

OTPUŠTANJE NEPOTREBNOG

Raščišćavanje nereda u vlastitu životu uvijek je zdrav izbor. To je proces oslobađanja od stvari koje vas potencijalno drže na mjestu i sprječavaju da krenete naprijed, bilo da je riječ o fizičkim predmetima u vašem okruženju ili o ljudima s kojima ste povezani

PATRICIA DIESEL

ORGANSKI TVOJA

PATRICIA DIESEL, LIFE COACH, AUTORICA I MOTIVACIJSKA GOVORNICA, SVOJIM JE RADOM INSPIRIRALA I PROMIJENILA MNOGE ŽIVOTE, A SVOJOM KNJIGOM „ORGANICALLY YOURS“ OTKRIVA KAKO POTAKNUTI TRANSFORMACIJU UMA, TIJELA I OKRUŽENJA

Autorica: Andrea Šitum

Jeste li ikada imali osjećaj da postoji nešto više od ove verzije života koju upravo živite? Prati li vas osjećaj nezadovoljstva dok pokušavate dovesti svoje zdravlje, način razmišljanja i prostor oko sebe u red?

Zvuči kao da vam treba *life coach*, motivacijski govornik i organizacijski stručnjak – sve u jednom. Upravo te uloge u svom radu uspješno spaja Patricia Diesel, autorica uspješnica kao što su *A Simple Guide to an Organized Life* i *Life Recovery for the Cluttered Soul*, koja u svojoj novoj knjizi *Organically Yours* predstavlja novi trend organskog *wellnessa*.

Radite kao *life coach*, autorica i stručnjakinja za organizaciju – kako uspijevate izbalansirati različite uloge?

- Ne gledam na to kao da moram „izbalansirati“ ta područja. Zapravo, vidim to sasvim suprotno. Objedinjavanje različitih funkcija u mom poslovnom modelu pomaže mi da ostanem u kontaktu sa svojom kreativnom stranom, pa mi to zapravo pomaže u održavanju ravnoteže.

Što biste savjetovali onima kojima je teško pronaći takvu ravnotežu?

- Često čujem ovo pitanje i dosad još nisam promijenila mišljenje o tome. I dalje vjerujem da se sve svodi na prioritiziranje onoga što je stvarno važno u životu i iskreno procjenjivanje onoga čemu pridajete vrijednost.

Nakon što ste se suočili sa zdravstvenom krizom, krenuli ste putem izlječenja na kraju kojeg ste čak uspjeli i poboljšati svoje zdravlje. Što ste naučili iz tog iskustva?

- To mi je iskustvo pomoglo da razumijem, u bogatijem smislu, otpornost ljudskog duha i svoju vjeru u Boga. Također vjerujem da vrijeme ne čeka nikoga. Radite ono što volite i volite ono što radite, to je poanta svega.

Sada koristite to znanje kako biste pomogli drugima da transformiraju svoj život. Biste li rekli da je to svrha vašeg života? Što biste savjetovali nekome tko još uvijek pokušava pronaći svoju svrhu?

- U mojem je DNK-u oduvijek bilo da pomažem ljudima, mislim da me je prethodno iskustvo samo učvrstilo u toj odluci. Donošenje prijelomnih životnih odluka nije uvijek lako – da jest, ne bismo se toliko s tim mučili. Vjerujem da ključ otkrivanja vlastite svrhe leži u pronalaženju onoga što vam donosi sreću i zadovoljstvo, bez razmišljanja o tome kako to postići. Jednom kada to utvrdite, možete se fokusirati na aspekt rješavanja problema i pronalazak rješenja.

Iako želimo promijeniti svoj život, često ne znamo gdje započeti. Što je ključno za ostvarivanje promjena koje želimo vidjeti?

„PREBACITE SE IZ NAČINA RAZMIŠLJANJA 'NE MOGU' U 'KAKO MOGU' – TIME STAVLJATE NAGLASAK NA RJEŠAVANJE PROBLEMA, A NE NA SVOJU EMOCIONALNU DILEMU“

„SAMOSABOTAŽA JE STVARNA. AKO JE PAŽLJIVO PROMOTRIMO, U PRAVILU VIDIMO STRAH KOJI ZURI U NAS. JEZGRA TOG STRAHA OBIČNO JE NASTALA IZ ISKUSTVA KOJE JE POTAKNULO NEGATIVNU EMOCIJU I UVJERILO NAS U PREDODŽBU O SEBI KOJE SE I DANAS ČVRSTO DRŽIMO“



Foto: Privatna arhiva

- Dobro je pogledati ljude kojima se divite, za nadahnuće, mislim da nas to drži motiviranim. Pronalaženje mentora ili *life coacha* također je dobra ideja. Podrška je ključna za uspjeh – to je način na koji naučimo.

Koje nas poteškoće mogu zadržati na mjestu i osjetiti naše napore?

- Samosabotaža je stvarna. Ako je pažljivo promotrimo, u pravilu vidimo strah koji zuri u nas. Jezgra tog straha obično je nastala iz iskustva koje je potaknulo negativnu emociju i uvjeralo nas u predodžbu o sebi koje se i danas čvrsto držimo. To, na žalost, blokira mnoge ljude u pronalasku i ostvarivanju svojih snova. Ponovno proučavanje te predodžbe iz nove perspektive pruža dublji uvid i skida slojeve negativnih uvjerenja, što zauzvrat može olakšati pozitivnu promjenu.

U svom radu objedinjujete tri važna elementa – um, tijelo i okoliš – a također ih spominjete u svojoj novoj knjizi *Organically Yours*. Kako pristupiti tim trima aspektima da bismo preobrazili svoj život?

- Za tijelo, počnite s procesom eliminacije. Polako izbacite hranu koja ne pridonosi vašem zdravlju i uvedite nove namirnice koje će adekvatno hraniti i izgraditi vaše tijelo. Bilo koja tjelesna aktivnost korisna je u održavanju zdravlja imunološkog sustava.

Za um, prebacite se iz načina razmišljanja *ne mogu u kako mogu*. To stavlja naglasak na rješavanje problema, a ne na vašu emocionalnu dilemu.

Za okruženje, ako ga ne volite, ako to ne predstavlja bit onoga tko ste, ako se u njemu ne osjećate dobro, vrijeme je da ga

promijenite. Vaš životni prostor trebao bi olakšavati životni stil kojem težite, a organizirani prostor je zdrav prostor.

Nered može biti znak dubljih problema – s pretrpanim okruženjem često dolaze konfuzan um i nezdravo tijelo. Što biste savjetovali, kako se nositi s tim i vratiti kontrolu nad vlastitim životom?

- Raščišćavanje nereda u vlastitu životu uvijek je zdrav izbor. To je proces oslobađanja od stvari koje vas potencijalno drže na mjestu i otežavaju kretanje prema

naprijed. To mogu biti fizički predmeti u našem okruženju, kao i ljudi s kojima smo povezani. Ponekad moramo dobro proučiti vlastitu okolinu koja često krije tragove za našu emocionalnu i fizičku dobrobit.

Osim što dijelite svoje osobno zdravstveno putovanje, vaša nova knjiga također funkcionira kao sveobuhvatan organski pristup *wellnessu*. Što uključuje takav pristup?

- Naslov *Organically Yours* izveden je iz moje nakane da otvoreno podijelim svoju priču o iscjeljenju s nadom da na neki način mogu pomoći ljudima. Drugi razlog bio je taj što vjerujem da je organska prehrana zdraviji izbor.

Odluka o zdravoj i organskoj prehrani ponekad može biti teška za pridržavanje. Imate li neki koristan savjet kako započeti?

- U ovakvoj je situaciji najbolja postupna promjena. Započnite prakticirati svjesno jedenje s jasnom namjerom. Za početak birajte namirnice za koje znate da će osigurati potrebne nutrijente i izvor energije vašem tijelu – ali i one koje volite – kako ne biste već u startu izgubili bitku. Eksperimentirajte s različitim voćem i povrćem. Jedanput na tjedan izazovite sami sebe i jedite sirovo povrće tako da možete iskoristiti sve zdravstvene prednosti koje ono nudi, kao što su alkaliziranje organizma i smanjenje upale. Kad je riječ o namirnicama za koje znate da su vaše slabe točke, ali nisu zdrave za vas, nemojte se osjećati krivima i ne dopustite da vas poneki trenutak slabosti odvrti od vaših planova.



Foto: Privatna arhiva