

# Impulzivno nakupovanje ali zakaj imamo občutek, da moramo nekaj nujno kupiti?

Avtor: Nina Govc, projekt Kako si?



V času praznične nakupovalne mrzlice marsikdo impulzivno nakupuje – brezglavo in vsepovprek. Včasih nakupujemo tudi stvari, ki jih pravzaprav sploh ne potrebujemo (imeli pa smo občutek, da jih moramo nujno kupiti in imeti). Morda se kdo ob zvoku odprte blagajne in rokah, polnih vrečk, počuti dobro in izpopolnjeno. Nato pa se zgodi, da ob vrnitvi domov kupljene stvari odloži, nanje pozabi in se jih morda niti ne dotakne več. Tukaj ne gre zgolj za »nenačrtovano nakupovanje« - nakupi so velikokrat nenačrtovani, a niso impulzivni. Nenačrtovani nakupi so običajni nakupi, ki se zgodijo nepričakovano, ali nakupi, ki so preprosto premalo pomembni, da bi jih načrtovali oz. o njih razmišljali vnaprej.

## Kdaj pride do impulzivnega nakupovanja in kaj nas žene v to?

Ko so raziskovalci posameznike povprašali, kaj jih je spodbudilo k impulzivnemu nakupovanju, so v svojih odgovorih kot razlog največkrat navedli pozitivno razpoloženje in prijetne občutke. Ljudje so namreč v osnovi motivirani, da iščejo užitek in se izogibajo bolečini. Zaradi tega je prijetno počutje ali dobro razpoloženje pomemben cilj impulzivnega nakupa.

V svojih nakupovalnih navadah se precej razlikujemo. Nekateri so pogosti impulzivni kupci in to počnejo vedno, ko se pojavi priložnost, medtem ko drugi redko kaj kupijo brez temeljitega premisleka. Individualne razlike v impulzivnosti so globoko zakoreninjene v naši biološki zgradbi. Oglejmo si dva sistema v naših možganih. Prvi sistem je **vedenjski aktivacijski sistem (BAS)**, ki se odziva na spodbude in namige za nagrajevanje ter uravnava *približevalno vedenje*. Drugi sistem je **sistem vedenjske inhibicije (BIS)**, ki se odziva na znake kaznovanja, frustracije in negotovosti ter uravnava *izogibanje vedenju*. Vsak od obeh sistemov se med posamezniki razlikuje po občutljivosti. Ljudje z visoko odzivnim BIS so občutljivi na stres in tesnobo. Ljudje z visoko odzivnim BAS so nagnjeni k impulzivnosti, kar pomeni, da so se manj zmožni upreti dražljajem, ki sprožijo približevalno vedenje. Impulzivni posamezniki se običajno učijo iz nagrad in veliko manj iz kazni. To je lahko razlog, da **impulzivni kupci težko opustijo svojo razvado, tudi če se soočijo z neugodnimi posledicami, kot je prazen bančni račun.**

Tudi določene **osebne lastnosti** vplivajo na nagnjenost k impulzivnemu nakupovanju. 'Velikih pet' predstavlja **pet osnovnih osebnostnih razsežnosti**, za katere je bilo ugotovljeno, da so univerzalne in relativno stalne skozi celotno življenjsko dobo: ekstravertnost (družabnost in energičnost), sprejemljivost (prijaznost), vestnost, čustvena stabilnost ter odprtost. Nagnjenost k impulzivnemu nakupovanju je povezana z visoko ekstravertnostjo in z nizko izraženo vestnostjo ter odprtostjo. Ti rezultati kažejo, da ima impulzivno nakupovanje komponento, ki je zakoreninjena v osebnosti.

## Kako se izogniti brezglavim nakupom?

Brez skrbi, z lastnimi ukrepi in samokontrolo lahko omejimo oziroma preprečimo možnosti impulzivnega nakupovanja. Za lažje spopadanje z decembrskimi in tudi drugimi prazničnimi ter priložnostnimi nakupi vam predstavljamo **5 načinov**, ki vam bodo pomagali, da se boste lahko izognili morebitnemu brezglavemu zapravljanju, razsipnosti, stresu in razočaranju, ki ga takšno nakupovanje prinese.



1. **Tehniko SOS** uporabite, ko občutite pritisk, da morate nekaj kupiti, čeprav tega ne potrebujete. Takrat stopite korak nazaj, globoko vdihnite in si povejte, kaj cenite oz. verjamete (npr. »Cenim varčevanje z denarjem.« ali »Vem, da sem sposoben pametno zapravljanje.«). S tem boste pomirili svoj živčni sistem in se tako lažje osredotočili na pomembne stvari pri odločanju o nakupu.
2. Med **spletnim nakupovanjem**, ki je izven vašega finančnega načrta zapravljanja, izkoristite Icebox Chrome razširitev. Le-ta na spletnih straneh gumb »Kupi« zamenja z »Daj na led« in vam tako ne dovoli brezglavega zapravljanja.
3. **Ne nakupujte lačni**. Pred začetkom nakupovanja se najejte, da se med tem ne boste ustavljali v restavracijah in zapravili še več kot drugače. Še posebej pa

se lačni izogibajte nakupovanju v živilskih trgovinah, saj boste skoraj zagotovo kupili več hrane, kot je potrebujete.

4. **Preberite informacije o izdelku.** Dobro se prepričajte, da je izdelek, ki si ga želite kupiti, zares to, kar iščete. S tem lahko preprečite razočaranje, ki bi ga morda doživeli ob takojšnji nabavi, ne da bi se dovolj pozanimali.
5. Počakajte in premislite. Kadar niste prepričani ali nekaj zares potrebujete, **z nakupom počakajte vsaj 72 ur (za večje nakupe počakajte še dlje).** Če si po tem času stvar še vedno želite oz. mislite, da jo potrebujete, jo kupite. V kolikor se vam ne zdi več nujno potrebna, ste uspešno prihranili nekaj denarja.

Vsi smo že kdaj naleteli na razprodajo »ne smete zgrešiti« ali na predmete, ki so za nas preveč mamljivi, da bi mirno šli mimo. Čeprav večina ljudi redko nakupuje impulzivno, je pomembno, da znamo prepoznati razliko med navadnim in impulzivnim nakupom. **Naslednjič, ko se boste znašli v nakupovalni stiski, se spomnite korakov, s katerimi lahko obvladate ali preprečite nepotrebne nakupe.** Denarnica vam bo hvaležna.

Viri in literatura:

Gray, J. A. (1975). *The psychology of fear and stress*. New York: McGraw-Hill.

Rook, D. W. in Gardner, M. P. (1993). *In the mood: Impulse buying's affective antecedents*. *Research in Consumer Behavior*, 6, 1–28.

Stern, H. (1962). *The significance of impulse buying today*. *Journal of Marketing*, 26, 59–62.

Verplanken, B. in Herabadi, A. (2001). *Individual differences in impulse buying tendency: Feeling and no thinking*. *European Journal of Personality*, 15, S71–S83.

Verplanken, B. in Sato, A. (2011). *The psychology of impulse buying: An integrative self-regulation approach*. *Journal of Consumer Policy*, 34(2), 197-210.

# Dnevnik hvaležnosti

Avtor: Iris Žiberna, projekt Kako si?

Hvaležnost, v angleščini »gratitude«, izhaja iz latinskega korena »gratia« - pomeni **radodarnost, s čimer poimenujemo lepoto v dajanju in prejemanju**. Vabimo te, da spoznaš **vajo dnevnika hvaležnosti**, njeno izvajanje in namen uporabe. To vajo lahko izvajamo v kateremkoli življenjskem obdobju in skozi vse leto. Primerna je tudi za praznični čas.



Hvaležnost lahko razumemo kot čustvo, odnos, moralno vrlino, navado, osebnostno lastnost ali način spoprijemanja s težavami. Lahko jo dojemamo tudi kot pripravljenost prepoznavanja vrednosti pomembnih ali lepih doživetij v svojem življenju.

## **Občutenje lastnega zadovoljstva lahko povečujemo s pogostim izražanjem hvaležnosti za drobne trenutke sreče.**

Pisanje dnevnika hvaležnosti znanstveno dokazano pripomore k večjim občutkom zadovoljstva, večjemu optimizmu, boljši samozavesti in samopodobi. Opazovanje lepih stvari v vsakdanjem življenju nam omogoča zavedanje, da smo tudi sami vredni lepih stvari. Ljudje, ki se osredotočajo na pozitivne lastnosti v življenju, pogosteje tudi drugim pomagajo, ali pa jim nudijo čustveno podporo. To nadalje vodi v močnejše socialne povezave, saj nam občutenje hvaležnosti daje tudi navdih, da svojo srečo delimo z bližnjimi.

## **Pri mladih je prakticiranje dnevnika hvaležnosti povezano z dobrim počutjem.**

Povezano je tudi z optimizmom, prosocialnim vedenjem (s to besedno zvezo označujemo altruističen, empatičen in prijateljski odnos z drugimi ljudmi in pomoč drugim), hvaležnostjo ter čustveno podporo drugim. Hvaležnost se povezuje s čustvi ponosa, upanja, navdiha, odpuščanja in navdušenja. Ko mlada oseba občuti nadzor nad lastnim življenjem, je lahko na to svojo samostojnost ponosna, prav tako je lahko ponosna na dobro opravljeno delo, kar nadalje vodi v občutenje hvaležnosti.

Hvaležnosti pa mladi ne pripisujejo le sebi temveč tudi **pomembnim drugim osebam, ki jim skozi življenjske preizkuse in odraščanje stojijo ob strani**. Takšno izražanje hvaležnosti vodi do pozitivne samopodobe in boljšega odnosa z drugimi. Večje upanje in odpuščanje, ki ga mladi občutijo kot posledico hvaležnosti, jim omogoča **razširjanje njihovih obzorij, pozitivnejše vrednotenje prihodnosti in življenjskih okoliščin**. Poleg pomoči pri dozorevanju pa jim lahko pisanje dnevnika hvaležnosti pomaga še pri **zmanjšanju jeze, stresa in tesnobe**. Dobri učinki prakticiranja hvaležnosti se kažejo poleg tega še v **povečani osredotočenosti, boljšem nadzorovanju lastnega vedenja in kakovosti spanja**.

Vse naštetu je pomembno tudi v šolskem okolju, saj mladim omogoča dobro izhodišče za učenje. Hvaležnost prav tako pušča sledi v **sklopu šole in šolskega dela**. Hvaležnost do učiteljev lahko učenci izrazijo preko dobrih ocen in dobro naučenega znanja, saj to predstavlja najboljšo nagrado za učitelje. Mladi z večjo naravnostjo za hvaležnost imajo močnejšo notranjo motivacijo za nagrajevanje pomembnih oseb v njihovem življenju, kot so učitelji v šolskem okolju. Tak način mišljenja mladim pomaga prevzeti pozitiven pogled na življenje, razumeti vlogo učenja in učnega procesa v njihovi prihodnosti ter poveča šolsko vpetost mladih oziroma zavzetost za ustrezno vedenje v šolskem okolju. Hvaležnost spodbudi učence in dijake k doseganju ciljev ter njihovo motivacijo za učenje. Poleg tega jim dolgoročno omogoča vztrajanje v učnih situacijah, kjer naletijo na težave in soočanje z njimi, kar nadalje poveča njihovo odpornost na težke situacije.

### Pet minut za hvaležnost

Dnevnik hvaležnosti je eden izmed načinov za izražanje hvaležnosti in povečanje zadovoljstva v življenju. Izvajali naj bi ga zvečer ob razmisleku o tem, kako smo preživeli dan. Ob tem se skušamo spomniti **treh dobrih stvari, ki so se nam dogodile ter smo zanje hvaležni**. Tem trem stvarem nadalje pripišemo še vzroke za njihov nastanek ter premislimo o okoliščinah, v katerih so nas razveselile. Tako smo lahko hvaležni za osebe, ki so nam blizu in nam že samo s svojo prisotnostjo polepšajo dan.

Tri stvari lahko le naštejemo v mislih ali pa si jih zapišemo v dnevnik. Oboje je učinkovito.

Izvajanje te vaje traja 5 minut.

Izvajamo jo lahko v različnih okoljih, tako v šoli kot tudi v domačem okolju.



**Izvajanje dnevnika hvaležnosti nam pomaga pri osredotočenosti na dobre stvari v našem življenju**, ki se od posameznika do posameznika razlikujejo.

Pozorni smo lahko na majhne stvari, ki nas razveseljujejo, kot je npr. obarvan jesenski list, ki je naključno pristal na našem plašču, lahko je to skodelica toplega čaja, ki nas sprosti po napornem dnevu, lahko je zadovoljstvo ob dobro odpisani kontrolni nalogi, lahko je sreča ob prijetnem času z osebami, ki so nam blizu. Kako bogato je lahko naše življenje!

Stvari, za katere smo lahko hvaležni, je neskončno, še posebej, če so te drobne. Ob majhnih stvareh bomo lažje občutili srečo, saj bodo lažje dosegljive. Vendar jih lahko zaradi njihove majhnosti tudi hitreje spregledamo. **Pogosteje kot bomo hvaležnost prakticirali, lažje in hitreje bomo opazili stvari, trenutke in osebe, za katere smo lahko hvaležni.**

Dobro je, da so stvari, za katere smo hvaležni, raznolike. Za to poskrbimo z beleženjem v dnevnik, kar nam omogoča tudi spomine na pretekle dni. Ob koncu meseca si zapise preberemo in opazimo, kako polno življenje živimo. Opazimo drobne trenutke, ki gradijo naš vsakdan in ga lepšujejo.

Viri:

Baumsteiger, R., Mangan, S., Bronk, K.C. in Bono, G. (2019) *An integrative intervention for cultivating gratitude among adolescents and young adults. The Journal of Positive Psychology*, 14 (6). 807-819. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579356>

Emmons, A. R. in McCullough, E.M. (2003). *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2), 377 – 389. DOI: 10.1037/0022-3514.84.2.377.

Froh, J.J., Yurkewicz, C. in Kashdan, T.B. (2009). *Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. Journal of Adolescence*, 32. 633 – 650. <http://dx.doi.org/doi:10.1016/j.adolescence.2008.06.006>

Jin, G. in Wang, Y. (2019). *The influence of gratitude on learning engagement among adolescents: The multiple mediating effects of teachers' emotional support and students' basic psychological needs. Journal of Adolescence*, 77. 21 – 31. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.09.006>

Seligman, M. E. P. in Steen, T. A. (2005). *Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. American Psychologist*, 60 (5). 410 – 421. <https://www.researchgate.net/publication/7701091>

McKeering, P. in Hwang, Y. (2019). *A Systematic Review of Mindfulness-Based School Interventions with Early Adolescents. Mindfulness*. 593 – 610. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0998-9>

*Prosocialno vedenje*. (2009). V *Terminološki slovar vzgoje in izobraževanja*. <https://www.termania.net/slovarji/terminoloski-slovar-vzgoje-in-izobrazevanja/3474411/prosocialno-vedenje#>

# Topli nasveti za hladne zimske dni

Avtor: **Tara Ledinek, dr. med., Nacionalni inštitut za javno zdravje**

Zima že trka na vrata in čeprav s seboj prinaša številne zimske radosti, nas hkrati spodbuja, da v času, ko domove napolni praznično vzdušje in pokrajino pobeli sneg, dodatno pozornost namenimo skrbi zase. V nadaljevanju s tabo delimo nekaj toplih nasvetov, kako v hladnih zimskih dneh ohraniti zdravje in poskrbeti za dobro počutje.



## 1. Pazi, kaj daš nase

Zimski meseci s seboj prinesejo krajše dneve in nizke temperature. Čeprav so, po pripovedih naših babic (in vremenoslovcev), zime zadnja leta milejše in manj radodarne s snegom, temperature vseeno pogosto padejo pod ničlo. Vsak izmed nas nedvomno pozna občutek, ko mu telo ob daljšem stanju na prostem s tresenjem sporoča, da je čas za toplo odejo in čaj. A mraz ne sme biti izgovor, da se pozimi ne odpravimo na krajši sprehod ali ukvarjamo z zimskimi športi, pomembno pa je, da se pred tem ustrezno opremimo. Ko se v mrzlem vremenu odpraviš v naravo, nadeni topla in suha oblačila ter ne pozabi na kapo, šal, rokavice in ob snegu tudi na vodoodporno obutev. **Najbolje je, če se oblečeš v »več slojih« - kot čebula**, kar ti omogoča, da se v primeru višjih temperatur postopno slačiš in s tem preprečiš potenje, hkrati pa te oblačila v več slojih tudi bolje ščitijo pred mrazom. Ko se podaš v naravo, ne pozabi na kapo, ki ščiti ušesa in glavo. Ali veš da ravno preko glave telo v mrazu izgubi največ toplote? Nadeni si rokavice, ki pred mrazom ščitijo kožo tvojih rok, in si odeni šal, ki zaščiti izpostavljene dele obraza.



---

## 2. Pazi, kaj daš vase

Čeprav se v zimskem času največkrat sprašujemo, kaj »dati nase«, da nas ne zebe, je pomembno, da ne pozabimo, da na zdravje in naš imunski sistem pomembno vpliva tudi to, kaj damo vase, torej kakšno hrano uživamo. Slednje je posebej v prazničnem času navadno v izobilju, a za ohranjanje zdravja ni pomembno zgolj to, da ješ, temveč predvsem, kaj ješ. Seveda so občasne pregrehe nekaj, čemur se uspe upreti le malokdo, a vseeno je pomembno, da tudi (ali predvsem) v zimskih mesecih z zdravim prehranjevanjem poskrbiš za svoje telo. Napolni ga s hrano, bogato z vitamini in minerali, in omeji vnos enostavnih sladkorjev in maščob ter predelane hrane. Ker smo pozimi manj časa izpostavljeni sončnim žarkom, ki vplivajo na izgradnjo vitamina D, je pomembno, da ga telesu zagotovimo z ustrežno prehrano. V telo ga v največji količini vneseš s kvalitetnimi živili živalskega izvora, mlečnimi izdelki, ribami (losos, sardine, potočna postrv, navadni tun), jajci in margarino.

Na tvojih krožnikih naj tako pozimi zažarijo zaloge iz ozimnice (kislo zelje, repa, vložena/zamrznjena zelenjava, stročnice, kvalitetno meso), za katere so že naše babice vedele, da dobro vplivajo na zdravje. Dolgi večeri so lahko hkrati odlična priložnost za kuharske izzive, ko lahko skupaj z družino ali prijatelji pripravite dobre in zdrave jedi – kaj praviš na joto ali ričet, morda enostavne polpete s čičeriko ali lečo, na kokosovo pecivo, ki mu za spremembo dodaš korenček, ali na sladico iz jabolk, medu in prosene kaše? Verjamem, da ti, če na spletu in v knjigah pobrskaš še za drugimi recepti, idej ne bo zmanjkalo. Tukaj najdeš nekaj [predlogov z recepti](#) in [več informacij o raznoliki prehrani](#) in njenem vplivu na zdravje ter odraščanje.

---





---

### 3. Opremi se za bitko z mikrobi

Zima je čas, ko za razliko od medveda, ki zadrema v globok zimski spanec, virusi in bakterije oživijo in nas v najbolj neprimernem trenutku, ko se denimo ravno odpravljamo na eno izmed prazničnih zabav, položijo v posteljo. Seveda nas vedno lahko ujamejo, a lažje jih odženemo, če se nanje pripravimo.

Da te težje ulovijo, je dobro, da se pozimi manj časa zadržuješ v zaprtih prostorih z velikim številom ljudi, ob tem pa paziš na osebno higieno – **si redno umivaš roke, se izogibaš tesnim stikom in se umakneš iz družbe, če pri sebi zaznaš znake gripe ali prehlada**. Ob tem so najbolj enostavni ukrepi navadno najbolj učinkoviti, kot na primer tisti, s katerim je vedno »težila« mama: da kihaj v rokav in si, ko prideš domov, vedno temeljito umij roke.



---

### 4. Ne pozabi na svojo kožo

Mraz vpliva tudi na kožo, ki se ob nižjih temperaturah in hladnem vetru hitreje izsuši, kar lahko vodi v draženje, pri nekaterih posameznikih pa se, najpogosteje na členkih rok, pojavijo tipične spremembe z razpokanostjo kože, srbečico, manjšimi krvavitvami in bolečino. Pomembno je, da koži v zimskem času nameniš dodatno pozornost, pri čimer je priporočljiva **uporaba mastnih krem in mazil, ki obnovijo zgornjo zaščitno plast kože in preprečijo izhlapevanje vode** ter posledično izsušitev. Kremo na izpostavljeno kožo (obraz, dlani) nanesi večkrat dnevno, predvsem pred daljšim zadrževanjem na prostem. Za **zaščito ustnic**, ki so prav tako občutljive na mraz in pozimi večkrat suhe, razpokane in

vnete, zadostuje **običajen vazelin**. Na kožo lahko vplivamo tudi s prehrano, ki naj bo bogata z nenasičenimi maščobnimi kislinami (oljčno olje, kvalitetne ribe, avokado, oreški) in kombinirana z zadostno količino tekočine (voda in nesladkani čaj; 7 – 8 kozarcev dnevno). Čeprav v hladnem vremenu manj intenzivno občutimo žejo, nam bo koža (pa tudi sicer celo telo) ob ustrezni hidraciji hvaležna.

---



---

### 5. Naj te v mrazu ne preseneti sonce

Čeprav se pozimi borimo predvsem z mrazom, vetrom in nizkimi temperaturami, ne smemo pozabiti na zaščito pred soncem in UV žarki. Ob daljšem gibanju na prostem (posebej pa v visokogorjih, na primer med smučanjem) **moramo z nanosom kreme za zaščito pred soncem poskrbeti, da ne pride do nastanka opeklin**. Bel sneg namreč odbije do 85 % sončnih žarkov in nas s tem izpostavi dodatnemu UV sevanju.

Se ti je že kdaj zgodilo, da so te po dolgem dnevu smučanja na s soncem obsijanih belih strminah bolele oči? Gre za pojav snežne slepote, ki mu strokovno rečemo *fotokeratitis*, in nastane ob izpostavljenosti UV svetlobi, ki se odbija od snega. Že petnajstminutna izpostavljenost soncu v snežnih razmerah in jasnem vremenu lahko vodi v nastanek težav z vidom, ki segajo od bolečine v očeh, pa vse do trajnih posledic, ob daljši izpostavljenosti celo slepote, zato moramo poleg kože v takšnih razmerah **nujno poskrbeti tudi za zaščito oči** (s sončnimi očali, smučarskimi očali z UV filtrom).

---



---

## 6. Snežna idila naj bo tvoj prijatelj na prostem

Čeprav dolgi večeri in nizke zunanje temperature pozimi kar kličejo k temu, da se že zgodaj popoldan ob najljubši seriji namestimo pred televizor, prižgemo božične luči in v rokah držimo skodelico toplega čaja, je za ohranjanje zdravja in dobrega počutja pomembno, da ob tem poskrbimo tudi za gibanje in vzdrževanje splošne kondicije. Če imamo srečo in nam zima postreže s kakšno pošiljko snega, se lahko skupaj s prijatelji odpravimo na zimske dogodivščine na sosednji breg. Kdaj si se nazadnje odpravil(a) na nočni pohod s svetilkami, lovil(a) snežinke, ki naletavajo v mraku, ali v snegu ustvaril(a) razposajenega angela? Za igro v snegu in sankanje ni človek nikoli prestar. Smučanje, drsanje in tek na smučeh so kot najbolj priljubljeni zimski rekreativni športi idealni za intenzivnejšo vadbo in krepitev celotnega telesa. Ob tem **nikoli ne pozabi na varnost**, nadeni si primerno opremo, upoštevaj pravila in pri smučanju vedno uporabljaj čelado. Tudi če te zimski športi ne navdušujejo, lahko sončne vikende izkoristiš za sprehod v naravi ali izbereš katerega izmed rekreativnih športov, ki se odvijajo v zaprtih prostorih (plavanje, igra košarke s prijatelji, organizirane vadbe, ...).



---

## 7. Poskrbi za svoje dobro počutje

Čeprav december pogosto označimo za »veseli mesec«, ko mesta osvetlijo praznične luči in napolnijo stojnice in prireditve, lahko dolgi večeri, tema,

hladno vreme in tudi breme, ki ga s seboj prinesejo prazniki, v nas zbudijo tudi druge občutke, včasih žalost in osamljenost. Zima je pogosto čas, ko več dneva preživimo v notranjih prostorih, s tem pa pogosto tudi »znotraj svoje glave«, zato se ob tem pogosteje zalotimo, da nas preplavijo različna čustva in občutki. Tako je za ohranitev duševnega zdravja in dobrega počutja pomembno, da **preko dneva več časa preživimo na soncu in v naravi**. Če nimamo časa za kaj drugega, je odlično že zgolj to, da se po kosilu odpravimo na krajši sprehod. Večere si [napolnimo z aktivnostmi](#), ki jih imamo radi – z branjem knjige, igranjem družabnih iger s prijatelji ali družino in tudi z ogledom kakšnega filma. Pazimo, da ob tem omejimo čas, ki ga preživimo pred zasloni, in da poskrbimo za dovolj dolg in kvaliteten spanec. Večkrat opomnimo sebe in druge, da ni s tem, [če nam prazniki ne prinesejo opevane sreče in veselja](#), nič narobe. Naši občutki so pomembni in prazniki so lahko za nekatere tudi čas osamljenosti in žalosti. Če so ta čustva močna in se mi ali kdo izmed bližnjih z njimi težje sooča, je vedno na voljo tudi strokovna pomoč.

---

Že drži, da zima s seboj prinese prehlade, nizke temperature in nekatera tveganja za zdravje, a nas hkrati tudi razvaja s čarobno naravo, ki se zavije v snežno odejo, z neštetimi priložnostmi za gibanje in druženje v naravi, pa tudi s prazniki, ki predstavljajo priložnost, da se zazremo vase, se umirimo in več časa preživimo s tistimi, ki jih imamo radi. Želim ti, da hladna zima z vsemi čari v tvoje srce prinese toplino.

## **V vseh družinah je kdaj napeto – tudi med prazniki**

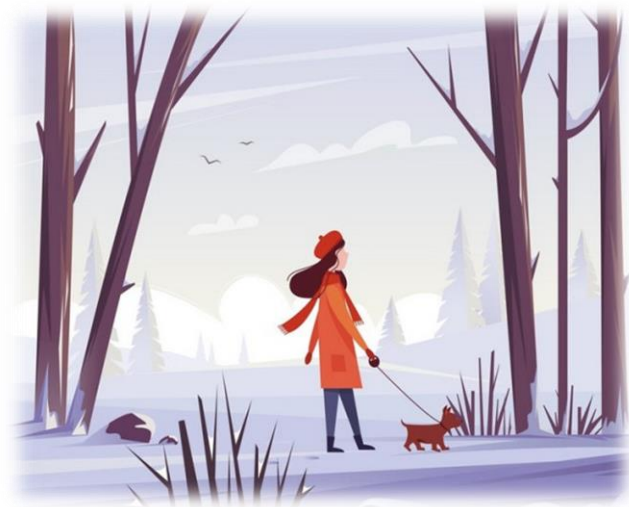
Avtor: **Edita Zabukovec, dipl. psih. (UN)**



Med prazniki veliko časa preživimo z družino, zato je neizogibno, da se bodo pojavila tudi trenja oz. nesoglasja. Pomembno se je zavedati, da se v vseh družinah kdaj skregamo. Pričakovano, kajne, saj imamo različne želje, mnenja in potrebe. Čeprav se nam v trenutku prepira zdi, da se nikoli ne bomo mogli strinjati, to še ne pomeni, da je ta odnos slab ali celo obsojen na propad. Ravno nasprotno – konflikti so lahko priložnost, da nekatere odnose poglobimo in izboljšamo.

Ob nesoglasjih in trenjih se tudi ti učiš jasno izraziti svoje mnenje in postaviti meje v nekaterih odnosih. Poleg tega je za razrešitev prepira potrebno, da znaš poslušati in da si pripravljen na sodelovanje ter skupno reševanje neke težave ali situacije. Če se med prazniki znajdeš v napeti situaciji, se spomni na [5 temeljnih načel za učinkovito komuniciranje, ko smo v težavah](#).

Če se z družinskimi člani ne razumeš najbolje, je dobro izbirati bolj **nevtralne skupne dejavnosti**, kjer je možnost za nastanek nesoglasij manjša – to so npr. skupni ogled filma, igranje družabnih iger ali preživljanje časa na prostem, npr. skupni sprehodi. Te aktivnosti so tudi odličen način, da v družini prebijete led, če so prisotne kakšne tihe napetosti ali nerazrešeni problemi. Poleg tega je dobro imeti **rezervni načrt**, če se pri prvotno načrtovani aktivnosti pojavijo trenja. Cilj praznikov naj bo ustvariti prijetno vzdušje, pa čeprav le za kratek čas. Pomembno je tudi, da imaš nek **prostor, kamor se lahko umakneš**, če ti bo težko – to je lahko tvoja soba ali kak drug prostor, kjer se počutiš varno, lahko pa stopiš ven na zrak ali greš na sprehod, da se malo pomiriš in sprostiš.



Včasih pa se iz prostora ne moreš umakniti. Takrat ti lahko pomagajo [tehnike preusmerjanja misli](#). Ena od teh je tudi **čuječnost**. Morda se sliši zahtevno, vendar v resnici ni. Čuječnost je preprosto obstajanje v sedanjem trenutku, opazovanje lastnih misli, čustev, telesnih občutkov, pa tudi barv, zvokov, vonjev, okusov ... Preizkusiš lahko tudi naslednjo vodeno vajo - [prizemljitev ali tehnika 5-4-3-2-1](#), ki nam je v pomoč, da pozornost preusmerimo na sedanji trenutek.

Čuječnost ti pomaga obvladovati tesnobo, napetost, žalost, jezo, strah in druge neprijetne občutke. Ko se osredotočaš na sedanji trenutek, preusmerjaš pozornost stran od močnih čustev in daješ svojemu telesu čas, da se umiri (dihanje postopoma postaja bolj

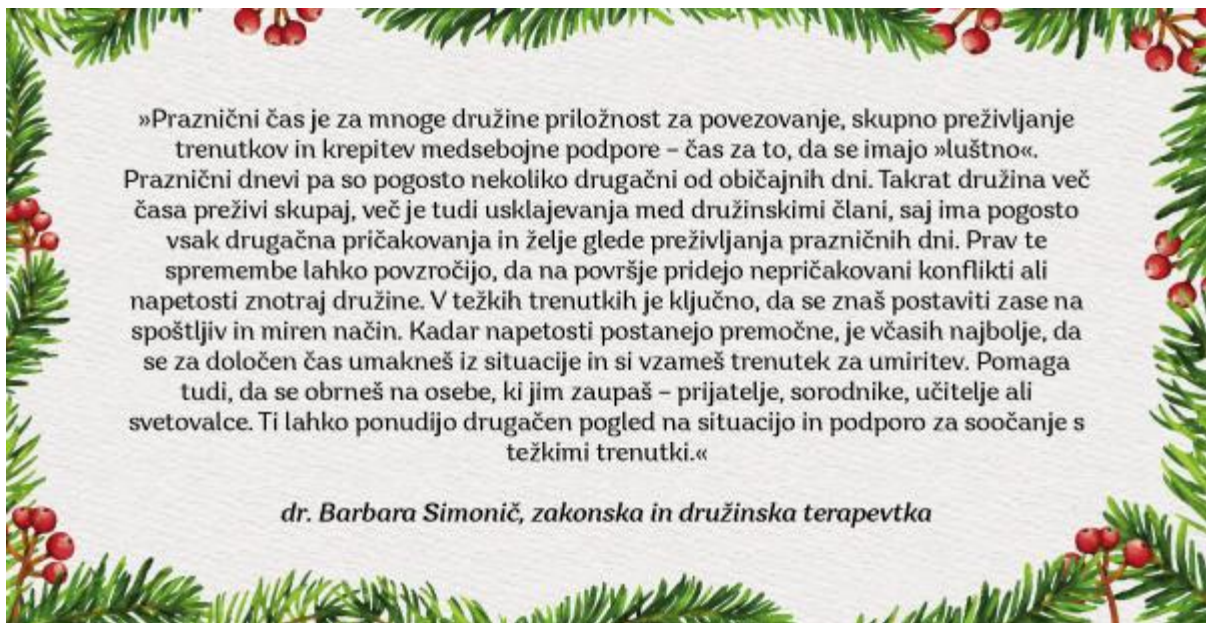
enakomerno, srčni utrip se vrne na običajno raven, misli se zbistrijo ...). Šele takrat se lahko bolj mirno in preudarno odzoveš na [stresno situacijo](#).

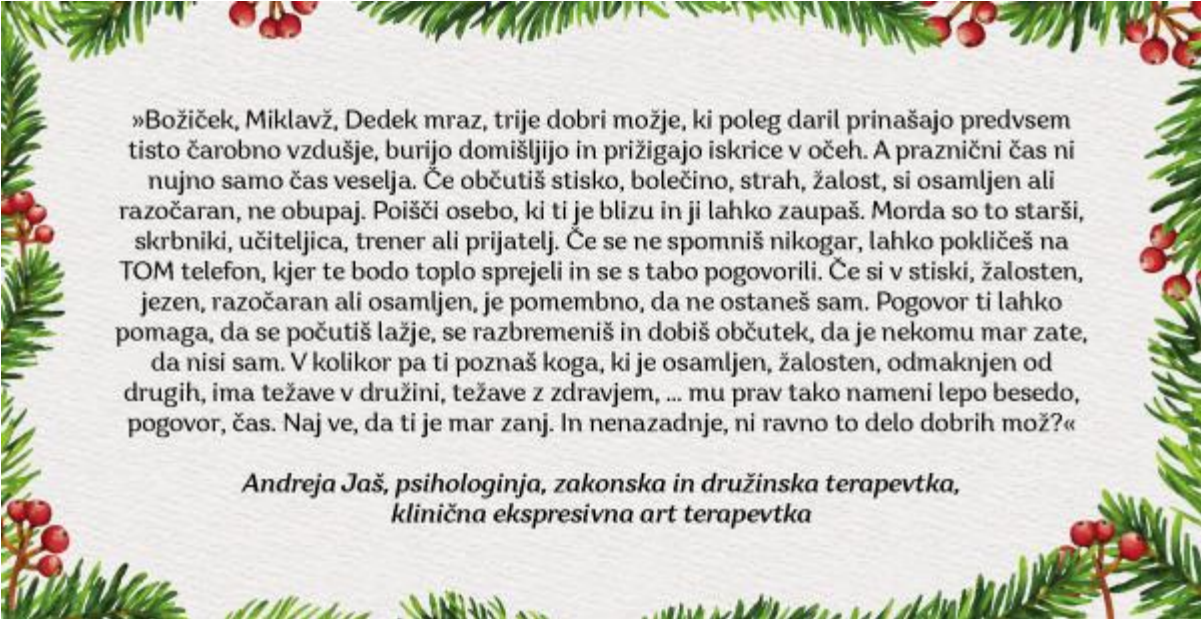
Čuječnost pa ni nekaj, kar se lahko naučiš z danes na jutri. Potrebna je redna vaja. Dobra stran čuječnosti je, da jo lahko izvajaš skoraj kadarkoli in kjerkoli. Čuječe lahko opravljaš tudi najbolj preprosta in vsakdanja opravila, kot je npr. pomivanje posode ali vsakodnevno sprehajanje kužka.

Naj te spomnimo še na [priročnik za mlade Kaj lahko naredim, da mi bo lažje](#) – pomaga lahko, kadar te kaj skrbi ali se ne počutiš dobro. In kadarkoli v dilemi ali stiski lahko [vprašaš za nasvet v spletni svetovalnici #Tosemjaz](#) in prejmeš odgovor strokovnjaka. Prav tako se lahko glede na objavljen mesečni urnik vključiš v [chat pogovor s strokovnjakom](#) v spletni svetovalnici #Tosemjaz.

*Nasveti strokovnjakinj: kaj lahko narediš za lažje soočanje z napetostmi v družini?*

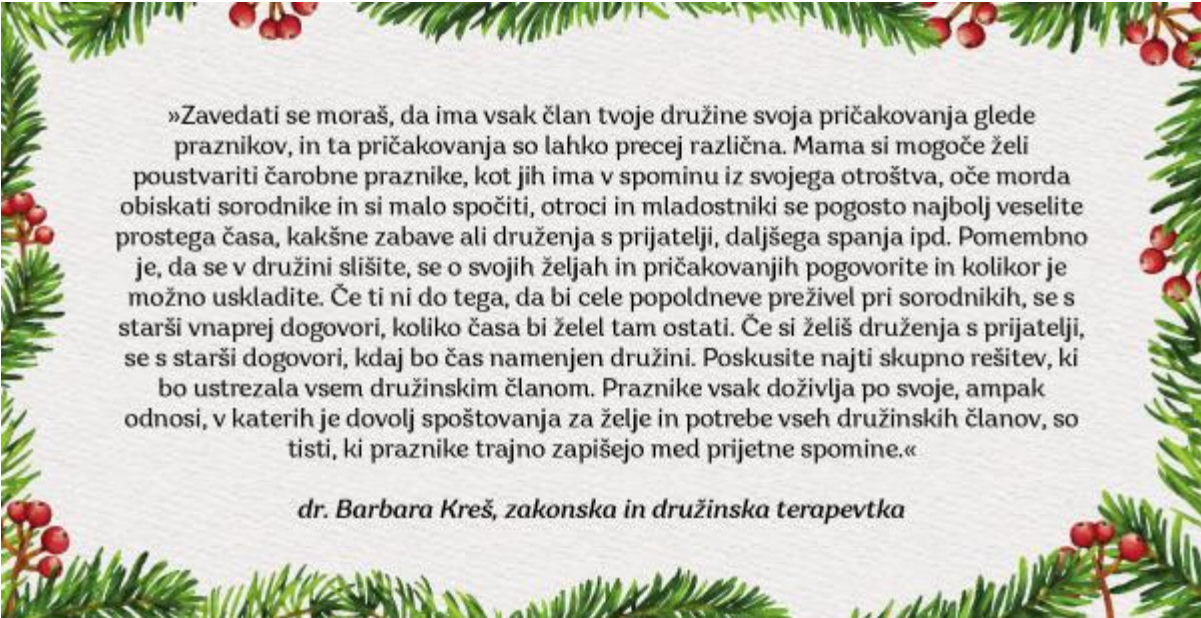
V nadaljevanju preberi, kaj ti sporočajo zakonske in družinske terapevtke.





»Božiček, Miklavž, Dedek mraz, trije dobri možje, ki poleg daril prinašajo predvsem tisto čarobno vzdušje, burijo domišljijo in prižigajo iskrice v očeh. A praznični čas ni nujno samo čas veselja. Če občutiš stisko, bolečino, strah, žalost, si osamljen ali razočaran, ne obupaj. Poišči osebo, ki ti je blizu in ji lahko zaupaš. Morda so to starši, skrbniki, učiteljica, trener ali prijatelj. Če se ne spomniš nikogar, lahko pokličeš na TOM telefon, kjer te bodo toplo sprejeli in se s tabo pogovorili. Če si v stiski, žalosten, jezen, razočaran ali osamljen, je pomembno, da ne ostaneš sam. Pogovor ti lahko pomaga, da se počutiš lažje, se razbremeniš in dobiš občutek, da je nekemu mar zate, da nisi sam. V kolikor pa ti poznaš koga, ki je osamljen, žalosten, odmaknjen od drugih, ima težave v družini, težave z zdravjem, ... mu prav tako nameni lepo besedo, pogovor, čas. Naj ve, da ti je mar zanj. In nenazadnje, ni ravno to delo dobrih mož?«

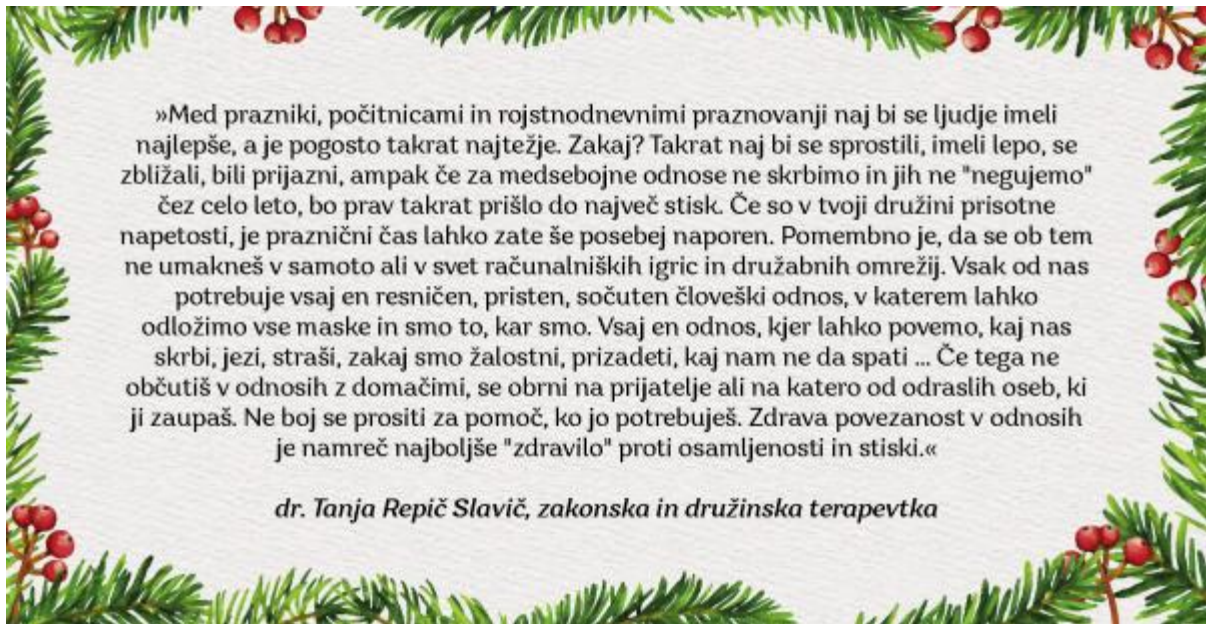
*Andreja Jaš, psihologinja, zakonska in družinska terapevtka,  
klinična ekspresivna art terapevtka*



»Zavedati se moraš, da ima vsak član tvoje družine svoja pričakovanja glede praznikov, in ta pričakovanja so lahko precej različna. Mama si mogoče želi poustvariti čarobne praznike, kot jih ima v spominu iz svojega otroštva, oče morda obiskati sorodnike in si malo spočiti, otroci in mladostniki se pogosto najbolj veselijo prostega časa, kakšne zabave ali druženja s prijatelji, daljšega spanja ipd. Pomembno je, da se v družini slišite, se o svojih željah in pričakovanjih pogovorite in kolikor je možno uskladite. Če ti ni do tega, da bi cele popoldneve preživel pri sorodnikih, se s starši vnaprej dogovori, koliko časa bi želel tam ostati. Če si želiš druženja s prijatelji, se s starši dogovori, kdaj bo čas namenjen družini. Poskusite najti skupno rešitev, ki bo ustrezala vsem družinskim članom. Praznike vsak doživlja po svoje, ampak odnosi, v katerih je dovolj spoštovanja za želje in potrebe vseh družinskih članov, so tisti, ki praznike trajno zapišejo med prijetne spomine.«

*dr. Barbara Kreš, zakonska in družinska terapevtka*





Božično-novoletni prazniki so lahko prijeten ali pa precej stresen del leta... lahko pa so tudi zmes obojega hkrati. Naj bo v tvoji izkušnji prijernih trenutkov čim več, zgornji nasveti pa naj bodo v pomoč pri soočanju s težjimi.

### Literatura in viri

Chamorro, C. (2021). *Surviving and Thriving During the Holidays*. Mount Sinai, Adolescent Health Center. <https://www.teenhealthcare.org/blog/teen-holiday-stress/>

Happify.com. (b. d.). *A Guide to Staying Stress-free for the Holidays*. <https://www.happify.com/hd/deal-with-holiday-stress-infographic/>

### #Strokovnjak priporoča

»V zimskem času je sončne svetlobe manj, dnevi so krajši, v šoli pa je polno obveznosti, zato je pomembno, da poskrbiš za dobro počutje in razpoloženje. Poskusi biti čim več na prostem, **gibaj se**, naj te obsije dnevna svetloba! Računaš lahko, da boš s tem boljše volje, obenem pa krepiš svoj imunski sistem in izboljšuješ spanje. Med prazniki in tudi v kasnejših mesecih **vzdržuj redne stike s prijatelji in družino**, saj je lepo, če se lahko na koga opreš in čutiš, da pripadaš. Razmisli, kako lahko **zmanjšaš čas, ki ga preživiš pred zasloni** in namesto tega raje poišči aktivnosti, kjer se lahko s prijatelji povežeš v živo. Lahko jih povabiš na priložnostna **doživetja**, kot so drsanje v domačem kraju, filmski večer, izlet na bližnji hrib ali pa jim pošlješ praznično voščilnico in pismo – tako lahko z njimi na malo drugačen način ohranjaš stik tudi med počitniškimi dnevi, ko ni toliko možnosti za druženje kot v šoli. Za dodatno merico adrenalina lahko za svoje prijatelje pripraviš tudi lov na zaklad ali pa poskrbiš za druženje na snegu, kjer se skupaj povežete in zabavate. Razmisli, katere aktivnosti

pa bi veselile tebe in tvoje prijatelje?» skupaj z vami razmišlja in vam svetuje **Lara Bukovec**, psihologinja in spletna svetovalka na #Tosemjaz.

## *Praznični duh je lahko s teboj skozi vse leto in po malem vsak dan*

Avtor: **Sara Holjević, dipl. psihologinja (UN)**

Kaj imamo sploh v mislih, ko govorimo o prazničnem ali božičnem duhu? Gre za mešanico občutkov veselja in nostalgčnosti (spominjanja na pozitivne dogodke iz naše preteklosti) z dodatkom radosti, ščepcem obdarovanja ter obilo čudovitih vonjav in dobre hrane.



Ko so raziskovalci nakazali, da je praznični duh takšna mešanica raznih lastnosti, so se tudi vprašali, če lahko določijo, kateri deli možganov se aktivirajo, ko razmišljamo in delujemo v božičnem duhu ter kakšne reakcije v našem živčnem sistemu se ob tem sprožijo. Če bi to lahko določili, bi lahko praznični duh obujali celo leto – namreč ob izvajanju istih ali podobnih aktivnosti, kot jih takrat, ko se v prazničnem času aktivirajo naši “centri za praznični duh” v možganih in živčnem sistemu. Skozi različne pristope so ugotovili, da res obstajajo točno določeni odzivi našega telesa na praznične aktivnosti in občutke, ki jih imamo v tem času in jih lahko poimenujemo kot *praznični duh*. Kaj se torej dogaja z nami in kako lahko te občutke zbudimo vse leto? V nadaljevanju ti predstavljamo nekaj skupnih značilnosti.

## Poveži se z drugimi



Praznične radosti običajno delimo z drugimi, ob čemer običajno čutimo naklonjenost do bližnjih, radost in veselje v stikih z njimi, toplino in bližino prijateljev in družine - občutek povezanosti in ljubljenosti. V teh trenutkih lahko občutimo vrednote, kot so sodelovanje, podpora, radodarnost in medsebojno razumevanje.

Podobne občutke in vrednote lahko vse leto krepiš skozi čas, ki ga kakovostno preživiš z bližnjimi - družino ali prijatelji. To pomeni, da skupaj počnemo stvari, ob katerih se vsi počutimo prijetno in ob tem uživamo v aktivnostih in družbi drug drugega. Skupaj lahko pripravite kosilo ali kakšno druženje ob okusni hrani, odidete na ogled filma, obiščete zabavišni center ali skupaj ustvarjate umetnine (kot D.I.Y. oziroma '*Do it yourself*'). Skozi leto pa si lahko vsakdan popestrite v družini ali med prijatelji tudi z obdarovanjem z majhnimi pozornostmi - če darilce izdeláš sam\_a, bo imelo za drugega še bolj posebno in unikatno vrednost.

Tudi radodarnost lahko krepiš kadar koli v letu - podariš lahko svoja oblačila, igrače, neuporabljene šolske potrebščine ali hrano. Sodeluješ lahko tudi pri organizaciji dobrodelne kuhinje, kjer obroke pripravijo in postrežejo ljudem, ki sicer nimajo priložnosti uživati v topli hrani. Prostovoljno se lahko udeležuješ tudi na druge načine - v šoli lahko nudiš brezplačno pomoč pri učenju, čuvaš mlajše otroke, ko gredo starši po opravkih pa tudi sam\_a lahko pomagaš pri domačih opravilih. Poznamo veliko načinov prostovoljnega dobrodelnega udejstvovanja. Katerih se spomniš ti?

## Poskrbi zase



Praznični čas je običajno povezan tudi z razmišljanjem o preteklosti, o vsem, za kar smo hvaležni, z razmisleki o vsem dobrem in ... ne tako dobrem ... kar se nam je skozi leto zgodilo, tudi o tem, kaj nam je koristilo in kaj bi lahko izpeljali kako drugače.

Tudi te praznične elemente lahko po malem krepiš vse leto. S seboj lahko ostaneš povezan\_a tako, da treniraš kakšne [sprostitvene tehnike](#), oziroma najdeš neko aktivnost, ki te sprošča. S tem si lahko zmeraj vzameš trenutek zase, kjer si sam\_a s svojimi mislimi. Te trenutke lahko preživiš zunaj, v naravi, v gozdu, na travniku ali na domačem dvorišču. Obkroženost z zelenjem namreč blagodejno deluje na naše dobro počutje.

S seboj lahko ostaneš v stiku tudi tako, da prebereš ali poslušаш vsebine, ki so povezane z osebnostno rastjo - nekaj takšnih prispevkov smo pripravili tudi [na našem portalu](#). Ogledaš si lahko tudi razne filme, ki imajo pozitivna sporočila (npr. *Polarni ekspres*, *Želimo vam srečen božič*, *Matilda*, *Vrvež v moji glavi*), ali pa poslušáš sproščujočo glasbo. Lahko tudi božično glasbo - kdo pa pravi, da ne smeš poslušati božične glasbe v juliju? Spodbujam te tudi, da poiščeš še kaj drugega. Preizkusi različne stvari in ugotavljaš, kaj ti ustreza.

Podobno kot razmišljamo o preteklem letu med prazniki, pa lahko razmišljaš o dogodkih in svojih občutkih o tem tudi med letom - vsak mesec si lahko vzameš nekaj časa in zapišeš, kaj si dosegel\_a. Seveda štejejo tudi malenkosti, ki običajno niti niso malenkosti, ampak se nam pogosto zdijo samoumevne. Razmisliš lahko, kje vidiš prostor za izboljšave in kaj konkretno bi lahko drugič storil\_a drugače. Sproti lahko ustvarjaš tudi fotoalbum, ki je lahko digitalni, še boljši pa bo dejanski album, katerega lahko zmeraj prelistaš in se ob tem spomniš vseh prijetnih trenutkov.

Ob zgoraj opisanih aktivnostih se torej v nas aktivirajo iste povezave v možganih in telesu, kot se prebudijo v času praznikov in ob izvajanju prazničnih aktivnosti. Aktivira se torej naš "praznični duh", ki ga lahko negujemo celo leto in ne samo v času prazničnega decembra. Pomembno je, da se ukvarjaš s takšnimi aktivnostmi, ob katerih se počutiš prijetno in ljubljeno, kar je za vsakega lahko nekaj drugega. Vabim te, da v prihodnjem letu preizkusiš kakšnega izmed predlogov, ali pa se domisliš česa drugega. Naj te vodi praznični duh!

**Viri**

<https://shorturl.at/U4Z9s>

<https://shorturl.at/bdetw>

## Slalom za božični izlet

Vabimo te k branju božične zgodbe, ki jo je za mladostnice in mladostnike na spletišču #Tosemjaz napisala Laura Buzeti, študentka magistrskega programa psihologije. Laura o sebi pravi, da je smučanje njen najljubši šport, zima pa najljubši letni čas. V prostem času najraje ustvarja, pogosto riše, še pogosteje pa piše zgodbe. Pisanje je zanjo sproščujoče in ob tem se zelo zabava, vesela je vedno, ko lahko svoje zgodbe deli z drugimi. Tokrat nas vabi na slalom na Dunaj.

To je topla, navdihujoča zgodba o prijateljstvu in ljubezni do tistih, ki imajo posebno mesto. Zanje bi naredili vse ... tudi nemogoče. Naj ogreje tudi tvoje srce.



Alma je loščila, čistila, spet zloščila, ponovno čistila in nazadnje smuči premazala tako, da so sijale kot zaledenelo jezero. Pokimala je, zadovoljna s svojim delom, zdelo se ji je, da bo na dnu hriba, še preden se bo utegnila spomniti, kako že zavijaš levo in kako desno in še preden bo lahko razvozlala, katera noga je leva in katera je desna.

Alma se je pripravljala na tekmovanje najhitrejše slalomistke. Spust bo potekal na hribu Dunaj, zmagovalka pa bo nagrajena z božičnim izletom na, kam

drugam, kot na Dunaj! Obstajala je le ena možna prepreka – tekmovanje bo, četudi ne bo snega! Alme to ni prestrašilo. Smuči je želela pripraviti za vsakršne razmere: zmagovalka bo ona, na travnatem ali zasneženem hribu!

Odločila se je, da mora premazane smuči preizkusiti (pripravljene morajo biti na vse, ali kot bi rekla njena mama, morajo biti *»brezhibne.«*), zato jih je vrgla čez ramena. Odpravila se je kot velika snežna kepa - ovita v šal in oblečena v najtoplejšo bundo. Pred svojim blokom je že lahko videla Dunaj, ki je v tistih hladnih zimskih dneh svojo glavo skrival za meglenim pokrivalom. Tudi Almi so zimska jutra predstavljala preglavico: le kdo bi se hotel izviti iz objema mehke postelje in se zvaliti v gimnazijo, še preden jih je pozdravilo sonce? Ona že ne, in tudi hrib Dunaj, če bi lahko govoril, bi tarnal *»Kako tečno, kako tečno ...«*. Ampak tudi taka jutra je bilo potrebno osvojiti, konec koncev se je Alma prepričala, da bo osvojila glavno nagrado. Dunaj, ki jo je opazoval od daleč, je bil še brez snega. Popolno! Že je hotela zakorakati proti avtobusni postaji, ko je za sabo slišala znan glas, ki jo je vprašal: *»Kaj pa počneš?«*

Obrnila se je in zagledala Lucijo, svojo sošolko, ki se je ravno vračala domov. *»Spušcat se grem po hribu,«* je rekla Alma in pokazala na zeleno gmoto pred sabo.

*»Po Dunaju? Saj pa nima snega,«* se je začudila Lucija, *»in niti smučišča nima!«*

*»Že prav. Smuči sem premazala, da bodo res drsele!«* je zagotovila Alma. Lucija je stopila h kolesu. Sklonila se je in preverila njene smuči. Pokimala je, s temi smučmi bo njena prijateljica lahko res hitra. Ampak malo jo je pa zaskrbelo. Lucija je bila odlična v slalomu, pogosto je smučala s svojimi starši, vendar še nikoli na travi.

*»Se ne bojiš, da boš padla?«* je vprašala, *»Če tla ne bodo zamrznjena, se ti lahko smuči ugreznejo.«*

Alma je skomignila. Luciji se je zdelo, da se je na njenem obrazu za trenutek izrisal strah, vendar ga je hitro skrila za nasmehom.

*»Pa tudi če bom, kaj potem? Se bom že pobrala!«*

Luciji se je naenkrat posvetilo: *»Ali boš smučala na tistem tekmovanju?«*

*»Tako! In vaditi moram!«* je rekla Alma in Lucija se ji nasmehnila:

*»Grem s tabo, če hočeš! Rada bi videla, kako se smuča po travi.«*

Dekleti sta se odpravili na avtobus. Čez pol ure sta sopihali na njegovem vrhu, Alma se je mučila s pancerji, Lucija pa neuspešno poskušala otresti blato iz svojih škornjev.

*»Glej, kakšna boš, če padeš! Grozno, kaj res moraš vaditi ravno danes?«*

*»Seveda moram!«* je pritrdila Alma in se zravnala.

Zakrnila je z rokami, da ne bi izgubila ravnotežja, ampak smuči, ki jih je tako odlično zloščila, so jo že ponesle po hribu. Alma je napela noge in poskušala obrniti smučke, njen šal je plapolal za njo, v ušesu je poleg vetra slišala še Lucijo, ki ji je bila za petami. Nenadoma je Alma izgubila ravnotežje in padla po tleh. Lucija je že bila ob njej.

*»A si v redu?«*

*»Super, zdaj pa mi pomagaj vstati,«* Alma je iztegnila roke in Lucija jo je

potegnila na noge.

»Neumne smučiči!«

Lucija je videla, da se je Alma začela jeziti. Držala jo je za roko, da ne bi spet pobegnila od nje, ko je opazila, da so smučiči predolge zanjo.

»Zakaj se sploh tako mučiš s tem?« je vprašala, »pa tvoje smučiči, nekam dolge so.«

»Niso moje smučiči,« je rekla Alma, »v kleti sem jih našla.«

»Kaj!? Alma, ne reči, da si jih ukradla!«

Alma je zmajala z glavo. »Kako pa bova z mamo šli na Dunaj, če jih ne bi?«



Lucija je zavzdihnila. Alma se ji ni zdela več jezna, temveč žalostna, ko je pomislila na mamo. Vsako leto jo je obdarila s popolnim darilom in letos je Alma želela obdariti njo, s predbožičnim izletom.

»A sploh znaš smučati?«

»Ne,« je priznala Alma, »ampak mami si je vedno želela na Dunaj. Vedno mi govori o tem, da ko bova lahko, bova božične praznike preživeli tam.«

Alma se je počutila, kot da je zdaj uničeno vse. Mami ne bo mogla podariti izleta, pa še vsa premočena in blatna je bila, z ukradenimi smučiči.

»Kakšen bo zdaj ta božič?« je zavzdihnila.

»Ravno tako zabaven,« je zavrnila Lucija, »saj sta se vsako leto do zdaj imeli lepo, mar ne?«

Alma je pokimala. Mama nikoli ni zahtevala veliko. Za božič sta si skupaj zmeraj pripravili večerjo, ogledali film, na božični dan pa pekli piškote ... in Almi se je zmeraj zdelo, da se imata čudovito.

»Ja, ja,« je rekla, »ampak hotela sem ji podariti nekaj, kot ona vedno meni ...« Lucija je pomislila. Alma, v nasprotju z njo, ne zna smučati in pravočasno se ne bo nikakor naučila. Ampak želela ji je pomagati, resnično je želela osrečiti njeno prijateljico. Takrat se ji je posvetilo:

»Kaj pa če,« je rekla z nasmehom, »namesto tebe tekmujem jaz!«

»Kaj?!« je bila začudena Alma.

»Ja! Če zmagam, vama podarim izlet! Samo malo vaje bo potrebno po travi – pa na mojih smučeh.«

Alma je ostala brez besed. Lucijo je močno objela in vedela, da ima v njej pravo prijateljico. Punci sta se celi blatni nasmejali svoji zmešnjavi.

»Hvala ti. Ampak dajva se vrniti kdaj drugič. Danes moram nujno vrniti smučī!«

## **Ljubezniva dejanja so lahko v našem koledarju skozi vse leto**

Avtor: **Lara Bukovec, diplomirana psihologinja (UN)**





Da bodo praznični dnevi kar se da lepi in čarobni, smo zate pripravili **koledar** s spodbudnimi mislimi in zabavnimi nalogami za vsak dan. Koledar lahko začneš uporabljati takoj, lahko pa te spremlja skozi vse leto. Lahko si ga natisneš in položiš na svojo delovno mizo ali obesiš na zid. Če želiš, lahko posamezne dneve izrežeš, jih zviješ v svitke in jih daš v kozarec, nato pa vsak dan iz njega enega izvlečeš. Kozarec lahko tudi poljubno okrašaš.

Pozitivne misli, prijazna dejanja in skrb za druge navadno v nas vzbudijo občutke zadovoljstva in veselja. Zato te spodbujamo, da tekom zimskih mesecev (in skozi vse leto) poskusiš slediti koledarčku in prebrati vsaj kakšno misel ter opraviti katero izmed nalog.

# Priznični

Si pogumnejši, kot 1  
verjameš, močnejši, kot se  
zdiš, in pametnejši, kot si  
mislíš.

~ Medvedek Pu



Poslušaj svoj  
najljubši glasbeni  
album.

2

Biti o  
stvar  
dovolj



~ L

Kdor nikoli ni naredil  
napake, nikoli ni poskusil  
nič novega.



~ Albert Einstein 6



Danes nasmej  
neznanca.

7

Če se  
kar s  
nikoli n



~ Gus

Pripravi si svoj  
najljubši čaj.



11



Nihče ni popoln - zato  
imajo svinčniki radirke.

~ Wolfgang Riebe

12

13

N  
najlj



Na voljo imaš tudi prazen koledarček, v katerega si lahko lepe misli za prihodnje mesece **zapišeš sam**, in si ustvariš čisto svoj univerzalni koledarček. Če želiš, lahko vanj vpišeš tudi misli in dejanja, ki bodo v tebi prebudila občutek hvaležnosti. Predlagamo pa ti tudi, da preizkusiš, kako se zate obnese pisanje »dnevnik hvaležnosti«. [Tukaj](#) si lahko prebereš zakaj deluje, da se osredotočimo na dobre stvari v našem življenju.



## Koledarja za prenos

- PRAZNICNI KOLEDAR motivacijske misli pdf, 925 KB

CELOLETNI KOLEDAR oblikuj po svoje  
pdf, 37 KB

Viri

Lyubomirsky, S. in Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>

## **Novoletne zaobljube in bolj zdravi recepti – za začetek domači hamburger in »vroče štručke«**

Avtor: **Janja Robida, mag. zdr.-soc. manag., Območna enota Celje, NIJZ**



Če morda tudi ti na pragu novega leta razmišljaš o bolj zdravi in raznoliki prehrani, ti bomo zaupali nekaj napotkov, kako lahko pristopiš k uvajanju spremembe. Številne raziskave kažejo, da sprememba prehranjevalnih navad zahteva čas in vztrajnost. Ena izmed raziskav, v kateri so raziskovalci preučevali, koliko časa je potrebno, preden vedenje preide v vsakdanjo rutino, je pokazala, da človek potrebuje v povprečju 66 dni, preden določeno vedenje postane avtomatizirano. V raziskavi so tudi ugotovili, da v primeru, ko sodelujoči kakšen dan niso uspeli vztrajati v bolj zdravem prehranjevanju, to ni vplivalo na končno vzpostavitev zdravih prehranskih navad. To pomeni, da tudi če se v procesu uvajanja sprememb kdaj občasno pregrešiš, svoj končni cilj še vedno lahko uresničiš.

## **Pri preoblikovanju prehranskih navad v novem letu lahko preizkusiš tri preproste korake, ki ti bodo v pomoč:**

- **Prvi korak** je, da narediš analizo (pripraviš seznam), kako se prehranjuješ zdaj, česa od svetovanih skupin živil (zelenjava, sadje, polnozrnatni izdelki in kaše, beljakovine, mleko in mlečni izdelki, ipd.) zaužiješ premalo in česa od odsvetovanih skupin živil zaužiješ preveč (npr. sladki in slani prigrizki, hamburgerji, hot dogi, pice ipd.). Na seznam ne pozabi, v kolikor jih uživaš, uvrstiti tudi odsvetovanih pijač, kot so pijače z dodanimi sladkorji, energijske pijače, kava ipd.
- **Drugi korak** je postopna zamenjava nezdravih prehranskih izbir z bolj zdravimi izbirami, kar lahko dosežeš na primer tako, da namesto kupljenega hot doga ali hamburgerja pripraviš jedi sam doma in iz bolj zdravih sestavin.
- **Tretji korak** je krepitev novih, bolj zdravih navad. To lahko storiš tako, da takrat, ko čutiš žejo, namesto da posežeš po pijači z dodanim sladkorjem, leto zamenjaš z vodo, ki jo lahko doma obogatiš še z dodatkom kakšnega sadja.

Verjamemo, da si zaradi dobrega okusa ter pomanjkanja časa rad občasno privoščiš tudi hitro hrano (npr. hamburger in hot dog). Takšna hrana praviloma vključuje veliko nasičenih maščob, soli in aditivov; zaradi tega spada v skupino energijsko bogatih živil, zato se jo v vsako dnevno prehrano vključuje zgolj občasno. Ni potrebe, da v novem letu takšno hrano popolnoma opustiš, ampak jo lahko z malo truda in kreativnosti pripraviš tudi doma ali v družbi družine in prijateljev.

### **Pripravi doma bolj zdrav hamburger in hot dog ("vroče štručke")**

Predstavljamo recepta za domači, bolj zdrav hamburger in hot dog, ki sta sestavljena iz vseh priporočenih skupin živil, kot so kvalitetne beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe in zelenjava. Naj prijetno zadiši v vaši domači kuhinji! Dober tek.



**Doma pripravljen bolj zdrav hamburger**

[Preizkusi recept.](#)



**Doma pripravljen bolj zdrav hot dog**

[Preizkusi recept.](#)

---

Preizkusiš lahko tudi recept za [božične tortilije](#), za novoletno darilo pa morda pripraviš slastne [lešnikove piškote z ovsenimi kosmiči](#).