

KAJ JE OSEBNA RAST IN KAJ ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG ?

Osebna rast in zdrav življenjski slog sta med seboj tesno povezana in sta steber vsake preventive

Osebna rast in razvoj je vseživljenjski proces, v katerem se učimo opazovati svoje doživljanje, čustva, misli, vedenje in spoznavamo sami sebe. Je proces razvoja in učenja, ki obsega spreminjanje našega doživljanja, čustvovanja, razmišljanja in vedenja. Vključuje razumevanje in sprejemanje sebe in drugih - tudi kadar nam ni lahko. Proces osebne rasti je torej **proces samospoznavanja, skozi katerega se vedno bolj zavedamo samih sebe, svojih osebnostnih lastnosti, spoznavamo svoja močna in šibka področja**. Močna področja razvijamo in uporabimo kot prednosti, šibka pa sprejemamo in jih tudi lažje nadziramo ter sčasoma izpopolnimo do take mere, da nam ne predstavljajo več večjih omejitev. Lažje se soočamo s težkimi situacijami, ki so vedno del življenja. Bolje lahko razumemo svoje občutke, tudi neprijetne, in jih sprejemamo. Osebna rast nam pomaga tudi bolje razumeti druge, kar pomeni, da lahko razvijamo boljše in bolj povezane odnose. Postajamo odločnejši in bolj učinkoviti pri sprejemanju ter uresničevanju življenjskih odločitev.

Osebna rast je vedno povezana tudi s samo-preseganjem. Spoznavamo, kako naša dejanja vplivajo na svet in na druge okrog nas ter skušamo narediti več za druge in za okolje v katerem živimo - tudi če in takrat, ko se moramo zaradi tega čemu odpovedati. **V procesu osebne rasti tako vedno delujemo v smeri dobrega zase, a tudi za širšo skupnost**. Osebna rast je lahko velik izziv. Po drugi strani je vedno močno povezana z ustvarjalnostjo – osebna rast sama po sebi je ustvarjalni proces, v procesu osebne rasti vedno nastaja nekaj novega. Lahko bi rekli, da se odkrivamo in rojevamo na novo. **Osebna rast je hkrati tudi proces, ki podpira oblikovanje in vzdrževanje zdravega življenjskega sloga, tudi ob upoštevanju potrebe po prilagajanju,**



spremembi. V različnih življenjskih obdobjih ter situacijah imamo namreč različne potrebe in smo soočeni z različnimi nalogami, izzivi.

Zdrav življenjski slog nam pomaga vzpostavljati in ohranjati ravnovesje, ki pripomore k dobremu počutju na telesni, duševni in duhovni ravni. Pomembno je, da vzpostavljamo takšne rutine, ki nas podpirajo v procesu osebne rasti in razvoja ter nam olajšajo uresničevanje ključnih življenjskih nalog. **Ključni dejavniki zdravega življenjskega sloga so ustrezna kvaliteta in količina vode, zraka ter spanja; zdrava prehrana, primerna telesna aktivnost ter dobri medsebojni odnosi in spodbudno socialno okolje.**

Oblikovanje ustreznega življenjskega sloga je odvisno tako od posameznika kot od okolja, v katerem živi in deluje. Kljub temu, da so ključni dejavniki zdravega življenjskega sloga zelo jasno prepoznavni in vemo, kaj bi bilo potrebno narediti, pa se pogosto srečujemo s tem, da le težka oblikujemo in vzdržujemo zdrav življenjski slog. Delno je to povezano tudi s tem, da so nekatere osnovne dobrine včasih tudi težko dostopne (kot npr. čist zrak), po drugi strani pa se s časom tudi spreminjajo tako naše potrebe kot tudi pogoji in zahteve okolja v katerem živimo. Pogoji in zahteve okolja pogosto tudi preglasijo naše potrebe. Značilnosti družbenega življenja, tudi tempo, ki nam ga narekujejo služba, delo, obveznosti je tako velikokrat lahko nekaj, kar nas ovira pri oblikovanju in vzdrževanju zdravega življenjskega sloga. A ne pozabimo, da igrajo pri tem pomembno vlogo tudi naše doživljanje, naša prepričanja in »notranji preganjalci«. Žal je tako, da se stresu ni mogoče izogniti, lahko pa se s stresom naučimo ustrezno soočati in ravnati. Pri tem so nam v pomoč vrednote: kaj je tisto, kar je zame resnično pomembno in vredno?

Tako si zdrav življenjski slog podaja roko z osebno rastjo in razvojem. Predstavljata osnovo za zdravo življenje.

Alenka Lin Simonič, univ. dipl. ped. in fil., spec. PZU, reg. plesno - gibalna terapevtka (ZPGTS/EADMT)

Pred koncem te predstavitve pa ponujam vztrajnemu bralcu za nagrado še nekaj vprašanj v razmislek.

Kaj je torej tisto, kar vas lahko podpira in vam pomaga na poti osebne rasti in razvoja?

Kako oblikujete zdrav življenjski slog? Kaj le ta vključuje?

In katera kombinacija je tista prava – edinstvena, vaša – v tej situaciji, v okviru danih možnosti, ob upoštevanju okolja v katerem živite?

To so ključna vprašanja, na katera v okviru naših programov iščete odgovor. Pri tem seveda vsak v svojem tempu in na svoj način odpirate nova vprašanja ter odkrivате prav vaše, edinstvene odgovore. Vsi skupaj in vsak zase pa se vedno znova vračamo k temeljnemu vprašanju:

Kako vzpostaviti pristen stik s samim sabo in drugimi ?

Kako ta stik ohranjati in delovati v skladu s samim seboj ter tudi z zahtevami in pogoji vsakdanjega življenja ter širšega okolja?

Oboje je vedno povezano. Človek namreč ni otok, vedno je v odnosih z drugimi, s svetom, ki ga obdaja.

Alenka Lin Simonič, univ. dipl. ped. in fil., spec. PZU, reg. plesno - gibalna terapevtka (ZPGTS/EADMT)



Kakšni pa so ti odnosi ? In kako jih lahko izboljšamo?

Uskladiti vse potrebno je pogosto težko. Vsem nam je v pomoč, če na svoji poti nismo sami in imamo ustrezno podporo.