TEKST: **JASMINA STOJANOVIĆ** FOTOGRAFIJE: **SHUTTERSTOCK, DALIBOR DANILOVIĆ**

Detox coaching

Reagujemo na okruženje onako kako se u tom trenutku osećamo unutar sebe, pozitivno ili negativno. Očistite svoje telo i um i videćete kako se i okolnosti oko vas menjanju

Svako jutro, kada otvorite oči, u onom kratkom momentu kada još niste svesni gde ste, ko ste i šta ste – osetite blaženstvo, mir i tišinu. Da li je to taj kratki dah božanstva, ne znam, ali znam da vrlo brzo, nakon nekoliko sekundi ili minuta, nastupa plima emocija. Šta god radili, koje god tehnike primenjivali, koliko god čitali ili bili obrazovani – često niste jači od te struje. Šta su te emocije, dobre, loše, jake, silovite ili nežne, milujuće i kada da one rade za nas a ne mi za njih, pitala sam Vesnu Danilovac, našu saradnicu, lekara i coacha. Pored toga što je Vesna medicinski obrazovana, što u svojoj kutiji alata poseduje preko 70 tehnika, što je veoma intuitivna i stalno se usavršava, Vesna je prošla uzburkano more koje ju je načinilo dobrim mornarem. „Uvek sam težila da radim i živim ono što me je ispunjavalo i činilo zadovoljnom. Kada bi se izgubili smisao i svrha, ja bih odlazila. Tako je bilo sa poslovima, vezama, brakom, prijateljstvima…“, kaže Vesna. „Neko može pomisliti da ne znam šta želim. Smatram upravo suprotno – uvek sam tačno znala šta želim. Nakon 4 zanimanja, razvoda, 5 destinacija na kojima sam živela, 4 velika životna kraha i 5 kompanija u kojima sam radila, odlučila sam da kreiram individualne treninge prema osobi i temi na kojoj radimo, kombinujući metode za koje smatram da će dati najbolji rezultat.“ Mentalno-emocionalni detoks je danas svima neophodan. „U procesu detoksikacije nije važno samo zdravo se hraniti i čistiti telo, a pritom nesvesno izbegavati dodir s dubljim delovima sebe“, kaže Vesna. „Potreba za čišćenjem nije samo na fizičkom nivou, premda često to može biti jedini način bića da progovori i da ta potreba bude zadovoljena. Mentalno-Emocionalni Detox je poseban način čišćenja organizma i oslobađanja od potisnutih, nezdravih i toksičnih misli, doživljaja, emocija, limitirajućih uverenja i obrazaca ponašanja. Različitim pristupima i metodama se neutrališu i eliminišu „mentalno-emocionalni toksini“ nagomilani u podsvesti tokom svih godina života. Oni su „bol i otrovi duše“. Borba s ustajalim mislima i emocijama koje nanose telesnu štetu, zna biti razarajuća. Ponekad je potrebnije prednost dati upravo tim delovima, ući dublje do podsvesti i očistiti misli i emocije koje imaju snažan uticaj i na naš život i zdravlje. Mala promena u nama i u načinu na koji vidimo sebe i život je sve što je potrebno da bismo ostvarili promenu koja će se odraziti na naše zdravlje, posao, partnerske veze i odnose sa drugim ljudima. Ovakav detoks program je deo holističkog pristupa koji pomaže pronaći ravnotežu i unutrašnje ispunjenje na emocionalnom, duhovnom, mentalnom i fizičkom nivou. Podržava osobu u potrazi za njenom svrhom i ispunjenjem, pritom uklanjajući ograničavajuća uverenja i priprema je za otkrivanje i stvaranje novih pogleda, izbora i mogućnosti koji doprinose kvalitetnijem i zdravijem življenju”. Ali, pre svega, želim da mi Vesna kaže, onako jednostavno a duboko, kako ume, ***šta su emocije***? „Iza svega u životu stoje emocije. Sve što radimo, radimo zbog emocija. Da bismo izbegli bol ili doživeli zadovoljstvo. Emocija je doživljaj fizioloških promena u

organizmu koje se refleksno dešavaju u određenoj situaciji i pokreću određeno ponašanje. Prema kognitivnim teorijama, emocija je rezultat procene smisla i značaja situacije. Emocije su energija u pokretu i način komunikacije sa svime što nas okružuje. One utiču na svaki aspekt naših života i zato je samosvest, odnosno prepoznavanje i upravljanje sopstvenim emocijama veoma bitno jer nam pomaže da živimo ispunjen, kvalitetan i zdrav život. Emocije poput straha, besa, ljutnje, krivice, tuge i bespomoćnosti su toksične i postaju 'unutrašnji neprijatelj' i negativno se odražavaju na naš život. Ove emocije utiču na naše zdravlje, doživljaj sveta oko nas, narušavaju naše odnose uništavajući nam dobre i uspešne životne prilike. Kao što je potrebno da pročistimo svoje telo od toksina, tako nam je potrebna i emocionalna detoksikacija, a emocionalni toksini su samo drugo ime za negativne emocije koje su potisnute u podsvest."

Kako nas preplavljuju i zašto je nekada teško sprečiti pojavu nekih, uprkos racionalnom razmišljanju? Na primer, mi ZNAMO da se zbog nečega ne treba nervirati, da nečemu ne treba davati pažnju… Ali opet, kada se to nešto dogodi, ili nešto vidimo, čujemo, emotivni naboj je jači i prevlada um?

Misli nešto kreiraju i potom emocije to isto oživljavaju. Misli su most između uma i tela. Telo ne razlikuje stvarnu ugroženost i opasan „događaj" koji se zbiva isključivo u glavi. Misli aktiviraju stvaranje neuropeptida u našem mozgu i to rezultira određenom emocijom i promenama u strukturi tela. Reagujemo na okruženje onako kako se u tom trenutku osećamo unutar sebe, pozitivno ili negativno. U nama postoji sveto trojstvo, povezanost misli, emocija i fiziologije. Pozitivna misao proizvodi pozitivnu emociju i fiziologiju. Promena bilo kog faktora utiče na promenu ostala dva. Uče nas da se zdravo hranimo, ali malo se pažnje posvećuje hrani za um, iako i misli mogu da utiču na zdravlje.

Šta je prvo – emocija ili misao? Šta je jače – emocija ili misao? I šta najpre možemo da menjamo?

Prvo reagujemo emocionalno, pa tek onda racionalno. Da nije tako, ne bismo se razlikovali od ostalih živih bića. Nažalost, samo jedna trećina ljudi može upravljati sopstvenim emocijama. Dve trećine ljudi emocije vode kroz život, ne razum. Jače su emocije, jer ih osećamo u telu kroz različitu simptomatologiju, a uvek su rezultat misli. To je individualno, šta se lakše može menjati. Svako od nas može mentalno otići bilo gde za samo nekoliko minuta i na taj način promeniti svoje emotivno stanje. Naš mozak ne razlikuje san i javu i na isti način doživljava ono što se stvarno dešava, kao i ono što zamišljamo. Endorfini su kao morfijum, koji proizvodi mozak. Oni su neuropeptidi i proizvode se kada se smejemo i vežbamo stvarajući osećaj užitka i utičući na imunološki i hormonalni sistem, pa samim tim i na celo telo. Nahranite svoj um lepim mestima, ljudima, stvarima, informacijama koje će ojačati, a ne oslabiti telesni doživljaj.

Možemo li da „brišemo" emocije?

Naš mozak se svakodnevno resetuje kroz san i razgovor. Tim procesima razgrađuju se stresne i negativne emocije. Neke emocije ostaju nerazgrađene i mogu se eliminisati određenim metodama, vrlo brzo i efikasno.

Da li je pozitivna emocija dobra navika koju stičemo?

Mnogo utiče odrastanje, jer emocije koje smo imali dominantno u svom detinjstvu postaju deo svake naše ćelije. Ukoliko su bile pozitivne i mi ćemo biti na toj pozitivnoj frekvenci i vibrirati. Naše emocije su naš GPS i određuju frekvencu na kojoj se nalazimo. Privlačimo ono što zračimo. Ako smo pozitivni, mi smo gore i privlačimo u naš život sve što je gore – ptice, avione, dobre ljude, pozitivne događaje. Ako smo negativni, mi smo dole i privlačimo sve što je dole – zmije, štakore, negativne stvari i događaje…

Kako nadvladati strah?

Telesne reakcije i psihološki fenomeni nemaju uticaj samo u trenutku kad se odvija neki događaj. Mnogi bolni i neugodni događaji iz prošlosti, koji uz sebe nose strah, sukobe, nerešene odnose, neispunjene želje, negativne osećaje, mogu i mnogo kasnije uticati na emotivne i progresivne funkcionalne poremećaje i telesne bolesti. S vremena na vreme ovu unutrašnju deponiju potrebno ga je reorganizovati, uravnotežiti, zameniti stare informacije za nove - podržavajuće, kako bi osoba pronašla sklad s izvornim delom sebe i kako bi ostvarila kvalitetan i ispunjen život u svim aspektima. Zato je i potreban mentalno-emotivni detoks.

Kako postajemo kreatori sopstvene sreće?

Krajnji cilj je ostvariti trajnu vezu s duhovnim delom sebe, odnosno svojim unutrašnjim Ja, svojom autentičnom ličnošću i pronaći svoju svrhu i oslonac. Ulazak u ovaj proces najčešće započinje na mentalnom nivou. Potom se otvaraju vrata emotivnog sveta u kojem će se odvijati trajni procesi i drugačije biohemijske reakcije. Primanjem takve telesne informacije zatvara se krug i prelazi na više nivoe. Tada dolazi do većeg razumevanja i mogućnosti povezivanja svega što je uticalo na osobu. Ona može jasno odabrati i uskladiti koje crte ličnosti želi negovati, koje ciljeve želi ostvariti i pronalazi veću svrhu u životu unoseći je u svakodnevicu, što doprinosi osećaju zadovoljstva i ispunjenja. Ovo putovanje omogućava željene promene i transformaciju. Osoba spremno otkriva delove sebe koji su bili podeljeni, prihvata sebe i druge i događaje koji nailaze u životu, kroz jedan sasvim novi pogled i shvatanje, vođena vlastitom unutrašnjom mudrošću.

Kako pomažemo sebi kroz mentalno-emotivni detoks?

Fokus je na zdravlju i čišćenju "deponija bola i otrova duše". Kreiraću svoje tehnike i načine, bazirane kroz sve godine rada, znanja, iskustva i promovisati nešto potpuno novo – Detox Coaching! Radiću ga pojedinačno kroz individualne tretmane i timski, kroz edukativne treninge i radionice.

Kada smo slobodni?

Slobodni smo onda kada živimo sadašnji trenutak i osećamo mir i spokoj unutar sebe, ispunjeni bezuslovnom ljubavlju. Slobodni smo kada se oslobodimo sopstvenih očekivanja i očekivanja drugih i živimo kako želimo. Kada razumemo i možemo biti sebi dovoljni. S

FOTOGRAFIJA: **MILENKO MIKLJA**

Vesna Danilovac poseduje dvadesetpetogodišnje specijalizovano trenersko iskustvo za oblasti komunikacije, ličnog razvoja, uspeha, poslovnog kodeksa, emocionalne inteligencije i korporativnih komunikacija, koučing i energetskih metoda. Predsednik je me]unarodnih evropskih asocijacija IN-a i ICN-a za Srbiju.

VZK

VZK HIJALURON LINIJA ZA LICE

DNEVNA KREMA
SA HIJALURONSKOM KISELINOM
optimalno hidrira kožu, povećava njenu elastičnost i smanjuje izraženost bora. Svojim antioksidantnim dejstvom, usporava proces starenja kože i stvaranje novih bora.

NOĆNA KREMA
SA HIJALURONSKOM KISELINOM
pored visoke koncentracije hijaluronske kiseline sadrži i ulje pšeničnih klica i ulje koštica grožđa, koji svojim sinergističkim dejstvom intenzivno hidriraju, hrane i regenerišu kožu lica u toku noći.

KONCENTROVANI SERUM
SA HIJALURONSKOM KISELINOM
kao proizvod za anti-age negu za područje oko očiju i celo lice, pored trenutnog efekta zatezanja obezbeđuje i celodnevnu hidrataciju. Redovnom upotrebom, povećava rezerve hijaluronske kiseline i podstiče mikrocirkulaciju kože lica. Pogodan je za sve tipove kože.

ANTIRID
SA HIJALURONSKOM KISELINOM
kombinuje pozitivna dejstva hijaluronske kiseline, kolagena i elastina za tretman područja oko očiju, na kome su posledice starenja kože najizraženije.

lilly DROGERIE