

Perfekcionistka Polona Muršec z nadpovprečnimi ocenami, ki je smisel svojega življenja videla v uspešni karieri, se je odločila za študij prava. Pri 26 je že imela v žepu pravosodni izpit kot tudi službo v eni od gospodarskih družb. Tam pa je na lastni koži občutila, kako je delati v krutem kapitalističnem sistemu. »Iz ženske, ki je prekipevala od energije, sem se spremenila v apatično in nič več me ni zanimalo. Močno mi je oslabel tudi imunski sistem.« Zdravnica ji je postavila diagnozo čustvena izgorelost. In prvič v življenju se je ustavila.

Tekst: BIBA JAMNIK VIDIC
Foto: MATEJA JORDOVIČ
POTOČNIK

Polona Muršec
od izgorelosti
do zdravilnih
energij

Veliko ljudem je pomagala, da so ozavestili pričakovanja, po katerih živijo, in jim pomagala oblikovati življenje, ki jih izpoljuje in navdaja s srečo in zadovoljstvom.

Ljudem najbolj primanjkuje miru v sebi

Bolezni nastajajo iz strahu in skrbi

»Po navodilih zdravnice sem veliko počivala in se ukvarjala s stvarmi, ki so mi vračale energijo. Veliko časa sem preživel v naravi, se ukvarjala s športom, predvsem pa brala o vrozkih za svoje stanje. Nenormalno se mi je zdelo, da sem se lahko v tako kratkem času osebno takto zelo spremeni. Ko danes gledam nazaj, mi je jasno, da drugače pač ni moglo biti. Moje telo je vskralko vso negativno energijo okrog mene.« Vodilni delavci, ki niso povezani z najboljšim v sebi, pove Polona, zrcalijo navzven na strahu temelječa prepričanja in dejanja. »Ta pa se močno odražajo v razpoloženju v podjetju, ki vpliva na vse zaposlene – na ene bolj, na druge manj. Danes sem za to izkušnjo neizmerno hvaležna, saj sem se takrat »prebudila«. Nikoli ne bom pozabila nik, ki sem jo prebedala v solzah, ko sem naenkrat razumela, kaj vse smo ljudje pripravljeni storiti, da bi dobili potrditev, da smo vredni. Za to, da bi nas starši in družba sprejeli, zapostavimo sebe, svoje vrednote in želje.« Ko se je umirila, si je postavila vprašanje, kdo sploh je in kaj je njen poslanstvo v življenju. »Dobila sem uvid, kam me bo vodila pot v prihodnosti. Zaprla sem staro poglavje in stopila resničnemu življenju naproti.«

Usoodno leto 2011. Prodala je avto, napolnila kovček in odletela v London. Zakaj prav tja? »Preprosto vleklo me je. Študij NLP – nevrolingvističnega programiranja, ki pomaga uresničiti človekov potencial – se mi je zdel dober začetek. Ker sem se že učila učiti od najboljših, sem se vpisala na NLP Academy v Londonu, na kateri poučuje tudi John Grinder, ustanovitelj te metode.« Naredila je tri stopnje in postala mednarodna trenerka. A London jo je zaradi gneče in hitrega tempa življenja začel dušiti, zato se je s tedanjim fantom preselila na deželo. »Ko sem nekega dne obiskala knjigarno v Berchamsteden, sem se zapletla v pogovor s starejšim gospodom, ki mi je povedal, da je v bližini budistični templj. Do tedaj sem mislila, da bom željo po meditiranju z meni nekega dne uresničila v Indiji ali na Tajskem,

Zaljubljeni v življenje

»Ko človek prestopi na višjo raven bivanja, začne uživati v najpreprostejših trenutkih. Njegovi čuti se izostrijo in oživijo, vse okrog njega postane živo. To je podobno stanje, kot ga ljudje doživimo v času zaljubljenosti. Pravzaprav gre za isto stvar, s to razliko, da se ne zaljubimo v človeka, ampak v življenje. Ko smo zaljubljeni v življenje, opazimo, kako čarobno je, v vsem, kar počnemo, najdemo smisel.« Tako bi na hitro povzeli bistvo programa osebnostne preobrazbe Notranji sij, ki ga je izumila 33-letna Polona Muršec.

ne pa da se mi bo izpolnila v Veliki Britaniji. Tako ko sem vstopila, sem se počutila kot doma. Začutila sem neizmeren mir in začela zaupati intuiciji, ki se mi je oglašala že dolgo, celo v sanjah. Po tej izkušnji sem se ji končno upala prepustiti.«

V naravi smo srečnejši. Po nekaj letih je zasnovala svoj program. Še prej je ob opravljanju izpita za trenerico spoznala Norvežana Sveina. Od leta 2015 v slikoviti portugalski pokrajini Algarve in na idiličnem otoku Sommersoy na Norveškem pripravlja prav posebne delavnice. »Za to, kar počneva, je izbira kraja zelo pomembna. Narava ljudem pomaga, da lahko poiščejo vzroke, zakaj so se odtujili od sebe. Frekvence v harmoničnem polju Zemlje namreč spodbujajo alfa in theta valove v možganah in telesnih celicah. Ti nas popeljejo v stanje vse bolj umirjenih misli in vedno močnejšega notranjega miru. Zato so ljudje, ki vse življenje preživijo v naravi srečnejši, bolj zdravi in zadovoljni.« In kako je videti ta preobrazba? »Če človek želi svoje življenje korenito spremeniti, mora narediti spremembe na vseh ravneh. Vse je povezano med seboj. Z metodami NLP-ja udeležencem pomagamo, da sprememijo razumske in čustvene vzorce, telo pa sproščamo s plesom in programom flow.« Ta je Polonina iznajdba, v njem pa je združila elemente aerobne in anaerobne vadbe ter čuječnosti. Tako udeležencem pomaga ustvariti stik s telesom. Z meditacijo pa delajo še na duhovni ravni. »Udeležence naučimo, kako lahko slišijo svojo intuicijo, predvsem pa, kako najdejo mir v sebi in svojem življenju. Opažam, da ljudem danes najbolj manjka. Ve-

čina težav izhaja iz tega, da ljudje ne zaupajo življenju, dvomijo o svojih sposobnostih in zmožnostih ter zato ves čas živijo v strahu in skrbi. To pa jih zakrči, kar se najprej pokaže na telesu. Življenjska energija se začne ustavljati. In ker človek ni pretočen, se razvijejo razna obolenja.« Ljudje, pravi Polona, danes živijo v temi, namesto da bi zaživeli v svetlobi. »Ko jih tega naučimo, začnejo zaznavati tudi

sij. »Miro se je v študentskih letih začel ukvarjati z joga in duhovnostjo. Veliko časa je preživel v Indiji, kjer se je učil integralne joge. Pozneje se je pri Anji Petrovič učil še metamorfoze Tesla. Ko sva se spoznala, me je povabil, da mi izvede terapijo. Na najo veliko začudenje so se med izvajanjem pojavile popolnoma nove energije. Že pred to izkušnjo z Mironom se mi je dogajalo, da so ljudje, ki se na to spoznajo, videli, da imam zelo čisto avro z izredno zdravilno močjo, vendar temu do strečanja z Mironom nisem namenjala pozornosti.« Miro je Polono po tej izkušnji povabil, da se mu je pridružila pri izvajjanju terapij. Ime Zlati sij izhaja iz tega, ker so ljudje, ki so najino terapijo preizkusili, po drugem ali tretjem tretmaju poročali o uvidih zlate barve med njo. In kako deluje terapija? »Človek od nje

Polona Muršec je mednarodna učiteljica nevrolingvističnega programiranja, čuječnosti in transformacijske trenerke. V tujini že nekaj let vodi vse bolj priznani in iskani osebni program Notranji sij.

»Lani je Polona vsa znanja in izkušnje povezala v programu, ki ga je poimenovala Notranji sij. »Ljudi želimo naučiti, da začnejo sijati od znotraj. Tisti nato prižigajo lučke tudi v drugih. In če smo pozorni na dogajanje okrog nas, lahko hitro opazimo, da se vedno več ljudi 'zbuja' in povezuje s svojo pravo naravo.«

Zlata energija. Z Mironom Rozmanom, doktorjem elektrotehnike, pa je začela razvijati še posebno energijsko tehniko, ki sta jo poimenovala Zlati

Posebni program za vodje

Polona verjame, da gremo v življenju skozi preizkušnje zato, da se učimo in rastemo. Njene izkušnje so jo naučile, kako pomembno je, da vodilna mesta zasedajo ljudje, ki so veči čustvene inteligence, predvsem pa osvobojeni strahov in omejujočih prepričanj. S poslovnim partnerjem z Norveškega sta v ta namen ustanovila program Emerald Leadership Academy. »Večina podobnih programov vodje uči, kako ravnati s podrejenimi. Midva sva se tega lotila drugače. Ukvavarja se z njihovimi podzavestnimi prepričanjami, da se rešijo strahov. Pravi vodja je le tisti, ki mu ljudje sledijo po lastni izbiri, ker v njem prepozna najvišje vrednote, in sicer avtentičnost, skladnost in integriteto. Ko človek doseže to raven bivanja, deluje v korist vseh in vsakega posebej. Tak človek po intuiciji natančno ve, kako ustrezti stvarem in ljudem, in v kolektivu z luhkoto doseže zaupanje, spoštovanje in složnost, s tem pa tudi odlične rezultate.«

dobi natančno tisto, kar potrebuje, rezultati pa se razlikujejo od človeka do človeka. Najboljši je bil za zdaj dosezen pri Stianu, mojem prijatelju z Norveškega, ki je od rojstva na invalidskem vozičku. S pomočjo terapije so se mu uravnotežili centri v možganah in telesu ter sprostile mišice v nogah. Stian danes hodi z berglami. Pravi, da se zdaj, ko lahko vsak dan obiskuje fitness center, kjer krepi mišice nog, počuti tako močnega, da ve, da bo nekega dne lahko odkorkal v gore.« ■