



Sreče se ne da kupiti ali jo najti na spletu

Evropski kodeks proti raku govori o 12 priporočilih proti raku, ki se osredotočajo na ukrepe, ki lahko posamezniku pomagajo pri preprečevanju ali zgodnjem odkrivanju raka. Dejstvo je, da bi bilo mogoče skoraj polovico vseh rakavih bolezni preprečiti z zdravim življenjskim slogom. O tem pa ne gre pozabiti, da je poleg tega, potrebno poskrbeti tudi za duševno zdravje, ki nam poleg telesnega zdravja omogoča

optimalno delovanje in premagovanje ovir v življenju. Zajema ravnovesje na telesnem, duševnem in socialnem področju ter nam omogoča, da živimo srečno in izpolnjujoče življenje. 20. marca bomo obeležili mednarodni dan sreče, ki je zelo izmuzljiv pojem. Ne vemo točno, kaj pomeni, a bi kljub temu vsi bili radi srečni. Sreča je zato zagotovo ena najbolj iskanih in zelenih izkušenj.

A ker živimo v »zanimivih« časih, ko objave na profilih družbenih omrežij pogosto pomenijo več kot to, kar se dogaja v realnosti, srečo radi ocenjujemo na podlagi fotografij in »všečkov«, ki se pojavljajo na družbenih omrežjih. Zato jo pogosto vidimo v povsem zamegljeni iluzorni luči ali pa je sploh ne vidimo. V tem norem tempu življenja nemalokrat pozabimo, da se sreča skriva v majhnih stvareh in, da nam veselja ne prinašajo »všečki« na družbenih profilih ali velike materialne dobrine, ampak prej majhne vsakodnevne pozornosti. Da nihče ni popoln in vsi delamo napake, ki so del naše osebne rasti. Stremljenje k popolnosti in postavljanje previsokih zahtev do samega sebe negativno vpliva na našo samopodobo, nam manjša občutek lastne vrednosti in samozavest. Posledično doživljamo sami sebe kot "ne dovolj dobre ali manjvredne", hkrati pa kljub številnim uspehom vidimo le padce. Zato je bistveno, da nehamo zasvojeno brskati po spletu in opustimo potrebo po popolnosti ter se zavemo, da smo, takšni, kot smo, pa četudi brez filtrov, v redu. Dovolimo si biti nepopolni, vzemimo si vsak dan nekaj minut in se osredotočimo na vsaj tri stvari v našem življenju, za katere smo hvaležni. Hvaležnost je namreč tisto pozitivno čustvo, ki v največji meri prispeva k občutku zadovoljstva, sreče, notranjega miru, izpoljenosti in uspeha. Osredotočimo se na tisto, kar je v naši moči, kar lahko spremenimo, in kar v nas vzbuja občutek smisla in osebnega zadovoljstva. Najti in čutiti vsakodnevno srečo na vrtljaku življenja je umetnost.

Biti srečen je stvar izbire in odločitve, zato izberi srečo. Zanj se odloči tudi, ko ni vse tako kot je treba, zato vas skupaj z Ministrstvom za zdravje RS, Zvezo slovenskih društev za boj proti raku v sodelovanju z Onkološkim inštitutom Ljubljana pozivamo, če boste gledali s srcem, jo boste kaj hitro začutili. V resnici je tako enostavno. Sreča je vse, čemur pripišemo pomen zadovoljstva.

Društvo za boj proti raku Velenje

