

NE POZABIMO NASE

Zlatka Babšek, glavna urednica

Kolikokrat se zares spomnimo nase, zares želimo razveseliti sami sebe?

Ponavadi najprej pomislimo, kako bi lahko razveselili nekoga, ki nam je drag, ki ga imamo radi. Kasneje, nekje na koncu, ko menimo, da smo ustrezno poskrbeli, nekako zadovoljili želje drugih, pridemo na vrsto mi. Da ne bo pomote, to govorim iz svoje izkušnje, menim pa, da je med nami veliko takih, ki žive podobno meni.

Saj veste, nemalokrat imamo vsaj malce slabe vesti, ko pomislimo, da bi izpolnili želje sebi, si kaj kupili, morda kam potovali, si kaj privoščili... Zelo hitro nastopi tisti glas, ki v nas prebudi vest: Kaj pa tvoji, bodo v redu, manjka jim to, potrebujejo ono...

Vse to je morda res, vendar če ne bomo pomislili nase in se s tem napolnili z energijo, po domače napolnili baterije, bomo težko še kaj storili za druge. Tudi sami potrebujemo veliko energije, da lahko delujemo, kaj šele, da se večino časa razdajamo.

Sama sem se pred kapjo zelo veliko razdajala. Vedno so bili na prvem mestu vsi ostali, tako sem nase velikokrat kar pozabila. Ko je bil čas zame, sem bila že tako zelo utrujena, dobesedno izčrpana, da je zmanjkalo tudi volje, da bi še kaj storila zase.

No, velika posledica tega je bila na koncu obisk gospe kapi. Na mojo veliko srečo me je le opozorila, naj se ne šalim več in končno poskrbim zase in za svoje življenje, ki je zame največje darilo in bi ga skoraj izgubila.

Tudi sedaj, ko vse to vem, ko se dobro zavedam in cenim življenje, me skrb in strah za drage osebe še velikokrat hromi. Zopet se vrnem v začaran krog, vendar se na srečo še pravočasno zavem in opomnim samo sebe, da sem jaz pomembna, tako zase kot tudi za druge.

Poskušam zopet uživati v majhnih stvareh, početi reči, ki me razveseljujejo in notranje bogatijo. Preberem kaj lepega ali kaj napišem, poklepetam z ljudmi, ki mi s prisotnostjo polepšajo urice.

Skratka, počnem nekaj zase in mi je pri tem lepo. Saj le zadovoljna, zdrava in pomirjena lahko pomagam tako sebi kot vsem ostalim.

Bliža se novo leto in vanj bomo stopili s paleto želja in obljub. Naj bo ena izmed njih: Nikoli ne pozabimo nase.

Zato živite, uživajte svoje življenje in imejte se radi.

Dokler živimo,
se moramo učiti umetnosti življenja.
(Seneka)