

ZA ŽENE NA PUTU POVRATKA SEBI

S\O\J

Rujan 2025.

PUĆAM PO ŠAVOVIMA

Kada osjećamo da više ne možemo - kako prepoznati signale tijela i uma te pronaći put natrag k sebi

Draga SVOJA,

Rujan polako ulazi kroz moj prozor. Priroda poprima nove boje i mirise, a ja osjećam kako se i u meni nešto mijenja. Možda i ti osjećaš tu jesensku energiju - poziv na usporavanje nakon ljetne užurbanosti, potrebu za povratkom sebi.

"Pucam po šavovima" - koliko je taj osjećaj poznat nama ženama, zar ne? Ta rečenica koju izgovaramo kada osjećamo da smo dosegli granicu, kada nam se čini da više ne možemo podnijeti ni jedan zahtjev, ni jednu obavezu, ni jednu emociju.

Možda je to "pucanje po šavovima" zapravo glas našeg tijela i uma. Možda je to način na koji nas naša unutarnja mudrost upozorava da je vrijeme za promjenu, za usporavanje, za povratak sebi.

Ovaj mjesec istražujemo zajedno što se događa kada osjećamo da smo na granici izdržljivosti. Nećemo se pretvarati da je to lako ili da postoje brza rješenja. Umjesto toga, pristupit ćemo s nježnošću i razumijevanjem tome što nam naše tijelo i um pokušavaju reći.

S ljubavlju i razumijevanjem,



Tamara

Vaši glasovi

STVARAMO SVOJA. ZAJEDNO

Ovaj časopis nastaje za tebe i s tobom.
Tvoj glas, iskustvo i potrebe oblikuju svaki broj.
Želimo čuti više od tebe!

POZIVAMO TE DA SE JAVIŠ AKO:

- Imaš prijedlog za temu - koja te tema zanima? O čemu bi htjela čitati?
- Želiš podijeliti svoju priču - tvoje iskustvo može inspirirati drugu ženu.
- Imaš pitanje za Tamaru - odgovore objavljujemo u sljedećim brojevima.
- Želiš pisati za časopis - tražimo autentične glasove žena s različitim iskustvima.
- Imaš komentar ili povratnu informaciju - što ti se sviđa? Što bi promijenila?
- Poznaješ stručnjaka kojeg bi htjela vidjeti u intervjuu.
- Imaš recept, ritual ili tehniku koju bi htjela podijeliti.

Javi nam se na: info@centarsvoja.hr

U sljedećem broju tema je **"Reći NE bez krivnje"**

Ako imaš iskustvo, mudrost ili savjet koji bi htjela podijeliti, javi nam se.



Što se događa kada "PUCAMO"?

"Pucam po šavovima" - izraz koji koristimo kada osjećamo da smo dosegli granicu svojih mogućnosti. Ali što se zaista događa u našem tijelu i umu kada dođemo do te točke?

Naše tijelo je nevjerovatno mudro. Ono kontinuirano šalje signale - kroz napetost u ramenima, grč u želucu, glavobolje koje se pojavljuju sve češće. Naš um također šalje poruke kroz osjećaj da "ne možemo više", kroz suze koje dolaze bez razloga, kroz razdražljivost zbog najmanjih sitnica.

PREPOZNAJ *svoje* RANE SIGNALE



TIJELO TI GOVORI:	EMOCIJE TI GOVORE:	UM TI GOVORI:
• Napetost u ramenima i vratu • Glavobolje koje se pojavljuju češće • Umor koji se ne popravljiva spavanjem	• Razdražljivost zbog malih stvari • Suze bez jasnog razloga • Osjećaj "sve me žvircira"	• Teškoće s koncentracijom • Zaboravljanje jednostavnih stvari • Osjećaj "ne stignem ništa"

Važno je razumjeti: ovi signali nisu znak slabosti. Oni su znak da smo ljudska bića s ograničenjima, a ne strojevi koji mogu raditi bez prestanka. Oni su poziv na promjenu, na usporavanje, na povratak sebi.

Kada prepoznamo "pucanje po šavovima" kao mudru poruku umjesto kao neuspjeh, možemo početi drugačije pristupiti sebi. Možemo početi postavljati pitanja: Što mi moje tijelo pokušava reći? Što trebam promijeniti? Kako se mogu vratiti sebi?

Put povratka sebi: Nježni alati i sigurna podrška

Kada prepoznamo da smo na granici, prirodno se postavlja pitanje: Što sada?

Teoretski, odgovor znamo. Trebamo stati, prodisati, postaviti granice. Ali u vrtlogu obaveza i emocija, to "kako" često ostaje izvan našeg dosega. Možda nikada nismo naučile kako, ili nam nedostaju alati i podrška da to znanje primijenimo.

I to je u redu. **NISI SAMA U TOME.**

Upravo zato, ovaj broj časopisa posvećen je konkretnim, nježnim koracima koje možeš poduzeti. Istražit ćemo zajedno dva puta koja se međusobno isprepliću i podržavaju: put samopomoći, kroz jednostavne tehnike koje možeš odmah primijeniti, i put traženja stručne podrške, kada osjetiš da ti je potreban siguran vodič na tvom putovanju.

U nastavku ćemo ti predstaviti:

Nježne rituale samopomoći: Otkrit ćemo kako ti miris lavande može postati saveznik, naučit ćemo SMIR tehniku za trenutke krize i stvoriti mjesečni ritual za dublji povratak sebi.

Sigurnu luku stručne pomoći: Istražit ćemo kako izgleda individualni rad s terapeutom, snagu grupa podrške i kako nam drevna kineska medicina može pomoći kroz Tui-na metodu.

Tehnike samopomoći

AROMATERAPEUTSKI PRISTUP LAVANDA KAO SAVEZNIK

Kada se osjećaš kao da "pucaš po šavovima" tvoj živčani sustav konstantno je u stanju pripravnosti.

Za smirivanje tog preopterećenog sustava lavanda je jedno od najmoćnijih eteričnih ulja koje možeš koristiti.

Lavanda djeluje direktno na naš limbički sustav - dio mozga odgovoran za emocije i stres. To znači da kada udišeš miris lavande, tvoj mozak dobiva signal da je sigurno opustiti se.

Lavanda jednostavno svojom prisutnošću transformira prostor - ne kroz napor ili borbu, već kroz svoju autentičnu prirodu. I ti možeš transformirati svoj unutarnji svijet time da se vratiš svojoj autentičnoj prirodi.

Kako koristiti lavandu:

Jutarnji ritual postavljanja namjere:
Stavi kap lavande na dlanove,
protrljaj ih i duboko udahni.
Postavi namjeru: "Danas biram mir."

SOS mješavina za trenutke krize:
3 kapi lavande
2 kapi bergamota
1 kap vetivera
pomiješaj s malo bademovog ulja
i nanesi na zapešća.

Večernji ritual puštanja:

U toplu kupku dodaj 5-6 kapi lavande pomiješanih s malo mlijeka. Vizualiziraj kako se sav stres dana otapa u vodi.



Lavanda jednostavno svojom prisutnošću transformira prostor, ne kroz napor ili borbu, već kroz svoju autentičnu prirodu. I ti možeš transformirati svoj unutarnji svijet time da se vratiš svojoj autentičnoj prirodi.

SMIR tehnika

ZA TRENUTKE KRIZE

Kada osjećaš da "pucaš po šavovima", ova jednostavna tehnika može biti tvoj alat za trenutno olakšanje:

S	STANI - Zaustavi se u tome što radiš
M	MIRNO DIŠI - Duboko i mirno diši
I	ISTRAŽI TIJELO - Primijeti što se događa u tvom tijelu
R	RAZMISLI I NASTAVI - Nastavi svjesno

Kako to izgleda u praksi:

Situacija: Prijateljica te zove u suzama i traži savjet, tvoje dijete se razboljelo, a trebala si završiti važan projekt.

S	Zaustavi se na trenutak
M	Tri duboka, mirna udaha i izdaha
I	"Osjećam pritisak u glavi, srce mi se steže od brige"
R	"Prvo ću se posvetiti bolesnom djetetu, prijateljici ću reći da ću je nazvati navečer, projekt može pričekati do sutra"

Zašto SMIR tehnika funkcionira:

Prekida automatske reakcije
Aktivira parasimpatički dio živčanog sustava (umiruje)
Vraća osjećaj kontrole
Omogućava svjesno odlučivanje umjesto reaktivnog ponašanja

MJESEČNI RITUAL - "Povratak sebi"

Za dublji rad s temom, jednom tjedno tijekom rujna napravi ovaj ritual:

1. Priprema:

Očisti jedan kutak doma. Stavi svijeću ili nešto što tebi simbolizira mir. Možeš dodati kap lavande na tkaninu.

2. Poziv:

Sjedni i reci: "Pozivam cijelu sebe natrag k sebi. Pozivam svoj mir, svoju mudrost, svoju radost."

3. Slušanje i istraživanje:

Stavi ruke na srce i pitaj: "Što trebaš u ovom trenutku?" Zapiši što ti dolazi - možda će odgovor biti odmor, pokret, hrana, dodir, razgovor.

4. Obećanje i afirmacija:

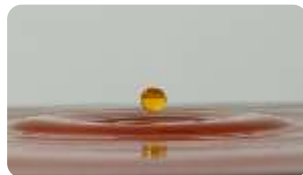
Daj si jedno malo obećanje za sljedeći tjedan: "Reći ću ne jednom zahtjevu" ili "Spavat ću 15 minuta duže".

Poruči sama sebi:

"Slušam mudrost svojeg tijela i poštujem svoje granice."

5. Zatvaranje:

Zahvali sebi što si odvojila vrijeme za sebe. Duboko udahni miris lavande ako si je koristila.



Ako nemaš eterična ulja kod kuće,
javi se na info@centarsvoja.hr



Kada potražiti stručnu podršku?

Prepoznati da ti treba pomoć znak je hrabrosti, a ne slabosti.

Ponekad, unatoč svim našim naporima, tehnikama samopomoći i podršci prijatelja, osjećamo da stojimo na mjestu. To se događa kada je naš živčani sustav toliko dugo bio u stanju pripravnosti da se više ne može sam vratiti u ravnotežu. Potražiti stručnu pomoć tada postaje najnježniji i najmudriji korak koji možemo učiniti za sebe.

Prepoznaješ li se u ovome:

Osjećaš se zarobljeno:

Vrtiš se u istim obrascima ponašanja ili osjećajima, unatoč iskrenoj želji i pokušajima da nešto promijeniš.

Emocije postaju preplavljujuće:

Ljutnja ili tuga postaju toliko intenzivne da narušavaju tvoje odnose s partnerom, djecom ili prijateljima.

Gubiš sebe:

U uloji majke, partnerice ili zaposlenice, osjećaš da si izgubila kontakt sa sobom i ne znaš kako se vratiti.

Tijelo ti uporno šalje poruke:

Kronični umor, glavobolje, nesanica ili stalna napetost postaju tvoja svakodnevica.

Ako se prepoznaješ u ovim rečenicama, znaj da postoji siguran prostor za tebe.

Kako ti možemo pomoći u Centru SVOJA.?

Ponekad je samopomoć dovoljna, a ponekad trebamo nečiju ruku. Ako osjećaš da ti je potrebna dodatna podrška, evo kako to može izgledati:

Individualni rad je kao siguran razgovor s prijateljicom koja te zaista čuje. Zajedno istražujemo što ti tijelo govori, kako se osjećaš u svojoj koži, i gradimo alate koji ti stvarno pomažu u svakodnevnom životu.

Grupe podrške su mjesto gdje možeš reći "i ja se tako osjećam" i vidjeti da nisi sama. Druge žene dijele svoje priče, ti dijeliš svoju, i svi zajedno učimo da je u redu biti - čovjek.

Ako u sebi prepoznaješ želju da dodatno istražiš ove puteve, posjeti našu internet stranicu

www.centarsvoja.hr ili pošalji mail na **info@centarsvoja.hr**



Kutak za majke

Kada mama osjeća da više ne može

Majčinstvo donosi jedinstvene izazove kada se osjećamo preopterećeno. Često se bojimo pokazati djeci da se borimo, misleći da ih time štitimo. Ali djeca osjećaju našu energiju i intuitivno znaju kada nešto nije u redu.

Kako razgovarati s djecom u trenucima preopterećenosti:

Za malu djecu (3-7 godina): "Mama se osjeća umorno i potrebna joj je pauza. To nije zbog tebe - ti si divno dijete. Mama samo treba malo vremena da se osjeća bolje."

Za stariju djecu (8+ godina): "Ponekad odrasli, baš kao i djeca, osjećaju previše emocija odjednom - kao kada imaš previše igračaka u rukama pa ti sve ispadne. Mama uči kako nositi sve svoje osjećaje."

Jednostavne aktivnosti za reset:

Tiha kutija

Tiha kutija je posebna kutija s aktivnostima koje dijete može raditi samostalno kada mama treba predah. Kutija sadrži mirne aktivnosti poput knjiga, puzzle-a, bojica ili senzornih igračaka. Dijete zna da kada mama izvadi tihu kutiju, to je vrijeme za tihe igre koje ne zahtijevaju mamu.

Priroda kao lijek - izađi van, makar na 10 minuta

Ples za oslobađanje - pusti glazbu i ispleši frustracije (zabavno je i s djecom!)

Zapamti:

Djeca ne trebaju savršenu mamu. Oni trebaju iskrenu mamu koja ih uči da je u redu biti čovjek s emocijama i granicama.





推拿

Razgovor s Tui-Na praktičarem

Kada tijelo kaže 'dosta'

U ovom broju razgovaramo s Krešom Jurlinom o tome kako tradicionalna kineska medicina objašnjava preopterećenost i koje praktične alate možeš koristiti kada se osjećaš kao da "pucaš po šavovima".

Možeš li se ukratko predstaviti i objasniti što je Tui Na masaža?

Moje ime je Krešo Jurlina, bavim se tradicionalnim kineskim terapijama već 25 godina. TUI-NA je terapijska masaža koja kombinira pritiske, gnječenje i istezanje s cupping terapijom i moxibustijom - grijanjem točaka pomoću pelina.

Ove metode oslobađaju energetske blokade, vraćaju prirodan protok energije kroz tijelo i stabiliziraju emotivno stanje. Ne tretiraju se samo simptomi, već se uklanja uzrok neravnoteže. Moj cilj je pomoći ljudima da prirodnim putem dođu do boljeg zdravlja i unutarnjeg mira.

Iz perspektive tradicionalne kineske medicine, što se događa kada "pucamo po šavovima"?

Energetski blokovi nastaju kada emocije poput straha, ljutnje ili brige predugo dominiraju. Svaka emocija povezana je s određenim organom - strah opterećuje bubrege, ljutnja jetru, briga slezenu, a tuga pluća. Kada je organ pod pritiskom, njegov prirodan protok energije se poremeti.

Blokade se manifestiraju kao fizički simptomi - bol, napetost, slabost - i kao psihička nestabilnost. Uklanjanjem blokada energija ponovno slobodno teče, organi bolje funkcioniraju, a emocije se vraćaju u ravnotežu.

Možeš li podijeliti tehniku samomasaže za preopterećenost?

Kada smo pod stresom, najčešće osjećamo pritisak u trbuhu jer organi postaju napeti. Jednostavna tehnika je nježno kruženje dlanom po trbuhu u smjeru kazaljke na satu, uz duboko disanje - udah 4 sekunde, izdah malo duži.

Time povezujemo um i tijelo, opuštamo napetost u organima i smanjujemo energetske blokade. Kad se opusti trbuh, opušta se cijelo tijelo.



Postoje li akupresurne točke za trenutke krize?

Evo četiri ključne točke:

Yintang (*Treće oko*)

između obrva. Kružni pokreti 1-2 minute smiruju um i smanjuju tjeskobu.

Shenmen (*Vrata duha*)

unutarnja strana zapešća ispod malog prsta. Lagani pritisak opušta živčani sustav.

Neiguan (*Unutarnja kapija*)

3 prsta iznad nabora zapešća. Pomaže kod nervoze i 'knedle u želucu'.

Zusanli

4 prsta ispod patele. Jača energiju i stabilizira probavu koja strada pod stresom.

Dovoljno je 2-3 točke masirati dnevno po par minuta, uz sporije disanje.

Poseban savjet za majke?

Majčinstvo često pogađa slezenu i jetru - organe koji pate od prevelike brige i potisnute ljutnje. Preporučujem masažu trbuha kako sam opisao i točku Neiguan za brzo smirenje.

Ove tehnike možete primijeniti bilo kada - dok dijete spava, u autu ili u kratkoj pauzi. Osjetit ćete kako se tijelo i um vraćaju u ravnotežu.

Kako prepoznati rane znakove prije nego što "puknemo"?

Stres se gomila postupno.

Prvi znakovi: postajemo kratkog fitilja, lako se ljutimo na sitnice. U vožnji nam 'pukne film' jer netko vozi sporo, u razgovoru planemo bez razloga.

Praktični savjet: kad primijetite prebrzu reakciju, zastanite, udahnite duboko i postavite pitanje: 'Je li ovo reakcija na situaciju ili na moj unutarnji stres?' Ta kratka pauza često je dovoljna za povratak kontrole.

Kako izgleda rad s tobom?

Svakom klijentu prilazim individualno jer svatko nosi svoje specifične izazove. Kombiniram TUI-NA masažu, moxibustiju i cupping terapiju, a prema potrebi uključujem vježbe disanja i tehnike samomasaže za primjenu kod kuće.

Cilj je ukloniti energetske blokade i stabilizirati rad organa, što donosi olakšanje fizičkih simptoma i smirenje emocija. Osoba se nakon tretmana osjeća lakše, smirenije i povezanije sa sobom.

Za **naše čitateljice** Krešo je pripremio **10% popusta na prvi tretman** - spomeni da čitaš **SVOJA**.

Kontakt: 091 5289 009 ili STUDIO ŽANA, Vere Bratonje 28/1, Rijeka.

Naši susreti

RUJAN U CENTRU SVOJA.

20. rujna u 14:00h

VELIKO OTVORENJE CENTRA SVOJA.

Pridruži nam se u obilježavanju novog početka!

Program uključuje predstavljanje časopisa SVOJA.

Razgovor s Krešom Jurlinom.

Opis naših usluga te druženje uz aromaterapijsku radionicu.

Najavi svoj dolazak na: info@centarsvoja.hr

Naše usluge

Individualni rad:

istražujemo emocije i vraćamo zadovoljstvo življenja kroz aromaterapiju i tjelesno orijentirani pristup.

Aromaterapijske masaže:

masaže za povratak sebi kroz njegujući dodir i pažljivo odabrana eterična ulja.

Zatvorene grupe podrške:

- Grupa za majke - utorkom u 17:00
- Grupa za osobe s anksioznosti - četvrtkom u 17:00



Više informacija potraži na web stranici:
www.centarsvoja.hr

Centar SVOJA.
Soldanac 9b, Rijeka
091 6392 452
info@centarsvoja.hr



DIGITALNA VERZIJA

Ovaj magazin ima isključivo edukativnu i informativnu svrhu.
Nije zamjena za liječnički savjet ili medicinski tretman.

Dok zatvaramo ovaj broj o "pucanju po šavovima", želim da znaš da si na pravom putu unatoč svemu.
Putu prepoznavanja svojih granica i pronalasku načina da se vratiš sebi.

Sljedeći mjesec istražujemo temu "Reći NE bez krivnje" - kao što drvo otpušta lišće da preživi zimu,
i mi učimo otpustiti ono što nam oduzima snagu.

Do sljedećeg susreta, budi nježna prema sebi. Ti si dovoljna, upravo onakva kakva jesi.

S ljubavlju,
Uredništvo SVOJA.