebi, in tistega, ki ga boš v moje življenje poslal v prihodnosti, za vse njegove dobre lastnosti, za najine skupne dogodivščine, sanje, za vse najine načrte. Zahvaljujem se ti za smeh, veselje, za podporo, ki mi jo naklanjaš preko mojega prijatelja. Prosim te, blagoslovljaj najino prijateljstvo, da bo trdno, da bo premagovalo ovire, ki jih prinese življenje. In da bova s prijateljem vedno v križu ob poti videla tebe, najin zgled prijateljstva. Bodi skupaj z nama! Amen.

OBKLUKAJ:

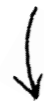
- LAHKO MU ZAUPAM,
- Z NJIM SE LAHKO POGOVORIM,
- KO SEM V STISKI,
- SKUPAJ SE SMEJIVA,
- ČE NAREDIM TRAPARIJO, MI POMAGA

RAZMISLI: KAKŠEN PLAKAT BI PA O TEBI NAREDIL TVOJ PRIJATELJ?

## EKSPLOZIJA ZABAVE

2. DEL:

# MOJ PISAN SVET ČUSTEV



BITI ČLOVEK JE KOT GOSTIŠČE.  
VSAKO JUTRO NOV PRIHOD.  
VESELJE, DEPRESIJA, ZLOBA,  
PRIHAJA TRENUTNA ZAVEST  
KOT NEPRIČAKOVAN OBISKOVALEC.

POVABI JIH NOTER IN JIH ZABAVAJ, VSE!  
TUDI ČE SO MNOŽICA ŽALOSTI,  
KI NASILNO VDREJO V TVOJO HIŠO  
IN PRAZNIJO NJENO POHIŠTVO,  
NAJ BO VSAK GOST ZATE ČASTNI.  
MOGOČE TE PRAZNI  
ZA NEKE NOVE UŽITKE.

TEMNE MISLI, SRAMOTO IN ZLOBO  
Z NASMEHOM SPREJMI ŽE NA VRATIH  
IN JIH POVABI NOTER.  
BODI HVALEŽEN VSEM, KI PRIDEJO,  
KER VSAK JE BIL POSLAN  
OD ONKRAJ KOT VODNIK ...

RUMI, SUFIJSKI MISTIČNI PESNIK

Ko me vprašajo "Kaj občutiš?" ali "Kako se počutiš?", najpogosteje odgovorim:

-----

-----

Kar si pisal, so precej verjetno čustva. So, kajne?

Čustva so pomembna, saj poskrbijo, da smo aktivni, da se odzivamo na dogajanje okoli nas. Nekateri jih razdelijo na pozitivna in negativna čustva. A pazi, s tem jim lahko naredimo krivico! Pomembno je, da veš, da so vsa čustva pomembna, zelo pomembna. Tudi tista, ki jih težko sprejmemo, ali nas morda celo učijo, da se jih moramo izogibati!

Poglej si ta doooooolg seznam različnih občutij in poišči tista, ki jih poznaš. Pobarvaj jih z rdečo. Nato pa z zeleno obkroži vsaj še nekaj takšnih, ki jih še nisi izkusil ... ali pa vsaj v zadnjih dneh ne :))

BESEN	BLAGHOTEN	BLAŽEN	BOJEČ	BREZOBZIREN	ČEMEREN
ČRNOGLED	ČUDAŠKI	DIVJI	DOBRIKAJOČ SE	DOBROHOTEN	DOBROTLJIV
DOBROVOLJEN	DRUGAČEN	DRZEN	DVOMEČ	ENERGIČEN	GANJEN
HINAVSKI	HISTERIČEN	HUDOBEN	HUDOMUŠEN	HVALEŽEN	IZIGRAN
ZGROŽEN	ZLOVOLJEN	ZMAGOSLAVEN	ZBEGAN	ŽIDANE VOLJE	ŽIVAHEN
IZLOČEN	IZTROŠEN	IZZIVALEN	JEZNORIT	KRIV	LENOBEN

LJUBEČ	LJUBEZNIV	LJUBOSUMEN	MALODUŠEN	MANJVREDEN	MAŠČEVALEN
MEVŽAST	MIROLJUBEN	NAPET	NASILEN	NAVDIHNJEN	NAVDUŠEN
NAVIHAN	NEDOSTOPEN	NEGOTOV	NEISKREN	NEJEVOLJEN	NEMIREN
NEMOČEN	NENARAVEN	NEODKRIT	NEODLOČEN	NEOMAJEN	NEPOPUSTLJIV
NEPORTPEŽLJIV	NERAZUMLJEN	NERODEN	NESPOSOBEN	NESPROŠČEN	NEUČAKAN
NEUMEN	NEUTRUDEN	NEUPOŠTEVAN	NEUSTRAŠEN	NEUTOLAŽLJIV	NEVOŠČLJIV
NEZADOVOLJEN	NEŽEN	OBČUTLJIV	OBSOJATOČ	OBUPAN	OBVLADAN
OČARAN	ODKRIT	ODLOČEN	ODREZAN OD DRUGIH	ODŠTEKAN	ODVEČEN
OGORČEN	OGROŽEN	OHRUMLJEN	OLAJŠAN	OMAMLJEN	ONEMOGOČEN
OPEHARJEN	OPTIMISTIČEN	OSAMLJEN	OSOVRAŽEN	OSRAMOČEN	OSUPEL
OSVEŽEN	OTOPEL	PANIČEN	PLAH	PLEHEK	POČASČEN
PODIVJAN	PODUHOVLJEN	POGUMEN	POHLEPEN	POMIRJEN	PONIŽAN
PONIŽEN	PONOSEN	POPADLJIV	PORAŽEN	POROGLJIV	POTEŠEN
POTLAČEN	POTRPEŽLJIV	POTRT	POTUHNJEN	POVRŠEN	PRAZEN

PREMAGAN	PREPIRLJIV	PREPLAŠEN	PREPRIČAN VASE	PRESENEČEN	PRETRESEN
PREVARAN	PREZIRLJIV	PRIČAKUJOČ	PRIJATELJSKI	PRIJAZEN	PRIKRAJŠAN
PRISTRANSKI	PRIZADET	PROSTAŠKI	RADODAREN	RADOSTEN	RADOVEDEN
RANLJIV	RAVNODUŠEN	RAZBESNJEN	RAZDRAŽLJIV	RAZDVOJEN	RAZIGRAN
RAZOČARAN	RAZPENJEN	RAZPOSAJEN	RAZTRESEN	SAMOSTOJEN	SAMOZAVESTEN
SEBIČEN	SITEN	SKRBEN	SOČUTEN	SOVRAŽEN	SPOŠTLJIV
SPREJET	SPROŠČEN	SRAMEŽLJIV	SREČEN	STRAHOPETEN	SUROV
SVOBODEN	ŠIROKOSRČEN	TIH	TOPEL	TOVARIŠKI	TRMOGLAV
TRPEČ	TUROBEN	UJET V PAST	UMIRJEN	UNIČEVALEN	USMILJEN
USTVARJALEN	UTRUJEN	VELIKODUŠEN	VESELJAŠKI	V STISKI	V ZADREGI
VEČVREDEN	VEDER	VES IZ SEBE	VZNEMIRJEN	VZNESEN	VZPODBUJEN
VZVIŠEN	ZAČUDEN	ZADOVOLJEN	ZADRŽAN	ZAGRENJEN	ZAKRKNJEN
ZALJUBLJEN	ZAMERLJIV	ZAPELJAN	ZAPET	ZAPOSTAVLJEN	ZAPUŠČEN
ZASKRBLJEN	ZASLEPLJEN	ZAUPLJIV	ZAVISTEN	ZAVZET	ZDOLGOČASEN

(Seznam povzemamo po Dianne Schilling.)

# FILMSKI VEČER

Si kdaj gledal film **Vrvež v moji glavi** (Inside out, 2015)? Nisi? Super je! Zakaj ga ne pogledaš? Videl boš, da govori o čustvih, o tem, kako lahko doživljamo svet.



KO SEM POGLEDAL FILM, MI JE BILO NAJBOLJ VŠEČ ...

NASMEJAL SEM SE OB ...

ŽALOSTNO SE MI JE ZDELO ...

VŠEČ MI JE BILO ...

TUDI JAZ VČASIH ...

SKRBI ME, DA BI JAZ ...

NE RAZUMEM, KAJ POMENI ...

(VPIŠI IME ODRASLE OSEBE, KI TI ZAUPAŠ) BOM VPRAŠAL, ČE SE JE TUDI ONA KDAJ POČUTILA

# VSAKO ČUSTVO IMA SVOJO NALOGO

Naloga čustev je, da nas motivirajo. To pomeni, da nas spodbudijo k dejavnosti. Poskrbijo tudi, da do stvari, ki nas obdajajo, in dogodkov, ki se nam zgodijo, ustvarimo odnos.

Številni znanstveniki se strinjajo, da nekatera čustva imenujemo osnovna. Kaj bi rekel, katera so ta? Kaj je njihova naloga, zakaj jih imamo?

STRAH NAS SPODBUJA, DA ZBEŽIMO PRED NEVARNOSTJO

JEZA NAM DA MOČ, DA SE OBRANIMO

ŽALOST POVE DRUGIM, DA POTREBUJEMO POMOČ

GNUS POMAGA, DA SE IZOGNEMO STRUPENEMU IN NEUŽITNEMU

VESELJE NAS DELA DRUŽABNE IN AKTIVNE

## KAJ MISLIŠ, KAJ ČUTI ...

### Žana?

Žana se je zjutraj zbudila vsa vznemirjena: Danes je njen rojstni dan! Res, komaj ga je čakala. Sanjarila je, da ji bodo vsi čestitali, pa o darilu je razmišljala, in o tem, kakšno torto bo dobila ... Oblekla se je in z veseljem odhitela v nov dan. Pa ne gre čisto nič po njenem načrtu. Zdi se, da so vsi pozabili nanjo. Še popoldne, ko z družino jedo torto, vsi poslušajo le teto, ki se je vrnila z dolgega potovanja in zbrane goste zabava z opisi dogodivščin.

ČE BI BIL JAZ V ŽANINI KOŽI, BI OBČUTIL ...

### Cene?

Nekoč sta bila Cene in Matevž najboljša prijatelja. No, vsaj Cene je tako mislil. Potem pa je zbolel in ga nekaj tednov ni bilo v šolo. Komaj je čakal, da se vrne. Če je čisto iskren, ga matematika ni toliko zanimala, se je pa zelo veselil, da bo spet videl Matevža. Ko je končno nastopil dan, da se je lahko vrnil, ga Matevž ni niti pogledal, ampak se je ves čas igral s Petrom.

ČE BI BIL JAZ CENE, BI SE POČUTIL ...

### Aljaž?

Aljaž ima sestrico Zarjo. Mlajša je in še precej nerodna. Pade in joka. Mami priteče v sobo in nadere Aljaža, zakaj se Zarja joka. Njega nihče ne posluša. On ni bil kriv, ni je on prevrnil. On se je le mirno igral v svojem kotu sobe. Sedaj pa se mami dere, naj bo bolj prijazen do svoje sestre, češ da njo boli glava in ne bo poslušala tega dretja v otroški sobi.

ČE SE JAZ ZNAJDEM V ALJAŽEVI KOŽI, OBČUTIM ...

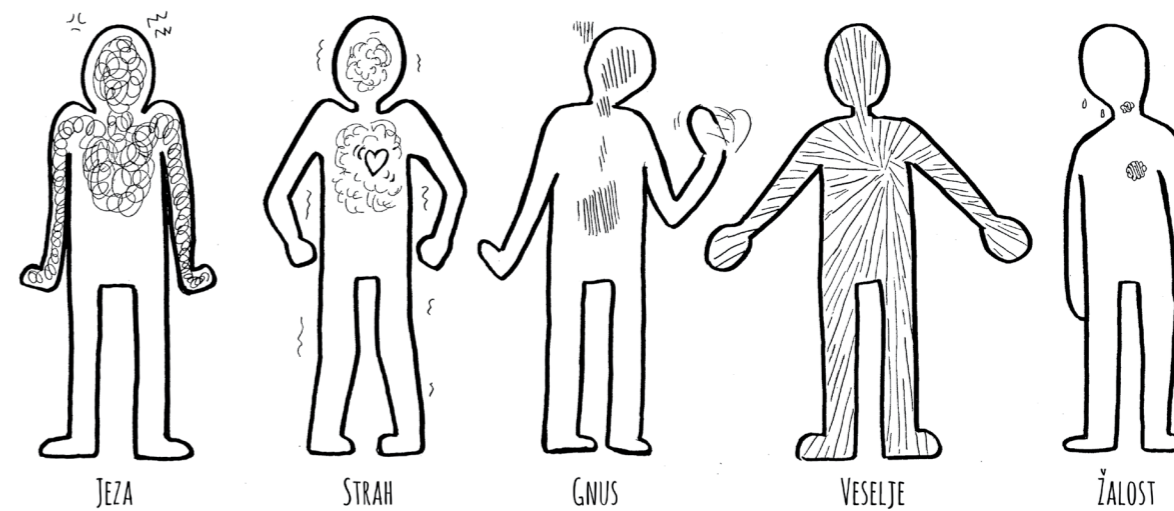
### Mia?

V šoli pišejo ocenjevanje znanja. Iz matematike. Mii se zdi matematika težka. Uči se veliko in še več. Tudi, ko gredo njeni prijatelji v kino, ostane doma in računa. Zdi se ji, da test ni bil pretežek. In res, ko učiteljica vrne naloge, Mia dobi 4. Pri matematiki še nikoli ni dobila tako dobre ocene.

MISLIM SI, DA OB TEM MIA OBČUTI ...

## KJE SE SKRIVAŠ?

Čustva včasih težko prepoznamo, včasih ne najdemo besed zanje. A naše telo je kot veliko platno, na katerem se vse zapiše. Znanstveniki so odkrili, da vsako od čustev občutimo na drugem delu telesa.



Čustva nas včasih preplavijo, lahko nas čisto prevzamejo. Te je bilo kdaj tako strah, da si „čisto zmrznil“? Morda pa si občutil tako veliko jezo, da si kar zakričal? Neredko se nam zgodi, da se ne zavedamo tega, kar občutimo. A ne pozabi, telo vse zazna, tudi če naši možgani tega ne poimenujejo. Pri obvladovanju čustev nam zelo pomaga, da čustvo poimenujemo, saj to takoj izgubi del svoje moči.

Poskusi: če si zelo jezen in to glasno poveš, boš takoj občutil, da se je tvoja jeza malo zmanjšala.

V tem močnem orodju se lahko urimo. Nekaj dni vsak dan zapiši svoja občutja; ugotovil boš, kako bolj pozoren boš postal pri opazovanju.





# MOJ ZABOJ POMOČI - KAJ MI POMAGA, ČE OBČUTIM ...

## STRAH

### ANTILOPA, METULJ IN KAMELEON – ZGODBA VZHODNOAFRIŠKEGA LJUDSTVA KIKUYU

Predavnimi časi je živela antilopa, ki se je odločila, da si bo postavila veliko hišo, ki bo višja od vseh dreves v gozdu. Ko je hišo naredila, jo je razdelila na več majhnih prostorov, da se bo lahko dobro skrila, če bo mimo prišla kakšna strašna žival.

Podnevi je antilopa hodila naokrog in iskala hrano in vodo. Rada je tudi hodila na obisk k prijateljem in jim pripovedovala o svoji hiši. A ko je nekega dne zapustila svojo hišo, je pozabila zapreti vrata. Kmalu zatem je v bližino prifrftal metulj, ki je obletaval cvetlice, in opazil, da vrata niso zaprta. In tako je odfrfotal v hišo in poiskal najtemnejši kotiček, da bi si odpočil.

Ko se je antilopa vrnila in videla, da so vrata na stežaj odprta, jo je bilo preveč strah, da bi vstopila. Zaklicala je z močnim glasom: "Kdo se skriva v antilopini hiši?" Metulj ji je odgovoril: „Ninii Kibutabuti na Iguru, ninii Kiminja muinge.“

(Jaz sem tisti, ki frfota gori in doli.)

Ko je antilopa to slišala, je stekla v gozd,

da bi poiskala pomoč. Na poti je srečala slona. Slon jo je vprašal: "Kaj si pa videla, gospa antilopa? Zakaj tako hitiš?"

Antilopa mu je odgovorila: "Nekdo je v moji hiši, mene pa je preveč strah, da bi šla notri."

"Pojdiva," je rekel slon, "pomagal ti ga bom odgnati."

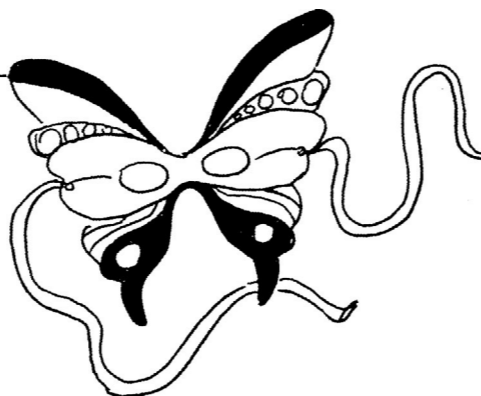
Ko sta prišla do antilopine hiše, je slon z močnim glasom zaklicala: "Kdo se skriva v antilopini hiši?" Metulj je spet odgovoril:

"Ninii Kibutabuti na Iguru, ninii Kiminja muinge."

Ko je slon to slišal, je zbežal nazaj v gozd.

Zato je antilopa šla prosit za pomoč še druge živali. Druga za drugo so šle do antilopine hiše, a jih je bilo tako kot slona preveč strah, da bi odgnale metulja.

Antilopa je sedela pred svojim pragom



in razmišljala, kaj naj stori. Pa se je spomnila, da pozna še eno žival, ki je še ni prosila za pomoč. To je bil kameleon. Stekla je v gozd, da bi ga poiskala.

Kameleon jo je vprašal: "Kaj si pa videla, gospa antilopa? Zakaj tako hitiš?" Antilopa mu je odgovorila: "Nekdo je v moji hiši, mene pa je preveč strah, da bi šla notri."

"Pojdiva," je rekel kameleon, "pomagal ti ga bom odgnati."

Ko sta prišla do antilopine hiše, je kameleon z močnim glasom zaklicala: "Kdo se skriva v antilopini hiši?" Metulj je spet odgovoril:

"Ninii Kibutabuti na Iguru, ninii Kiminja muinge."

Ko je kameleon slišal te besede, je vstopil v hišo. Druge živali, ki

so stale pred vrati, so ga gledale in zelo jih je bilo strah. V strahu so čakale, kaj se bo zgodilo.

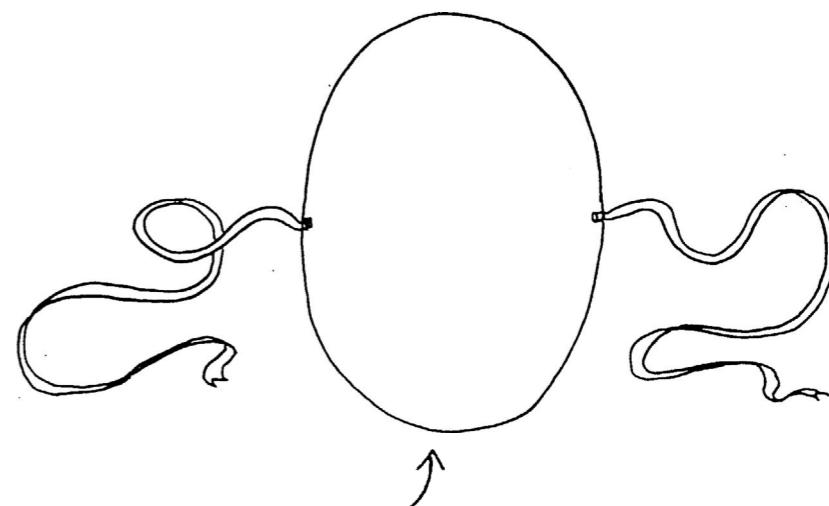
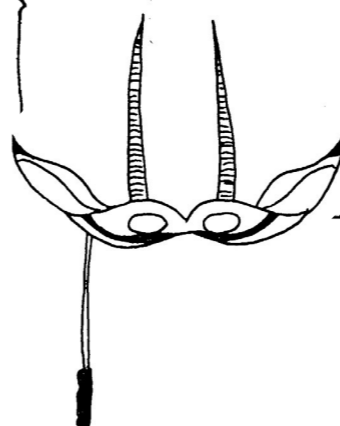
Vsakič, ko je vstopil v novo sobo, je kameleon ponovil isto vprašanje: "Kdo se skriva v antilopini hiši?"

In metulj mu je vsakič odgovoril: „Ninii Kibutabuti na Iguru, ninii Kiminja muinge.“

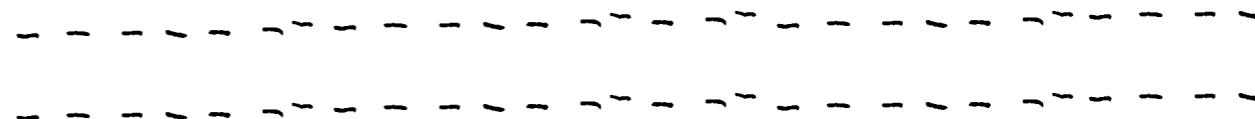
Slednjič je kameleon prispel do temnega kotička, kjer se je skrival metulj. Hitro ga je ujel in ga odnesel ven, da bi ga pokazal drugim živalim. Ko so videle, kako majhna žival je to, jim je bilo nerodno. Hitro so se porazgubile po svojih domovih.

Antilopa in kameleon pa sta bila od takrat najboljša prijatelja.

(Zgodbo najdeš v knjigi Susan Perrow:  
Zdravilne zgodbe za vedenjske izzive.)



To je moj strah. Ko ga občutim, mi najbolj pomaga, da ...



# JEZO

Nekoč je živel deček, ki je bil zelo vzkipljive narave. Oče mu je dal vrečo žebeljev in mu naročil, naj vsakič, ko se razjezi, zabije žebelj v ograjo. Prvi dan je deček v ograjo zabil 39 željev. Sčasoma pa se je število žebeljev na dan zmanjšalo. Ugotovil je, da je lažje obvladati svojo jezo kot zabijati žebelje v ograjo.

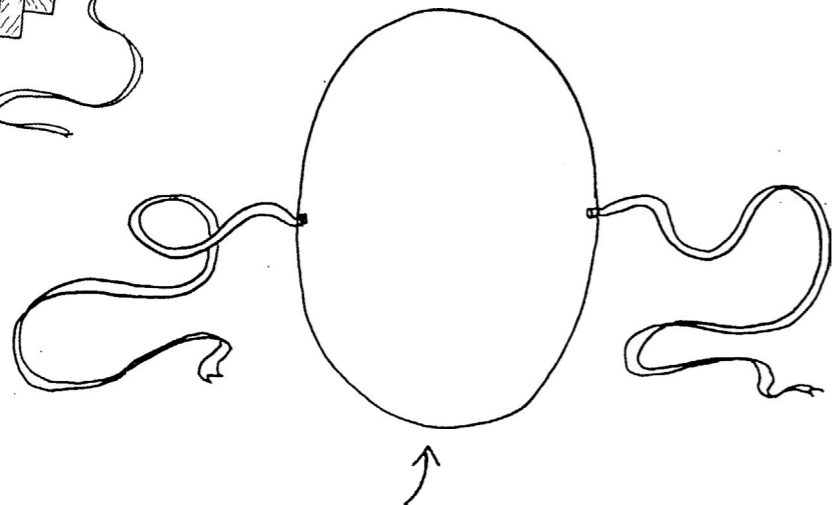
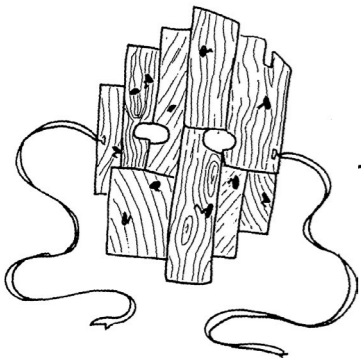
Končno je nastopil dan, ko se deček sploh ni nič razjezil. Ves ponos je to povedal očetu. Oče mu je predlagal, da naj zdaj vsak dan, ko bo ohranil

mirno kri, iz ograje izvleče en žebelj.

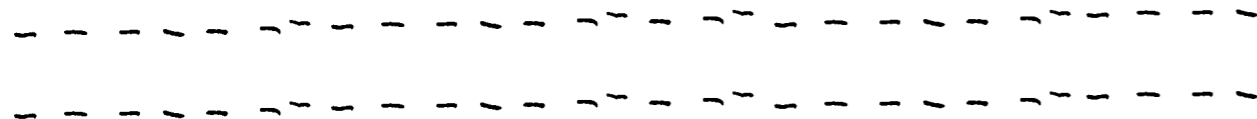
Dnevi so minevali in deček se je slednjič lahko pohvalil očetu, da so vsi žebelji odstranjeni. Oče je prijel sina za roko in ga odpeljal do ograje.

“Dobro si opravil, sinko, a poglej te luknje v ograji. Ta ograja ne bo nikoli več ista. Ko se razjeziš in rečeš grde stvari, te stvari pustijo brazgotine, kot je ta v ograji. Če zariješ nož v človeka in ga izvlečeš ven, ti prav nič ne pomaga, če se mu neštetokrat opravičiš - rana bo ostala.”

*(Zgodbo najdeš v knjigi Susan Perrow: Zdravilne zgodbe za vedenjske izzive.)*



To je moja jeza. Ko jo občutim, mi najbolj pomaga, da ...



# ŽALOST

Črček je s sklonjeno glavo postopal pred svojo hišo. Krilca so mu težko visela z bokov, njegove noge so bile debele in okorne.

Zakaj sem sploh potr, se je vprašal. Zakaj?

To vprašanje si je zastavil že stokrat, ne da bi našel odgovor nanj. Pa si ga je vseeno zastavljaj vsakič znova. Zakaj? Zakaj?

Saj sem vendar zmeraj dobre volje, je pomislil. Videl se je, kako skače in leta po gozdu, in se slišal, kako cvrči. Sam to res jaz, se je spraševal. In sem jaz tudi to zdaj?

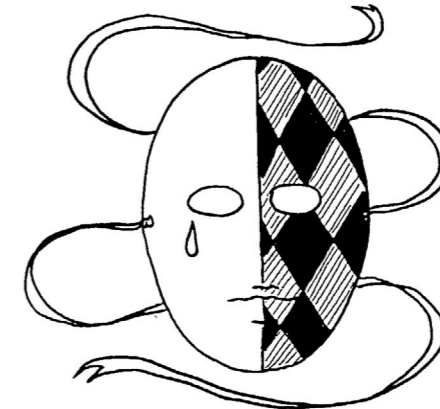
Zmajal je z glavo.

Morda se je temačni občutek zmotil, ga je prešinilo. Na lepem se je ustavil. Morda me je s kom zamenjal!

Potrkljal se je po glavi. “Temačni občutek,” je rekel.

Tišina. To je tudi pričakoval, zato je nadaljeval: “Ti sploh veš, kje si? Morda misliš, da si v hroščev glavi? Ali v vranini? Potem se motiš. V črčkovi glavi si. To sem jaz. Črček. Tega gotovo nisi vedel, kaj? Jaz sem vedno dobre volje, vedno, temačni občutek!”

Spet je pomolčal in pozorno poslušal. Toda slišal ni ničesar, pa tudi nobenega brcanja ali strganja v svoji glavi ni čutil. “Vsakdo se kdaj zmoti, temačni občutek,” je rekel. “Kako pogosto se zmotim sam. Včasih zacvrčim, ko hočem vzleteti. Včasih pa ... Toda če začnem o tem ...”



Za hip je zadržal sapo, se ozrl naokrog in govoril naprej: “Nič ti ne zamerim, temačni občutek, res ne. Mojo

glavo lahko zapustiš z dvignjeno glavo.”

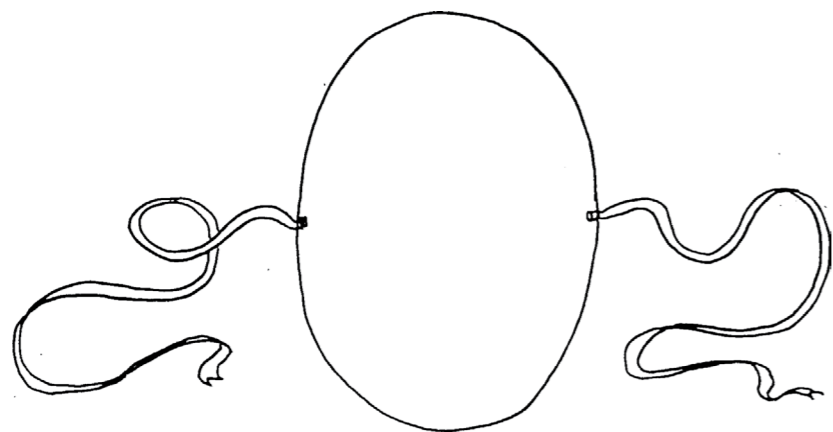
Zakašljajal je. Ta zadnji stavek se mu je zdel precej nenavaden. A zdel se mu je tudi lep. Rad je imel dvignjene glave. Ko bi le tudi sam spet imel dvignjeno glavo, je pomislil.

Nič se ni zgodilo. “Pojdi,” je rekel črček. “Pojdi že. Jaz sem črček. Črček, temačni občutek. Črček! Nisem hrošč ali vrana ali sipa ali termi. Črček sem. Zmotil si se! Izgubil si se! Pojdi že, no!” Rano jutro je bilo, sonce je sijalo skozi lipove veje in krap je razigrano pokukal iz reke.

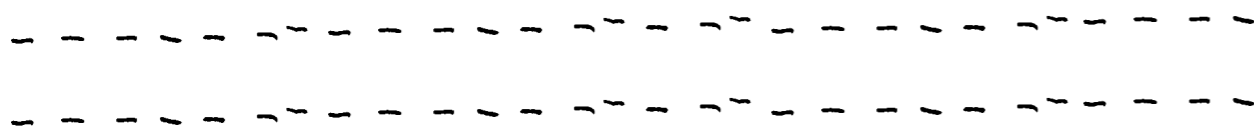
Črček ni vedel, kaj še bi lahko rekel. V glavi se ni še vedno nič premaknilo. Temačni občutek je obsedel na mestu. Nato je črček prijel za glavo, jo vlečil

sem in tja, z njo udarjal ob tla, se na vso moč uščipnil v tipalke in se prekopicnil. Padel je, kakor je bil dolg in širok, in na hrbtu obležal v suhem prahu pod lipo. Ni se izgubil, je pomislil. Hoče biti pri meni. Tu je doma.

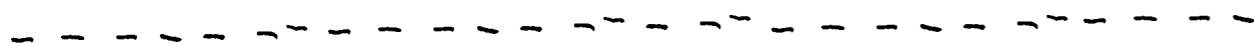
*(To je le del zgodbe. Če te zanima več, preberi knjigo Toona Tellegena: Čriček in temačni občutek.)*



To je moja žalost. Ko jo občutim, mi najbolj pomaga, da ...



Žalost največkrat čutim, ko ...



## OSAMLJENOST



Nekega dne proti koncu jeseni je jež strmel skozi okno.

Bil je sam, nikoli ga ni nihče obiskal. Če pa je že kdo le šel mimo njegove hiše in pomislil: ah, tukaj stanuje jež, ter mu potrkal na vrata, je jež spal ali se tako dolgo obotavljal, preden je odprl, da je prišlek medtem že odšel dalje.

Nos je pritisnil k šipi, zaprl oči in se skušal spomniti živali, ki jih je poznal in ki so se vseskozi obiskovale, kar tako, tudi kadar niso imele rojstnega dne ali kakšnega drugega razloga za praznovanje. Če bi jih enkrat povabil jaz, ... je pomislil.

Še nikoli ni nikogar povabil k sebi.

Odprl je oči, se popraskal med bodicami na temenu, še malce razmislil, nato pa napisal pismo:

Drage živali,  
s tem pismom vas vse  
vabim k sebi na obisk.

Ugriznil je v pero, se spet popraskal po temenu in pripisal:

A tudi če ne pride  
nihče, bo čisto v redu.

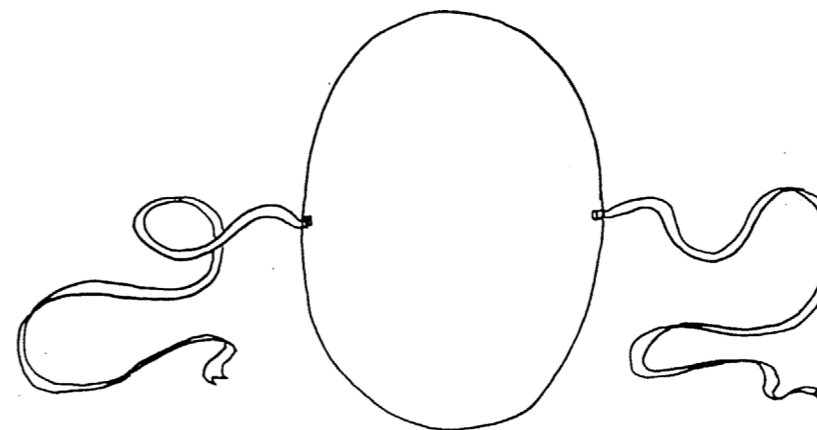
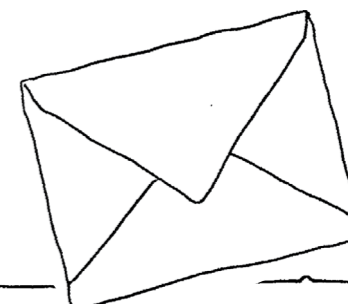
Namrščil se je.

Mar ne bodo po prebranem pomislile, da si jež obiska sploh ne želi. Ali: že prihajamo, takoj, preden si premisli; jež si tako rad premisli.

Še sam ne vem, je razpredal.

Pismo je odložil v predal in zmajal z glavo. Ne bom ga poslal, si je rekel. Ne še.

*(Kako se zgodba razplete, preberi v knjigi Toona Tellegena: Jež in samotni občutek.)*



← To je moja osamljenost. Ko jo občutim, mi najbolj pomaga, da ...

## NEKOČ BOM

### 3. DEL: RAZMIŠLJAM, NAČRTUJEM ... GREM SVOJO POT.

ANGELI SO MILA FINA BITJA,  
S KRILI IN ČLOVEŠKIM TELESOM,  
VENDAR NISO IZ NAŠEGA ŽITJA,  
PRIPADAJO PO IZVORU NEBESOM.

NI ZNANO, KDAJ IN KJE SO ROJENI,  
ZAKAJ SO MLADI IN ZMERAJ V OBTOKU,  
ZAKAJ SO ZA SPREMLJANJE DODELJENI  
NEBOGLJENEMU STARCU ALI OTROKU.

TAKO ANGEL ANGEL VARUH POSTANE  
IN JE VSE DNI IN NOČI V SLUŽBI  
BREZ ODMORA, PLAČILA IN HRANE,  
A ZMERAJ VESEL, KER JE V DRUŽBI.

ANGEL VARUH SVOJEGA VAROVANCA  
SPREMLJA, ČE TA ŽELI TO ALI ČE NOČE,  
IN KO Z NJIM PREK ZADNJEGA KLANCA  
PRIDE, NA GROBU NJEGOVEM JOČE.

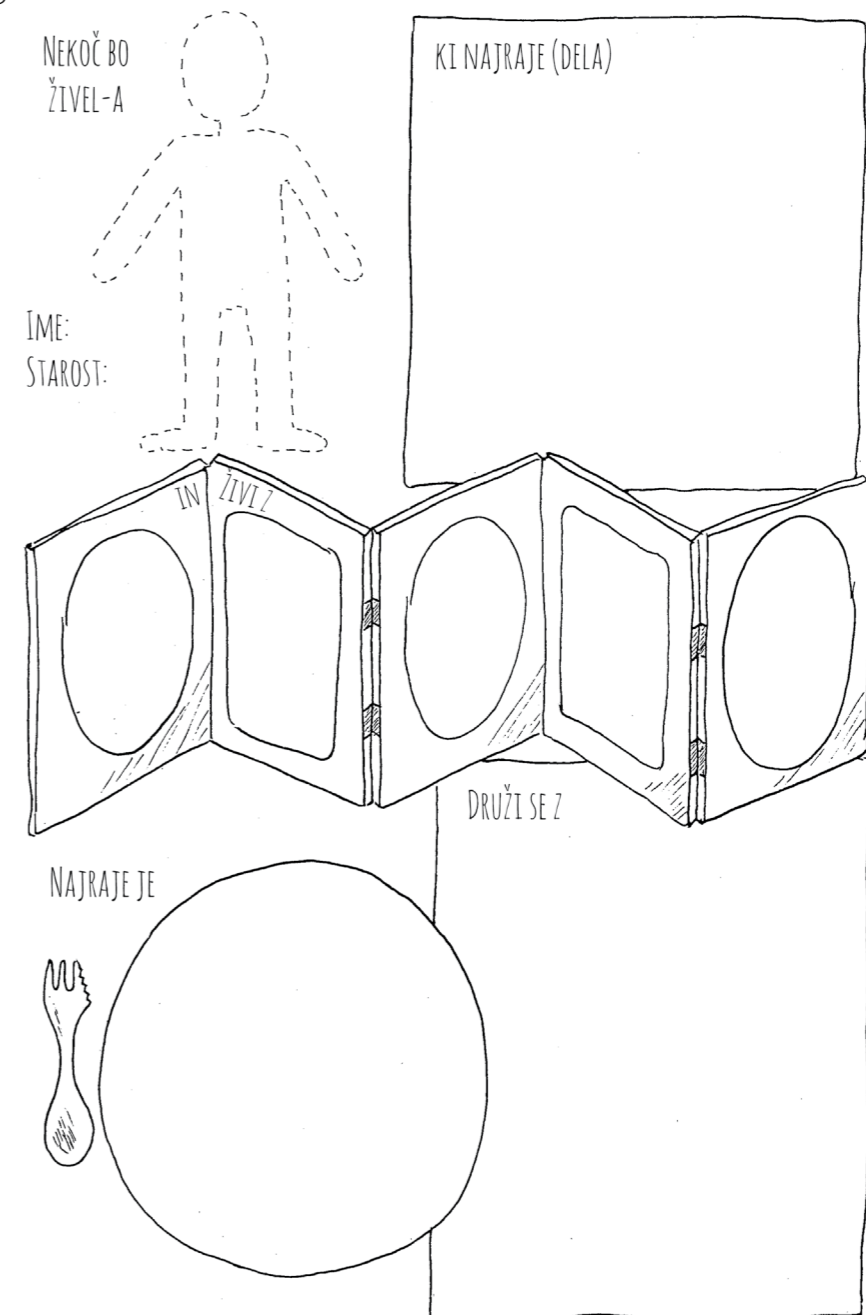
TONE PAVČEK, ANGELI VARUHI

Zapri oči in si zamisli samega sebe **čez deset let.**

Razmisli: kakšen boš, kje boš živel, kaj boš rad počel, kdo bo živel poleg tebe?

Kaj si bodo ljudje mislili o tebi? Kaj boš rad jedel? Kaj boš počel v prostem času? Boš hodil v šolo, službo? Boš imel veliko prijateljev? Morda svojo družino? Kje boš preživel počitnice? (dodaj še kaj)

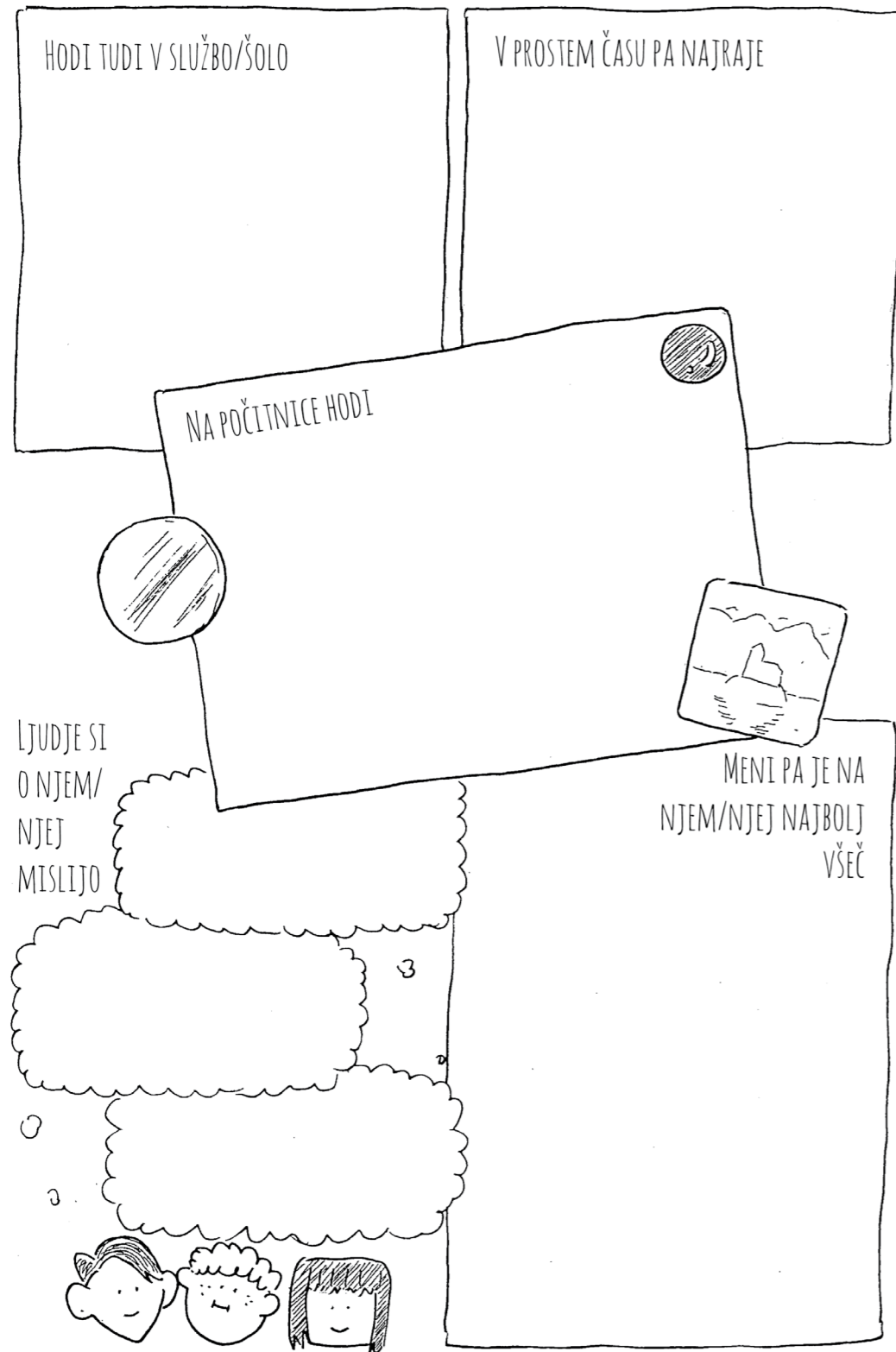
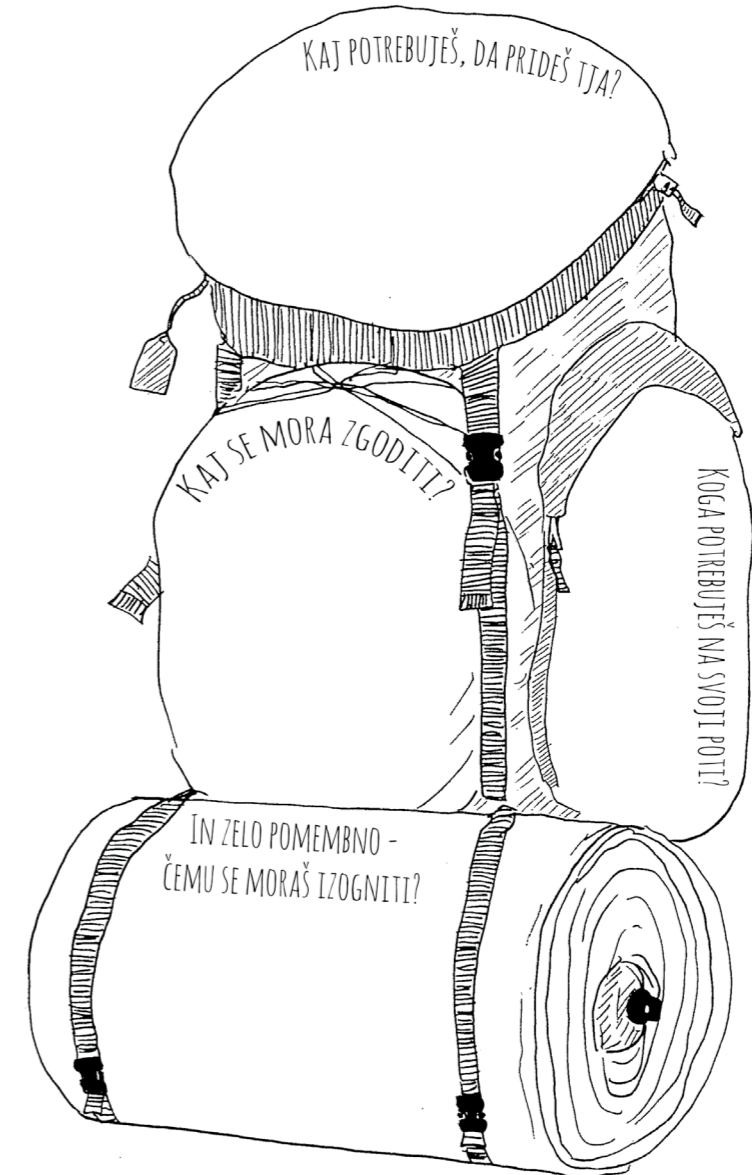
Nariši to zgodbo:



## PRIPRAVIMO NAHRBTNIK ZA POTOVANJE

Ko se odpravljamo na pot, si pripravimo prtljago. Vemo, da na pot ne moremo vzeti vsega, kar imamo doma, zato razmislimo o tem, kaj nas na poti čaka, in poskusimo predvideti, kateri pripomočki nam bodo prišli prav. Ko gremo poleti na morje, seveda ne vzamemo s seboj smučarskih rokavic. Vzamemo pa plavutke, masko, dihalko in kopalke, je tako? Dobro je, da pomislimo tudi na obliž in sprej proti komarjem.

Zamisli si svoje življenje kot potovanje! In pomisli na tistega junaka, ki si ga risal malo prej. Pomisli torej na sebe čez 10 let!



# OD-LOČITI

Življenje je polno odločitev. Ko se zjutraj odločimo za kavbojke, smo se hkrati odločili, da v tistem trenutku ne bomo oblekli kopalk, smučarskih hlač, zelenih pajkic, rožnatega krila, ali nogometnega dresa.

Beseda odločiti je sestavljena iz besed od in ločiti – odločiti torej pomeni, da izberemo nekaj in se poslovimo od vsega ostalega.

Vaški župnik zbere vse občestvo, da bi mu spregovoril o solidarnosti. "Opazil sem, da postajate vsak dan bolj lakomni, skopuški in sebični," reče ljudem. "Namesto, da bi sledili poti božje besede, ki vam jo pridigam, živite za to, da kopičite gmotne dobrine in posest, ki je, kot sem vam že tisočkrat povedal, ne boste mogli odnesti s sabo, ko napoči vaša ura."

Vse občestvo osramočeno skloni glavo, župnik pa se opogumi in nadaljuje: "Nauki, ki vam jih skušam posredovati, so jasni in jedrnat. Izmed sedmerih naglavnih grehov je najbolj škodljiv pohlep."

V dvorani vlada tišina.

"V božji hiši smo. Kar je tu izrečeno, bo zapisano v vašo knjigo življenja kot vaša obveznost."

Spet tišina.

"Ti, Santiago, iskreno mi povej: če bi imel dve hiši, tvoj sosed Ramiro pa

nobene ... Kaj bi naredil?"

Santiago vstane in s klobukom v roki odgovori: "Ja ... eno hišo bi dal Ramiru, oče."

"Tako je prav! Kaj pa, če bi imel dva avtomobila?"

"A ... Dva avtomobila? Eden bi bil zame, drugi pa za Ramira."

"Tako je prav, Santiago. To mi je všeč." Med ljudmi se razleže mrmranje, Santiago pa se počuti "poveličanega" spričo župnikovega odobravanja njegovih odgovorov.

Župnik sklone nadaljevati v tem duhu.

"Kaj pa, če bi imel dva milijona pesov?"

"Dva milijona pesov?" bodro zine Santiago. "En milijon bi bil zame, drugi pa za Ramira."

"Pa če bi imel dve kokoši?"

Razleže se nelagodna tišina, ki razbije ritem vprašanj in takojšnjih odgovorov.

Župnik ga znova vpraša:

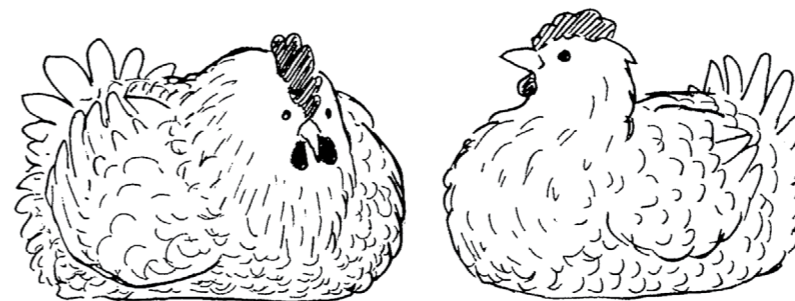
"Santiago, kaj bi naredil, če bi imel dve kokoši?"

Santiago spet skloni glavo in nazadnje odgovori: "Odkrito povedano, oče ... Ne vem. V tem primeru ... Ne vem."

"Kako je to mogoče, Santiago? Malo

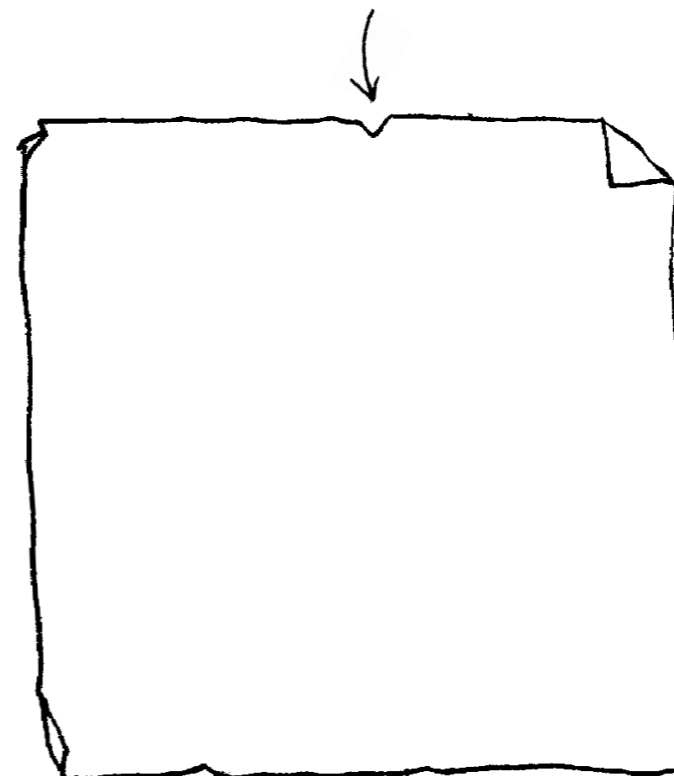
pomisli. Če bi imel dve hiši, bi bila ena zate, druga za soseda; če bi imel dva avtomobila, bi bil eden zate, drugi za soseda; če bi imel dva milijona pesov, bi bil en milijon zate, drugi za soseda ... Za dve kokoši pa ne veš? Kako je to mogoče?"

"Zelo preprosto, oče. Dve hiš, ali dveh avtov, ali dveh milijonov nimam - dve kokoši pa imam!"



(Hvala za zgodbo, Jorge Bucay!  
Najdeš jo v njegovi knjigi *Ti povem še eno zgodbo?*)

In ti, dragi prijatelj, kako se boš od-ločil? Če pomisliš na svojega junaka čez deset let – čemu se boš moral odpovedati, da ga boš nekoč lahko spoznal?



Sedl je nasproti zakladnici in gledal, kako množica meče denar vanjo. Mnogo bogatih je veliko vrglo. Prišla je tudi neka uboga vdova in je vrgla dva novčiča, to je en kvadrant. Tedaj je poklical k sebi svoje učence in jim rekel: »Resnično, povem vam: Ta uboga vdova je vrgla več kot vsi, ki so metali v zakladnico. Vsi so namreč vrgli od svojega preobilja, ta pa je dala od svojega uboštva vse, kar je imela, vse, kar potrebuje za življenje.« Lk 21,1-4

# ČASOVNI STROJ

Se spomniš junaka, ki si ga narisal na začetku poglavja? Daj nam povej še več o njem! V kakšnem svetu bo živel? **Barvice v roke in gremo!**

## NAJNOVICE

NAJNOVEJŠE VESTI - OBVESTIMO VAS ŠE PREDEN SE ZGODI

LETO: 2031 ŠTEVILKA: 3

CENA: \_\_\_\_\_

### DANES

VLADA JE SPREJELA NOVE SMERNICE, KI BODO \_\_\_\_\_  
K RAZVOJU DRŽAVE V ZADNJEM DESETLETJU JE PO MNENJU PREMIEJA NAJBOLJ DOPRINESLO \_\_\_\_\_  
NAJVEČJI IZZIV PA TRENUTNO OSTAJA \_\_\_\_\_

VEČ NA STRANI 5

### MODA

NAJNOVEJŠE MODNE SMERNICE ZAPOVEDUJEJO \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ NAREKUJEJO \_\_\_\_\_ BARVE, NA VAŠI OPRAVI PA NE SME MANJKATI \_\_\_\_\_  
NAJPOMEMBNEJŠA LASTNOST KOŠOV, KI JIH OBLAČIMO PA JE GOTOVO \_\_\_\_\_

VEČ NA STRANI 8

### BEREMO



AVTOR: \_\_\_\_\_

NASLOV KNJIGE: \_\_\_\_\_

ZGODBA V TOKRATNI KNJIGI SE DOGAJA V \_\_\_\_\_, GLAVNI JUNAK PA \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_. GRE ZA KOMENTAR NA \_\_\_\_\_  
PIPOROČAMO JO V BRANJE \_\_\_\_\_

### KULTURA

PRIHODNJI TEDEN SE NAM OBETA KONCERT \_\_\_\_\_

GRE ZA ZVAJALCA GLASBENE ZVRSTI \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_. KONCERT SI LAHKO OGLEDATE V \_\_\_\_\_, SPREMLJALA PA GA BO RAZSTAVA \_\_\_\_\_  
AVTORJA \_\_\_\_\_

### NARAVA

ZA VIKEND NAPOVEDUJEJO LEPO VREME, ZATO JE TO IZVRSTNA PRILOŽNOST ZA IZLET V NARAVO. NAJLEPŠE JE V \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, ZA KAR SE IMAMO ZAHVALITI \_\_\_\_\_

IN AVTO LETA JE ...

\*SPONZORIRANA VSEBINA

### RECEPT

SESTAVINE:

POSTOPEK:

## KAJ ČE?

Ko zapreš oči, že vidiš celotno sliko, kajne? Svojega junaka, svet, v katerem živi, pa tudi, kar je bil pripravljen žrtvovati, da mu je uspelo na njegovi poti ... Kaj pa ovire in težave na poti? Si kdaj razmišljal o tem?

Na poti do tja ...

Kaj bi se zgodilo, če bi ...

... izgubil najboljšega prijatelja?

... ugotovil, da ti sošolec krade iz šolske torbe?

... te sošolci izločili iz skupine in začeli o tebi grdo govoriti?

... ti umrl nekdo, ki ga imaš rad?

... se s starši preselili v tujino?

... vam zgorela hiša in bi ostal brez vsega, kar imate?

☞ ... ugotovil, da je tvoj najboljši prijatelj začel hoditi s tvojo simpatijo?

☞ ... se vpisal na šolo (fakulteto), pa ne bi bil sprejet?

☞ ... ugotovil, da je tvoja punca noseča?

☞ ... ugotovila, da te je fant prevaral?

Kako pa razmišljajo tvoji prijatelji? Pogovorite se! Morda pa poznaš koga, ki je doživel kaj podobnega. Zagotovo pa ti vedo kaj povedati starši, stari starši ali voditelji. Poslušaj!

## TO SI DANES OBLJUBIM. POGOVOR S SAMIM SEBOJ.

Napiši si pismo.

Kaj si spoznal ob reševanju te knjižice?

Na kaj si najbolj ponosen?

Čemu si se pripravljen v življenju odreči, katere so tvoje najpomembnejše vrednote, za katere se boš trudil?

Česa ne želiš nikoli pozabiti?

Kaj boš o tem, kar doživljaš zdaj, povedal svojim otrokom?

DRAGI JAZ,

4. DEL:

## DELI MIR Z MENOJ!



“VASE POGLEJ. V SEBI IMAŠ VIR VSEGA DOBREGA.” MARK AVRELIJ

“VZGAJATI ZA MIR, DA BI DOSEGLI MIR.” SV. JANEZ PAVEL II.

KONČNO, BRATJE, VESELITE SE, SPOPOLNJUJTE SE, SPODBUJAJTE SE, BODITE ISTIH MISLI,  
VARUJTE MIR, PA BO BOG LJUBEZNI IN MIRU Z VAMI. 2 KOR 13,11

ŽIVLJENJE, VELIKO, VISOKO, VEČNO,  
KLIČEM TI: “DOBER DAN!”  
IN TI PONUJAM ROKO ZA SREČNO  
SKUPNO VANDRANJE KDOVE KAM.

SKOZI SOLZENJA, CVETENJA, ZORENJA,  
NA SEVERNI IN NA JUŽNI TEČAJ,  
V DOLINO SOLZ IN NA GORO VSTAJENJA  
IN ZMERAJ ZNOVA K SEBI NAZAJ.

DOBER DAN, TISOČ MOŽNOSTI IN DOLŽNOSTI,  
DOBER DAN, POSVEČENA NOROSTI,  
DOBER DAN, MILA PTICA MLADOSTI  
IN TVOJA PESEM – DAR IN SVETOSTI.

DOBER DAN, ŽIVLJENJE! SILNO IN MILO.  
KOT NA PRAZNIK PRIHAJAM V TVOJ HRAM  
IN TI ŠEPETAM NA UHO BESEDILU  
ZALJUBLJENIH: “RAD TE IMAM!”  
DOBER DAN.

DOBER DAN, ŽIVLJENJE,  
DOBER DAN.  
ŽIVLJENJE, DOBER DAN,  
DOBER DAN.

(TONE PAVČEK, DOBER DAN, ŽIVLJENJE)

### Čaj pri moji mami je nekaj posebnega.

Čeprav v resnici ni nič posebnega. Iz vrečke je, planinski. Pa vanj da sladkor (ja, tisti, čisto navaden bel sladkor!) in limono.

Ampak pri mami dobim s čajem tudi dovoljenje, da se umirim, da ne delam prav čisto nič drugega kot to, da sedim in pijem čaj. In klepetam z njo, se smejim in se imam lepo!

Nikoli me ne vpraša, če je moja soba čista, če sem naredila vse obveznosti. Nikoli ne komentira mojih oblek. Nikoli ne dvomi o tem, da bi mi ne uspelo, o čemer sanjam.

Dá pa včasih na mizo še piškot ali pa me prime pod roko in odpelje na sprehod, na svež zrak.

Moja mama pozna recept do srečnega življenja. Ta ni v tem, da se izognemo težavam in stiskam, ampak v tem, da znamo uživati v življenju, da v polnosti uživamo in sprejemamo to, kar nam življenje prinaša na pot. In da na pomoč vedno kličemo Boga in angela varuha.

Nekaj idej, kako se umiriti in kako iskati mir, delim s teboj, morda ti pridejo prav. Morda pa imaš tudi ti staro mamo, ki ti skuha čaj in ti je to dovolj. In vse to je super.



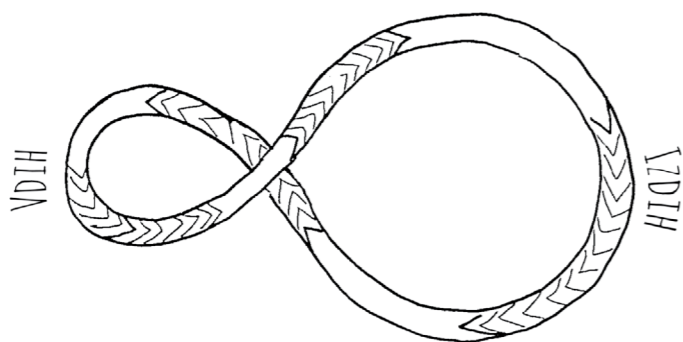
# KAKO SE LAHKO UMIRIM?

## 1. Umirjeno dihanje

Najboljše orodje nosiš s seboj. To je tvoje dihanje!

Če smo pozorni na dihanje, lahko opazimo, kako se spreminja. Pomisli, kako dihaš, kadar te je strah. Kako pa, kadar si jezen?

Dihanje, kjer je vdih dolg dve enoti časa, izdih pa je daljši in je dolg tri enote časa (namerno ne pišem sekunde, ker je pomembno, da je tvoje dihanje naravno!), nas pomirja. Poskusi; lahko si pomagaš s spodnjo osmico. S prstom sledi črtam: na desni strani vdihuješ, na levi izdihuješ.



## 2. Pregled telesa

Naše telo je kot knjižnica, v kateri so vse knjige zložene v svojem redu. V telesu so vsa naša občutja, vse, kar smo doživeli. In če vemo, kje iskati, kar iščemo tudi najdemo.

Vaja Pregled telesa nam pomaga, da se umirimo, postopno pogledamo svoje telo in ga začutimo. Takrat lahko začutimo, če v katerem delu telesa zaznamo bolečino ali kakšen nenavaden občutek, ki bi moral biti deležen naše pozornosti. Hkrati pa je to vaja, ki nas lepo umiri. Zelo jo priporočam zvečer pred spanjem! Morda za prvih nekaj ponovitev prosi starša, brata, sestro ali katerega od prijateljev, da ti počasi in umirjeno govori spodnja navodila:

- Udobno se namesti. Lahko se uležeš ali usedeš, kakor ti je bolj prijetno.
- Če želiš in ti je prijetno, zapri oči.
- Globoko vdihni ... in izdihni.
- Vdih, izdih.

- S svojo pozornostjo počasi sledi dihanju — kako zrak skozi nosnice vstopa v tvoje telo, potuje po vsem telesu in skozi usta tvoje telo zapusti. Vdih, izdih.
- Začuti zrak — prihaja vate hladen, svež zrak? Morda pa je topel? Opazuj svoje telo ob dihanju. Opaziš premikanje prsnega koša? Trebuha? Morda čutiš, kako se ti razširi medrebrni prostor? Zrak ves čas kroži po tvojem telesu. Nežno ga opazuj.
- Nato svojo pozornost prenesi v stopalo leve noge. Začuti svoje stopalo — je pokrito s pregrinjalom, morda se dotika tal? Ko želiš, pozornost prenesi na gleženj in nato počasi po nogi navzgor. Do kolena, stegna, in vse do medenice. S pozornostjo zajemi celo levo nogo.
- Občutiš kakšno razliko med levo in desno nogo? Je morda katera od nog bolj topla? Nemirna? Občutiš kakšno bolečino? Mravljinčenje?
- Ko si pripravljen, pozornost prenesi na desno nogo. Najprej na stopalo, gleženj, koleno, stegno in na koncu medenico.
- Ko se tako počasi sprehodiš tudi po desni nogi, s pozornostjo ljubeče zajemi celo desno nogo.
- Začuti obe nogi, ki te prenašata, in ju poglej s hvaležnostjo.
- Ko si pripravljen, svojo pozornost prenesi v trebušni predel. Začuti organe: črevo, želodec, jetra, ledvica, dekleta maternico. Mirno vdihni v trebuh in opazuj, kako se ob vdihu razširi trebušna votlina.
- S prepone pozornost prenesi v prsni koš. Začuti utripanje svojega srca. Dihaj in ljubeče opazuj svoj ritem. Začuti vdih, začuti, kako se prsni koš ob vdihu razširi.
- Preko vratu pozornost nežno prenesi do obraza. Začuti svoje ustnice, nos, oči, preko čela pozornost prenesi do vrha glave. In s pozornostjo zajemi celo glavo.
- Nežno in s pozornostjo zajemi celo telo. Bodi hvaležen, da ga imaš.
- Ko želiš, svojo pozornost usmeri na okolico. Poslušaj zvoke. Morda zaznaš kak vonj.
- Vdih. Izdih.
- Ko si pripravljen, odpri oči.

(To vajo najdeš v številnih knjigah o čuječnosti; na primer v knjigi Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, ki so jo napisali Segal, Williams in Teasdale. Pettedenski tečaj čuječnosti smo pripravili tudi za skavte. Prijaviš se lahko na: <https://skavt-kako.si>)

## KAJ LAHKO NAREDIM, KADAR OBČUTIM MOČNA ČUSTVA?

### Odpihni jih!

Če občutiš močno jezo, močan strah ali žalost ..., ti lahko pomaga nadzorovano dihanje.

Predstavljaš si, da ti v glavi divja nevihta. Veliki črni oblaki se zaletavajo, strele besno švigajo, grmi, dežuje.

Globoko vdihni. Vdihni skozi nos, v trebuh. Večkrat močno stisni pesti, kot bi želel stisniti vsa občutja iz telesa v svojo glavo.

Močno pihni zrak skozi usta; predstavljaš si, da odpihneš nevihto ven iz svoje glave.

### Vajo ponovi vsaj trikrat!



## KAJ LAHKO NAREDIM, KADAR ME PREPLAVLJAJO MISLI IN SKRBI?

### Zanje naredi prostor.

Poznaš občutek, ko se utrujen uležeš v posteljo in kar ne moreš zaspati? Po glavi se ti sprehaja kopica misli, gora skrbi, in zgleda, kot da se sproti množijo in postajajo močnejše. Ne moreš se umiriti in zaspati. Ko poskusiš že prav vse (štetje ovc, pa kaj še! ;)), obupaš.

Poskusi nanje pogledati malo drugače.

Tvoje uboge misli izgubljeno in brez reda tavajo po tvoji glavi; nihče jih ne jemlje resno, zato se napihujejo in pačijo ter iščejo tvojo pozornost. Povej jim, da si utrujen, in da res nimaš časa zanje. Morda kdaj drugič.

V mislih jim izdelaj škatlico – zamisli si, kakšna bo: kartonasta, morda je podobna gusarski skrinji zakladov, morda šatulji za nakit, ki si jo videl pri mami. Postavi jo na rob pisalne mize in mislim naroči, naj gredo vanjo. Predstavljaš si, kako zapuščajo tvojo glavo in korakajo v škatlo. Lepo si poskrbel zanje, prijeten dom imajo. Reci jim: »Lahko noč« in škatlo zapri. Bi jo morda želel odnesti iz sobe? Lahko jo pustiš pred vrati ali pa odneseš v kuhinjo, kakor ti je ljubše. Zdaj si sam; mirno lahko vdihneš in izdihneš, spremljaš svoje dihanje in v miru zaspiš.

(Za škatlico sem hvaležna Rožletu Jobu, s katerim sva mnoge večere skupaj raziskovala, kaj ga bo mirno odneslo v sanje.)

### Poglej v nebo!

Ti nisi, kar so tvoje misli, in tvoje misli niso ti. Morda si žalosten, nisi pa žalost! Predstavljaš si svoje misli na nebu. Vsaka je zapisana v oblak, ki pluje po nebu. Oblaki pridejo in grejo, misli pridejo in grejo. Ti stojiš trdno na tleh in jih zgolj opazuješ. Pridejo in grejo.

(Več podobnih metod, ki jih uporabljamo v psihoterapiji sprejemanja in predanosti, najdeš v istoimenski knjigi, ki jo je uredil Gregor Žvelc.)



# KAJ PA LAHKO NAREDIM ČISTO VSAK DAN?

## Bodi prisoten.

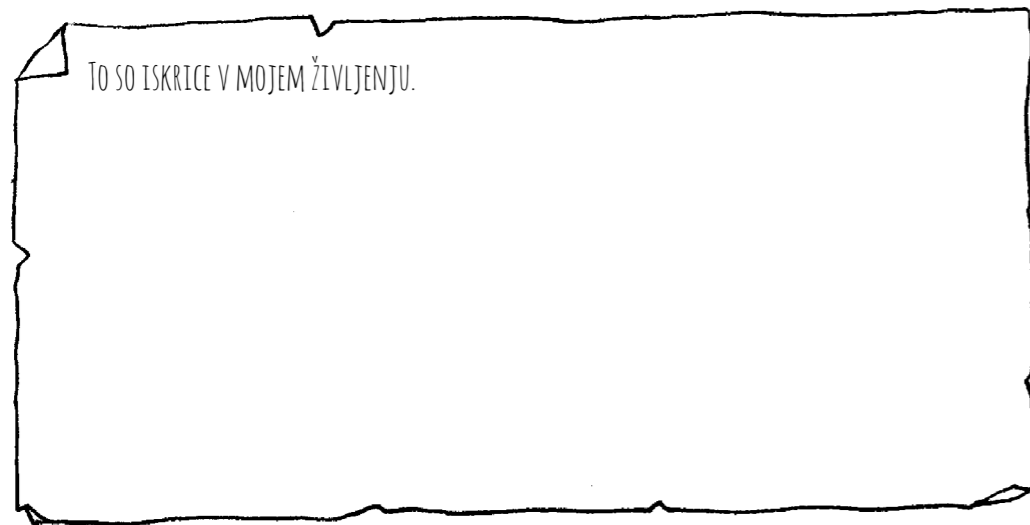
Izberi si eno preprosto dejavnost, ki jo počneš vsak dan. Zagotovo si vsak dan umivaš zobe ali popiješ kozarec vode, kajne?

Bodi polno prisoten v tem, kar počneš. Poglej skodelico, opazuj barvo čaja, vonjaj, okušaj. Opazuj tekočino, ji s pozornostjo sledi, ko jo pogoltniš. Poslušaj zvok zobne krtačke, okušaj zobno pasto. Opazuj svoje občutke ...

Tako prisoten si lahko pri kateremkoli opravilu, ki si ga izbereš. Vsak dan le tri minutke. Poskusi, ne bo ti žal!

## Načrtuj prijetne stvari!

Urniki, kajne? Naloge, obveznosti, pričakovanja drugih ... Kaj pa te v resnici veseli? Kaj imaš rad? Je to košček čokolade, tek po gozdu, igranje taroka, branje ...? Zapiši to!



Poskrbi, da si vsak dan privoščiš vsaj eno stvar s seznama!

## Bodi hvaležen!

Kar seješ, to boš žel!

Natakni si očala hvaležnosti in poglej na dan, ki si ga preživel, s hvaležnostjo. Kaj lepega se ti je zgodilo? Kaj si spoznal? Morda je prišla preizkušnja – te so naše največje učiteljice.

Občuti hvaležnost:

- do dogodka,
- do ljudi, ki te obdajajo,
- do Boga, ki ti daje vse, kar imaš.

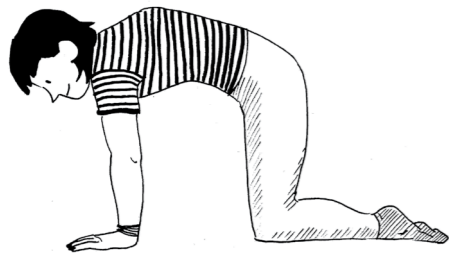
Bi želel to deliti z njimi? Moli, poj, povej!

## Telovadi.

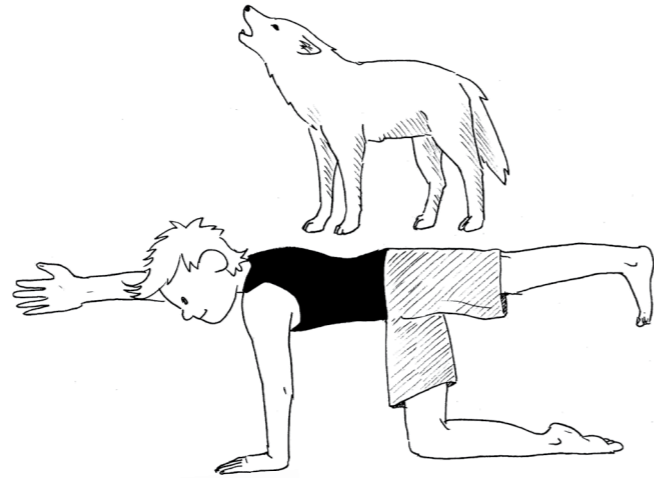
Ni ga čez sprehod v gozdu, skok na bližnji hrib ali tek ob robu cvetočih polj. Morda želiš poskusiti še kaj novega? Na sprehod v gozd lahko greš tudi tako, da oponašaš gibe živali. Morda ti bo na kak dolgočasen deževen dan ta ideja prišla prav!



SI KOT RIS.  
POVZPNEŠ SE NA VRH HRIBA  
IN SI OGLEDUJEŠ SVOJ  
TERITORIJ.

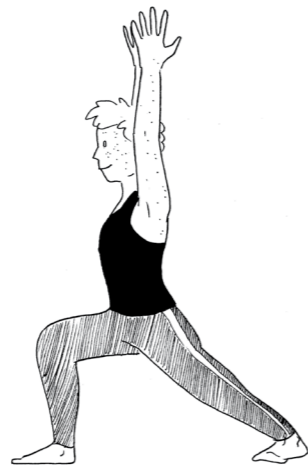


SI KOT MEDVED.  
SVOJE MOČNO TELO  
PONOSNO NOSIŠ PO  
GOZDNIH POTEH.

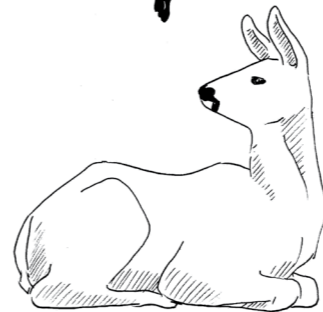


SI KOT VOLK.  
ZAVZAMEŠ PROSTOR IN  
OPOZORIŠ NASE.

SI KOT JELEN.  
PONOSEN SI SAM NASE IN  
NA SVOJE ROGOVJE.



SI KOT SRNA.  
NEŽNA IN MILA SI.  
ODPREŠ SE ŽIVLJENJU IN  
ČAKAŠ, KAJ LEPEGA TI BO  
PRINESLO..



SI KOT DIHUR,  
KI PONOSNO DVIGNE  
SVOJ REP IN NE DOVOLI,  
DA BI GA HUDBNI JEZIKI  
PRIZADELI.



SI KOT ZAJEC.  
DOVOLIŠ SI POČITEK,  
UŽIVAŠ, KO TRDNO STOJIŠ  
NA TLEH IN MIRNO DIHAŠ.

SI KOT METULJ.  
JADRAŠ NAD CVETLIČNIMI  
CVETVI IN SE KOPAŠ V  
TOPLEM SONCU.



SI KOT GOSENICA.  
VEŠ, DA TE V ŽIVLJENJU  
ČAKA NEKAJ POSEBNEGA.



**Skavti** 