

# ZAČNI S SLADICO

dr. Matej Miklavc



Uvidi  
za vsak  
življenjski  
okus

Matejev pristop je zagotovo drugačen, širok a hkrati konkreten, pa vendar za vsak življenjski okus. Nagovori me v več dimenzijah – intelektualno, čustveno, fizično, duhovno. Nagovori moje znanje, zavedanje, ne/ razumevanje, strah, občutenje, hvaležnost in predvsem občutek povezanosti. »Ko v pogovoru ljudje pozabimo nase, razpadejo meje in čutimo, da smo zelo povezani. Mogoče celo toliko, da je tisto, kar gleda iz sogovorčevih oči, enako tistemu, kar gleda iz naših.« Nagovarja povezanost s samo seboj in s svetom.

Matej z nami deli zapise, misli, ki jih lahko prebiramo večkrat, ob katerih lahko razmišljamo drugače, v katerih lahko čustvujemo globlje in iz katerih se učimo 'za življenje', ter nas spodbudijo k uvidom izza hitrosti življenja, ki smo je vajeni. Tako nam ponuja ob vsakem branju drugačne barve. So učbenik in hkrati priročnik mojega/tvojega življenja.

mag. Katarina Primožič Ramoveš

Matejeva knjiga Začni s sladico je zelo enostavna in hkrati zelo kompleksna. Lahko jo beremo kot celoto ali pa listamo po njej in se ustavljamo pri posameznih mislih, ki pritegnejo našo pozornost. Zdi se, da vsaka misel predstavlja majhno lino, skozi katero pokukamo vase in mogoče uzremo nekaj novega, presenetljivega, neulovljivega, kar se dotika življenja samega. Je kot impulz, ob katerem se zdrznemo in dobimo priložnost pogledati navznoter, vase. Matejeva zbirka uvidov in misli deluje, kot da bi avtor namesto nas prebral univerzalno knjigo življenja in podčrtal najbolj pomembne odstavke v njej. Knjigo življenja piše vsak od nas sam. Matejevi poudarki pa se zdijo kot skupno ozadje za vse posamezne knjige, ki jih pišemo. Kdor išče, bo ob knjigi lažje našel perspektivo, iz katere bo ugotovil, da ni kaj iskati, ker vse že je. Priporočam.

Sandi Jerman,  
svetovalec in coach

Prebral sem že več knjig o transformaciji, duhovnosti in osebnostnem razvoju, vendar me do sedaj še nobena ni tako pritegnila in navdušila kot *Začni s sladico*. Knjiga zajema bistvo bistva, brez balasta in dolgovezenja, je neposredna in samorefleksivna. Vzpodbudi te, da se ob vsaki prebrani misli oziroma uvidu zamisliš, v tebi sproži miselni proces, ki je lahko odskočna deska za lastno transformacijo. Te knjige ni mogoče prebrati enkrat niti ne na hitro. Avtor v eni od svojih misli navaja Knjiga se prebere prvič za vtis, drugič za znanje, tretjič za življenje. Vzemite si čas in se ustavite ob vsakem zapisanem uvidu, ob vsakem vprašanju. Vprašanje naj ne bo le poved z vprašanjem, temveč priložnost, da se poglobite vase in najdete odgovor v sebi.

Mark Kodrič

Na svoji poti sem spoznal že veliko tehnik in znanja za osebni napredek. Matej prinaša nekaj zelo drugačnega, skoraj revolucionarnega.

Po eni strani abstraktno, po drugi pa nekaj najbolj enostavnega. Z Matejem sem uspel doživeti veliko uvidov in razmišljati in delovati boljše. Knjiga je odličen pripomoček, za osvežitev pogleda oziroma za spremembo misli.

Mislím, da ni namenjena, da jo prebereš od začetka do konca, temveč po dnevni izbiri odpreš na naključni strani in prebereš nekaj misli. Priporočam jo le tistim, ki ste pripravljeni na malo drugačne poglede in dopuščate spremembe prepričanj.

Andrej Klančar,  
direktor podjetja Klančar žerjavi

*Ko prebereš knjigo, ki te tako navduši in zadovolji, da ne vidiš ure, in se veseliš, ko jo boš lahko znova prelistal, pomeni, da sta cilj in namen pisatelja prisotna v tem, kar je ustvarjal in zapisal na papir. To darilo Matejeve knjige Začni s sladico je za vse dar stvarstva.*

Alessandro Corbatta

*Knjiga se bere počasi, ker nas nagovarja globlje. Je netipična knjiga, lahko bi rekli, da je transformativna. Na nek način nas osvobodi ideje, da moramo nekaj narediti ali kam iti, da bi se osvobodili teže stresa in življenjskih pritiskov. Knjiga nam ves čas kaže, da smo že tam, le utišati moramo svoj um, biti samo v trenutku ter se bolj povezati z delom sebe, ki ni poln vzorcev in zakoreninjenih prepričanj. Slike so se me dotaknile, ker zaznavam v njih mehko ter zelo prijetno energijo.*

Urša Milavec,

*ustanoviteljica master change treninga  
in master energy healinga*

# ZAČNI S SLADICO

› Uvidi za vsak življenjski okus



DR. MATEJ MIKLAVEC  
Razvoj osebnih potencialov



*Tistim,  
ki iščemo absolutno učinkovitost  
in brezpogojno zadovoljstvo.*

# Kazalo vsebine



01	Predgovor	13
02	Zgodba	19
03	Uvod	24
04	Uvid	35
05	Sprememba	41
06	Ego	53
07	Poslušanje	67
08	Pravi vir doživljanja	91
09	Kdo sem	113
10	Vseživljenjsko učenje	129
11	Čas	133
12	Cilj	141
13	Odnos	161
14	Meditacija	177
15	Navada	181
16	Stres	189
17	Skrb	197
18	Strah	205
19	Odločitev	211
20	Slike v knjigi	219
21	Beseda o slikarskih delih	222
22	Hvala	226
23	Priporočeni avtorji	228



Pred desetimi leti sem se kot študent znašel v hudi osebni stiski. Poleg pritiskov redne službe sem pri vzporednem raziskovanju na podiplomskem študiju naletel na veliko blokado. Njena posledica so bili velik stres, skrbi in strah. Za analitični preračun nisem uspel najti rešitve kljub intenzivnemu prizadevanju. Vrtel sem se v krogu in vedno dobil isti rezultat. Rešitev je bila ključna za nadaljevanje študija in financiranje. Ne vem, kaj je bilo huje, potencialne posledice ali nemir, ki sem ga čutil ob vsem fantaziranju o ponovnem neuspehu. Pred leti sem namreč prekinil študij v prvem letniku na fakulteti. Istočasno sem se zaradi velikih čustvenih nihanj razšel z dekletom. Vsa moja notranja obsojanja, negotovosti in pričakovanja so v moji glavi povzročala velik kaos in nihanja v razpoloženju. Bil sem žrtev slabih navad in izhoda nisem videl. Nikoli mi ni bilo jasno, kaj se dogaja, kaj je pravi vir mojih čustev. Vedno sem krivil druge za svoja negativna čustva in posledično želel ljudi, predvsem tiste, ki so mi bili najbližje, spreminjati. Če to ni šlo, sem krivil sebe, ker sem krivil druge. Presenečenja so mi povzročala napade jeze in nezaupanja. Navznoter sem bil poln neodločnosti in notranjih konfliktov. Prošnja za pomoč ni bila ena izmed možnosti, saj je predstavljala poraz. Bil je še en izziv. Pred letom 2008 sem začel investirati v tuje valute. Sledilo je obdobje velikih nihanj in posledično vzponov in padcev. Na mojo nestabilnost sta torej vplivala tudi trgovalni račun in nihanje cen. V določenem trenutku me je bilo groza odpreti program za trgovanje, tudi če znesek ni bil problematičen. Kombinacija nemira, strahu in pohlepa pred vsemi mogočimi priložnostmi je povzročala nerazsodnost in nemoč. Počutil sem se kot zastava v viharju.

Glava je bila z vsemi temi situacijami, ki so se pojavile naenkrat, preobremenjena in znašel sem se v stanju, ko se mi je zdelo, da nimam več nobenega nadzora nad stanjem. Za nekoga, ki je prešteval število češnjevcev za vsak zajtrk v tednu in planiral dan na minute, robota torej, je bilo to brezupno. Na vso moč sem razmišljal in iskal rešitve, ampak veriga je padla z zobnika. Vsaka misel je bila kot bodica. Stanje je bilo temačno in misli pesimistične. Priporočilo, da si poiščem pomoč, sem najprej zavrnil s čarovništvom in zanikal problem. Ko je bolečina mojega samomorilskega razmišljanja

postala prevelika, se je nenadoma zdela ideja o pomoči veliko boljša. Sledil sem ji. Kar je sledilo po pogovoru s terapevtko, je bilo veliko presenečenje, ampak namesto jeze in nezaupanja se je razkrila hvaležnost, čudenje in predvsem prazna in jasna glava. Več dni sem doma in na delu doživljal močne čustvene sprostitve. Začel sem čutiti telo. Deli telesa so vibrirali in jokali sem. V rokah in nogah sem čutil mravljince, ki so se spreminjali in pršili po okončinah. Po službi sem ure in ure ležal na preprogi in opazoval, kaj se dogaja v meni. Solze so tekle kot iz tuša. Telo sem do takrat običajno čutil pri športu. Pri drugih aktivnostih je veljal moto: Kar te ne ubije, te ojača. Zdelo se je, da se telo prebuja iz vse togosti in prvič sem ga tako zavestno opazoval. »Uau, lahko čutim.« Čudno se mi je zdelo, da je glava medtem prazna. Kam so izginile vse misli? Kako je sploh mogoče, da so misli izginile, saj so moji trije veliki problemi še vedno aktualni in brez spremembe. Rešitve ni, dekleta tudi ne in denarja vedno manj. Glava prazna, bistra. Misli se pojavljajo, ampak se zdi, kot da gredo svojo pot mimo mene. Neverjetno me je čudilo, da se ne odzivam na vsako misel. Običajno sem mislil o mislih cele dneve in noči. Od nekdaj imam v spominu, da sem imel veliko samogovorov. S tem, ko se je miselni vihar sprostil, je šel tudi moj stalni komentator, obsojevalec in analitik. Zdelo se je, kot da ni več sogovornika. Ampak jaz sem še vedno nekako tukaj, tudi če je tišina.

Za hip je nastala zmeda in vprašanje, kdo se tukaj notri pogovarja s kom? Kdo je tisti, ki govori v meni in kdo je tisti, ki samo opazuje misli in občutke? Ali je isti ali ne? To vprašanje me je zaposlilo za nekaj mesecev, za nekaj let in na nek način je še vedno tu. Ta opazovalec mi je bil znan, domač. Pri športu sem pogosto doživljal stanja, kjer je izkušnja tekla, sam pa sem bil opazovalec ali lutka. Vse skupaj se mi je zdelo, kot da se vračam k sebi, k tistemu pravemu sebi, ki ga ne znam opisati. Za določene izkušnje se je zdelo, kot da jih doživljam prvič. Kot da prvič vidim svoje dlani tako jasno in blizu. Dobil sem namig, da to, kar doživljam, na nek način tudi izrazim. Šel sem po platno in sledil gibom in čustvenemu vremenu. Kupil sem tudi svojo prvo knjigo o teh vsebinah. Bil sem nepredstavljivo sproščen in nemaščevalen do odnosa, ki se je prekinil, terapevтка

mi je pomagala. Misli so šle drugam. Nekaj časa niti niso več toliko potovale v preteklost ali prihodnost. Vse se je zdelo bolj sproti.

Kaj se mi je v tistih prvih dneh, tednih in mesecih zgodilo, še dolgo nisem razumel. Še danes tega ne razumem povsem. Zdelo se mi je, kot da prijatelji vedo, kaj se dogaja z mano. Družini sem napisal dolgo izpovedno pismo. Na delovni konferenci sem bil nenavadno vesel. Od trgov sem se umaknil brez pretiranega razočaranja, da bom kaj zamudil. Pri rešitvi mojega preračuna sem se nekako predal. Rešitev smo po naključju našli pravočasno v kolegovi diplomski nalogi, ki je bila končana nekaj mesecev po teh doživljanjih. Odkril sem tehnike za samopomoč. Pot se je šele začela. Čedalje bolj sem zaznaval, kako togo in zakrčeno je telo in kako eksploziven zna biti um. V stik sem prišel z meditacijo Vipassana in holotropnim dihanjem, ki me spremljata in mi pomagata še danes. Kasneje sem spoznal še druge pristope in coaching. Veliko časa sem namenjal raziskovanju sebe. Svoja spoznanja sem začel deliti tudi z drugimi. Včasih so bila ta deljenja izkušenj povod tudi za njihove uvide in spremembe. Pojavljali so se novi uvidi in odpirale nove poti, nova zanimanja in novo področje dela. Predvsem pa pot novega učenja.

Čeprav o uvidih, ki so se pojavili na začetku, nisem znal govoriti in jih nisem niti razumel, so imeli pozitivne posledice. Moje razpoloženje se je začelo stabilizirati, nekatere navade so se spremenile, nisem se več tako čustveno odzival na vsako situacijo. Tudi v določenih odnosih so se moji načini spremenili na boljše, brez obsojanja in želje po spreminjanju drugih. Moje delo v službi je bilo veliko bolj umirjeno, ustvarjalno in samozavestno. V sebi nisem zaznal več toliko hrupa in konfliktov. Moji notranji monologi so pojenjali, izzivov sem se lotil lažje, hitreje in bolj dosledno, občutki so mi začeli pomeniti več, spoznal sem, da govorijo o tem, kaj se dogaja v meni in ne v okolju, odnos do skrbi, jeze in strahu se je spremenil in dal prednost spontanosti. Stanje opazovalca, zavedanje in navzočnost, kot sem se kasneje naučil poimenovati, se pogloblja in jasni še danes. Uvidi kot nove misli imajo ves čas pomembno vlogo v mojem iskanju notranjega miru in osebnega zadovoljstva.

Z vami, dragi bralci, želim deliti svoja spoznanja o načinu premikanja miselnega kolesja na poti iskanja zadovoljstva, navdušenja, sočutja, učinkovitosti in sproščenosti v trenutkih, ko premagujete lastne stiske, izzive in ovire.

Upam, da bodo skrbno izbrani uvidi dober in ustrezen napotek za novo učenje, razvojne pogovore in prizadevanja po globljem razumevanju sebe in drugih kot tudi ustreznem medsebojnem ravnanju.

*Matej*



Naše vsakdanje doživljanje je odvisno od temeljnih prepričanj, ki jih imamo o življenju. O svetu, v katerem živimo, o tem, kdo smo, in odnosu med njima. Eno samo spremenjeno prepričanje lahko razkrije neskončni ustvarjalni potencial ali pa navzočnost, ki se vse te igre zaveda in jo igra.

Naše misli so lahko čudovito ustvarjalno darilo ali pa temna ječa. Zmotno je prepričanje, da so naše zato, ker smo jih vajeni, ker si mislimo, da pomenljivo in korektno poročajo o zunanjih okoliščinah. Običajno izhajajo iz podpore naši navidezni identiteti, ki jo gradimo celo življenje. Spregledamo, da je za vokalom neskončno novih misli. Ene so bolj koristne od drugih.

Odzivamo se na to, kar mislimo, in ne na to, kar se dogaja v svetu. Misli so le trenutni izraz neskončnih možnosti. Prepoznavanje prostora, v katerem se misli pojavljajo, nas osvobodi trpljenja, konfliktov, upiranja, pričakovanj, in odpre pečico novega učenja, novih misli, perspektiv, rezultatov, odnosov, sočutja, živosti življenja in zadovoljstva, ki niso odvisni od zunanjih okoliščin. Knjiga razblinja prepričanja, ki nam ne služijo več, in razkriva brezčasno, neskončno prisotnost biti, ki je naš stalni zadovoljni sopotnik in vir ustvarjalnega delovanja.

Začni drugače.

,

Začni, kjer si.

,

Začni s sladico, začni z resnico.



Začni s sladico. Začni tam, kjer je najbolj pomembno, na začetku, brez lokacije, začni pri sebi, začni s tem, da najdeš v sebi jasen um, mir in zadovoljstvo ali spremembo, ki je neodvisna od zunanjih okoliščin, začni v bistvu, v biti, v zavesti.

,

Začni s sladico pomeni zbrati pogum za sprejemanje novih misli, intimne bližine življenja, drugačne perspektive dojemanja in zaznavanja ter razumevanja življenja.

Začni z uvidom, z virom, s svojo pravo naravo, z zavestjo, s sabo.

,

Začni z novim razmislekom, s pavzo.

,

Začni z optimalnim stanjem uma.

,

Začni tam, kjer se trenutno zdi najtežje.

S časom spoznamo, da je to v bistvu najlažje in najbolj naravno.

,

Knjiga naslavlja dve temeljni vprašanji:

Kaj je pravi vir našega doživljanja?

Kdo sem?

Misli za kontemplacijo naslavljajo ti temeljni vprašanji preko različnih prepričanj in običajnih življenjskih vsebin. Usmerjajo našo zaznavo 'navznoter', v čisto zavest, v pravi vir doživljanja in naše prave narave, v bit, ki je nespremenljivo prisotna in sočasna resničnost vsega.

,

So samo misli, ki kažejo v dve smeri kot table na križišču. Ena smer je razumevanje, od kod izvira naše doživljanje, druga smer, ki je lahko tudi v isti smeri ali pa v vseh smereh, kaže v našo pravo, neomejeno, svobodno naravo zavesti, biti, onstran vsebine. Zapisani miselni smerokazi prihajajo iz teh krajev, iz te neskončne ustvarjalne kuhinje. Moje upanje je, da sprožijo podobno zaznavo v vas ter nahranijo tisto bistveno, kar vsi iščemo.

,

Nagovarja enoten ples vsebine in prisotnosti.

,

Naslavlja dva največja nesporazuma življenja in nepotrebne trpljenja.

Sedim v restavraciji in čakam na kosilo.  
Sem sam. Gledam televizijski zaslon, na katerem se predvaja nogomet.  
Za kosilo je že pozno. Recimo, da je ura 13. ali 14.  
Gledam naokrog in vidim, da sladice čakajo v steklenem hladilniku.  
Vprašam, če lahko dobim sladico pred glavno jedjo; razmišljam, da se bo segrela, dokler pojem.  
Dobim sladico.  
Jo gledam in čakam na svoje kosilo.  
Sladica je vedno na koncu, si mislim.  
Kaj pa, če bi jo kar pojedel.  
Saj sem lačen.  
Pojem mrzlo sladico.  
Mislim si, da tega običajno ne počnemo. Občutim krivdo in nelagodje.  
Gledam naokrog, če me je kdo videl.  
Prihaja glavna jed.  
Natakar reče: »To je bila napaka.«  
Pojem glavno jed.  
Počutim se odlično in glava je jasna.  
Prešine me misel: Prišlo je do spremembe, ravnokar sem se otresel naučene navade in doživel, kar običajno doživim ob tem procesu. Imam novo možnost.  
Sem sam s sabo, v notranji tišini.  
Preplavi me občutek sproščenosti, svobode, miru in začudenja.  
Sredi restavracije.  
Vse postane lepše, barvito, bistro in počutim, se kot da sem doma in sem pojedel najboljše domače kosilo.  
To kosilo je nahranilo telo, ampak tudi razgrnilo bistvo, bit, zavest, neomejeno prisotnost, najbolj intimno in vedno prisotno plat tega, kar sem.  
  
Za trenutek sem se našel.

Pred vami je knjiga uvidov, ki se pojavijo iznenada. Lahko bi jim rekli '*trenutki aha*', ki pridejo sami od sebe, od '*znotrjaj*', od nekod, od tukaj. Zapisane misli so se mi zdele izvirne, nove in so bolj ali manj spremenile moje dožemanje in moje doživljanje življenja.

Izhajajo iz pogovorov s prijatelji, družino, kolegi, znanci, neznanci, podjetniki, lastniki, umetniki, športniki, učitelji, mentorji, svetovalci itn. Upam, da bodo koristili tudi vam, da prepoznate, kar je za vas potrebno prepoznati. Želim si, da uvidite zase, najdete prostor, v katerega kažem in v katerem se pojavijo sveže, izvirne misli, ki bodo razgrnile vašo pravo naravo prisotnosti.

,

Knjiga je zbirka brezčasnih trenutkov, trenutkov dotika življenja, navdiha, spoznanj, sprememb, novih možnosti.

,

Knjiga vam lahko daje, dokler boste zanjo odprti. Ni bistveno, kar piše, ampak kje po prebranem pristanete oziroma prepoznate navzočnost, v kateri se vedno nahajate.

,

Zavedanje prepričanj, misli, občutkov.  
Zavedanje zavedanja. To je na voljo.

,

Razblinjanje vzorcev preko drugačne perspektive, paradigme in novega razumevanja.

Poglobljeno razmišljanje o vprašanjih: Na prvo žogo so lahko zapisi zelo abstraktni. Vračajte se, zaznavajte, kakšno sled pustijo za seboj, dovolite, da se usedejo, in raziskujte zase predstavljene misli. Približajte se jim. Misli večkrat preberite, preden pridete do sklepa, dovolite jim, da se vas dotaknejo.

,

Dovolite si iti v neznano, onstran prvih odzivov, onstran obsojanj, pričakovanj, onstran analiz in racionalizacije. Naj bo branje priložnost za kontemplacijo, upočasnitev, meditacijo, stik z zaznavo samo.

,

Vzemite si čas za poglobljeno razmišljanje o vprašanjih, ki se pojavijo v knjigi.

,

Če se ob gledanju slik sprožijo čustva, jih uporabite za meditacijo in širjenje zavedanja.

,

Naj odprt um razkrije živost življenja.

Ko je 'dobro' ozaveščeno,  
se vse začne spreminjati.



*Prebujenje,*  
*olje na platno, 30 x 30 cm, 2012.*



,

Pomenljiva sprememba se zgodi,  
ko o življenju spoznamo nekaj temeljno  
resničnega. Ne o naši osebnosti,  
ampak nekaj resničnega,  
kar velja za vse ljudi enako.



Uvid je temelj spremembe.

,

Sprememba je vedno samo navidezna.

Zato, da zaznamo spremembo, sta potrebna spomin in primerjanje.

V primeru, da pozabimo na tisto, kar je bilo, ostane samo, tisto, kar je.

Tisto, kar je, je vedno edino, kar je.

,

»Sprememba je edina stalnica,« reče razum.

S stališča zavesti je edina stalnica zavest sama.

,

Kako si zamišljate, da se bo zgodila sprememba pri vas?

,

Sprememba ne obstaja, obstaja samo spreminjanje.

,

Z mislijo, da se vse spreminja, pride tudi misel, da se lahko zgodi tudi kaj nezaželenega. Šele ko najdemo tisto, kar se ne spreminja, si lahko oddahnemo in zaupamo življenju, da nas podpira v vseh spremembah.



,

Ko ego sliši sebe, je to zanj nadvse  
izvirno, čudovito in najpomembnejše,  
ter išče naprej.

Ko zavestna navzočnost sliši sebe,  
rečemo, da smo se našli.

Ego je ideja/koncept/zgodba/občutek o tem, kdo sem.

,

Neomajna vera v to zgodbo ustvari oviro.

Da sem npr. najboljši glasbenik v določenem trenutku, je mogoče koristna relativna resnica. Ko pa se spremenijo okoliščine, se spremeni tudi moja resnica, kar lahko povzroči trpljenje.

,

Samo ego je ego problematičen. Samo ego misli, da ima velik ego.

,

Ego reče: »Misli so moje.« Zaradi te misli so za ego misli ključnega pomena. Zato se mu zdi pomembno, kakšne so in kaj z njimi počne. Zavest sprejme vsako misel za svojo in je zato svobodna pred vsako drugo mislijo.

Ego je odvisen od misli.

Zavest je neodvisna, ne glede na to, kakšna je vsebina.

,

Od kod pridejo misli, ki si jih prilasti ego?

,

Samo ego je lahko del nečesa večjega.

Razmišlja o svoji veličini ali pa svoji zanemarljivosti.

To, kar smo, je vse, kar je. Eno. Ni del ničesar. To, kar je, ne vključuje niti ega niti telesa niti okolja niti drugih ljudi, ampak vse to je, kar je.



,

Stres ni odvisen od velikosti problema,  
ampak od velikosti razmišljanja o problemu.

Če bi obstajalo 'stresno okolje' kot absolutna lastnost tega okolja, bi ga vsi, brez izjem, doživljali kot stresnega. Dokler obstajajo izjeme v doživljanju takega okolja, je koristno pogledati, kako da so te izjeme sploh mogoče. Mogoče spoznamo, da sami ustvarjamo stres in nemir in se spomnimo, da so pod njim že prisotne jasnost, mir in sproščenost.

,

Naše življenje se zdi preobremenjeno in stresno ne zaradi življenja, ampak zaradi količine nekoristnega razmišljanja o življenju. Stres je stresno razmišljanje in čutenje.

,

Dokler si mislimo, da je naša reakcija na okoliščine posledica teh okoliščin, smo žrtev. Preboj se zgodi, ko spoznamo, da je lahko naše doživljanje tudi drugačno. Tekmovanje lahko doživljamo zelo stresno, dokler lahko nekaj izgubimo. Ko se predamo, isto tekmovanje izgubi naboj in ustvarjalnost ponovno zacveti.

,

Kaj se bo zgodilo čez 15 minut? Verjetno ne vemo, ampak smo s tem popolnoma pomirjeni. Kaj se bo zgodilo v naslednjem sestanku, tudi ne vemo in smo nemirni.

Oboje je v resnici popolnoma neznano, tudi če se zdi drugače.

Kakšna je razlika v obeh situacijah?

Odgovor razkrije prepričanja, misli, ki jih razumemo kot pomembne in korektne glede na situacijo in vzdržujejo nemir.

Rešitev je v boljšem mišljenju in ne v izogibanju sestanka.

## ZAČNI S SLADICO

Uvidi za vsak življenjski okus

dr. Matej Miklavec

Jezikovni pregled: mag. Magdalena Svetina Terčon

Oblikovanje: Helikopterdesign

Tisk: Copigraf Faganelj

Fotografija avtorja na platnici: Tamara Vidmar Photography

Prva izdaja

450 izvodov

Založil:

Matej Miklavec s.p.

Kraška ulica 2

6210 Sežana

t: +386 (0)68 684 064

m: matej@matejmiklavec.com

w: www.MatejMiklavec.com

Sežana, april 2022

Vse pravice pridržane. Noben del te knjige se ne sme kakor koli reproducirati, shraniti v pomnilniških medijih ali posredovati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli sredstvi, elektronskimi, mehanskimi, s fotokopiranjem ali kako drugače brez pisnega dovoljenja izdajatelja.

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

159.923.2  
618.19-006(092)

MIKLAVEC, Matej

Začni s sladico : uvidi za vsak življenjski okus / Matej Miklavec.

- 1. izd. - Sežana : M. Miklavec, 2022

ISBN 978-961-95719-0-3  
COBISS.SI-ID 100876547