

Mag. Dejan Kaloh | zasebni arhiv Polone Muršec

Srečnejši, bolj zdravi in zadovoljni v življenju

Polona Muršec je mednarodna inštruktorica nevrolingvističnega programiranja, ki je v zadnjih letih razvila svoje lastne modele osebnostne preobrazbe. Z njo smo se pogovarjali tudi o smislu našega življenja v dobi velikih nesmislov in o tem, kakšni bi morali biti voditelji.



Ste univ. diplomirana pravnica s pravosodnim izpitom, nekaj let ste delali po slovenskih sodiščih. Kako ste se kot tenkočutna duša sploh odločili za ta precej zahteven in racionalen študij?

Pri devetnajstih letih, ko se je treba odločiti za univerzitetni študij, za svojo prihodnost, le malo mladih točno ve, kaj si v življenju želi zares početi. Jaz sem bila ena takih. Za pravo sem se odločila na podlagi določenih kriterijev in seveda pričakovanj. Vsekakor mi je bilo bliže družboslovje kot naravoslovje, hkrati pa sem si želela izobrazbo, ki bi mi odprla številna vrata v prihodnosti. Seveda pa so bila pričakovanja pri izbiri študija glede na moje učne uspehe in mojo osebnost zelo velika.

Nato pa se je zgodil tektonski premik v vašem življenju: zapustili ste poklic, za katerega ste se šolali, in odšli v London, kjer ste naredili »prekvalifikacijo«. Pravite, da vam je to v popolnosti spremenilo pogled na življenje.

Res je. Leto 2011 je bilo zame leto osebnostne preobrazbe. Lahko rečem, da sem se kar nenadoma »zbudila«. Na splošno smo ljudje bitja udobja. Vsi se imamo radi fino in udobno, nihče ne mara bolečine, pretresov, porazov v življenju, vendar so prav slednji v življenju potrebni, da se premaknemo na višjo raven bivanja.

K temu me je pripeljala izkušnja z delom v eni od gospodarskih



družb, kjer sem prvič v življenju na lastni koži občutila, kakšne posledice ima na naše psihofizično stanje okolje, v katerem delaš in preživiš večino časa.

Moje telo je bilo od nekdaj tesno povezano z naravo. Vedno sem bila odprta za energije in imela močno intuicijo. Lahko rečem, da sem bila veliko bolj občutljiva kot večina ljudi, pa ne mislim tega v pomenu, da so me stvari prizadele, kot si marsikdo predstavlja pojem občutljivosti. Ko govorim o občutljivosti, s tem mislim na zelo enostavno energetsko povezavo z osebo oz. prostorom. Ne da mi oseba karkoli razlaga o svojem življenju, zelo hitro začutim, kaj se dogaja z njo na energetskem nivoju in točno vem, kje so potrebne spremembe, kar mi pomaga dosega-ti izjemne rezultate.

Že v tistem času sem izjemno zaznavala negativno energijo, ki je bila v okolju. Vse to je moje telo izčrpalo do te mere, da mi je imunski sistem popolnoma oslabil, postala sem apatična, nezainteresirana in vedela sem, da je nekaj hudo narobe, ker sem bila sicer zelo optimistična in energije polna oseba.

No, ko enkrat padeš tako na tla, se odpreš drugačnim dimenzijam življenja. Takrat sem se prvič v življenju sploh vprašala, kdo sem in kaj je moj namen v tem življenju.

Ko sem si postavila ti dve vprašanji, sem dobila natančen uvid v to, kaj je moja vloga in kam me bo vodila pot v prihodnosti. Po tej izkušnji

sem samo še zaprla dokončano poglavje in zakorakala resničnemu življenju naproti.

In tako ste prišli v London ...

Moja začetna točka je bila selitev v London in z njo povezana kvalifikacija za mednarodno inštruktorico nevrolingvističnega programiranja (NLP). Od nekdaj me je zanimala človeška narava, do kod se lahko razvijemo in česa smo pravzaprav sposobni. Za slednje se lahko zahvalim mami in očetu. Mama mi je ves čas moje mladosti kupovala knjige s področja osebnostne in duhovne rasti, oče pa je bil zelo povezan z naravo.

Študij psihologije oz. njej podobnih panog me ni zanimal, ker se mi je zdel preveč suhoparen, preveč racionalen. Čutila sem, da je ključ mojega udejstvovanja v preseganju našega racionalnega načina delovanja, v veliko globljih aspektih življenja, zato se mi je NLP takrat zdel kot dober začetek. Vsekakor pa sem hitro opazila, da ljudje pod pojmom NLP danes prodajajo vse mogoče, in se glede na to želela naučiti res pristnega, čistega NLP. Kvalifikacije sem zato opravila v Londonu, v okviru svetovno znanega centra NLP Academy, kjer poučuje ustanovitelj NLP John Grinder.

Na vaši spletni strani med drugim piše: »Najdite svoj smisel!« Imamo po vašem predstavniki človeške

vrste kakšen skupen smisel ali ima vsak posameznik svoj čisto poseben smisel v življenju?

Osebo verjamem, da ima vsak od nas dva smisla v življenju, in sicer prvi je, da se »zbudi iz kolektivnih budnih sanj«, drugi pa, da najde tisto, kar bo njegovo življenje izpopolnilo in obogatilo druge.

Ko govorim o prebujenju iz »kolektivnih budnih sanj«, govorim o stopnji kolektivne zavesti, ki smo ji priča zdaj in ki je osnovana na paradigmi strahu. Ljudi je na splošno strah in imajo veliko omejujočih prepričanj o svojih lastnih sposobnostih in zmožnostih. To je izredno lahko opaziti v človekovem energetskem polju. Življenjska energija se ustavlja, ne teče in posledično se razvijejo številne psihične motnje ter psihosomatska obolenja. Z drugimi besedami – ljudje živijo v temi. Ne prepoznajo svojih pravih barv.

In če smo malo pozorni na dogajanje okrog nas, lahko hitro opazimo, da se vedno več ljudi »zbujajo« iz tega stanja in se povezuje s svojo pravo naravo. Prestopajo v paradigmo ljubezni, v svetlobo. To je nekaj, kar se večini ljudi zgodi popolnoma avtomatično, ne da bi se za to zanimali oz. to iskali, potem pa potrebujejo kar nekaj časa, da zavestno dojamemo, kaj se jim je pravzaprav zgodilo. Natačno taka je bila tudi moja izkušnja. Potrebovala sem nekaj let, da sem razumsko dojela ogromen preskok v svojem doživljanju in dojemanju sveta ter posledično popolnoma drugačen odnos do sveta in ljudi. Te stvari se dogajajo na nadracionalni ravni, zato jih je težko razumeti oz. opisati z besedami, kajti naš jezik je preveč omejen, da bi izrazil bistvo. Gre za izkušnjo.

Zdi se, kot da je to naslednja stopnja v naši evoluciji in kot taka naš skupni namen; skupna usoda človeštva.

Potem pa, ko se človek enkrat prebudi iz teh »budnih kolektivnih sanj« in se poveže s svojo svetlobo ter postane eno s sedanjim trenutkom, v sebi začuti, kaj je tisto nekaj, kar bo za njim konkretno pustilo pečat. V tej sferi zbledijo egoistične potrebe in gledanje samo nase. Človek postane zelo altruističen, usmerjen navzven. Tu ne gre za izpolnjevanje svojih sanj, temveč svojega poslanstva. Vsak pri sebi začuti, kaj je tisto, kar si želi deliti s svetom in s tem druge dvigniti na višjo raven. Nekateri se začnejo izražati skozi umetnost, drugi postanejo učitelji oz. vodniki in drugim kažejo pot, nekateri pridejo do revolucionarnih odritij. Izjemna primera sta npr. Albert Einstein in Nikola Tesla. Znanstveniki ju poskušajo preučevati na ravni našega razuma, vendar sta omenjena v svojem življenju izjavila, da sta do spoznanj prišla s tem, ko sta presegla raven razumskega delovanja.

Vse to, na kar se nanaša moj zadnji odgovor, predstavlja tudi bistvo mojega dela.

Znani dunajski psihiater Viktor Frankl je bil znan po formulaciji »volja do smisla«. Želel je povedati, da je najpomembnejše v življenju najti smisel oz. da si je treba življenje nujno osmisliti, da sploh lahko gremo naprej

po svoji življenjski poti. Menite, da si je treba življenje osmisliti »globalno« ali je dovolj, da najdemo smisel tudi v vsakdanjih življenjskih situacijah in opravilih?

Težko si predstavljamo, kako lahko nekdo najde smisel življenja ob tako preprostih stvareh, kot so npr. sončni vzhod, ko smo v paradigmi strahu. V tej paradigmi se zdi, kot da ves čas nosimo temna očala, ki nam zastirajo pogled in nam svet prikazujejo v temnih barvah, ker sebe in vse okrog nas dojemamo izključno skozi svoj razum. Razum obožuje kompleksne stvari in dogodke in na splošno zelo otežuje življenje, zato preprostim stvarim ne posveča pozornosti.

Prav slednji fenomen opazujem med učenjem čuječnosti, ko udeležence zaposlim za pol ure z zelo enostavno nalogo: vse, kar zahtevam od njih, je, da se zavedajo svojega diha. Da se zavedajo vsakega trenutka, ko v mislih odtavajo in se vrnejo nazaj na dih. Redkokdo dojame pomembnost tako preprostega izziva, ker so ljudje ves čas vajeni razmišljati in se zapletati v kompleksne stvari, s tem pa si zelo otežijo življenje in potem se čudijo, kako da je njihovo življenje tako kompleksno in posledično prazno.

Ko človek enkrat prestopi na novo, višjo raven bivanja, začne uživati v najbolj preprostih trenutkih. Njegovi čuti oživijo in se izostrijo, zato se vse okrog njega zdi tako živo, tako magično. To je isto stanje, ki ga mnogi doživijo v času zaljubljenosti. Saj gre v bistvu za isti fenomen, a s to razliko, da se tukaj ne zaljubiš v osebo, temveč v življenje samo, v vso njegovo čarobnost in posledično najdeš smisel v vsem, kar počneš, v vsem, kar je in kar še bo, individualno in globalno.

Ste mednarodna inštruktorica NLP in trenerka »transformacije«.

Lahko malo podrobneje razložite, kako v praksi delujeta nevrolingvistično programiranje in »transformacija«?

NLP je bila zame odskočna deska, tista osnova, na podlagi katere se je začelo moje raziskovanje maksimizacije človekovega potenciala. NLP vsebuje zanimiva orodja, ki posameznikom pomagajo pri doseganju osebnih in poslovnih ciljev, ter dobre modele komunikacije. Moram pa poudariti, da sem že v času študija v modelu opazila precej napak in pomanjkljivosti, tako da v praksi uporabjam le tiste principe in orodja, ki so zares učinkoviti. NLP sta postavila dva zelo racionalno usmerjena posameznika in slednje je čutiti tudi v modelu samem. Manjkata mu globina in širina. Slednje sem nadgradila in dopolnila s številnimi drugimi vedami, kot so npr. čuječnost, budizem in integralna joga. Ne nazadnje lahko povem, da je na moje življenje in delo imel velik vpliv zame osebno eden največjih slovenskih mislecev vseh časov Martin Kojc.

Vse to obširno znanje in izkušnje mi je v šestih letih uspelo povezati in osmisliti, tako da danes poučujem svoje modele osebnostne preobrazbe, katerih namen je popolna transformacija posameznikovega življenja.

»Umike« za »zavedanje« in za nevrolingvistično programiranje izvajate na »ranču« v izjemno slikoviti portugalski pokrajini Algarve in v odročnem, a enako slikovitem norveškem Sommerøyu. Je pokrajinska kulisa za tovrstne »pobege« pomembna?

Pokrajina je za tovrstne projekte odločilna. Ne morem si predstavljati, da bi tovrstne retreats izvajala npr. v Londonu, kjer sem živela kar nekaj let, oz. v kakšnem drugem mestu. Pri izbiri lokacij sva z mojim poslovnim partnerjem iz Norveške zelo izbirčna. K sreči sva močno intuitivna in močno zaznavava energije ljudi kot tudi okolja, zato znava vedno izbrati odlične kraje, kjer se ljudje že s samim prihodom sprostijo in se odprejo.

Dejstvo je, da z najinimi projekti želiva ljudi vrniti spet tja, od koder smo se odtujili. V naravo. Narava je v nas in je del nas. Frekvence, ki so navzoče v harmoničnem polju Zemlje, spodbujajo alfa in theta valove v možganih in telesnih celicah. Ti valovi pa nas popeljejo v stanje vedno bolj umirjenih misli in vedno močnejšega notranjega miru. Ni presenetljivo, da so ljudje, ki vse življenje preživijo v naravi, srečnejši, bolj zdravi in zadovoljni v življenju.

Kako pa sploh potekajo ti »umiki« od ponorelega sveta in kaj udeleženci odnesejo od njih?

Naši »retreati« so oblika aktivnih počitnic z velikim poudarkom na osebnostni in duhovni rasti. Oseba, ki se »retreata« želi udeležiti, zakupi celoten paket in pride do letališča, od tam naprej pa je do trenutka, ko jo vrnemo na letalo, prepuščena naši oskrbi.

Tako na Portugalskem kot na Norveškem se »retreat« izvaja v idiličnem kompleksu, kjer je za naše goste odlično poskrbljeno in je njihovo bivanje nadvse prijetno.

Vsak dan začnemo aktivno z mojim programom Flow. To je poseben program, ki je posledica moje vseživljenske ljubezni do športa, vsebuje pa tudi elemente osebnostne in duhovne preobrazbe.

Dopoldanski del namenimo treningom osebnostne in duhovne rasti, v popoldanskem času pa imajo udeleženci čas zase. Počnejo, kar želijo – gredo na sprehod, uživajo ob jezeru, berejo knjige, se kopajo v





bazenu ... Trikrat na teden so organizirane ekskurzije, v okviru katerih udeležence peljemo po znamenitih lokacijah v bližini in jih seznanimo z lokalnim življenjem. Ena od izkušenj, ki si jih udeleženci še posebej zapomnijo, je npr. jahanje konj po visokih pečinah z diham jemajočim pogledom na ocean.

Večeri so namenjeni plesu, petju in igranju kitare pod milim nebom.

En teden živimo kot tesna družina. Delimo solze smeha, prav tako pa solze bolečine in solze sreče, ko posamezniki brez vseh mask na obrazu odkrito spregovorijo o svojem življenju, predvsem pa ko jim prek individualnih »coachingov« pomagamo premagati vse ovire, ki jih zadržujejo, da bi zaživel svobodno in srečno življenje.

V tem svetu, kjer je polno mask in sprenevedanja, so zelo redki trenutki, ko se ljudje lahko popolnoma odprejo neznancem, ki jih sprejmejo z odprtim srcem in jih ne obsojajo. Velika večina ljudi na žalost šele v okviru naših »retreatov« začuti, kaj pomeni brezpogojna ljubezen, in da je vsak vreden ljubezni tak, kot je. Med udeleženci in nami se spleto čisto posebne vezi, za katere vem, da bodo trajale vse življenje.

Naj pa ob koncu dodam, da sleherni udeleženec naših retreatov danes živi popolnoma drugačno življenje. V času retreata se udeleženci začnejo zavedati svoje vrednosti in ozavešijo, kaj si resnično želijo in kaj je pomembno v življenju. Mi jim pa potem pomagamo premagati strahove in omejujoča prepričanja, da

zeleno dosežejo.

Ste pa s svojimi treningi aktivni tudi v Sloveniji, natančneje v Radovljici. Kako se Slovenci odzivajo na »reset« možganov in duha?

Res je. Zadnjih šest let mojega življenja je bilo vezanih na treninge v tujini (Velika Britanija, Norveška, Portugalska), v zadnjem času pa sva s poslovnim partnerjem del projektov, ki jih sicer izvajava na Norveškem, prenesla še v Slovenijo. Rada se vračam, saj imam tu še vedno družino in prijatelje.

Opažam, da Slovence to, s čimer se ukvarjam, čedalje bolj zanima. To se pozna po številnih sporočilih in mailih, ki jih prejemam dnevno, v katerih se mi zahvaljujejo za vzpodbudne besede in misli, ki jih vsakodnevno objavljam na Facebooku. Vedno več ljudi pa me ustavlja kar na cesti oz. me najde v kakšnem lokalu ali restavraciji in mi pride samo stisnit roko ali me objet kot znak hvaležnosti, ker se najdejo v mojih zapisih.

Sicer pa sva s prijateljico Nino v Solni hiši v Radovljici postavili popolnoma nov koncept skupinskih meditacij v solni sobi, ki je v trenutku izjemno zaživel in je zelo uspešen. Ta čas glede na veliko povpraševanje pripravljava še veliko izjemno inovativnih projektov na področju osebnostne in duhovne rasti, ki bodo kmalu ugledali luč sveta in se jih bodo posamezniki lahko udeležili. V solni sobi pa izvajam tudi individualne »coachinge« in terapije

Golden Glow – koncept, ki sem ga razvila skupaj s prijateljem iz Slovenije in ki prečiščuje energetske blokade v telesu, hkrati pa dviguje nivo naše zavesti na višjo raven.

Na FB ste zapisali tudi zelo aktualno misel za ta čas: »Manjkajo pravi liderji ... manjkajo ljudje, ki imajo pogum, vrednote in srce na pravem mestu ... Taki, ki se ne bodo prodali za noben denar niti za noben ljudski glas ...« Zdi se skoraj misija nemogoče, vsaj v percepciji Zahoda, kjer se vse gleda skozi denar. Je v tem svetu še sploh kaj upanja za poštene in srčne ljudi, da pridejo na položaje, na katerih lahko potem tudi odločajo?

Upanje obstaja vedno. Svet potrebuje spremembe in drugačne ljudi na vodstvenih položajih.

Obstaja čisto preprosta logika. Človek, ki je zadovoljen sam s seboj in s svojim življenjem, drugim želi dobro in jih spodbuja, da v gredo v življenju naprej, in se tega veseli skupaj z njimi.

Človek, ki pa sam živi v strahu, se bojuje z najrazličnejšimi negativnimi čustvi in osebnimi kompleksi, ki jih, če zaseda položaj vodje, potem projicira na ljudi okrog sebe in ustvari klimo, v kateri ni zaupanja, ni spoštovanja in ni prostega pretoka informacij. Za druge ljudi ustvari toksično okolje, v katerem vrednote ne pridejo več do izraza.

Ne preseneča me, da je v Sloveniji toliko ljudi čustveno izgorelih. Preživeti 8 do 10 ur v toksičnem okolju, v katerem nisi cenjen, ne spoštovan, kjer se iščejo napake in zlorablja moč, ki pride s položajem, močno vpliva na psihofizično stanje posameznika.

Zakaj omenjam Slovenijo? Ker smo v tem posebni. Na žalost je veliko ljudi postavljenih na vodstvene položaje po zvezah in poznanstvih. Nihče od njih ne pričakuje določene stopnje čustvene inteligence, ne pravih vodstvenih veščin. In potem vodijo organizacije oz. posamezne oddelke, kot se jim pač zdi, stopnji svoje osebnostne (ne)zrelosti primerno.

Tudi na tem področju ste inovativni.

Ker sem človek akcije in rešitev, sva s poslovnim partnerjem iz Norveške postavila koncept Emerald Leadreship Academy, katerega glavna ideja je postati vodja brez pozicije. Večina programov »leadership« na trgu uči vodje, kako ravnati s podrejenimi. Najin pristop pa je drugačen. Midva vso pozornost nameniva vodjem samim. Skupaj delamo na njihovih podzavestnih programih in prepričanjih, da se rešijo strahov in omejujočih prepričanj ter dvignejo raven svoje vibracije.

Dejstvo je, da je pravi vodja le tisti, ki mu ljudje sledijo po lastni izbiri, ker v njem prepoznajo najvišje vrednote, in sicer avtentičnost, kongruentnost in integriteto. Ko človek enkrat doseže to raven bivanja, deluje v korist vseh in vsakega posebej. Tak človek po intuiciji natančno ve, kako stvarem in ljudem ustreči, in z lahkoto doseže v kolektivu zaupanje, spoštovanje in složnost, s tem pa tudi odlične rezultate. ✕