

KAKO BITI USTVARJALEN V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU? / Robert Goreta / www.osebna-rast.com

Vsak človek se v življenju srečuje s takšnimi ali drugačnimi izzivi, preizkušnjami, težavami in dogodki. V naše življenje prihajajo vedno nove situacije, ki jih je potrebno razrešiti na način, ki je dober tako za nas kot za vse ostale vpletene osebe – da torej pridemo do rešitve, ki je v najvišje dobro vseh vpletenih. Starodaven pregovor pravi: »Sprememba je edina stalnica v življenju.« In dejansko je res tako – spremembe so vsakodnevne. Pred 100 leti so se spremembe odvijale precej počasneje kot dandanes, v sodobnem svetu. Novi izdelki, nove storitve, novi zakoni, nove omejitve, novi programi, nova izobraževanja, novi življenjski izzivi ... kar naprej prihajajo v naše življenje različne novosti.

USTVARJALNO RAZMIŠLJANJE

Sodoben človek se mora znati naučiti ustvarjalno razmišljati. Za vsak problem (izziv, preizkušnjo) v življenju obstaja tudi rešitev. Vendar običajno do rešitve ne pridemo po običajni poti, z zavestnim razmišljanjem o določenem problemu, temveč je potrebno pravo rešitev najti v svojem nezavednem s pomočjo intuicije. Razvoj intuicije pa je povezan z razvojem desne hemisfere možganov, slednjo pa v šoli uporabljamo bolj redko. Izjeme so npr. tehnični predmeti, likovni pouk, športne aktivnosti, pevske in glasbene ure, medtem ko je pri ostalih šolskih predmetih »glavna« leva hemisfera možganov, saj se je potrebno naučiti zapomniti čim več informacij, podatkov, datumov, dogodkov ...

Šolanje je za človeka koristno, saj na tak način razvija svoje umske sposobnosti, se nauči novih stvari, žal pa je po drugi strani šolski sistem zgrajen na način, da se razvija predvsem leva polovica možganov. Predstavljajte si, da hodite na fitnes. Vašo fitnes vadbo izvajate petkrat na teden, vsak delavnik zvečer za približno eno uro. Toda vaša fitnes vadba ima posebnost – gibe na napravah in z ročkami izvajate le z levo stranjo telesa (leva roka, leva noga, leva stran trupa). To počnete kar nekaj let in po nekaj letih so razlike kar očitne – leva stran je močno razvita, desna strani pa ni, pri njej so mišice mlahave in celotno telo je povsem nesimetrično. Morda zaradi te nesimetrije občutite tudi bolečino v mišicah, v hrbtu, v rokah in nogah. Morda težko premikate predmete ali pa imate težave pri gibanju po prostoru.

Zakaj ta primer? Ker je to podobno šolanju v ameriških in evropskih sistemih

od osnovne šole pa vse do fakultete, kjer se »vodilno vlogo« prvenstveno daje levi možganski hemisferi. In potem pride novodobni diplomant v svet podjetništva, kjer pa se stvari močno spremenijo. Ni več pomembno le pomnjenje podatkov, niso več pomembne letnice tega in tega dogodka, temveč postane pomembno, kako ustvarjalno rešiti določen poslovni izziv. Tu pa nastopi zagata, saj leta in leta novopečeni podjetnik ni uporabljal desne hemisfere možganov. Nihče ga ni naučil, kako naj ustvarjalno razmišlja, kako naj uporabi svojo intuicijo, kako naj se nauči meditirati in zavestno spraviti svoje možgansko valovanje v alfa stanje, ko prvenstveno deluje desna hemisfera možganov in je tako še bolj povezan z intuicijo in Višjim jazom.

RAZVOJ DESNE HEMISFERE MOŽGANOV

Omenjeno zagato bi se dalo elegantno razviti že tekom šolanja. Številne obšolske dejavnosti razvijajo ravno to – desno hemisfero možganov, žal pa so to, kot že samo ime pove, le »obšolske« dejavnosti in zaradi več obšolskih dejavnosti ne bo noben učitelj dal višjo oceno učencu pri določenem predmetu. Ocena bo takšna, kolikor si bo pač zapomnil določenih podatkov, letnic, dogodkov itd. in jih »prenesel« na papir. So pa tudi učenci, ki imajo izjemne težave, ko gre za ustno spraševanje, saj takrat dobesedno nastopi »ustvarjalni mrk«, učenec pozabi vse, kar se je naučil. S tem sem se spopadal tudi sam, saj so bili moji ustni odgovori skoraj vedno slabše ocenjeni od mojih pisnih odgovorov. In žal mi ni niti en učitelj povedal, kako se lahko bolj sprostim, kako naj bolj globoko diham, kako naj med spraševanjem ohranim notranji mir, kako naj bom brez stresa in brez

strahu. Če sem kdaj med spraševanjem dvignil oči (pri tem dvigu oči navzgor gre za brskanje po spominu), pa mi je učitelj posmehljivo dejal, kaj gledaš na stropu, saj tam nič ne piše.

Otroci še posebej na začetku šolanja počnejo stvari, ki so jim povsem naravne, toda učiteljem se zdijo »nenavadne«. A tisti, ki poznajo npr. nevrolingvistično programiranje (NLP), vedo, da vsak gib oči pomeni določen premik po našem spominu – ali v preteklost ali v prihodnost. To je povsem naravno gibanje in otrok to počne spontano in dober učitelj bi to moral upoštevati ter to gibanje oči sprejeti kot povsem naravno – namesto neumestne pripombe, ki lahko načne otrokovo samozavest in samopodobo. Vem, kako je, ko si pred tablo in se učitelj »norčuje« iz tebe pred vsemi sošolci in sošolkami. V tistem trenutku bi se najrajši pogreznil v zemljo in takšne izkušnje predstavljajo še dodaten stres in zavirajo otrokovo ustvarjalnost, samostojno razmišljanje in zaupanje vase.

ALI ZNAMO »SEDETI ZA IDEJE«?

Vrnimo se nazaj na temo ustvarjalnega razmišljanja. Le-to je mogoče le, ko smo v pravem »razpoloženju«, ali še bolje rečeno, ko smo v pravem možganskem (alfa) valovanju. Kaj je to sploh alfa valovanje? Alfa možganski valovi vibrirajo z 8 do 11.9 Hz. Njihovo prevlado opazimo, kadar smo sproščeni in imamo zaprte oči. Hitreje alfa valovanje se pojavlja pri usmerjeni meditaciji, medtem ko počasnejše alfa valovanje (8–10 Hz) nakazuje t. i. »drsenje« od budnosti proti spancu. Alfa valovi so zidaki višjih stopenj zavesti – in so posebej zaželeni za vstop v stanje »popolne povezave možganskih

polobel«. Brez sproščenosti telesa, uma in duha niso mogoči ustvarjalni prebliski, zato je zanje potrebno biti v pravem »možganskem« stanju.

V knjigi *Z idejo do bogastva* avtorja Napoleona Hilla je omenjen primer dr. Elmerja R. Gata, ki je bil avtor več kot 200 patentov. Dr. Gate je imel v svojem laboratoriju zvočno izolirano osebno komunikacijsko sobo, ki jo je bilo mogoče povsem zatemniti. Oprema je bila preprosta – udoben fotelj, majhna mizica, na njej beležnica in pisalo, na steni pred mizo pa so bili na doseg roke razmeščeni gumbi za razsvetljavo. Ko je dr. Gate želel črpati iz svoje »nezavedne zakladnice«, se je zaprl v sobo, se usedel in toliko časa čakal v tišini in mraku z zaprtimi očmi, dokler se v njegovem umu niso začele pojavljati zamisli, povezane z nezanimi dejstvi iznajdbe. Pogosto je kasneje, ko je natančno pregledal zapiske, ugotovil, da vsebujejo stvari, ki jih do tedaj znanstveni svet ni poznal. A to

še ni vse. Dr. Gate je »sedel v tišini« tudi za druge posameznike in podjetja, ki so mu izplačevali visoke zneske za vsako uro, ki jo je presedel med čakanjem na ideje.

PREPROST NAČIN VSTOPA V ALFA STANJE

Zgoraj omenjeno sposobnost imamo vsi, žal pa se v življenju prepogosto osredotočamo na »zunanje« rešitve, namesto da bi se poglobili v svojo notranjost in tam našli tisto, kar iščemo. Dr. Gate je s tem, ko je sedel v temi in tišini, sponatano prišel v alfa stanje možganskega valovanja in v tem stanju je človekov um precej bolj povezan z Višjim jazom oz. neskončno zakladnico v podzavesti.

Preprost način, kako najbolj enostavno priti v alfa stanje možganskega valovanja, je naslednji. Usedimo se v udoben stol, brez prekrizanih rok in nog, zaprimo oči, začnimo zavestno zvezno dihati (to je dihanje brez premorov med vdihom in izdihom) in

začnimo v mislih šteti (z vsakim izdihom) od 50 do 1. Ko bomo prišli do 1, bomo v alfa stanju, in takrat lahko svojemu Višjemu jazu postavimo vprašanje oz. prosimo za razrešitev določenega problema ter potem čakamo. Včasih bomo dobili odgovore že kar takoj, spet drugič pa se lahko zgodi, da bodo odgovori prišli, ko bomo počeli čisto nekaj drugega – se tuširali, vozili avto ali pomivali posodo. Ko bo ideja prišla, jo je nemudoma potrebno zapisati.

Žal pa nas o tem, da lahko poiščemo rešitve znotraj sebe, nikoli niso poučili v šolah. Šolskih predmetov, kot so meditacija, sproščanje, imaginacija, umiritev stresa, ne bomo našli v nobeni »uradni« šoli, čeprav bi le-ti predmeti ogromno pomagali učencem pri razvoju njihovih umskih in duhovnih sposobnosti. Vsa ta orodja bi nam odlično služila kasneje v življenju, ko bi se soočali z različnimi življenjskimi preizkušnjami, saj bi vedeli, da lahko rešitev vedno poiščemo znotraj sebe.

BREZPLAČNA OBJAVA



podariMalico



Vsak dan se vedno več družin srečuje s težavami pri plačilu položnic. Med temi položnicami se velikokrat znajdejo tudi položnice za šolsko prehrano in šolske potrebščine. Čeprav se tega ne zavedamo, se to **dogaja tudi v našem lokalnem okolju.**

Dobrodelni projekt **podariMalico** na hiter, učinkovit in transparenten način **zmanjšuje ogroženost učencev in dijakov**, ki živijo v težkih materialnih razmerah.

Kako lahko pomagam tudi jaz?



Obišči spletno stran
www.podariMalico.si
poišči svojo šolo in doniraj za pomoč otrokom.

ALI



Pošlji SMS s ključno besedo
PODARI5 na 1919
ter s tem daruj 5€ na skupen račun za pomoč otrokom v stiski.

Telekom Slovenije, Simobil, Tušmobil, Debitel in Izimobil se odpovejo vsem prihodkom iz naslova tako poslanih SMS-sporočil.