

INTERVJU

Da bi bili zdravi, srečni in radostni, MORAMO BITI V RAVNOVESJU



Avtor in svetovalec za zdrav način življenja in za medsebojne odnose je v svojem življenju prišel do točke, ko je dojel, da ni več dovolj, da se nam življenje samo dogaja po nekih vzorcih in prepričanjih, ki jim slepo sledimo, ampak da smo tu zato, da jih presežemo, ter da življenje živimo srečno. S svojim delom – predavanji, spletnimi programi in delavnicami – pomaga vsem tistim, ki so pripravljene izstopiti iz teh ponavljajočih se vzorcev in svoje življenje zaživeti v polnem potencialu. Pogovarjali smo se z Urbanom Urbancem.

MIRA ČIROVIĆ, FOTO: THINKSTOCK

► Kaj vas je pripeljalo do prelomne točke v življenju?

Ljubezen. In sicer zavedanje, da je do sebe nisem imel. Da sebe sploh nisem imel rad in da je moje življenje ves čas vodil ego ter prepričanja in vzorci, ki pa niso bili moji in v katerih sem živel. Šele ko sem to ozaveštil, sprejel in se s tem spoprijel, sem se lahko podal na drugačno pot – na svojo pot.

► Kako pomagate ljudem?

Želim se izogibati besedi pomagam, saj si vsak lahko pomaga le sam. S svojim delom in življenjem želim v ljudeh le prebuditi močno željo, da začnejo končno spet poslušati sebe in slediti svojemu notranje-

mu vodstvu, ki ga tako radi zanemarjamo. Ljudem želim le pokazati, da je 'orodje' že v njih – pokažem jim le to, kako ga lahko začnejo uporabljati, da bodo zaživeli srečno in radostno življenje. Saj smo zaradi tega tukaj, da smo srečni in da življenje živimo v njegovi polnosti in v vsem, kar nam vsak dan ponuja. Če to le znamo videti.

► Če se dotakneva prav vzorcev in prepričan. Kako se lotite spreminjanja vzorcev? Obstaja kakšen ključ, kakšne vaje?

Vzorci in prepričanja so nekaj, kar moramo najprej ozaveštili in jih sprejeti kot dejstvo, da smo skoraj vse življenje živeli po nareku drugih. In drugače nismo niti mogli niti

znali, saj smo bili tako naučeni. Ko jih ozaveštimo, jih imamo možnost preseči, in šele takrat lahko napišemo nov 'program', lasten program, ki nam omogoča, da se pravzaprav začnemo zavedati, da v življenju lahko dosežemo prav vse. In da je vse odvisno le od nas in od našega odnosa do vsega. Teorija, ki jo predajam na svojih delavnicah, in tehnike, ki jih tam uporabljam, ljudem pomagajo izpustiti tisto, kar jih že toliko časa obremenjuje in ustavlja v njihovem življenju. Z mojo pomočjo lažje razumejo in se začnejo zavedati, da pravzaprav ves čas živimo v preteklosti – v spominih in dogodkih, ki jih podoživlja naše telo, in da z nadaljevanjem tega ustvarjamo samo še več pre-

teklosti. Ko pa spremenimo svoj pogled na stvari, ko se začnemo zavedati svojih misli in občutkov, ki nastajajo zaradi teh, in pa seveda dejanj, ki jih nezavedno počnemo, pa imamo možnost, da vse to presežemo in spremenimo. Obstaja kar nekaj vaj, ki jih na delavnicah izvajam in jih ljudem pokažem, ključ pa je njihovo vsakodnevno izvajanje in delo na sebi. Zavedati se moramo, da nam ključ ne pomaga prav dosti, če ga ne znamo uporabiti.

► Vsi bi radi živeli srečno in mirno življenje, pa večina ne živi tako. Zakaj je tako? Je lažje živeti v neki sferi udobnega, znane, ne glede na to, za kako neudobno 'udobje' gre?

S tem se ne morem popolnoma strinjati, saj vsi ne želijo živeti srečnega in mirnega življenja, ampak želijo živeti v nesoglasju, v dokazovanju svojega prava ter v nenehnem iskanju negativnosti ter razlogov, zakaj je življenje takšno, kot je. Ampak z življenjem ni nič narobe. Le naš odnos do življenja ga dela takega, da v njem trpimo ali pa se ga veselimo. Svet pa je enak za vse. Ljudje ne zmorejo živeti srečno in mirno, saj občutijo veliko negativnosti, vendar se ne zavedajo, da te niso v svetu, temveč v njih. In dokler skušajo preurejati svet, in ne sebe, ne morejo pričakovati srečnega in mirnega življenja. Velikokrat je na krajši rok lažje ostati v topli postelji, pod odejo, saj je sprememba neprijetna in potegne ven stvari, ki jih ne želimo videti, se z njimi ne upamo spoprijeti in za njih prevzeti odgovornosti. Sprememba ljudi razdraži, in tako raje ostajajo v območju udobja, iščejo razne alternative v smislu raznih zabav, vedno novih partnerstev ali v begu v delo, v opojne substance ali v šport. Vendar se pri tem ne zavedajo, da vsa ta odvratanja kmalu ne zadostujejo več – in na dolgi rok plačaš mnogo višjo ceno z visokimi obrestmi, kot pa bi jo, če bi nekatere stvari pri sebi spremenil na začetku.

► V očeh nekaterih ljudi (nekaj vaših znancev smo vprašali, kaj je prva stvar, ki jim pride na misel, ko pomislijo na vas) veljate za iskrenega in nekoga, ki izraža mir. Kako bi se opisali sami?

Hvala. Me veseli, da ljudje začutijo tisto, kar je znotraj mene, in ne zunaj – saj je navsezadnje vse energija. Sem le Urban, moški, ki se vse bolj zavedam samega sebe in tistega, kar je v meni resnično. Sem le nekdo, ki ho- di svojo pot in verjame vase, čeprav družba tega včasih še vedno ne sprejema.

► Dotakniva se še malo zdravega načina življenja. Kaj je po vašem mnenju zdrav življenjski slog?

Poleg vse te zdrave in ekološke hrane in zadosti telesne aktivnosti je po mojem mnenju še večjega pomena ohranjanje zdravih in čistih misli ter duha. Če pa želimo biti v življenju zdravi, srečni in radostni, moramo biti v ravnovesju. Zato je bistvenega pomena, da zadovoljimo štirim komponentam: fizični (naše telo), mentalni (naš um), emotivni (naša čustva) in duhovni (naša duša). Ko so te komponente v ravnovesju, lahko pričakujemo močno izboljšanje naših življenj in odnosov.

► V svoja znanja uvrščate tudi znanje o zdravi prehrani. Ste namreč tudi prehranski svetovalec. Kako se prehranjujete?

Sam zase raje rečem, da sem prehranski raziskovalec. Ker pa sem kar nekaj let vodil ekološko trgovino Dobra misel v Lescah, sem se podrobno seznanil tudi s to tematiko. Sam uživam ekološko pridelano hrano, ki pa ni samo bolj zdrava kot konvencionalno pridelana, temveč tudi okusnejša in pridelana na človeku ter naravi prijazen način. V svojo

njuje v fizični obliki, in zaradi vnosa vitamina B12, ker ne uživam mesa). V času treniranja (veliko tečem in izvajam vaje za moč s svojim telesom) pa uporabljam tudi konopljinu beljakovine ter doma pripravljene napitke za regeneracijo po športu. Skušam se držati tudi prehrane po krvnih skupinah, saj verjamem, da ni vse za vsakogar. Sam sem se naučil poslušati telo do te mere, da danes vem, kaj mi ustreza in kaj ne. Poleg tega se izogibam industrijsko pridelane in predelane, zamrznjene in ocvrte hrane ter skušam uživati že v sami pripravi tistega, kar potem vnesem v telo. Še vedno velja rek zdrav duh v zdravem telesu in si tisto, kar ješ. Zato temu posvetim veliko pozornosti.

► Kakšna je po vašem mnenju zdrava prehrana?

Zdrava prehrana je tista, ki upošteva človeka in naravo kot celoto, ki vpliva na človekovo počutje holistično ter ponovno pomaga vzpostaviti red in ravnovesje v organizmu. Hrana, ki ne vsebuje škodljivih kemikalij, kar že samodejno pomeni, da je bolj zdrava, pa še okolje, v katerem raste in je pridelana, je velikokrat bolj humano ter manj stresno. Predvsem pa je pomemben odnos kmeta ali pridelovalca do živila ter način, s katerim je bila hrana pridelana. Ali nekdo to počne z ljubeznijo in ker to delo ljubi, ali pa je vse skupaj samo želja po dobičku, ne glede na vse, pove veliko o sami hrani ter se tudi opazi in začuti, kadar tako hrano uživamo. Predvsem pa je pomemben naš odnos, ki ga imamo do hrane, način, kako jo pripravljamo, ter ali v uživanju uživamo in se prehranjevanju posvetimo, ali pojemo na hitro, po navadi ob branju novic na telefonu, ob tem pa sploh ne vemo, kaj smo pojedli.

► Ste trenutno v življenju zadovoljni in srečni? Je kakšna stvar, ki bi jo spremenili?

Vprašanje, na katerega se vam pred nekaj časa ne bi mogel zlagati, da sem. (smeh) Danes pa zase lahko z gotovostjo rečem, da sem srečen, radosten in iz-

► Imate kakšen nasvet za naše bralke in bralce, vsaj eno stvar, ki bi jo človek moral narediti vsak dan zase za boljše počutje.

Po jutru se dan pozna, pravi slovenski pregovor. Zato bodite vsako jutro hvaležni, da ste živi in da imate vse tisto, kar tako radi jemljemo za samoumevno – streho nad glavo, hrano v hladilniku, službo, prijatelje, družino, tekočo vodo ... In da je odločitev, ali boste srečni ali ne, popolnoma vaša – ne glede na to, ali imate vse tisto, kar si želite ali ne. Vsako jutro, ko se zbudite, tri minute izražajte hvaležnost za tiste stvari, ki vam pomenijo največ (seveda ne pozabite samih sebe), naslednje tri minute skušajte začutiti energijo, ki se pretaka skozi vas in vas zdravi, pomlajuje, obnavlja vaše mišice, kosti in živce in vam daje še več sočutja, ustvarjalnosti, duhovitosti ter ljubezni, naslednje tri minute pa pomislite na tri stvari, ki si jih v življenju želite doseči ali izpeljati, in si jih živo predstavljajte, predvsem pa začutite občutek v vas, ko so že prisotne in izpolnjene. Vse skupaj vam vzame dobrih deset minut – to je manj kot odstotek našega časa. Kdor nima desetih minut, nima življenja. Učinek te vaje je neprimerljiv s čimer koli in dneva ne moremo začeti s slabo voljo.

prehrano skušam vnašati vse sestavine hrane – beljakovine, hidrate, maščobe, vlaknine, minerale in vitamine – v pravilnem razmerju, seveda pa tukaj ne manjka zadostna količina vode in zeliščnih čajev. Skušam se izogibati prehranskim dodatkom z drugih koncev sveta, saj menim, da dobim dovolj hranil z zdravo in uravnoteženo hrano. Vsekakor pa morda pozimi, ko ni toliko zelenjave, včasih posežem po dodatnem klorofilu v obliki ječmenove trave ali klamatskih alg (zaradi sončne svetlobe, ki jo klorofil shra-

polnjen, predvsem pa hvaležen, saj sem našel samega sebe. Našel sem svojo pot, po kateri hodim vsak dan, opravljam delo, ki je moje poslanstvo, in v tem neizmerno uživam. In to lahko s svetom delim. V svojem življenju ne bi spremenil ničesar, saj me je ravno to, kar se mi je dogajalo, izoblikovalo, izklesalo, izgradilo in pripeljalo do tega, kar danes sem – človek, ki svojih sanj ne sanja, temveč jih živi. Vem, da sem morda za koga malce nor, vendar sem svoboden. In to mi pomeni največ. ■