



INTERVJU

Skrivnost zadovoljstva je v odkrivanju notranje izpopolnjenosti

S.V.

🕒 28. 08. 2023 05.00

💬 0



Pot do resničnega zadovoljstva je eden od najpomembnejših ciljev v življenju. Zato ta mesec na portalu Zadovoljna.si namenjamo projektu 'Moje zadovoljstvo'. Delili bomo različne zgodbe ljudi z različnih poklicnih področij in njihove poti, z vzponi in padci, do zadovoljstva, ki vam bodo lahko v navdih. Kaj pa pravzaprav je zadovoljstvo in kako ga lahko občutimo, kateri pogoji, če lahko tako rečemo, morajo biti izpolnjeni? "Ključno je prisluhniti svojemu notranjemu glasu, raziskovati svoje želje in strasti ter se odločiti za korake, ki nas pripeljejo bliže k življenju, ki nas resnično izpolnjuje," pojasnjuje psihoterapevtka Brigita Chuuya Jezeršek.

Kaj pravzaprav pomeni biti zadovoljen s svojim življenjem?

Biti zadovoljen s svojim življenjem pomeni v prvi vrsti to, da se počutimo dobro s seboj, z drugimi in doživljamo svoje življenje kot nekaj skladnega. Biti zadovoljen s svojim življenjem pomeni, da se v svoji koži dobro počutimo, da smo uravnoreženi in izpolnjeni v različnih vidikih svojega vsakdanjika. To je tisti občutek, ko gremo mirni spat ter se zjutraj zbudimo z veseljem in radovednostjo, ko se veselimo novih izzivov in aktivnosti, ki nas čakajo.

Skratka, gre za to, da se zjutraj zbudimo s prijetnim pričakovanjem novega dne, saj vemo, da živimo polno in smiselno življenje. Zadovoljstvo s svojim življenjem je nekaj subjektivnega, kar pomeni, da se lahko razlikuje od posameznika do posameznika. Za nekoga lahko to pomeni dosežke v karieri ali finančno stabilnost, medtem ko se drugi bolj osredotočajo na kakovost odnosov s svojimi bližnjimi, zadovoljstvo v partnerskem življenju ali občutek pripadnosti skupnosti. Pomembno je, da vsak posameznik razmisli o svojih vrednotah, strasteh in kaj je tisto



FINISH ULTIMATE PLUS
NAŠA NAJBOLJŠA KAPSULA DOSLEJ

je zaščiten blagovna znamka družbe Reckitt.



zadovoljstvo?

Obstaja veliko pogojev, jaz bom naštela ključne. Mednje spadajo:

Živeti v skladu s svojimi vrednotami:

Pomembno je, da živimo v skladu s tem, kar nam je resnično pomembno. Ko sledimo svojim vrednotam, se počutimo usklajene in izpolnjene.

Doseganje osebnih ciljev: Ko si postavimo cilje in jih dosežemo, občutimo zadovoljstvo. To so lahko cilji na različnih področjih, kot so kariera, odnosi, zdravje ali osebna rast. Doseganje teh ciljev nas navdaja s ponosom in občutkom dosežkov.

Kvalitetni medosebni odnosi: Odnosi igrajo pomembno vlogo pri občutku zadovoljstva. Ko imamo zdrave in podporne odnose z drugimi ljudmi, se počutimo bolj srečne in izpolnjene.

Pozitivna samopodoba: Imeti pozitivno samopodobo je ključno za občutek zadovoljstva. Ko spoštujemo in sprejemamo sebe ter imamo zaupanje vase, se počutimo bolj samozavestne in zadovoljne.

Skrb za svoje dobro počutje: Skrb za telesno in čustveno blaginjo je pomembna. Sprostitev, telesna aktivnost, zdrava prehrana in skrb za spanje nam pomagajo ohranjati ravnovesje ter se počutiti dobro v svoji koži.

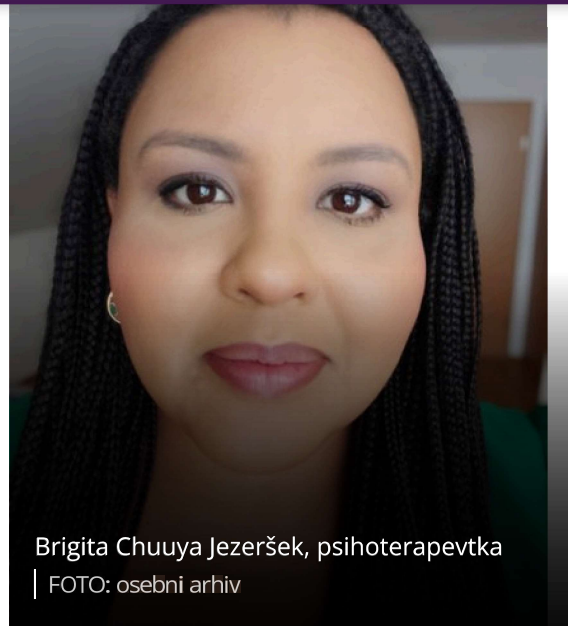
Občutek smisla in pomena: Ko čutimo, da naše življenje ima smisel in da lahko prispevamo k nečemu večjemu od sebe, se počutimo izpolnjene. Zavedanje, da naše dejanje in prisotnost lahko vplivata na druge ljudi ali na svet, nas navdaja z občutkom zadovoljstva.

Prilagajanje in sprejemanje sprememb: Življenje je polno sprememb, zato je pomembno, da se prilagajamo in sprejemamo nove situacije. Sposobnost prilagajanja nam pomaga ohranjati zadovoljstvo tudi v spreminjajočem se okolju.

Bi pa ob tem poudarila, da so pogoji za zadovoljstvo osebni in se lahko razlikujejo med posamezniki. Vsakdo ima svoje potrebe, želje in cilje, ki jih je treba upoštevati pri doseganju zadovoljstva v življenju.

Kako samospoštovanje in samopodoba vplivata na naše zadovoljstvo?

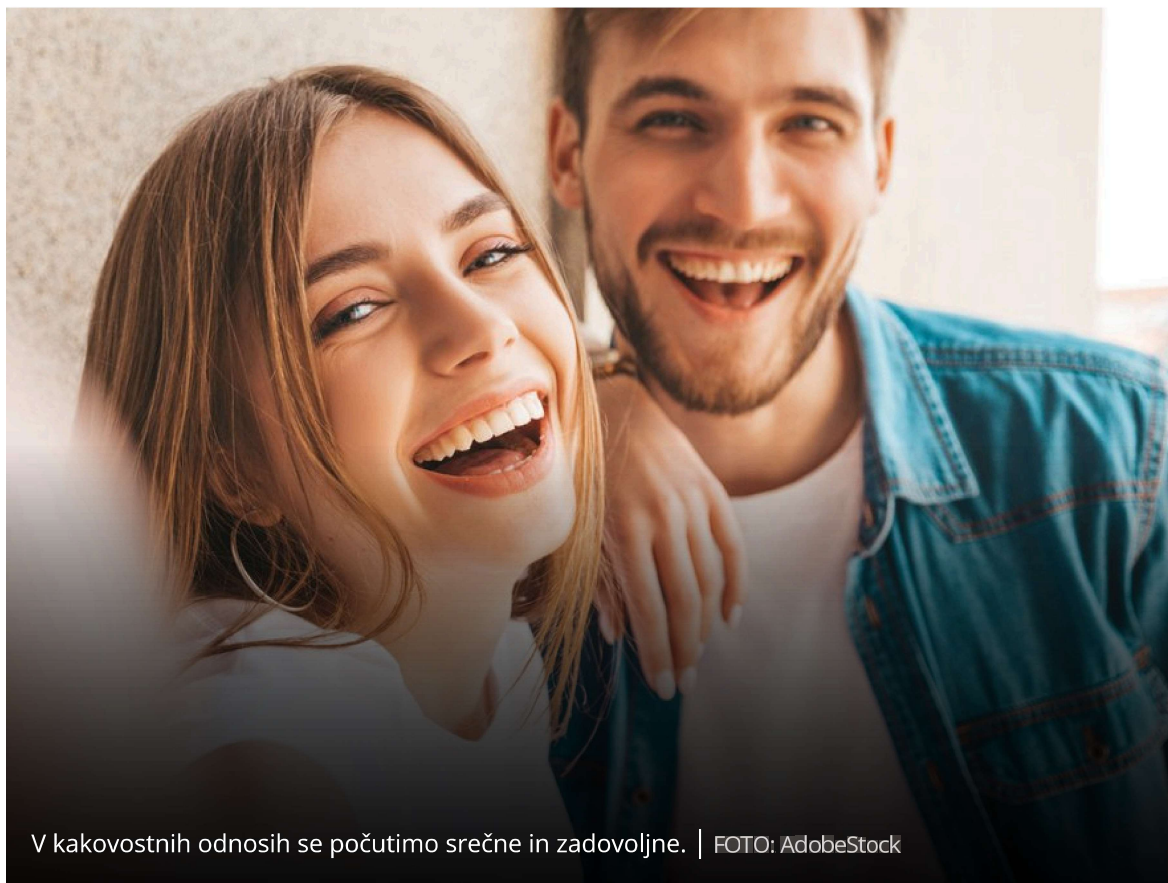
Samospoštovanje in samopodoba sta ključna za naše zadovoljstvo v življenju, saj imata močan vpliv na naše dožemanje sebe, odnose z drugimi in sposobnost soočanja s težavami. Predstavljajmo si osebo, ki ima nizko samospoštovanje in negativno samopodobo. Ta oseba se nenehno kritizira, dvomi vase in se ne čuti vredno ljubezni ali uspeha. Zaradi tega pogosto izbira odnose, ki niso zdravi ali ji ne prinašajo zadovoljstva. Nenehno išče zunanje potrditve, da bi se počutila vredno, vendar se kljub temu težko



Brigita Chuuya Jezeršek, psihoterapevtka
| FOTO: osebni arhiv

njeno samozavest in pogosto se počuti manjvredno v primerjavi z drugimi. Težave in izzivi jo pogosto preplavijo, saj nima prepričanja, da je dovolj sposobna za reševanje teh težav. Vse to lahko vodi v občutek nezadovoljstva in stagnacijo v življenju. V nasprotju s tem ima oseba z zdravim samospoštovanjem in pozitivno samopodobo večjo verjetnost za zadovoljstvo v življenju. Ta oseba se ceni, spoštuje in verjame vase. Zaveda se svojih pozitivnih lastnosti, sprejema svoje napake ter se zaveda, da je vredna ljubezni, uspeha in sreče. Takšna oseba si izbira zdrave medosebne odnose, ki temeljijo na spoštovanju in podpori.

Skupno tema dvema osebama je, da samospoštovanje in samopodoba močno vplivata na naše misli, čustva in dejanja. Ko se cenimo in sprejemamo sebe, smo bolj samozavestni, bolje se soočamo s težavami, vzpostavljamo zdrave odnose in si postavljamo smiselne cilje. To vse prispeva k večjemu občutku zadovoljstva v življenju.



V kakovostnih odnosih se počutimo srečne in zadovoljne. | FOTO: AdobeStock

Kakšno vlogo imajo odnosi pri osebem zadovoljstvu? Kako lahko kakovostni odnosi vplivajo na naše splošno počutje?

Kakovostni odnosi imajo ključno vlogo pri našem osebem zadovoljstvu in splošnem počutju. V našem življenju so odnosi tisti, ki nam omogočajo globljo povezanost z drugimi, podporo in občutek sprejetosti. Ko imamo kakovostne odnose, se počutimo bolj izpolnjene, srečnejše in bolj zadovoljne. Ob sebi imamo ljudi, ki nas razumejo, sprejemajo in podpirajo v naših prizadevanjih. V teh odnosih se počutimo varne in sprejete ter se lahko zanesemo na druge v težkih trenutkih. Prisotnost podpore nam pomaga zmanjševati občutek osamljenosti, saj vemo, da nismo sami in da imamo nekoga, ki nam stoji ob strani. Poleg podpore nam kakovostni odnosi omogočajo tudi učenje in rast. Skozi

učimo, kako konstruktivno reševati težave in se soočiti s konflikti. S spretnostmi komunikacije, empatije in razumevanja lahko ohranjamo zdrave odnose, ki nas podpirajo in krepijo.

Vse to kaže, kako kakovostni odnosi pomembno prispevajo k našemu osebnemu zadovoljstvu. Negovanje in gradnja takšnih odnosov zahteva čas, trud in vzajemno delo. Pomembno je biti odprt, iskren in spoštljiv do drugih ter aktivno prispevati k razvoju in vzdrževanju kakovostnih odnosov. Ko imamo kakovostne odnose, se počutimo bolj izpolnjene, srečnejše in bolj zadovoljne v svojem življenju.

Kako lahko vsak od nas najde svoje lastno zadovoljstvo? Kakšni pristopi se lahko uporabijo za odkrivanje svojih želja, potreb in vrednot?

Pomembno je razumeti, da ni enega samega recepta za zadovoljstvo s svojim življenjem, saj smo vsi edinstveni posamezniki. Pot do zadovoljstva s svojim življenjem ni linearna in se razlikuje od posameznika do posameznika. Vsakdo ima svojo edinstveno pot, ki zahteva odločnost, pogum in vztrajnost. Če bi obstajal en recept, ena pot, potem bi vsi naredili te korake in bi bili zadovoljni. Vsakdo ima svojo pot do izpolnitve in sreče. Ključno je prisluhniti svojemu notranjemu glasu, raziskovati svoje želje in strasti ter se odločiti za korake, ki nas pripeljejo bliže k življenju, ki nas resnično izpolnjuje.

MOJE ZADOVOLJSTVO MEDOSEBNI ODNOSI SAMOPODOBA
SAMOSPOŠTOVANJE



INTERVJU



Znana Slovenka iskreno: 'Ni mi bilo lahko'

TRAČI



Slavni igralec že 24 let ljubi svojega moža

KOMENTARJI (0)

Opozorilo: 297. členu Kazenskega zakonika je posameznik kazensko odgovoren za javno spodbujanje sovraštva, nasilja ali nestrpnosti.

PRAVILA ZA OBJAVO KOMENTARJEV



Za komentiranje se je potrebno prijaviti

PRIJAVI SE

