

# Kroz introspektivu i mijenjanje sebe

Puno puta spominjani zaključak kako ne možemo direktno mijenjati svoje okruženje, ali možemo mijenjati sebe te time utjecati i na svoju okolinu, smo upamtili te ga se, uglavnom sporadično, i držimo. No koliko od nas je spremno i stručno se tu usavršavati te nova terapijska znanja izravno primijeniti na sebi, i u privatnom i u poslovnom životu? Ana-Katarina Sansević, softverski inženjer iz Instituta za telekomunikacije u našoj kompaniji krenula je tim putem te je nedavno diplomu zagrebačkoga Fakulteta elektrotehnike i računarstva došla i diplomu iz integralne terapije, točnije tjelesno orijentiranog psiho-terapeutskoga pristupa.

Riječ je o četverogodišnjoj studiju kojega su pokrenuli domaći stručnjaci u području primijenjene psihologije na temelju programa švicarske škole The Snowlion Center School (<http://www.snowlionschool.ch>, [www.snowlion.hr](http://www.snowlion.hr)). Radi se o multidimenzionalnom iscjeliteljskom procesu na tjelesnoj, emotivnoj, mentalnoj i duhovnoj razini. Ana-Katarina za ovaj je program saznala sasvim slučajno, kada joj je pod ruku došao promotivni letak. Odlučila je provjeriti o čemu se radi, uključila se u program, uz rad je redovito tijekom zadnje četiri godine sudjelovala u programu uz puno razumijevanje i podršku rukovoditelja, učila, prisustvovala vježbama i ispitima te je nedavno stekla i diplomu iz integralne terapije, primjenjive na tjelesnoj, emocionalnoj, mentalnoj, voljnoj i duhovnoj razini.

„U jednom razdoblju osobnoga i profesionalnoga nezadovoljstva u kojemu se svi mi katkada nađemo upitala sam se zašto u određenim životnim situacijama slijedim isti obrazac ponašanja. Bila sam svjesna da

ne mogu u nedogled odgovornost za to prebacivati na druge, pa sam se zdušno prihvatila programa Snowlion škole kada mi se za to ukazala prilika. Ovaj program nudi iskustvo i znanje šire od klasične psihoterapije, a ja sam ih integrirala u svoj život i obrasce ponašanja te danas živim drugačije. Ono što me posebno privuklo ovom programu je bogato praktično introspektivno terapijsko iskustvo koje sam imala prilike steći uz teorijska znanja. To mi je pomoglo da prvenstveno dublje upoznam i razumijem sebe, a zatim i preuzmem odgovornost za svoje osjećaje, razmišljanje i odluke koje donosim u svakodnevnici. Postala sam ispunjenija u svemu što radim i premda nisam promijenila radno okruženje na poslu sam postala motiviranija i učinkovitija nego što sam bila. Drago mi je što su moji rukovoditelji prepoznali važnost ovoga koraka za mene te mi omogućili da u programu sudjelujem, naravno, uz uvjet da posao ne trpi. Uz dobru organizaciju i priličnu količinu želje i volje, sve je moguće, čak i ono što mi se u prvom trenutku činilo nemogućim – da promijenim sebe. Pokazalo se da je to, premda teško i katkada veoma bolno, moguće i korisno, i za mene i za moje privatno i poslovno okruženje. Napredak može doći samo iznutra. A ono što je fascinantno je da se onda ta promjena širi dalje. U praksi sam provjerila rečenicu koju sam nekada davno pročitala: Uistinu nije važno što radiš, nego tko si i kako radiš što god da radiš. Ako uspijevamo zadržati fokus, svakim danom možemo biti korak bliže sebi nego što smo bili jučer te iz tog prostora kreirati više zadovoljstva u svom životu,“ komentira Ana-Katarina.



Ana-Katarina Sansević,  
softverski inženjer iz Instituta za  
telekomunikacije

## Predavanja

Piše: G. Lipnjak

### Mali vodič pravilne prehrane

U našoj kompaniji 13. lipnja Vilhelmina Shita, dipl. inž. prehrambene tehnologije održala je predavanje o zdravoj prehrani, posvetivši posebnu pozornost ulozu nutrijensa (ugljikohidrata, proteina, masti) i čišćenju organizma konzumacijom svježeg voća, povrća i vode. Prisutnima je podijeljen upitnik o načinima prehrane, koji bi mogao ukazati na neke greške pri uzimanju hrane i „Mali vodič pravilne prehrane“. Svi zainteresirani zaposlenici svoj primjerak mogu dobiti u Odjelu zaštite zdravlja i sigurnosti na radu (ETK/LZ), a mi ovdje navodimo nekoliko osnovnih savjeta:



Vilhelmina Shita,  
dipl. inž. prehrambene tehnologije

1. Dnevno konzumirati 5 obroka (doručak, ručak, večera, dva međuobroka), kako bi se metabolizam ubrzao;
2. Doručak započeti s voćem na prazan želudac, kako bi se vitamini i voda što brže apsorbirali u organizam;
3. Ručak – priprema hrane od svježih namirnica, juhe od povrća, bijelo meso ili riba, sve vrste povrća i žitarica, svježe salate, integralna riža i tjestenina;
4. Međuobrok – voće, integralni keks, sir, mrkva, rajčica, nemasni jogurt;
5. Večera – svježe salate, tuna, i sl. – začinjeno s maslinovim uljem i limunovim sokom;
6. Voće treba jesti prije obroka, a ne kao desert;
7. Popiti 6 – 8 čaša vode na dan;
8. Provesti čišćenje organizma jedan dan tjedno ili mjesečno – jesti samo voće;
9. Izbaciti iz prehrane bijeli kruh, bijelo tijesto, bijela riža, krumpir, rafinirane žitarice, suho voće;
10. Smanjiti konzumiranje šećera i slatkiša, slatkih sokova, sladoleda;
11. Jest namirnice s niskom količinom masti (nemasno mlijeko, nemasni sirevi, piletina, puretina, teletina);
12. Jest povrće u svakom obroku (ako je sirovo, kao predjelo);
13. Jest namirnice bogate vlaknima (zob, ječam, voće, mahunarke);
14. Koristiti kvalitetno maslinovo ulje (snižava kolesterol);
15. Ne jesti iza 19 sati;
16. Jednom tjedno konzumirati bjelančevine iz biljnih izvora – soja, grah, leća, grašak, orašasti plodovi;
17. Povećati konzumiranje svih vrsta riba (izvor D vitamina i fosfora);
18. Kruh ne sasvim izbaciti, već bijeli zamijeniti integralnim;
19. Izbaciti sva zaslađena pića i gazirane sokove te alkohol (iznimka je čaša dobrog vina);
20. Hranu češće pripremati kuhanjem (smanjuje se unos masti, nutritivni sastojci se manje gube);
21. Izbaciti hranu konzerviranu u ulju te suhomesnate proizvode;
22. Izbjegavati aperitive i zalogaje između obroka;
23. Ne odmarati se nakon obroka;
24. Vježbati ujutro ili navečer, šetati ili lagano trčati.