

Zvezda meseca: to so nominiranci za naj influencerja na področju duševnega zdravja in osebne rasti - Zadovoljna.si

Vsak mesec bomo na spletni strani Zadovoljna.si iskali **zvezdo meseca**. Leto 2021 smo namreč razdelili na 11 različnih kategorij, kot so fit, lepota, moda, življenjski slog, potovanja in tako naprej – vse do decembra, ki bo že peto leto zapored posvečen izbiranju najbolj seksi znanega Slovenca.

Tokrat smo na lestvico uvrstili pet ljudi, ki delujejo na različnih področjih, a imajo eno skupno stvar – vsi razbijajo mit, da so influencerji lahko le tisti, ki delujejo na področjih, kot so moda, lepota in potovanja. To pa ni edini mit, ki so ga razbili. S svojo vsebino vsak dan dokazujejo, da duševno zdravje ni tabu tema in da lahko o tem povsem odkrito govorimo. Vsi se v življenju soočamo s strahovi in dvomi, vsi se borimo z anksioznostjo in tesnobo ter se trudimo postati boljša različica sebe. In zaradi njih je to za marsikoga vsaj kanček lažje.

Glas za svojega naj influencerja s področja osebne rasti in duševnega zdravja lahko oddate **do 22. 3. do 12. ure**, ko bomo izvedeli, kateri je tisti, ki je osvojil naziv zvezda meseca marca.

GLASOVANJE JE KONČANO!

BRIGITA CHUUYA

Psihoterapevtka in doktorska kandidatka Brigita Chuuya na družbenem omrežju deli spodbudno, strokovno in pozitivno vsebino, ki je prepričala številne uporabnike. Njene vsebine postajajo vedno bolj priljubljene na Instagramu, vedno večje pa je tudi število njenih sledilcev. *"Psihoterapija je kot ogledalo. Psihoterapevt vam lahko pomaga, da se brez obsojanj pogledate v ogledalo, kar je pomembno za naslednje korake. Pogosto pa psihoterapevt omogoča tudi to, da pri sebi vidite pozitivne stvari, ki jih sami ne opazite. Pomaga nam, da se lahko vidimo v celoti. Da lahko pogledamo tudi tiste dele, ki nas bolijo ali ki jih ne želimo pogledati,"* pravi Brigita Chuuya, ki na družbenem omrežju odpira tudi tiste manj prijetne teme in svojim sledilcem pomaga s strokovnimi nasveti. *"Pogosto ljudje pri terapevtih iščejo nasvete. Psihoterapevt vam ne bo povedal, kaj morate storiti, saj bi vam s tem odvzel odgovornost za vaše življenje. V terapevtskem odnosu lažje pridete do ugotovitev, tako da se sami odločite, kaj je za vas najpomembnejše."*

GAL BILLA – Redkobesedno

Gal Billa je morda ime, ki ga do sedaj še niste slišali, če omenimo Instagram profil 'Redkobesedno', pa je zgodba verjetno drugačna. Gal se je namreč odločil, da bo poezija tista, s katero bo izražal svoje misli in občutke ter odpiral teme, kot so osebna rast, ljubezen in življenje. V zelo kratkem času mu je uspelo z izpovednimi verzi ustvariti veliko družino, ki raste iz dneva v dan. Mladenič, ki prihaja iz Ljubljane in študira psihoanalitično psihoterapijo, je zagotovo prava osvežitev na priljubljenem družbenem omrežju.

"Ne vem, zakaj o terapiji ne pišem več(krat) in bolj eksplicitno, a iskreno verjamem, da je to ena izmed najboljših možnih naložb vase; slej ko prej bo dobila več prostora na podcastu. V upanju, da bosta v pomoč tudi vam, delim dve lekciji z vami. 1) Nisi edini/-a, ki se počuti samega/-o. 2) (Spre)govoriti o občutkih z drugimi je hkrati najtežja in najdragocenejša stvar na svetu. Naj razložim. Ljudje zaradi meni popolnoma neznanih razlogov živimo v prepričanju, da smo edini, ki smo prestali

ali prestajamo zares težke stvari in že 'samo' spoznanje, da to niti približno ni res, nam lahko iz meni popolnoma neznanih razlogov močno pomaga pri tem, da lažje (za)dihamo in odložimo (vsaj) del bremena, ki ga nosimo. Poleg tega pa stvari (predvsem tiste težje) v naših življenjih postanejo resnične šele, ko o njih spre-go-vo-ri-mo; šele takrat se namreč ne moremo več 'pretvarjati', da to niso. Preberi, prosim, to še enkrat."

VERONIKA SIVKA – Lifeoflavender_

25-letna Veronika Sivka je ljubiteljica poezije, živali, narave in planeta, ki pa veliko prostora na svojem profilu na Instagramu nameni tudi temam s področja osebne rasti in duševnega zdravja.

"Bolj ko prihajam v stik z avtentično verzijo sebe, bolj se izogibam situacijam, v katerih moram početi nekaj, kar ni v skladu z mano. Glede na to, da precej rada ugajam drugim, je to pogosto kar velik izziv. Še zdaj mi je težko komu reči ne ali ga/jo na kakršen koli drug način zavrni. Zdi se mi, da je to ena izmed stvari, ki jih ne bom nikoli dokončno razrešila. Vedno bom imela malo slabe vesti, ko bom sebe postavljala pred druge. Ampak tudi s tem ni nič narobe. Učim se sprejemati tudi svojo potrebo po ugajanju. Sem pa spremenila svoj pogled na to. Včasih sem se obsojala, ko sem nekoga zavrnila ali ko sem počela nekaj, česar si v resnici ne želim. Ni bilo možnosti za zmago. Danes takšne trenutke vidim kot izziv. Še vedno se znajdem v situacijah, ko bi 'morala' drug postaviti pred sebe. A sedaj na to gledam kot na nekakšno vajo iz postavljanja zase. Vsakič, ko rečem ne, izboljšam odnos, ki ga imam s seboj, in okrepim svojo notranjo moč. V vsemu skupaj vidim ogromno možnost za rast. Vse, kar se nam zgodi v življenju, je lahko priložnost, da se bolje spoznamo in zrastemo. Vse je odvisno samo od našega pristopa in odnosa, ki ga imamo do izzivov."

MARTINA MEDVED – Brlog_nasvetov

Zakonsko in družinsko terapevtko Martino Medved še posebej zanima delo z ljudmi, starimi med 20 in 35 let, ki se soočajo s praznino, stresom, splošno obremenjenostjo, stiskami in prehodnimi življenjskimi izzivi ter iščejo svoj smisel oz. način samouresničitve.

"Psihoterapija je za za psihično bolne, neumne, tiste, ki jemljejo zdravila, tiste, ki jih na to napoti zdravnik/psiholog/psihiater. Nič od tega ne drži!

Psihoterapija je sredstvo, s katerim posameznik raziskuje sebe, svoje globine, svoje vzorce delovanja in odzivanja ...- Je orodje, s katerim človek zaživi svobodnejše in v razumevanju, od kod določeni izoblikovani mehanizmi. Je orodje, ki zahteva prevzemanje odgovornosti za svoje življenje (za aktivno izboljševanje samega sebe), hkrati pa prinaša potencial, da se določena življenjska področja razrešijo in vzpostavijo na novo. Je psihohigiena! Živimo v času, ko se kot družba vse bolj kolektivno prebujamo in razumemo, da je iti k terapevtu enako kot iti k družinskemu zdravniku. Če me boli koleno, grem k zdravniku, če me boli duša, bom šel k terapevtu. Vsak, ki dandanes kaj da nase, se ukvarja z orodji za osebno rast. Psihoterapija je ena od poti do te rasti."

Osebna rast – EVA

25-letna Eva stoji za profilom na Instagramu, ki ga je poimenovala zelo preprosto – Osebna rast.

"Moja vrednota je osebna rast in vem, da je prišla iz same radovednosti – kako bi lahko bila še srečnejša? V svojih 25 letih sem morda opravila 34 % dela in neizmerno sem srečna, ker imam željo, da se še naprej odkrivam in izpopolnjujem. Ta profil mi je dal ogromno. Končno verjamem v to, da delam nekaj, za kar sem bila rojena, in najbolj me žene to, da sem morda komu polepšala dan ali

nekaj v njem premaknila – tako je moj cilj dosežen," piše v eni od objav in dodaja: "Kaj vse lahko pričakuješ na tem profilu? V prvi vrsti pomoč in odgovore na vprašanja o osebni rasti, pa tudi nasvete, ideje in izzive. Vsebinsko želim predstaviti tako, da bo razumljiva, pri nas bi temu rekli 'po domače'. Sama hitreje razumem stvari, če so razložene na enostaven način ali z zgodbo. V sebi nosim moč za pomoč. Želim ti pomagati, da začutiš ljubezen do sebe, kakršno čutim jaz, in verjemi, da je ta občutek spoznanja res nekaj lepega."