

ZA ŽENE NA PUTU POVRATKA SEBI

SVOJA

Studenj '25.

Putovanje kroz najdublje emocije

Kad tuga dode na svoje

Kako pronaći svjetlo u tami
i nježno se vratiti sebi

Stvaramo SVOJA. Zajedno.

Draga SVOJA.,

Studenj je stigao, tih i obojen dubokim tonovima jeseni. Dok priroda otpušta i posljednji list, pozivajući nas na mirovanje, i mi osjećamo zov da se okrenemo unutra. Ovaj mjesec nećemo bježati od teških osjećaja. Otvorit ćemo vrata tuzi.

U našem društvu, tuga je često nepozvan gost – emocija koju guramo u stranu, skrivamo iza osmijeha i pokušavamo što prije "preboljeti". Ali što ako tuga nije neprijatelj? Što ako je ona mudra učiteljica koja dolazi s razlogom – da ispere stare rane, omekša naša srca i napravi prostor za novi rast?

Dopuštajući tuzi da dođe na svoje, ne pokazujemo slabost, već nevjerovatnu snagu. To je čin duboke ljubavi prema sebi, priznanje da smo ljudska bića s pravom na čitav spektar emocija. Ovaj mjesec istražujemo kako možemo nježno ploviti kroz valove tuge, kako biti sama sebi sigurna luka i kako iz tame izroniti s novom snagom i mudrošću.

S ljubavlju!



Tamara

Studenj u Centru SVOJA.

RADIONICE:

- **11., 18. i 25. studenog, 18:00** – „Umivanje duše“
Kultivacijske prakse za duboki mir.
- **27. studenog, 18:00** – „Utjeha u dodiru“
Radionica o primjeni eteričnih ulja i samomasaže za emocionalnu ravnotežu.

GRUPE PODRŠKE:

- **Grupa za majke** – siječanj 2026.
- **Grupa za osobe s tjeskobom** – siječanj 2026.

Vaši glasovi

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

- Imaš prijedlog za temu • Želiš podijeliti svoju priču • Imaš pitanje za Tamaru • Želiš pisati za magazin • javi nam se na info@centarsvoja.hr

Zašto je

TUGA

tako teška?



“Samo budi jaka.” “Vrijeme liječi sve.” “Moraš krenuti dalje.” – rečenice su koje često čujemo kada nas preplavi tuga. Iako izrečene u najboljoj namjeri, one stvaraju pritisak i šalju poruku da je tuga nešto što treba što prije prevladati. Ali tuga nije problem koji treba riješiti. Ona je prirodan proces koji treba proživjeti.

Kada prestanemo osuđivati svoju tuđu i počnemo je promatrati sa suosjećanjem, otvaramo prostor za njezinu transformaciju.

Tuga nije slabost – ona je odgovor srca na gubitak.

Naš um pokušava pronaći logiku u boli. Pita se: “Zašto se ovo dogodilo? Jesam li mogla nešto drugačije?” Naše tijelo reagira – osjećamo težinu u prsima, umor koji ne prolazi, “knedlu”

u grlu. Ove reakcije nisu znak da nešto nije u redu s nama. One su dokaz da smo voljele, da nam je stalo, da smo žive.

Bježanje od tuge samo produžava njezinu agoniju. Kada joj ne damo prostor, ona se skriva u našem tijelu i umu, manifestirajući se kao kronični umor, anksioznost, razdražljivost ili osjećaj praznine. Tek kada joj svjesno dopustimo da bude tu, ona se može transformirati.

Tuga nam priječi da osjetimo radost

Korijeni tuge su u gubitku – gubitku voljene osobe, odnosa, posla, zdravlja, sna ili dijela sebe. Proces tugovanja je putovanje kroz tu bol. To je putovanje koje ne moramo prolaziti same. Učenje kako tugovati na zdrav način ključno je za ponovno pronalaženje cjelovitosti i radosti.

KAKO PREPOZNATI SVOJU TUGU

TIJELO TI GOVORI:

- Osjećaj težine ili pritiska u prsima i trbuhu
- Kronični umor i potreba za snom
- Gubitak apetita ili emocionalno prejedanje
- Osjetljivost na zvukove i svjetlost

EMOCIJE TI GOVORE:

- Osjećaj duboke žalosti i praznine
- Izljevi ljutnje ili razdražljivosti
- Osjećaj krivnje ili žaljenja
- Anksioznost i osjećaj bespomoćnosti

UM TI GOVORI:

- Misli se stalno vraćaju na gubitak
- Poteškoće s koncentracijom i pamćenjem
- Osjećaj da ništa više nema smisla
- Preispitivanje smisla života

Dozvola za tugu je prvi korak ka iscjeljenju

Kada prestanemo osuđivati svoju tugu i počnemo je promatrati sa suosjećanjem, otvaramo prostor za njezinu transformaciju. Tuga nije linearni proces s jasno definiranim krajem. Ona dolazi u valovima. Ponekad su valovi visoki i snažni, a ponekad je more mirno. Učiti ploviti tim valovima, umjesto boriti se protiv njih, vještina je koja nam omogućuje da ostanemo povezani sa sobom čak i u najtežim trenucima.

Tri ključna modela tugovanja

Psiholozi su razvili različite modele koji nam pomažu razumjeti ovo kompleksno iskustvo.

Važno je znati da nijedan model nije univerzalan i da je tvoj put tugovanja jedinstven.

Faze tuge (Kubler-Ross): Iako se često pogrešno shvaća kao linearni proces, ovaj model opisuje pet internih odgovora na gubitak: poricanje, ljutnja, pogađanje, depresija i prihvaćanje. Ovi osjećaji se mogu pojavljivati i nestajati bez određenog redoslijeda.

Zadaci tugovanja (Worden): Ovaj model naglašava aktivnu ulogu u tugovanju kroz četiri zadatka: prihvaćanje realnosti gubitka, procesiranje boli, prilagodba svijetu bez izgubljenog i stvaranje trajne emocionalne veze s izgubljenim dok nastavljamo sa životom.

Model dvostrukog procesa (Stroebe & Schut): Ovaj model opisuje tugovanje kao oscilaciju između dva pristupa: Orijentacija na gubitak (fokusiranje na tugu i žalovanje) i Orijentacija na oporavak (vraćanje svakodnevnim aktivnostima i prilagodba novom životu). Zdravo tugovanje uključuje kretanje između ova dva pola.

Tuga je putovanje, a ne destinacija. Razumijevanje ovih okvira može ti pomoći da prepoznaš gdje se nalaziš i da si dopustiš da se krećeš naprijed-natrag, bez osjećaja krivnje.

Kada je tuga komplicirana?

Iako je tuga prirodan proces, važno je prepoznati njezine različite oblike i granicu kada postaje komplicirana.

Normalna tuga: Počinje ubrzo nakon gubitka i s vremenom se smanjuje, obično unutar 6 mjeseci do 2 godine. Karakteriziraju je valovi intenzivne boli (grief bursts) koji se javljaju rjeđe i s manjim intenzitetom kako vrijeme prolazi.

Anticipatorna tuga: Javlja se prije samog gubitka, često kod dugih bolesti. Može pomoći u pripremi za gubitak, ali ne znači da će tuga nakon gubitka biti manja.

Komplicirana tuga: Nastupa kada simptomi tuge traju dulje od normalnog perioda, uzrokuju ekstremnu patnju i ometaju svakodnevni život. Ako se ne smanjuje ni nakon duljeg vremena, ako je patnja stalna i intenzivna, možda je vrijeme za stručnu pomoć.

Tuga vs. Depresija

Važno je razlikovati normalnu tugu od kliničke depresije, iako se simptomi preklapaju (nesanica, tjeskoba, gubitak apetita).

Tuga: Bolni osjećaji dolaze u valovima, a ne stalno. Osoba osjeća prazninu, ali zadržava samopoštovanje. Misli o smrti usmjerene su na želju da se pridruži voljenoj osobi, a ne na samouništenje.

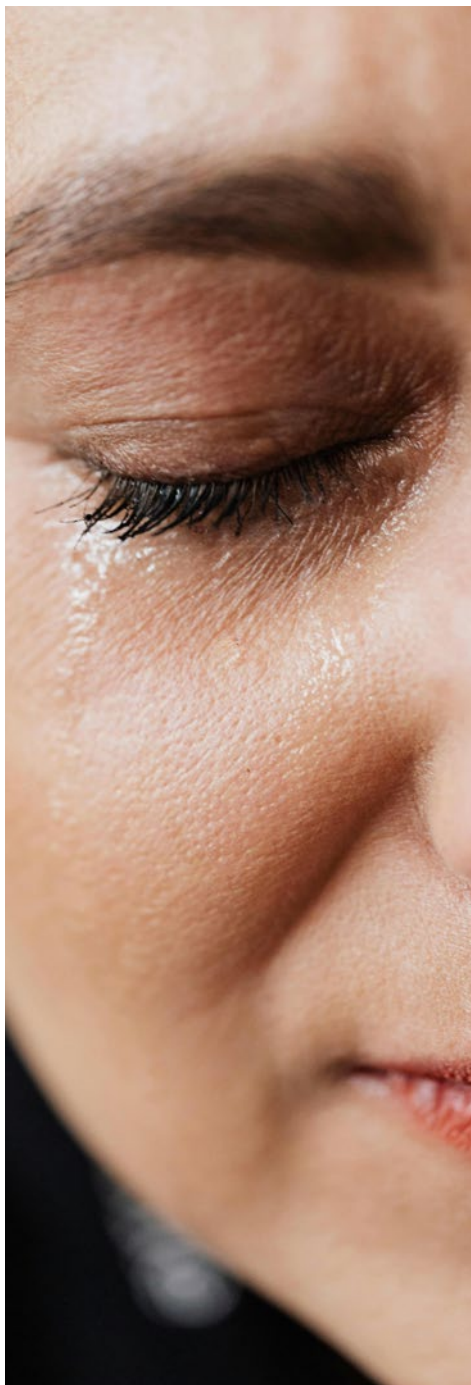
Depresija: Tuga je stalna, osjećaj bezvrijednosti je prisutan, a misli o samoubojstvu su usmjerene na sebe.

Prepoznavanje ovih razlika ključno je za pružanje sebi ili drugima odgovarajuće podrške.

Putovanje kroz tugu je putovanje k sebi

Prihvatanje tuge ne znači da ćemo zauvijek ostati u boli. To znači da si dopuštamo osjetiti ono što je stvarno, bez prosuđivanja. Kroz taj proces otpuštamo bol i polako, nježno, stvaramo prostor za nove početke.

To je putovanje na kojem ponovno učimo živjeti – s ožiljkom koji svjedoči o našoj ljubavi i snazi, ali i s novom dubinom i mudrošću koje samo iskustvo tuge može donijeti.



Tuga kao plamen svijeće koji ne gori.

Tuga kao plamen svijeće koji ne gori. Ima u sebi potencijal da zaplamsa. Zna kakav je osjećaj kad plamen gori. Tuga kao praznina — odsustvo svjetlosti i topline tog plamena koji je nekad davno netko upalio u nama. Tuga za svim dijelovima nas koji su nestali s tim plamenom. Tuga za osjećajem topline, svjetlosti, videnosti i sigurnosti dok plamen u nama gori.

Tuga koja je u meni ostavila najdublji trag, nalazi se u mjestu moga srca koje nikad u djetinjstvu nije osjetilo što znači biti u potpunosti sigurna, voljena, zaštićena, obgrljena, poželjna i dobrodošla — baš takva kakva jesam. Nisam znala koliko je ta tuga u meni duboka, sve dok nisam srela muškarca koji mi je prvi put u životu dao taj osjećaj koji mi je cijeli život nedostajao.

On je upalio taj plamen u mom srcu — utopilo se, ušušalo, zasjalo. U mom srcu je postalo toplo i živo. Prvi put sam se grijala na tom ognjištu. Hranio je dijelove mene koji su dugo bili gladni. Nisam ni znala kakav je osjećaj kad praznina u grudima više nije prazna. Sve dok nismo prekinuli...

Tada se otvorila moja najdublja rana. Ponovno je postalo toliko hladno i prazno da se cijeli moj svijet pretvorio u tu prazninu, rupu, bezdan u grudima. Izgubila sam tlo pod nogama i ono malo sigurnosti što sam imala u sebi. Jer muškarac koji je imao privilegiju dotaknuti i ispuniti to mjesto u meni — više nije bio tu, pored

mene. Koliko je to bilo bolno. Sve dok kroz tijelo, kroz rad s tijelom, tu ogromnu tugu koja ima dubok korijen nisam pretvorila u dar. Taj dar je spoznaja da tuga, u svojoj srži, zapravo nije tuga — nego čista ljubav.

Sada se mogu povezati s tim osjećajem praznine u sebi, ali i prisjetiti se kako je kad je to mjesto voljeno, sigurno, toplo i ispunjeno. Dar koji sam dobila je moć da se mogu vratiti tom osjećaju u sebi — jer sam ga jednom doživjela. Da ga mogu oživjeti u sebi, iako te osobe više nema pored mene. Više nisam vezana za njega, već sam zahvalna.

Znam koliko je toplo kad plamen gori i koliko je hladno kad se ugasi. I upravo u toj spoznaji leži ljepota.

Autorica teksta:

Mirjam, @mjesto.stvaranja

Najsnažnije priče uvijek dolaze iz srca, iz vaših života. Ako i tebe zove da podijeliš svoju priču, uvide ili iskustva – anonimno ili s potpisom na kraju – piši nam na email info@centarsvoja.hr.

Tema magazina za prosinac je:

Moj mozak za blagdane – Usporite molim!

Ispričaj nam svoju priču:

Kako tvoj mozak reagira na blagdanski kaos? Što ti pomaže usporiti i pronaći mir? Kako postavljaš granice u blagdanskoj užurbanosti? Neka tvoje iskustvo bude inspiracija i utjeha drugima na njihovom putu.

TEHNIKE SAMOPOMOĆI

Aromaterapijski pristup - TAMJAN



Tamjan kao duhovni vodič

Kada se osjećaš izgubljeno u magli tuge, želim te podsjetiti na drevnu mudrost tamjana.

Njegov miris tisućama se godina koristi u duhovnim obredima za pročišćenje i povezivanje s božanskim. U starom Egiptu, Indiji i na Arapskom poluotoku tamjan je bio simbol prosvjetljenja i duhovne jasnoće. Njegov dim uzdizao se kao molitva – most između zemlje i neba, između boli i nade. Tamjan nas podsjeća da i u najdubljoj tami postoji svjetlo.

Eterično ulje tamjana dobiva se destilacijom smole stabla *Boswellia* (najčešće *B. carterii* ili *B. sacra*), čija je prirodna funkcija upravo – zacjeljivanje. Kemijski spojevi koje sadrži (poput α -pinena, limonena i incensol-acetata) poznati su po protu-upalnom i smirujućem djelovanju, a istraživanja pokazuju da incensol-acetat može djelovati anksiolitički – pomažući umu da se uspori, a dah produbi.

Tamjan je jedno od najmoćnijih eteričnih ulja za umirivanje uma, produbljivanje daha i povezivanje s unutarnjom mudrošću. Njegov dubok, smolast miris djeluje kao balzam za preplavljeni živčani sustav, smanjuje razinu napetosti i potiče osjećaj prisutnosti. U aromaterapijskoj praksi opisuje se kao ulje koje „donosi mir nakon oluje” – osobito u razdobljima tuge, gubitka i emocionalnog iscjeljenja.

U trenutku kada se dah produbi, tijelo dobiva poruku sigurnosti. Tamjan podržava parasimpatički živčani sustav, smanjuje fizičke reakcije stresa i pomaže nam da se vratimo sebi – onom tihom mjestu u nama koje zna da i bol ima svoj smisao.

”

Kao što smola tamjana zacjeljuje rane na drvetu iz kojeg potječe, tako i njegov miris može pomoći iscijeliti rane na našoj duši. On ne briše tugu, već stvara sveti prostor u kojem je možemo sigurno osjetiti i otpustiti.

ulje broj 1

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

Kako koristiti tamjan

Jutarnji ritual sidrenja

Stavi kap tamjana na dlanove, protrljaj ih i duboko udahni. Postavi namjeru: "Danas biram biti nježna prema sebi." Dahom dopusti da se miris spusti niz tijelo, sve do područja srca.

Večernji ritual otpuštanja

U difuzor stavi 4 kapi tamjana i 2 kapi lavande. Dok dišeš, vizualiziraj kako s izdahom otpuštaš težinu dana, a s udahom primaš mir i utjehu. Ovaj ritual pomaže živčanom sustavu da prijeđe iz stanja budnosti u stanje odmora, pripremajući tijelo i um za san.

SOS !

Mješavina za emocionalnu utjehu

3 kapi tamjana
2 kapi bergamota
1 kap ruže

Pomiješaj s malo bademovog ulja i namaži na područje srca kada osjetiš tugu ili tjeskobu. Ova sinergija spaja uzemljujuću toplinu tamjana s mekoćom ruže i svježinom bergamota – sklad koji istovremeno umiruje i otvara prostor za dah.

Terapijsko pisanje

Za trenutke kada se misli roje, a osjećaji preplavljuju. Ova tehnika je posebno korisna jer ti omogućuje da svoju tugu prebaciš iz unutarnjeg svijeta na papir, dajući joj oblik i smisao. Ne trebaš biti pisac, samo iskrena.

Kako funkcionira:

Pismo tuzi: Obrati se svojoj tuzi kao da je osoba. Pitaj je zašto je došla, što ti želi poručiti. Napiši sve što ti padne na pamet, bez cenzure.

Dnevnik zahvalnosti u tuzi: Svake večeri zapiši tri male stvari na kojima si zahvalna, čak i ako se čine beznačajnima. To pomaže preusmjeriti fokus s onoga što je izgubljeno na ono što je još uvijek tu.

Što mi treba danas?: Započni dan pitanjem: "Što je najmanja stvar koju danas mogu učiniti da budem nježna prema sebi?" Zapiši odgovor i pokušaj to ostvariti.

Zašto baš ova tehnika:

Eksternalizacija: Prebacivanje misli na papir smanjuje njihov intenzitet i daje ti perspektivu.

Validacija: Pisanje potvrđuje tvoje osjećaje i daje ti do znanja da je u redu osjećati se tako.

Uvid: Kroz pisanje možeš otkriti obrasce i uvide kojih nisi bila svjesna.

Kutija za utjehu (Comfort Box)



Ovo je tvoja osobna "prva pomoć" za dušu. To je fizička kutija koju pripremaš u mirnim trenucima, a koristiš kada te preplave teški osjećaji.

Kako je napraviti

Pronađi lijepu kutiju i ispuni je predmetima koji ti pružaju utjehu kroz pet osjetila:

DODIR: Mekana deka, glatki kamen, plišana igračka.

MIRIS: Bočica eteričnog ulja (neroli, lavanda), mirisna svijeća, vrećica suhe lavande.

OKUS: Omiljeni čaj, komadić tamne čokolade, bomboni.

VID: Drage fotografije, razglednice s lijepim prizorima, citati koji te inspiriraju.

SLUH: Spremljena playlista s umirujućom glazbom (link preko QR koda u kutiji), mali instrument (zvono, kišni štap).



Zašto ova tehnika funkcionira:

Neurološki: Aktivacija osjetila vraća te u sadašnji trenutak i smiruje amigdal (centar za strah u mozgu).

Psihološki: Čin stvaranja kutije je sam po sebi čin brige o sebi. Daje ti osjećaj kontrole i pripremljenosti.

Praktično: Kada si preplavljena, teško je razmišljati što ti treba. Kutija za utjehu donosi odluku umjesto tebe.



MJESEČNI IZAZOV

- 01 Napravi svoju "Kutiju za utjehu".
- 02 Svaki dan 5 minuta piši u svoj dnevnik koristeći jednu od tehnika terapijskog pisanja.
- 03 Barem tri puta koristi difuzor s nerolijem tijekom večeri.
- 04 Svjesno koristi svoju kutiju za utjehu barem jednom kada osjetiš potrebu.



KADA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?



Kada tehnike samopomoći ne donose olakšanje, to može značiti da je tuga preplavila tvoj sustav do mjere kada je potrebna podrška stručne osobe. Potražiti pomoć nije znak slabosti, već hrabar korak brige o sebi. Ako se prepoznaješ u sljedećem, možda je vrijeme da potražiš dodatnu podršku.

Znakovi da ti je potrebna stručna pomoć:

- Tuga ne jenjava i ometa te u svakodnevnom funkcioniranju (posao, odnosi, briga o sebi).
- Osjećaš se potpuno beznadno ili imaš misli o samoozljeđivanju.
- Izoliraš se od svih i izbjegavaš aktivnosti u kojima si prije uživala.
- Koristiš nezdrave mehanizme suočavanja (alkohol, prejedanje, prekomjerni rad).
- Osjećaj krivnje ili bezvrijednosti je paralizirajući.

Kako ti Centar SVOJA. može pomoći

Ako osjećaš da ti alati iz ovog magazina nisu dovoljni, tu smo za tebe. Ponekad trebamo nekoga tko će hodati s nama kroz tamu.

Individualni rad: Prostor gdje možeš biti potpuno iskrena o dubini svoje tuge. Kroz razgovor, tjelesno orijentirane pristupe i aromaterapiju, učimo kako sigurno procesuirati tugu i pronaći put natrag k sebi.

Grupe podrške: Mjesto gdje se susrećeš s drugim ženama koje razumiju tvoju bol. U grupi nema potrebe za objašnjavanjem. Ovdje je tuga dobrodošla. U sigurnom okruženju dijelimo teret, učimo jedna od druge i pronalazimo utjehu u spoznaji da nismo same.

***Više o programima i načinu rada na: www.centarsvoja.hr**

INTERVJU

Razgovor s osteopatkijom Vlastom Gregurić Karabegović: Kako tijelo pamti i otpušta tugu



1. Možete li nam ukratko objasniti što je osteopatija i kako se njezin holistički pristup primjenjuje kod emocionalnih stanja poput tuge?

Osteopatija je vrsta manualne medicine koja potiče prirodni mehanizam zdravlja koji svi imamo u sebi. Njezin utemeljitelj, dr. Andrew Taylor Still, krajem 19. stoljeća postavio je temelje gledanja na tijelo kao cjelinu — sustav u kojem ništa nije suvišno i sve je međusobno povezano. Kada osteopat radi s pacijentom, ne promatra samo mjesto boli, već traži uzrok koji može biti na koštano-mišićnoj, visceralnoj (organskoj) ili emocionalnoj razini. Upravo ta cjelovitost čini osteopatiju jedinstvenom — ona ne razdvaja fizičko i emocionalno, već ih vidi kao dijelove istog procesa.

2. Kako se tuga manifestira u fizičkom tijelu i gdje se najčešće “skladište” emocionalne napetosti? Kako ih prepoznati?

Tuga se u tijelu najčešće „sprema” u područje srca i pluća. Vrlo često pacijenti dolaze s bolovima u ramenima, osjećajem stezanja u prsima, kratkim dahom ili bolom ispod prsne kosti — iako su svi nalazi srca i pluća uredni. To su tipični primjeri kada fizička manifestacija nema jasnog medicinskog uzroka, već je povezana s potisnutim emocijama. Tijelo pamti sve — i događaje i osjećaje. Tijekom osteopatskog tretmana, kada radimo na području srca, događa se da pacijenti spontano počnu govoriti o dubokim emotivnim iskustvima — o gubitku bliske osobe, zlostavljanju ili starim traumama kojih često nisu

bili svjesni. To nam pokazuje koliko snažno tijelo čuva ono što nismo mogli tada osjetiti ili izreći.

3. Na koji način osteopatski tretman može pomoći u ublažavanju fizičke nелаgode i emocionalnog utjecaja tuge?

Osteopatija ne „rješava” emocije, nego pomaže tijelu da ih ponovno propusti kroz svoj sustav. Kada je tijelo u balansu, lakše se nosi i s emocijama. Kroz palpatorne (dodirne) tehnike i duboko razumijevanje anatomije, osteopat pomaže tijelu da se vrati u fiziološku ravnotežu — da organi ponovno „sjednu” na svoje mjesto, da se dijafragma miče, da krv i limfa slobodno teku. U tom procesu često dolazi i do emocionalnog oslobađanja. Ljudi se iznenade koliko

dugo je tuga bila „zaključana“ u tijelu. No, važno je naglasiti: mi nikada ne „vadimo“ traumu. Tijelo samo odlučuje kada je spremno pustiti. Nekima treba pet, nekima tri-deset godina — i to je potpuno u redu.

4. Osim tretmana, koje jednostavne tehnike samopomoći, poput svjesnog dodira ili vježbi disanja, čitateljice mogu primijeniti kod kuće za olakšanje?

Savjetujem nešto vrlo jednostavno, ali iznimno učinkovito — svakodnevni trenutak tišine sa sobom. Isključite sve uređaje, sjednite u miru, zatvorite oči i usmjerite pažnju na svoj dah. Udahnite do tri, izdahnite do šest. Dišite dublje, trbušno, i promatrajte što se u vama događa. Misli će dolaziti — to je u redu. Samo ih pustite da prođu i vraćajte se dah. Zatim stavite ruke na srce i osvijestite da ispod njih kuca nešto što vas održava živima. Osjetite zahvalnost što postojite, takve kakve jeste — sa svim manama, celulitom, velikim nosom ili malim ušima. Taj trenutak prisutnosti s vlastitim tijelom vraća nas sebi. To je najjednostavnija i najljekovitija praksa koju možete raditi svaki dan.

5. Koji su ključni znakovi da je vrijeme potražiti profesionalnu pomoć osteopata za fizičke manifestacije tuge?

Ako osjećate kroničnu nape-

tost, pritisak u prsima, otežano disanje ili bolove u ramenima i vratu koji ne prolaze, iako su medicinski nalazi uredni — to su često znakovi da tijelo nosi emocionalni teret. Također, ako primjećujete da ste „odrezani“ od svojih osjećaja, da ne možete zaplakati ili se opustiti, osteopatski pristup može pomoći tijelu da ponovno osjeti sigurnost. Osteopat je pritom dužan poštovati granice pacijenta — ništa se ne forsira. Tijelo samo pokazuje kada je spremno otpustiti.

6. Koji biste praktičan savjet dali ženama koje osjećaju fizičku težinu tuge, kako bi

bile nježnije prema svom tijelu i pronašle put do iscjeljenja? Prije svega — volite sebe. Prestanite se uspoređivati. Svako biće ima svoju ljepotu i vrijednost. Vratite se sebi, prihvatite sebe — i tugu i radost — jer sve to jeste vi. Naš način života, misli, prehrana i stres često narušavaju našu prirodnu ravnotežu. Zato se trebamo, svatko na svoj način, vraćati sebi — bilo kroz meditaciju, molitvu, razgovor s terapeutom ili jednostavan dah. Čovjek je stvoren da bude dobro. Samo to ponekad zaboravimo.



KUTAK ZA MAJKE

Kada mama tuguje – kako biti nježna prema sebi i djeci



Majčinstvo ne stavlja pauzu na tugu. Gubitak i bol događaju se i dok smo u najvažnijoj ulozi na svijetu. Osjećaj da "moraš biti jaka za djecu" može biti ogroman teret koji nam onemogućuje da prođemo kroz vlastiti proces tugovanja.

**Istina je: djeca trebaju mamu koja je iskrena,
a ne savršena.**

Skrivanje tuge od djece često stvara više tjeskobe nego njezino iskreno pokazivanje. Djeca osjećaju našu energiju. Kada se naši osjećaji ne podudaraju s onim što govorimo, to ih zbunjuje.

Kako razgovarati s djecom o tuzi

Koristi jednostavne i iskrene riječi: "Mama je tužna jer mi nedostaje baka. Ponekad mi dođe da plačem i to je u redu. Volim te i brinut ću se o tebi."

Poveži emociju s tjelesnom senzacijom: "Kada sam tužna, osjećam kao da imam teški kamen u trbuhu. Zato mi se danas samo miruje."

Daj im sigurnost: Naglasi da tvoja tuga nije njihova krivica i da si ti i dalje tu za njih, čak i ako si tužna.

“Jesenje čišćenje srca” – aktivnost za cijelu obitelj

Umjesto da se boriš s tugom sama, uključi djecu u proces učenja o emocijama kroz igru:

Teglica za sjećanja: Ako tugujete za osobom, zajedno ukasite teglicu i u nju stavljajte papiriće s lijepim sjećanjima na tu osobu. Čitajte ih zajedno kada osjetite nostalgiju.

Crtanje osjećaja: Daj djetetu papir i boje i reci: “Hajde da nacrtamo kako tuga izgleda. Koje je boje? Kakvog je oblika?” To pomaže djeci da vizualiziraju i eksternaliziraju emociju.

Ritual otpuštanja: Zajedno napišite ili nacrtajte ono što vas tišti na suhi list. Otiđite u prirodu i pustite da vjetar odnese list, ili ga (uz nadzor odraslih) spalite, simbolizirajući otpuštanje.

Transformacija tuge u mudrost

Kada osjetiš val tuge, umjesto da ga ignoriraš, pitaj se:

- “Što mi ova tuga pokušava reći?”
- “Što mi je sada najpotrebnije – zagrljaj, tišina, razgovor?”
- “Kako mogu biti nježna prema sebi u ovom trenutku?”

Zapamti: Dopustiti djeci da vide tvoju tugu uči ih najvažnijoj lekciji – da su sve emocije dio života i da je u redu ne biti u redu. To je dar empatije i emocionalne inteligencije koji će im služiti cijeli život.



Umivanje duše

Tjedni ritual njege, disanja i kultivacije života u Centru SVOJA.

Svaki utorak stvaramo prostor u kojem možeš **prodisati, otpustiti i osjetiti sebe** — vođena dahom, pokretom i mirisnim darovima bilja. Kroz regulaciju, ljepotu i duboku prisutnost. Dozvoli da dobar osjećaj zaživi u tebi i ponesi ga kroz tjedan.

Što te čeka?

- Duboko opuštanje kroz vođene meditacije koje omekšavaju napetost.
- Tehnike disanja (Pranayama) za prisutnost, energiju i regulaciju tijela.
- Somatske vježbe koje vraćaju te u osjećaj tijela i omogućuju da „budeš u sebi“.
- Rad s eteričnim uljima — nježni vodiči za emocionalno i tjelesno prozračivanje.
- Kultivacijske prakse nadahnute tradicijama svijeta: Yoga Nidra, Qigong, mirisne ceremonije.
- Kontinuirana podrška između susreta: online grupa s meditacijama, mikro-lekcijama i poticajima.

Praktične informacije

Kada: utorkom 18:00–19:00

Lokacija: Centar SVOJA, Soldanac 9b, Rijeka

Trajanje: 60 min

Cijena: 25 € po susretu ili 85 € mjesečno

Za korisnice drugih programa Centra SVOJA. — popust 20% na mjesečni paket.

OTPUSTI. PRODIŠI. OSJETI.

Pridruži nam se i kreiraj svoj prostor njege, prisutnosti i zajednice — jer kad zastaneš i poklo- niš sebi pažnju, otvaraš vrata dubokoj promjeni.

Draga SVOJA.,

Stigli smo do kraja ovog broja, putovanja kroz dubine tuge, ali i nade. Nadam se da si u ovim stranicama pronašla utjehu, razumijevanje i nove alate koji će ti pomoći da nježnije koračaš kroz život, čak i kada je put težak.

Upamti, tuga je dio ljudskog iskustva, a njezino prihvaćanje nije znak slabosti, već duboke snage i mudrosti. Dopusti si osjetiti, dopusti si biti ranjiva. U toj ranjivosti leži tvoja najveća snaga, tvoja autentičnost i tvoja sposobnost za iscjeljenje.

Neka ti tamjan bude nježni podsjetnik da si vrijedna ljubavi i brige, a priče koje pišeš i čitaš neka ti osvijetle put. Sjeti se, nisi sama. Zajedno smo SVOJE.

S ljubavlju i podrškom,

Uredništvo SVOJA.



DIGITALNA VERZIJA

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

The logo for 'SVOJA' is displayed in a large, white, stylized font. The letters are bold and modern, with the 'O' being particularly prominent. The logo is centered horizontally and partially overlaps the image of the woman in the background.

SVOJA