

Kanček za kančkom.

Velike spremembe niso glasne. Rastejo tiho, korak za korakom.

Zadnje dni se pri svojem delu pogosto pogovarjam o spremembah. O želji, da bi končno nekaj naredili zase. Da bi izboljšali odnos do svojega telesa, energije, časa.

In skoraj vedno se pogovor začne z velikimi načrti, željami. Z velikimi potezami. Z odločnostjo, da bi "od zdaj naprej vse drugače".

Potem pa pride realnost.

Zmanjka časa.

Zmanjka energije.

Zmanjka motivacije.

In spet smo na začetku.

Ob tem vedno znova pomislim, kako hitro pozabimo na moč majhnih korakov. Na tiste drobne, skoraj neopazne spremembe, ki se ne zdijo spektakularne – a so ravno zato vzdržne



Tako kot nas vsak dan tiho in neopazno spremlja droben stres. Ne tisti veliki pretresi, ampak tisti mali, vsakodnevni pritiski. Kanček za kančkom zategujejo naše telo, misli in energijo.

***In ravno zato je pomembno,
da tudi v drugo smer delujemo kanček za kančkom.***

Ni treba, da je to dvotedenski dopust. Ni treba, da je to ura meditacije vsak dan. Ni treba, da je to popolna rutina, ki zdrži tri tedne in potem izgine.

Včasih je dovolj deset minut tople kopeli v tišini.

Mirni sprehod do službe, ko je sončen dan.

Počasen tek do obiska pri mami.

Tri minute raztezanja, medtem ko čakaš, da se skuha kava.



**To so drobni rituali.
Nepomembni na prvi pogled.
A neverjetno močni, ko jih ponavljamo.**

Tudi sama nisem popolna. In nisem vsak dan dosledna v vsem. A šteje tistih sto metrov, ki jih pretečem več kot prejšnji teden. Štejeta dve raztezni vaji, ki ju danes naredim, prej pa ju nisem. Šteje minuta pod tušem, ko zavestno začutim toplo vodo in umirim dih. Štejejo tri strani knjige – namesto enega poglavja enkrat na pol leta.

Morda ni videti veliko. A je dovolj.

Hvaležna sem, da lahko pri svojem delu ljudi opominjam na to drobno vrednost. In hkrati rastem tudi sama. Učim se, da ni treba narediti vsega naenkrat. Da je dovolj, da naredim nekaj – danes.

Zato te danes ne bom spodbujala k veliki spremembi.

Vprašaj se le to:

Kaj je najmanjše, kar lahko naredim danes, da se premaknem kanček bližje sebi?

Minuta tukaj. Dve minuti tam. Do večera se jih nabere več, kot si misliš.

In ravno to zavedanje, da sem naredila nekaj zase – ne popolno, ne spektakularno, ampak iskreno – mi daje motivacijo, da vztrajam dan za dnem.

**Ni treba, da narediš vse danes.
Dovolj je, da narediš nekaj — in to ponoviš jutri.**



Hvala vam, ker z menoj delite svoje zgodbe, dvome in želje po spremembi.

Tudi sama sem še vedno na poti.

Delam majhne korake. Včasih negotove. Včasih počasne. A vsak od njih me uči potrpežljivosti, vztrajnosti in nežnosti do sebe. Učim se, da ni treba vsega naenkrat. Da ni treba biti popolna. Da je dovolj, če vsak dan naredim kanček več zavestno kot včeraj.

In verjamem, da ima vsak od nas v sebi moč, da začne —
ne z velikim preobratom, ampak z enim samim majhnim korakom.

***Naj te ta teden spomni, da je dovolj.
Dovolj si. In dovolj je, da začneš tam, kjer si.***

Hvala,
da si si vzela/a čas za to branje.

Vsak trenutek šteje – tudi majhni trenutki, ki jih posvetimo tistemu, kar res šteje.

Z ljubeznijo,

Maja
Aurora Balance – Nisi sam