

ZA ŽENE NA PUTU POVRATKA SEBI

SVOJA

Prosinac '25.

IMPRESUM BESPLATAN PRIMJERAK

Moj mozak za blagdane: Usporite, molim!

Stvaramo SVOJA. Zajedno.

Draga SVOJA.,

prosinac donosi miris cimeta, svjetlucave ukrase i... osjećaj da moramo biti na sto mjesta odjednom. Blagdani, umjesto da budu vrijeme mira, često postaju maraton obaveza, kupovine i druženja. Naš mozak, a posebno mozak neurodivergentnih osoba, u tom kaosu lako postaje preplavljen. Osjećamo se kao da smo "preglasni" za tihe trenutke i "prethi" za glasna slavlja.

Ovaj mjesec nećemo se pretvarati da imamo čarobni štapić za savršene blagdane. Umjesto toga, istražiti ćemo kako možemo usporiti, reći "ne" bez krivnje i stvoriti blagdane koji su u skladu s našim unutarnjim ritmom. Pridruži nam se u stvaranju vlastitog, mirnijeg blagdanskog utočišta.

S ljubavlju!



Tamara

Prosinac u Centru SVOJA.

RADIONICE:

- **9., 16., 23., 30. prosinca, 18:00** – „Umivanje duše“
Kultivacijske prakse za duboki mir.
- **28. prosinca, 17:00** – „Nismo stvoreni za samoću – večer blizine i osjećaja pripadnosti“
2 sata mekog zajedništva u vrijeme kada mnogi šute o usamljenosti.

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



Moj mozak za blagdane: Usporite, molim!

Kada u kratkom vremenu u naš unutarnji svijet stigne previše informacija, zahtjeva i stimulansa, događa se ono što mnoge od nas opisuju kao mentalno "prekuhavanje".

Način na koji naš mozak obrađuje podražaje i emocije nije isti za sve. U najširem smislu, postoje različiti načini funkcioniranja.

Neurotipični mozak funkcionira sa sposobnošću da lakše filtrira podražaje. Kada se umori, obično se brže vraća u svoju "osnovnu liniju" ravnoteže.

Blagdani su vrijeme koje od nas očekuje toplinu, povezanost i radost — ali naš mozak često doživi suprotno: preopterećenje, ubrzanje i osjećaj da smo stalno "u pogonu".

Neurodivergentni mozak (npr. kod ADHD-a ili autizma) često ima osjetljiviju obradu informacija i dublji, intenzivniji doživljaj svega. To je ogromno bogatstvo, ali može dovesti do bržeg preopterećenja.

Zašto je ovo važno baš za blagdane?

Jer prosinac donosi **više svega**: više ljudi, buke, obaveza i emocija. To znači da je naš mozak izložen pojačanoj stimulaciji. Razlika je u brzini zasićenja: neurotipični mozak ulazi u umor postupno, dok neurodivergentni može "pregorjeti" naglo.

Neurodivergentne osobe osjetljivije su na tempo modernog života koji je neprilagođen ljudskom biću.

Što točno preopterećuje naš mozak?

Previše stimulansa odjednom: svjetla, glazba, mirisi, gužve... Neurodivergentni mozak prima sve odjednom, zbog čega zasićenje dolazi brže.

Socijalna očekivanja: neizgovorena pravila (budi vesela, budi zahvalna) zahtijevaju stalno "čitanje" odnosa, što je za neurodivergentni mozak dvostruki posao.

Multitasking i mentalna logistika: planiranje hrane, poklona, rasporeda... Za neurotipični mozak ovo je napor, a za neurodivergentni može biti unutarnji kaos koji vodi do mentalne blokade.

Gubitak rituala koji nas umiruju: manje sna, drugačija prehrana, manje mira. Iako je ritam potreban svima, neurodivergentan mozak na njegov gubitak reagira osjetljivije.

Kako prepoznati da si mentalno prezasićena?

Ovi signali su mudrost tvog tijela i uma koji ti poručuju: "Uspori, molim te."

1. Umor od društvenih zahtjeva: nemaš kapacitet za razgovor, treba ti tišina, želiš se povući.

2. Razbijene ili zgusnute misli: teško se fokusiraš, sve je hitno i previše.

3. Pojačana emocionalna reaktivnost: brže planeš, lakše se rasplačeš, sve te iritira.

4. Senzorni umor: smetaju ti zvukovi, svjetla ili mirisi. Žudiš za tamom ili praznim prostorom.

5. Gubitak topline i strpljenja: osjećaš da više nemaš strpljenja za najbliže.



TEHNIKE SAMOPOMOĆI

Aromaterapijski pristup - VETIVER kao sidro



Kada se osjećaš kao da te blagdanski vrtlog nosi, tvoje tijelo šalje jasan signal: „Treba mi sidro.“ To može biti jedno od uzemljućih ulja koja djeluju kao gravitacija za lutajuće misli i raspršen živčani sustav – npr. vetiver. Vetiver je jedno od naj-snažnijih ulja za duboko uzemljenje.

Njegov dubok, topao miris spušta se polako, stvarajući učinak koji aromaterapeuti opisuju kao duboko parasimpatičko smirenje – stanje u kojem naše tijelo gasi obrane, bijegove i stres, i posvećuje se procesima probave i regeneracije. Stručnjaci ga nazivaju ključnim uljem za “spuštanje iz glave u tijelo” i obnovu iscrpljenog živčanog sustava. Ovo je stanje kao tihi prekidač za ponavljajuće misli. Gaseći uzburkane misli, vraćamo se u ovdje i sada – u osjećaj mira i unutarnje sigurnosti.

Možda najljepša simbolika vetivera leži u njegovoj botanici: korijen mu može narasti i do osam metara u dubinu – tako nekako njegov miris pomaže našoj svijesti da se “ukopa” duboko u prisutnost i naše unutarnje korijene.

”

Baš kao što vetiver u tlu sprječava eroziju, u našoj svijesti on sprječava emocionalnu eroziju – rasipanje energije, živaca i pažnje. On te drži. Uzemljuje te.

ulje broj 1

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

Kako koristiti vetiver

Ritual prije spavanja: Kap vetivera na papirnatu maramicu pored jastuka pomoći će ti da utoneš u dubok i miran san.

SOS !

Mješavina za trenutke preplavljenosti

U 5 ml bočicu s roll-on nastavkom ukapaj 1 kap eteričnog ulja vetivera, 2 kapi lavande i 2 kapi slatke naranče. Dopuni baznim uljem. Nanesi na stopala za osjećaj uzemljenja ili na zapešća i duboko udiši.

Vježba za regulaciju živčanog sustava - “Leptirov zagrljaj”

Kada je živčani sustav preplavljen, tijelo treba osjetiti sigurnost. Ova vježba koristi bilateralnu stimulaciju kako bi smirila centar za strah u mozgu.

Kako se izvodi:

1. Pronađi miran kutak. Sjedni uspravno.
2. Prekriži ruke preko prsa, kao krila leptira.
3. Zatvori oči i počni lagano, naizmjenično tapkati po ramenima.
4. Diši duboko i polako. Nastavi 1–2 minute, ili dok ne osjetiš da se val tjeskobe smanjuje.



KADA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?

Tu smo za tebe



Ponekad, unatoč svim našim naporima, tehnikama samopomoći i razumijevanju, osjećamo da smo i dalje zaglavljene. To se događa kada je naš živčani sustav toliko dugo bio u stanju preplavljenosti 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:

Osjećaj preplavljenosti ne prolazi: i nakon blagdana, osjećaj umora, razdražljivosti i "kratkog fitilja" ostaje tvoja svakodnevnica.

Izoliraš se: sve više izbjegavaš druženja i aktivnosti koje su te prije veselile, jer nemaš kapaciteta.

Tijelo ti uporno šalje poruke: kronične glavobolje, probavne smetnje, nesanica ili stalna napetost postaju tvoja norma.

Osjećaj krivnje ili srama: osjećаш se krivo što se ne "osjećaš blagdanski" ili te sram što ne možeš "izdržati" kao drugi.

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

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 našu unutarnju oluju.

Individualni rad: prostor gdje možeš biti potpuno iskrena o osjećaju preplavljenosti. Kroz razgovor, tjelesno orijentirane pristupe i aromaterapiju, učimo kako umiriti živčani sustav i stvoriti alate koji ti stvarno pomažu.

Grupe podrške: mjesto gdje se susrećeš s drugim ženama koje razumiju tvoju bol. Ovdje možeš reći "i ja se tako osjećam" i vidjeti da nisi sama. U sigurnom okruženju dijelimo teret i pronalazimo utjehu u spoznaji da nismo same.

Više o programima i načinu rada na:

www.centarsvoja.hr

INTERVJU

Pronaći svoj ritam u buci blagdana

- Saša Uljančić



Na našem putovanju kroz blagdansku preplavljenost, pridružuje nam se glas prijeko potrebne jasnoće i razumijevanja – Saša Uljančić. Kao edukacijska rehabilitatorica i duša centra Vista, Saša je svoj rad posvetila demistificiranju ADHD-a i osnaživanju osoba da u svom jedinstvenom načinu funkcioniranja pronađu dar, a ne prepreku. S njom razgovaramo o tome zašto se blagdani mogu činiti kao “neprijateljski teritorij” za ADHD mozak i kako, uz prave alate i puno suosjećanja prema sebi, možemo preživjeti prosinac s osjećajem mira, a ne neuspjeha.

1. Kako blagdanski kaos specifično utječe na osobe s ADHD-om? Koji su najveći izazovi?

Osobe s ADHD-om obožavaju blagdane. Vole sve što je živo, veselo, puno svjetla i energije, jer njihov mozak traži novost, stimulaciju i dinamiku. Blagdani su senzorna i emocionalna gozba, koju dočekuju s iskrenim oduševljenjem. No, iza tog sjaja krije se gomila zadataka, planiranja, obaveza i očekivanja, gdje uzbuđenje lako prelazi u anksioznost i iscrpljenost. Najveći izazov leži u planiranju, organizaciji i održavanju fokusa, područjima u kojima ADHD donosi najviše poteškoća. Osobe s ADHD-om ulažu nevjerojatan napor da postignu savršenstvo, često se javlja maskiranje – pokušaj da se održi slika osobe koja sve stiže. Društveni pritisak pojačava taj osjećaj, što dovodi do krajnje iscrpljenosti i osjećaja neuspjeha. Blagdani su istovremeno izvor iskrene radosti i velikog stresa. To je reakcija mozga koji traži stimulaciju, ali teško podnosi preopterećenje. Ključ je u shvaćanju da ne mora sve biti savršeno i da je u redu odabrati mir umjesto još jednog zadatka.

2. Što je “ADHD paraliza” i zašto se često javlja pred hrpom blagdanskih zadataka?

ADHD paraliza opisuje osjećaj zaglavljenosti, kada osoba zna što treba obaviti, ali ne može započeti. Nije riječ o lijenosti, već o teškoći u pokretanju akcije zbog oslabljenih izvršnih funkcija. Ključna oslabljena funkcija je osjećaj za vrijeme. Osobe s ADHD-om vrijeme ne doživljavaju linearno, već postoji gotovo isključivo „sad” i „nije sad”. Kada osoba s ADHD-om pomisli na blagdane, u glavi joj se istovremeno otvori desetak „tabova” (kolačići, pokloni, ukrašavanja, ručak...). Sve te obaveze i emocije stvore trenutnu preplavljenost. Zbog teškoća u planiranju i procjeni vremena, mozak se preopteretiti i dolazi do zastoja – ADHD paralize. Iako izvana izgleda kao odgađanje, to je biološka reakcija mozga koji je prekranc informacijama i ne može ih organizirati u jasan slijed. Prevladava se razdjeljivanjem zadataka na manje, vrlo konkretne korake. Svaki mali uspjeh potiče daljnji pokret. Važno je smanjiti pritisak savršenstva. ADHD paraliza nije manjak volje, već

rezultat preplavljenosti mozga bez jasne vremenske strukture.

3. Kako osobe s ADHD-om mogu planirati blagdane, a da se ne osjećaju preopterećeno?

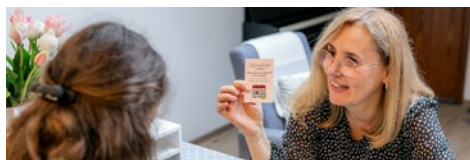
Planiranje je velik izazov jer uključuje više izvršnih funkcija: vremensku orijentaciju, organizaciju, procjenu prioriteta i fokus. Prvi korak je početi dovoljno rano. Što se ranije podijele obaveze, to je lakše izbjeći osjećaj preplavljenosti. Najučinkovitija strategija je stvaranje blagdanske rutine ili postupnika po koracima, jasno definiranog niza aktivnosti s rasporedom. Kada plan ili zadatke stavimo na papir ili u planer, misli se materijaliziraju, postaju opipljive i manipulativne. Možemo ih premještati i prioritzirati, što omogućuje bolju kontrolu nad obavezama i smanjuje stres. Korisno je uključiti vizualne podsjetnike, alarm ili check listu. Posebno je važno pomno isplanirati vrijeme za odmor i punjenje baterija. Realistična očekivanja i fleksibilnost čine plan održivim i doprinose unutarnjem miru.



4. Kako komunicirati svoje potrebe obitelji i prijateljima koji možda ne razumiju izazove ADHD-a?

Komunikacija svojih potreba je izazov, pogotovo kada bliske osobe ne vide unutarnji napor. Ključ je u jasnom, konkretnom i mirnom izražavanju potreba, bez osjećaja da se moraju opravdavati. Preporučuje se korištenje „ja poruka“ za izražavanje osjećaja bez okrivljavanja. Primjerice: „Kad je prostor prepun buke, teško mi je pratiti razgovor. Voljela

bih kratku pauzu da se vratim u normalu.“ Kod žena s ADHD-om, osobito nedijagnosticiranih, često se javlja maskiranje i imposter sindrom – osjećaj da nisu dovoljno dobre. Maskiranje se ističe kod uspješnih žena koje izvana izgledaju kao da sve savršeno funkcionira, što dovodi do preplavljenosti. U takvim situacijama korisno je imati barem jednu pouzdanu osobu kojoj se može dati signal kada je previše. Ta osoba može preuzeti dio odgovornosti, dok se Vi povučete na kratki time out (npr. 15 minuta) u mirnu prostoriju radi obnove energije. Kratki time out olakšava komunikaciju i smanjuje osjećaj izoliranosti.



5. Koji je vaš ključni savjet za „preživljavanje“ blagdana s osjećajem mira, a ne neuspjeha?

Najvažnije je zapamtiti da blagdani ne moraju biti savršeni da bi bili lijepi i ispunjeni. Pritisak da sve mora biti onako kako društvo sugerira brzo vodi u stres i osjećaj neuspjeha. Blagdane treba promatrati kao priliku za napredovanje, a ne test savršenosti. Sve što je prošlo krivo – zaboravljeni pokloni, zagoreni kruh, mala kašnjenja – nije osobni neuspjeh, već trenuci iz kojih se uči. Važno je dopustiti si da bude dovoljno dobro, a ne savršeno. Male oaze mira, poput kratke šetnje ili trenutka s kavom u tišini, čine ogromnu razliku. Pomaže i postavljanje realnih očekivanja i delegiranje zadataka. Blagdani su ugodniji kada se odgovornosti dijele. I što je najvažnije, smijte se i zabavite usput! Malo blagog humora prema sebi je snažan alat. Ako nešto ne ispadne savršeno, recite: „E pa, barem sam probala!“ Humor je alat za očuvanje mentalnog zdravlja. Učiti oprostiti sebi pogreške jednako je važno kao i oprostiti ih drugima, i to je ključ za mirnije i radosnije blagdane.

Blagdani po mojoj mjeri

Prije sam blagdane doživljavala kao mini kaos koji mi započinje već početkom prosinca. U glavi sve zvoni: što kupiti, što pripremiti, kome otići, što ponijeti... i stalno taj osjećaj da će mi nešto važno iskliznuti iz ruku. I naravno, kre- nem si prigovarati — kao, zašto ja ne mogu biti spontana, zašto mi treba milijun podsjetnika, zašto stalno nešto zapisujem?

I onda sam se sjetila kako sam svaki put prije odlaska na višednevnu edukaciju imala isti problem. Sjećam se onog vremena kad sam se doslovno ubijala od stresa da sve pripre- mim, ali sve držim u glavi. Mislila sam da je nor- malno biti napeta, zaboravljati sitnice i onda noć prije edukacije raditi do tri ujutro jer sam "naravno" nešto fulala. I još se osjećati krivo što nisam spontana. Kao da je spontanost jedina ispravna opcija. A onda sam jedan dan sjela, izvadila svoje popise i rekla si: dosta.

Imala sam 5 lista samo za odlazak na eduka- ciju: što moram obaviti nekoliko dana prije, što moram napraviti ujutro prije izlaska iz kuće, popis hrane koju moram kupiti, ideje za ruč- kove i popis stvari koje nosim sa sobom. I prvi put — umjesto da se osjećam rigidno — osje- tila sam olakšanje. Kao da mi je mozak prvi put dobio dozvolu da ne mora sve držati sam.

Sad isto radim za blagdane. Uzmem popisiće, prođem kroz njih u deset minuta, naručim što mogu online, ostalo rasporedim na jučer, danas i sutra. Zapišem čak i sitnice: ispeći kolačiće, kupiti poklon za mamu, zamotati darove, odvo- jiti vrijeme samo za sebe. I tako odjednom znam koliko imam posla i što trebam kad —

umjesto da sve ostavim za navečer i završim u onom "go go go go" tempu do tri ujutro, mrtva za sljedeći dan.

To je moja "after" verzija. Ne zato što sam postala super organizirana, nego zato što sam prestala glumiti da sam netko drugi. Naučila sam da me popisi ne čine rigidnom — nego smirenom. Oni su moj način da ostanem pri- sutna, da si dam prostor i da blagdane proži- vim, a ne pretrčim.

Danas blagdane planiram tako da si dam dozvolu biti to što jesam: osoba koja se umiri kad sve vidi na papiru. I kad to prihvatim, sve ostalo sjedne na svoje mjesto. Blagdani postanu mekši, mirniji i puno više moji.

Autor teksta: anonimno

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 siječanj je:

U sjeni vlastitog straha. Kako pronaći hrabrost da se suočiš s onim što te koči.

Ispričaj nam svoju priču:

Kako tvoja anksioznost izgleda "iznutra" — koje prve znakove primijetiš i kako se počinje odvijati? Što ti pomaže pronaći put natrag u svoje tijelo i ponovno osjetiti ravnotežu? Kako se tvoja anksioznost mijenjala kroz vrijeme — i što si naučila o sebi kroz ta iskustva?

Neka tvoje iskustvo bude inspiracija i utjeha na njihovom putu.

INTERVJU

Moj mozak za blagdane – Kako usporiti kad se sve oko nas ubrzava? - Lea Ivančić Žic Peša



Imamo posebnu čast razgovarati s Leom Ivančić Žic Peša – psihoterapeutkinjom, coachem, logopedinjom i autoricom knjige “Stani, diši, pusti, pleši”. Kao osoba s AuDHD-om, Lea spaja stručno znanje s dubokim osobnim iskustvom i nudi nam neprocjenjiv uvid u to kako se nositi s blagdanskim kaosom. S njom istražujemo kako kroz tijelo, dah i pokret možemo umiriti preplavljeni živčani sustav i pronaći svoj mir usred buke.

1. Kako nam Vaš princip “Stani, diši, pusti, pleši” može pomoći da se prizmimo usred blagdansko-kaoosa? Blagdani nas često poguraju u petu brzinu i prije nego shvatimo, jurimo kroz liste obaveza kao da je sve pitanje života ili smrti. **Stani** nas zaustavlja prije nego što prijeđemo vlastite kapacitete. Ne moramo djelovati na svaki impuls ili zahtjev izvana. **Diši** je jedan od najdostupnijih resursa za smirivanje našeg živčanog sustava. **Pusti** nas poziva da otpustimo (samo) nametnuta očekivanja, pritiske, “trebala bih...” i sva ona „nepisana pravila” koja se javljaju u prosincu, birajući ono što stane u naše kapacitete.

Pleši simbolizira prilagodljivost i povratak u spontaniji odnos prema tijelu i emocijama. Pomaže metabolizirati napetost i vraća osjećaj živosti. Ako mogu ubaciti ples od minimalno 30 sekundi u kuhinji, već sam vratila puls u normalu. A metaforički, „ples” znači fleksibilnost, dopuštanje, prilagođavanje ritmu svog tijela i energije, a ne ritmu koji društvo propisuje. Sjetiti se da ne živimo da bismo radili.

2. Zašto je važno razumjeti da anksioznost nije greška, već poruka našeg živčanog sustava koji traži sigurnost? U svakodnevnom jeziku često sve oblike nelagode zovemo „anksioznosću”, iako je to

netočno. Anksioznost, u kliničkom smislu, je kronično stanje povišene napetosti i brige koja traje dulje vrijeme, remeti svakodnevno funkcioniranje i nije vezana uz konkretnu situaciju. Za ono što većina može iskusiti tijekom blagdana u smislu izbacivanja iz ravnoteže, primjerenije je koristiti riječi kao što su „preplavljenost”, „uznemirenost”, „zastrašenost”. Osjećaj u tijelu koji kaže: „Nešto mi je previše, prebrzo, nejasno, neizvjesno.” Osjećajem preplavljenosti, tjeskobe, napetosti tijelo nas poziva da mu pružimo usporavanje, predah, regulaciju ili predvidljivost. Kod visoko osjetljivih osoba živčani sustav je osjetljiviji,

brže reagira i pregori pa uz buku, gužvu, kaos i blještavilo blagdana može doći i do stvarnih napada panike i anksioznosti.

3. Kako se osjećaj preplavljenosti kod osoba s AuDHD-om razlikuje od klasičnog blagdanskog stresa?

Klasični blagdanski stres najčešće je povezan s organizacijskim pritiscima, društvenim obavezama i vremenskim ograničenjima. Kod osoba s AuDHD-om, međutim, preplavljenost uključuje tri paralelna procesa: **1. Senzorna preplavljenost:** previše svjetala, mirisa, zvukova i gužvi; **2. Socijalna preplavljenost:** intenzivna socijalna dinamika, očekivanja i komunikacijski napor; **3. Preplavljenost izvršnih funkcija:** povećani broj odluka i promjena u rutini. Ova kombinacija može dovesti do shutdowna, povlačenja ili pojačanog maskiranja.

4. Koliko nas iscrpljuje blagdansko "maskiranje" i kako si možemo dati dopuštenje da budemo autentično umorne? Maskiranje u blagdanskoj sezoni je kao cjelodnevno nošenje teškog kaputa. Društvo očekuje „veselje“, „raspoloženje“, „blagdanski duh“. A naš živčani sustav želi samo mir, tišinu i predvidljivost. Kad maskiramo svoje potrebe, trošimo ogromnu količinu energije na glumu –

da nam nije preglasno, prenaporno, previše ljudi ili da nam je zabavno kad nije i da nismo umorni kad jesmo. Osjećamo se kao „drama queen“, „preosjetljivo“ ili „čudno“. A zapravo smo samo iscrpljene. Važno je prepoznati da je umor informacija da nam treba odmora, povlačenja i tišine: „Ja ću doći, ali možda ću otići ranije.“ „Treba mi pauza.“ Time ne odbijamo odnose nego nje-
gujemo vlastiti živčani sustav kako bismo ostali dostupni, prisutni i stabilni dugoročno.



5. Što za Vas znači "plesati" s blagdanskim kaosom i kako nam pokret pomaže otpustiti nakupljenu napetost? „Plesati“ s kaosom znači prepoznati da ne možemo kontrolirati sve vanjske okolnosti, ali možemo regulirati svoj unutarnji ritam. Pokret je jedan od najučinkovitijih načina regulacije jer uključuje tijelo u proces emocionalne

obrade. Ne mislim na sat vremena teretane. Mislim na: **tri kruga kukovima u kupao-nici, dva udaha s podignu-tim rukama, rastezanje kao mačka kad ustaneš, mini ples u pidžami uz pjesmu iz djetinjstva, hodanje po stanu kao da si na nemo-gućoj misiji.** Pokret kaže tijelu: „Sigurna si. Idemo dalje.“

6. Koji je najnježniji dar mira koji svaka žena može pokloniti svom živčanom sustavu ovih blagdana?

Najnježniji dar je dopuštenje da djeluje u skladu sa svojim kapacitetima, a ne tuđim očekivanjima, da odabere jednostavnije, sporije, tiše i mekše verzije blagdana ako je to ono što tijelo traži. To je dar koji se ne vidi na fotografijama, ali se duboko osjeti u regulaciji, u disanju i u načinu na koji ulazimo u novu godinu — manje iscrpljene, a više povezane sa sobom. Dar mira je jednostavan i radikalno nježan: dopuštenje da ne moraš sve. Ne moraš kuhati ako si umorna, ići na svaki domjenak, biti nasmiješena ako ti nije do toga niti ispuniti sva očekivanja koja su ti drugi spakirali pod bor. Možeš birati sebe, svoj ritam, toplinu umjesto perfekcionizma, pauzu umjesto preopterećenosti. Blagdani su trenutak da budeš točno tamo gdje jesi: nekad u smijehu, nekad u suzama, nekad u kaosu, nekad u miru.

Kad mama treba pauzu od blagdanske čarolije



Blagdani nose toplinu, ali za većinu majki oni nose i trostruki teret: logistike, emocija i senzorne preopterećenosti. Zato mama često pregori brže od svih — ne zato što je manje otporna, nego zato što najviše “drži”. A kada se pojavi potreba za pauzom, krivnja se javi i spriječi nas u odmoru pa ulazimo u blagdane premorene, iscrpljene, a često i ljute, eksplozivne i naelektrizirane. Djeci ne treba savršena jelka, sto vrsta kolača, besprijeckorno uređen dom i iscrpljena mama, nego mama s kojom odmaraju, druže se i provode blagdane u povezanosti i miru. Djeca od nas uče brinuti o sebi. Gaženjem svojih granica posredno učimo djecu da i ona, jednog dana, gaze sebe. A to je zadnje što želimo. Zato je važno uzeti predah, dati si užitak i osigurati prostor za sebe.

Djeci ne treba savršena jelka, sto vrsta kolača, besprijeckorno uređen dom i iscrpljena mama, nego mama s kojom odmaraju, druže se i provode blagdane u povezanosti i miru.

Kako razgovarati s djecom o potrebi za pauzom

Pauza nije povlačenje od djece nego obnavljanje sebe kako bismo, sretne i zadovoljne, bile ugodnije sebi i svima oko sebe Postaviti zdrave granice zdravo je za nas – i poučno za našu djecu. Evo kako postavljati granice djece:

Za manju djecu (3–7 godina): manja djeca najviše brinu jesu li nešto “krivo napravila”. Zato treba jasno naglasiti da tvoje stanje nije njihova odgovornost: “Mama je malo umorna i mojim ušima treba pauza. Ti nisi ništa pogriješio/la. Samo ću se malo odmoriti pa ću se vratiti.” Kada znaju da se vraćaš, osjećaju se sigurno.

Za stariju djecu (8+ godina): oni razumiju logiku i metafore. “U meni je sada kaos kao snježna mećava. Ne trebaš brinuti — samo trebam kratku pauzu da se smirim i vratim.” Takva izjava djeci jasno pokazuje da mama ima kapacitete, da pauza nije kazna i da emocije nisu prijetnja odnosu.



Kako se zaštititi od preopterećenja (a da djeca i dalje osjete tvoju toplinu)

Postavljanje granica u kaotičnim danima jako je važno – ali razliku radi **kako** ih postavljamo. Umjesto frustriranog pokušaja da djelujemo na dječje ponašanje: “Prestanite vikati!”, pokušaj izraziti svoje stanje i potrebe u ja-formi: “Glasovi su mi sada preglasni. Trebam minutu tišine pa ću opet biti tu s vama.”

Tako djeca uče dvije važne lekcije:

- mama ima tijelo koje treba odmor
- briga o sebi je normalna i dozvoljena

Kada osjetiš da ti se prag izdržljivosti topi, probaj posegnuti za jednim od ovih brzih, somatskih alata:

SOS !

Blagdanski SOS alati za majke

“Hladne ruke, toplo srce” – brzi neurološki reset: odi u kupaoonicu i pusti hladnu vodu preko ruku. Dlanovima nježno dotakni obraze. Ovaj kratki podražaj aktivira parasimpatički sustav i trenutačno smanjuje napetost.

Rezultat: trenutno smanjenje napetosti i impulzivnosti + povratak jasnoće.

“Betonske noge” – uzemljavanje usred kaosa: stani i zamišljaj da ti stopala lagano tonu u pod. Učini tri spora izdaha. Ovo vraća tijelo u osjećaj oslonca, čak i kad je oko tebe galama.

Učinak: smanjenje senzorne preplavljenosti i povratak unutarnje čvrstoće.

Kada brineš o sebi, ne odvajaj se od djece. Učiš ih najvažnijoj lekciji: **kako se čuva vlastita dobrobit u bučnom svijetu.**

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,

dok zatvaramo ovaj broj o blagdanskoj preplavljenosti, želim da znaš: u redu je ne voljeti ovo doba godine. U redu je željeti tišinu umjesto buke. U redu je reći "ne".

Tvoj mir je važniji od bilo koje tradicije ili bilo kojeg očekivanja. Ove godine, daruj sebi najvrjedniji poklon – dopuštenje da usporiš i budeš nježna prema sebi.

Do sljedećeg susreta, budi SVOJA.

S ljubavlju,

Uredništvo SVOJA.



DIGITALNA VERZIJA

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

The logo for SVOJA, featuring the word in a stylized, white, sans-serif font. The letters are bold and modern, with the 'O' and 'J' having unique shapes. The logo is centered on the page, overlaid on a background image of a woman wearing a yellow knit hat and a pink scarf, smiling with her eyes closed in a snowy environment.

SVOJA

Nakladnik: Kontakt, obrt za savjetovanje, vl. Tamara Šamec

Adresa: Soldanac 9b, Rijeka

Glavna urednica: Tamara Šamec

Tiskara: Tiskara G.E.M, Sveta Katarina 5, Pićan

Centar SVOJA • Soldanac 9b, Rijeka • 091/6392-452 • info@centarsvoja.hr • www.centarsvoja.hr