

PROSINAC 2024.

*MINDFULNESS
PROVEDITE BLAGDANE
SVJESNO*

**PROSINAC - MJESEC
OSVJEŠTAVANJA HRANA
KAO DAR**

**OSVJEŠĆIVANJE
BLAGDANSKE SIMBOLIKE**

**ENERGETSKA RAZMJENA U
PROCESU DARIVANJA**

**OBITELJSKI DNEVNIK
ZAHVALNOSTI**

MINDFUL ME

MINDFULNESS PROSINAC 2024.



U OVOM ĆETE BROJU ĀITATI

PROSINAC - mjesec osvještavanja	2
Osvještavanje blagdanske simbolike	6
Energetska razmjena u procesu darivanja	13
Obiteljski dnevnik zahvalnosti	20

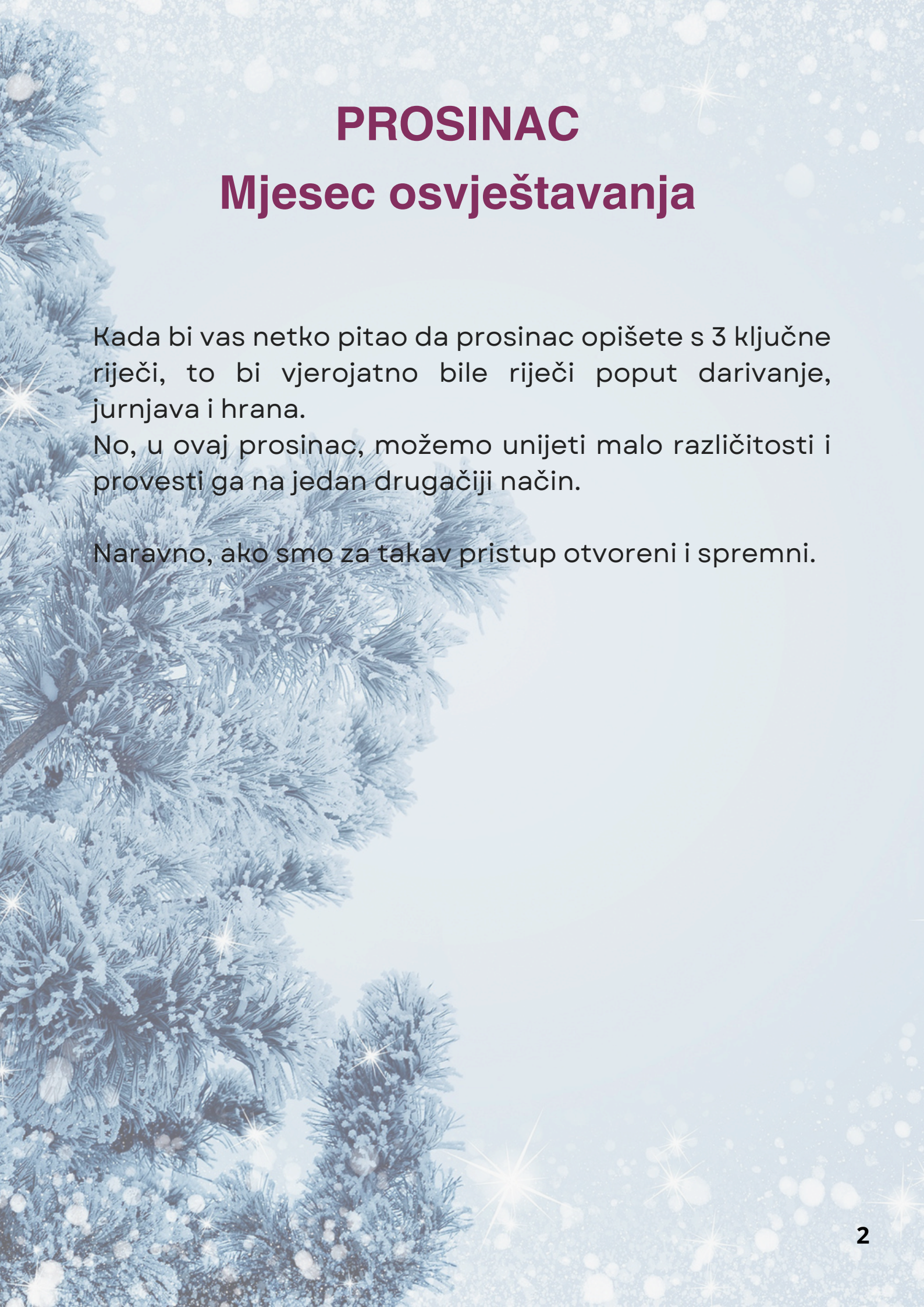
IMPRESUM:

GLAVNA UREDNICA:
MAJA PROVIĆ, MIND& MINDFULNESS MENTOR

UREDNICA:
UNA MATEA MIKULIĆ

IZDAVAĀ: A3 MIND& MINDFULNESS ACADEMY





PROSINAC

Mjesec osvještavanja

Kada bi vas netko pitao da prosinac opišete s 3 ključne riječi, to bi vjerojatno bile riječi poput darivanje, jurnjava i hrana.

No, u ovaj prosinac, možemo unijeti malo različitosti i provesti ga na jedan drugačiji način.

Naravno, ako smo za takav pristup otvoreni i spremni.

Krenimo od odnosa s hranom

Neki mediji donose istraživanja u kojem navode da će blagdanska potrošnja ove godine u Hrvatskoj iznositi 3,3 milijarde eura.

S druge strane, zanimljivo je da 80% darova koje ćemo kupiti, dolaze iz navike, pristojnosti i impulsne kupnje i zbog toga često završe u zabačenim prostorima, prosljeđuju se dalje i pokušaju zbrinuti na bilo koji način.

Po statistici, najviše se troši na tehniku, odjeću i kozmetiku. U izboru hrane, ljudi ipak preferiraju domaće proizvode no tu smo opet u komfor zoni, gdje radije stanemo usput u neki od supermarketa u potrazi za tzv. domaćim proizvodima koji nose oznake poput „hrvatsko, organsko i prirodno“. Pretražujemo police, guramo se, gubimo vrijeme i iščitavamo etikete s dozom ne povjerenja.

S druge strane, imate puno fantastičnih proizvođača i malih gospodarstava za koje niti ne znamo a imaju daleko kvalitetnije i organske proizvode na kojima istina, ne stoje nikakve oznake ali ste sigurni i bez njih da su ono što tražite. Možda nećete naći sve što vam treba ali uz malo truda naći ćete onaj osjećaj zahvalnosti i ponosa, jer ste sebe i drugoga darivali, na malo drugačiji način.

Pa evo kako se možemo u prosincu opskrbiti hranom i ujedno, nekome učiniti blagdane posebnima.

- **Svjesnost u vožnji obližnjim selima.** Ako unesete malo više svjesnosti dok se vozite ovog prosinca, primijetit ćete koliko ljudi u selima u blizini, ima kartonske table na kojima piše koje proizvode nude. U tim proizvodima osjetite razliku kroz sve svoje senzore. Ne trebate čitati etikete.
- **Razgovarajte s prijateljima o preporukama.** Možda vaša prijateljica, nabavlja lješnjake od gospođe iz Istre, a vi o tome ne znate ništa. Napravite lanac dobrog djela. Uključite se uz ljude od povjerenja. Sudjelovanje u ovakvim lancima dobrih dijela, ima snažan efekt na zajednicu i pomaže malim proizvođačima da žive od svojih proizvoda.
- **Darujte hranom.** U vrijeme blagdana, obično jedna obitelj priprema hranu dok se drugi okupljaju s darovima. Uključiti darivanje kao sudjelovanje u obroku, može biti jako zanimljivo. Obogatite stol vlastitim delicijama. Obitelj koja vas je pozvala u goste, bit će znatiželjna u kušanju nečeg novog a vi ćete dati svoj doprinos za stolom. Vjerujete, više se sjećamo ukusnih zalogaja koje smo jeli nego poklona koje smo dobili.

Budite kreativni. Odvojite vrijeme za voljene tako što ćete ih počastiti posebno i s ljubavlju, spremljenim zalogajima. To može biti bilo što. Možda znate pripremiti jedinstvenu juhu, osmišljenu po vlastitom receptu, koju ste sigurni da nitko do sada nije probao. Takve ja obično jedem u Nizozemskoj i po teme pamtim njihovu kuhinju.

Jedan član obitelji nam je iz Malezije. Pa kada uparite za stolom Nizozemsku, Maleziju i Hrvatsku, tome dodate malo religijskih običaja, uvažavanja prehrambenih navika i posebnih želja, to je onda prava zabava od okusa, oblika i izbora hrane. Za stolom se samo naginjemo i bираmo nešto novo i fino. Baš zabavno. Ono što sam primijetila je, manji zalogaji, koji su totalna razlika u odnosu na naše podneblje gdje se hrana služi u velikim kotlovima i bogatim pladnjevima. Moj je izbor skuhati sarmice. Nadam se da znate razliku između sarme i sarmice osim u veličini. Mislim da će to biti pravo otkriće za stolom posebice jer ih radim od purećeg mesa i domaćeg kupusa koji sam osigurala kod obližnje seoske obitelji.

I za kraj ovog dijela, kupnja hrane na mindful način zahtijeva malo više vremena i pažnje, ali rezultira boljom kvalitetom i doprinosi vašem osobnom zadovoljstvu, zdravlju i okolišu

Osvješčivanje blagdanske simbolike

Osvješčivanje simbolike pomaže vam da blagdani postanu više od puke navike i rutine. Osvijestiti simboliku u vrijeme blagdana znači posvetiti pažnju značenju i poruci iza običaja, tradicija i elemenata blagdanskog razdoblja. Umjesto da blagdane prolazite automatski, fokusirajte se na dublje razumijevanje zašto nešto radite i što to predstavlja za vas osobno i za širu zajednicu.

Razmišljanje o simbolima svjetla

- Svijeće i lampice:

Simboliziraju nadu, unutarnju toplinu i zajedništvo.

- Promatrajte treperenje svijeće ili lampica u tišini i meditirajte na temu svjetlosti unutar sebe ili svog doma.
- Razmislite kako možete još više “osvijetliti” svoj život ili druge oko sebe.

Božićno drvce

- Značenje: drvce simbolizira život, postojanost i obnovu, čak i u najhladnijim danima zime. Umjesto da drvce ukrašavate samo radi estetike, razmislite o tome što ono simbolizira.
- Dok ukrašavate drvce, činite to polako i svjesno. Osvijestite svaki ukras i povežite ga s nekom dragom uspomenom.
- Razmišljajte o ideji rasta i kako se osobno želite razvijati u narednoj godini.
- Pitajte se u kojim segmentima života i koliko želite izrasti, a onda tu poruku sebi, stavite pod svoje drvce i pročitajte na prvi dan nove godine.



Zvijezda na vrhu drvca

- Značenje: Zvijezda simbolizira vođenje i nadu (poput zvijezde koja je vodila tri kralja).
- Razmislite o tome tko ili što vas vodi kroz život.
- Meditirajte na temu postavljanja ciljeva – što je vaša “zvijezda vodilja”?
- Koliko pozornosti pridajete svojoj zvijezdi? Kakve li je boje, tvrdoće, veličine? Jeli sama na vrhu ili je netko pored nje? Ili ju opće nemate?

Božićni darovi

- Značenje: Darivanje simbolizira ljubav, nesebičnost i povezivanje.
- Prije nego što poklonite nešto, razmislite o osjećaju koji želite prenijeti.
- Pokušajte se povezati s osobom koju darujete na energetskom nivou i osjetiti što je to što u ovom trenutku istinski priželjkuje. Što može biti vaš doprinos u toj želji?
- Osvijestite radost davanja, ne samo primanja.

Božićni kolačići i mirisi

- Značenje: Miris cimeta, vanilije ili medenjaka podsjeća na toplinu doma i zajedništvo.
- Dok pripremate kolače, budite potpuno prisutni u svakom koraku. Osvijestite mirise, teksture i boje. Ako ih ne pripremate već samo konzumirate, učinite isto.
- Koje emocije ovi mirisi bude u vama? Imate li tužna sjećanja ili pamтите radosno djetinjstvo? Mirisi kolačića, pomoći će vam da dobijete odgovor što je vaša snaga u ovom trenutku a što je nedostatak. Zapišite svoje odgovore. Neka kolačići za vas budu, trenutak spoznaje o sebi.

Božićna glazba

- Značenje: Glazba nas povezuje s tradicijom i izražava radost blagdana.
- Dok slušate blagdanske pjesme, zatvorite oči i obratite pažnju na emocije koje u vama bude.
- Pokušajte pjevati ili svirati zatvorenih očiju, kako biste stvorili vlastitu povezanost s porukom glazbe.

Božićne boje (crvena, zelena, zlatna)

- Crvena: Simbol ljubavi, hrabrosti i topline.
- Zelena: Simbol obnove, nade i života.
- Zlatna: Simbol svjetla, bogatstva duha i unutarnjeg mira.

- Uključite ove boje u svoj dom s namjerom: npr. crvenu za ljubav prema bližnjima, zelenu za nadu, zlatnu za zahvalnost.

- Napravite vizualizaciju sebe kroz odabranu boju a onda vizualizirajte i svoje voljene u tom istom ozračju. Ako izaberete zlatnu, pokušajte vidjeti dragu osobu koja energetski zrači zahvalnost, mirnoću i otvorenost. Pošaljite voljenima ove energetske poruke. Negdje će ih sresti.

Simbolika zimskog solisticija

- Značenje: Najduža noć u godini (21. prosinca) označava povratak svjetla i novi početak.

- Provedite taj dan reflektirajući na prošlu godinu i pripremajući se za “svjetlije” dane koji dolaze.

- Zamišljajte kako svjetlost donosi novu energiju i mogućnosti u vaš život.



Adventski vijenac

- Značenje: Krug simbolizira beskonačnost i jedinstvo, dok svijeće označavaju nadu, mir, radost i ljubav.
- Možete umjesto klasičnog vijenca, napraviti krug s figuricama koje simboliziraju članove vaše obitelji. Možete ako ste spiritualno otvoreni i energetski slobodni, u svoj krug povezati i one, koji nisu fizički ali jesu energetski sa vama.
- Dok palite svaku svijeću, fokusirajte se na značenje koje svjetlo ima za vas te razmislite kako ga možete pojačati u svim segmentima svog života. Što je to što ćete osvjetliti u idućoj godini?

Blagdanski stol

- Značenje: Stol je simbol zajedništva, obilja i dijeljenja.
- Prije obroka zastanite . Promotrite ljude oko stola. Izrazite im otvoreno ljubav i zahvalnost što su s vama.
- A onda zahvalite na hrani i blagoslovu što ste sposobni uživati samostalno u svakom zalogaju.
- Promatrajte svaki detalj stola – boje, teksture, ukrase – i izrazite čuđenje i divljenje u isti tren.



Simbolika darova prirode

- Značenje: Češeri, orasi, suho voće i druge prirodne dekoracije simboliziraju plodove zemlje i ciklus života.
- Dok pronalazite ove ukrase za svoj dom, osvijestite darivanje prirode prema vama. Osvijestite nesebičnost i dovoljnost za sve. Priroda ne škrtari. Daje velikodušno i obilato za sve koji su otvoreni primiti darove. Što iz toga može biti poruka za vas?
- Dok ukrašavate dom tim predmetima, prisjetite se povezanosti s prirodom i zahvalite na njenim darovima.

**Osvještavanjem simbolike blagdana,
svaki trenutak može**

**postati prilika za duboku refleksiju i povezivanje sa
sobom, drugima i duhovnim aspektima blagdanskog
vremena.**

**Tako će blagdani dobiti, njihov pravi
veličanstveni smisao.**

ENERGETSKA RAZMJENA U PROCESU DARIVANJA

Sve ima svoju energiju koja se neprestano razmjenjuje i kruži među nama. Volim energetske razmjene, koje nisu vezane uz tretmane i ciljano provođene. U mindfulnessu je prepoznavanje energije bez da ju etiketiramo (dobra, loša, teška, ..) fina vještina koja nam omogućuje igranje u vlastitom energetskom polju.

Omogućuje nam da svoje polje štitimo, otvaramo i zatvaramo po potrebi. Da bismo to mogli, moramo biti svjesni vlastite energije. Često ljudi žive u tuđem energetskom polju i pokušavaju se u njemu izboriti za sebe. Važno je prepoznati u čijem se polju nalazite.

Ako se vrtite u krug, unatoč svim naporima i pokušajima da se nešto promjeni, vi se nalazite u tuđem energetskom polju. Kada ste predugo u tuđem energetskom polju, osjećat ćete gubitak vlastite energije i nećete ju moću razmjenjivati s poljima u kojima se događa rast i napredak.

U svom ste energetskom polju kada osjećate razinu svoje energije i imate je dovoljno, bez obzira na aktivnosti koje u danu prolazite.

Što je energetska razmjena?

- Darivanje je čin ljubavi i pažnje: Kad darujete nekome s iskrenom namjerom, šaljete energiju ljubavi, zahvalnosti ili pažnje. Primatelj tu energiju osjeća kroz vaš dar, bez obzira na njegovu materijalnu vrijednost. Darivati možete pomoć u vidu obavljanja nečega za drugu osobu, emocije, fizičke kontakte (zagrljaj), materijalne darove, iskustva, usluge. Puno je toga što možemo dati.
- Primanje darova: Kada osoba prima dar sa svjesnom zahvalnošću, osjećat ćete opuštenost i prihvaćanje. Tada se krug razmjene zatvara.

Ključni aspekti energetske razmjene u darivanju

1. Namjera iza darivanja

Dar dobiva svoju energetska vrijednost kroz namjeru osobe koja daruje.

- Iskreno promišljanje o potrebama, interesima ili emocijama primatelja jača povezanost kroz dar.
 - Primjer: Iskreni zagrljaj, nosi više energije od ljubaznog rukovanja ili površnog poljupca u obraz.
 - Imajte na umu da kroz dar dajete svoju energiju. Malo promislite, što želite dati i primiti.

2. Emocije povezane s darivanjem

Čin darivanja izaziva radost i kod darivatelja i kod primatelja.

- Darivanje iz ljubavi, zahvalnosti ili želje za usrećivanjem stvara pozitivnu energetsku vibraciju.
- Važno je izbjegavati darivanje iz osjećaja obaveze, navike, očekivanja ili krivnje, jer takva energija može biti negativna i nesvjesno učiniti cijeli događaj nelagodnim. Ne morate se grliti ako se u toj razmjeni osjećate neugodno. Samo se pristojno izmaknite i pokažite da vam nije ugodno. Ili, prvi pružite ruku. To je dovoljan znak da želite distancu.

3. Svjesno primanje darova

Kad s poštovanjem prihvatite dar, energija uloženog truda i ljubavi vraća se darivatelju kroz vašu zahvalnost i poštovanje uloženog truda, vremena i energije.

- Primjer: Umjesto da brzo odložite poklon ako se radi o materijalnim darovima, zastanite, pogledajte dar, osjetite namjeru iza njega, znatiželjno ga otvorite i zahvalite svom darovatelju.

4. Davanje i primanje kao balans

Skloni smo darivanje povezivati s materijalnim stvarima i uspoređivati financijsku vrijednost dara.

To je dosta pogrešno.

- Energetska razmjena nije stvar jednakih vrijednosti - važno je što se događa na emocionalnoj razini.
- Kada darivanje dolazi iz srca, ono nosi osjećaj obilja, a primatelj to osjeti i reflektira.

Kako osvijestiti energetske razmjenu?

1. Prilikom darivanja:

- Razmislite o osobi kojoj darujete: Koji je njezin jezik ljubavi? Hoće li ju obradovati vaša prisutnost, lijep riječi oko stola ili možda ručno izrađena posuda za nakit? Kakav dar može prenijeti vašu ljubav ili pažnju?
- Pokušajte se energetski povezati s osobom dok birate ili stvarate dar.
- Ako je moguće, pratite trenutak kad osoba otvara dar – gledajte njihovu reakciju kao dio energetske razmjene.

2. Prilikom primanja:

Prihvatite dar s otvorenim srcem, bez prosuđivanja ili osjećaja obaveze za uzvrat.

- Zahvalnost je ključni dio energetske razmjene. To može biti riječ zahvale, pogled u oči, osmijeh ili čak emotivna povezanost s darivateljem.
- Razmislite o trudu i mislima koje su uložene u dar – time jačate pozitivnu energiju između vas i darivatelja. Dopustite da ovaj čin traje nekoliko trenutaka. Posvetite mu se s puno poštovanja i strpljenja jer u konačnici energija razmjene, ostaje sa vama .



Primjeri energetske razmjene u procesu darivanja

1. Ručno izrađeni darovi:

- Uloženo vrijeme, trud i ljubav stvaraju dar pun pozitivne energije.
- Primatelj osim dara, u svoj energetski krug dobiva vibraciju predanosti, truda i strpljivosti. Krug se zatvara, iskrenom zahvalnošću i poštovanjem prema darivatelju.

2. Darovi s pričom:

- Ako poklon ima simbolično značenje (npr. knjiga koja vam je promijenila život), darom prenosite i dio svoje energije i iskustva. Potrudite se da priča ima sretan kraj.

3. Ne-materijalni darovi:

- Vrijeme provedeno s nekim, riječi zahvalnosti ili pomoć u nečemu također su snažni oblici energetske razmjene. Istražite jezik ljubavi (knjiga 5 jezika ljubavi, G.Chapman) svojih bližnjih, kako biste lakše s njima komunicirali kroz darove.

Važnost balansa u energetskej razmjeni

Energetska razmjena ne smije stvarati osjećaj duga ili obveze. Darivanje treba dolaziti iz mjesta ljubavi i slobode, a primanje treba biti iskreno i zahvalno. Kada oba procesa teku prirodno, stvara se osjećaj povezanosti i obilja - što je jedna od najljepših simbolika blagdana.



OBITELJSKI DNEVNIK ZAHVALNOSTI

Obiteljski dnevnik zahvalnosti je zajednički prostor (bilježnica, knjiga ili digitalni zapisnik) u kojem članovi obitelji redovito zapisuju stvari na kojima su zahvalni.

Ovaj alat potiče pozitivnu komunikaciju, dublju povezanost među članovima obitelji i razvoj kulture zahvalnosti unutar kućanstva.

Primjena tijekom blagdana

Blagdansko vrijeme je idealno za početak obiteljskog dnevnika zahvalnosti. Možete zapisivati posebne blagdanske trenutke poput:

- Zajedničkog ukrašavanja doma.
- Uspomena sa susreta s prijateljima ili obitelji.
- Osmijeha na licima kada se otvaraju pokloni.

Obiteljski dnevnik zahvalnosti pomaže svima u obitelji da se stvore naviku bivanja u trenutku i da se usmjere na ono što imaju, umjesto na ono što im nedostaje, stvarajući dublji osjećaj povezanosti i ispunjenosti.

Kako funkcionira obiteljski dnevnik zahvalnosti?

1. Odaberite format koji je prihvatljiv svima

- Fizički dnevnik: Lijepa bilježnica ili planer koji ostaje na dostupnom mjestu (kuhinjski stol, dnevni boravak).
- Digitalna verzija: Zajednička Google dokumentacija, aplikacija za bilješke ili obiteljski WhatsApp/Viber chat.

2. Dogovorite pravila korištenja

- Odredite vrijeme kada ćete svi zapisivati zahvalnosti, npr.: nakon večere, prije spavanja, tijekom vikenda, za refleksiju na tjedan.
- Svi članovi obitelji, uključujući djecu, sudjeluju prema svojim mogućnostima.

3. Zapisivanje zahvalnosti

- Svaki član upisuje (ili crta) 1–3 stvari na kojima je zahvalan tog dana. To mogu biti male stvari (vrapčić na prozoru) ili veći doprinosi (obiteljski izlet).
- Važno je izraziti kreativnost umjesto ponavljanja onoga od jučer. Tu budite proaktivni i potaknite obitelj na gledanje u širu sliku svog života u kojoj se neprestano susrećemo s brojnim razlozima za zahvalnost.

4. Pregledavanje dnevnika

- Povremeno čitajte zapise zajedno, npr. na kraju dana, tjedna, mjeseca ili godine. To pomaže podsjetiti se na lijepe trenutke i rast obitelji kroz vrijeme.
- Mijenjajte se. Čitalac neka bude uvijek druga osoba.

Prednosti obiteljskog dnevnika zahvalnosti

1. Jačanje obiteljske povezanosti:

- Dijeljenje zahvalnosti potiče pozitivnu komunikaciju i razumijevanje među članovima obitelji.
- Članovi obitelji postaju svjesniji međusobnih doprinosa i podrške.
- Svaki član unosi ohrabrenje i pozitivan stav u zajednicu

2. Razvijanje pozitivnog razmišljanja:

- Zapisivanje zahvalnosti usmjerava pažnju na dobre stvari u svakodnevnom životu, čak i tijekom izazovnih razdoblja.
- Posebice pohvalite i primijetite zahvalnosti na nedaćama i ne uobičajenim stvarima, jer su donijele vrijedne uvide za pojedinca i obitelj.

3. Održavanje uspomena:

- Dnevnik postaje svojevrsna obiteljska kronika ispunjena lijepim trenucima i uspomenama.
- Čitajući dnevnik, svaki član obitelji može osjetiti energiju obiteljske podrške, nade i optimizma koja nam u izazovnim trenucima daje snage i hrabrosti za nastaviti dalje.

4. Stvaranje tradicije:

- Redovito vođenje dnevnika može postati obiteljski ritual koji se prenosi kroz generacije.
- Ovo je naslijeđe koje bi svaka obitelj trebala imati u svojoj ostavštini. Energija ovog dnevnika je pravo blago za obitelj.

Primjeri zapisa u obiteljskom dnevniku zahvalnosti

- Roditelj: “Zahvalan sam što imam zdrav odnos s djecom”
- Dijete: “Zahvalan sam jer imam dom”
- Obitelj: “Zahvalni smo na mirnom vikendu”

Savjeti za uspješno korištenje

1. Budite dosljedni, ali fleksibilni: Nemojte stvarati pritisak. Ako preskočite dan ili tjedan, vratite se kad možete. Isto dopustite i ukućanima. Ako danas imate potrebu zapisati 3 zahvalnosti, a vaš član obitelji niti jednu, izrazite podršku i razumijevanje. Možda se već sutra, uloge okrenu.

2. Uključite kreativnost: Dodajte crteže, fotografije, audio zapise, kao izražavanje zahvalnosti. Puke rečenice znaju dosaditi i obitelj izgubiti interes. Unesite što više zabave i kreativnog duha.

3. Pohvalite trud: Izražavanje zahvalnosti nije jednostavno kako se čini. Zaboravimo na taj dio dana. A kada se i prisjetimo, obično se zahvalnosti ponavljaju. Pohvalite jedni druge što su se prisjetili neuobičajenih razloga za zahvalnost.

4. Nemojte forsirati: Ako netko nema inspiraciju, neka ostane samo promatrač tog dana pa čak i tjedna. Budite razumijevanje u procesu. U konačnici, godina je dovoljno duga da prikupite velik broj lijepih poruka, koje idućeg Božića, možete zajedno čitati i prisjećati se godine koja je iza vas.

Blagdansko vrijeme je prilika za povezivanje, radost i unutarnji mir.

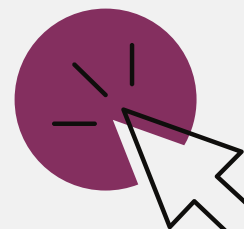
Prilagodite svoje aktivnosti i očekivanja tako da vam donose više ispunjenja, a manje stresa.

Podsjetite se: najvažnija stvar nije što radite, već kako se osjećate dok to radite.



I za kraj,
Iz naše košarice darova možete izabrati svoj.

1) povlaštena ulaznica za MINDFUL LEADERSHIP
KONFERENCIJU 2025.



2) sudjelovanje u Majinom novom projektu MINDFUL HRANA,
tako da nam pošaljete svoje recepte i slike svjesnog obroka,
a mi ćemo ih objaviti u knjizi svjesnog jedenja.

Za Vaše zahvalne i svjesne MINDFUL DANE!
Maja & Una

