



B&B  
VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

Diplomsko delo višješolskega strokovnega študija  
Program: Ekonomist  
Modul: Analiza in psihologija dela

## **KAKO KAKOVOSTNO ŽIVETI V DANAŠNJEM ČASU?**

Mentorica: mag. Maja Zalokar  
Lektorica: Nina Skube, prof. slov.

Kandidatka: Nataša Brumen

Kranj, september 2013

## **ZAHVALA**

Iskreno se zahvaljujem mentorici, mag. Maji Zalokar, za usmerjanje in strokovne napotke pri izdelavi diplomske naloge.

Zahvaljujem se gospe Ani Peklenik, prof. slov., za spodbudo pri začetku pisanja diplomske naloge in na koncu za pomoč pri zaključku.

Zahvaljujem se sogovornici v intervjuju, gospe H. R., vodji finančno-računovodske službe v zasebnem zavodu, za pripravljenost sodelovati.

Zahvaljujem se tudi lektorici Nini Skube, ki je mojo diplomsko nalogo jezikovno in slovnično pregledala.

Zahvala je namenjena tudi moji družini in mojim prijateljem, ki so mi pomagali in me spodbujali med šolanjem.

## IZJAVA

»Študentka Nataša Brumen izjavljam, da sem avtorica tega diplomskega dela, ki sem ga napisala pod mentorstvom mag. Maje Zalokar.«

»Skladno s 1. odstavkom 21. člena Zakona o avtorski in sorodnih pravicah dovoljujem objavo tega diplomskega dela na spletni strani šole.«

Dne \_\_\_\_\_

Podpis: \_\_\_\_\_

## **POVZETEK**

Življenje v današnjem času je podvrženo velikim spremembam. Vsakdanji tempo, spremembe v poslovnem svetu, gospodarske razmere, ekonomski standard vplivajo na človeka, ki bolj ali manj uspešno krmari med temi dejavniki. Ljudje se pritiskom različno uspešno prilagajajo, nekateri s tem nimajo pretiranih težav, druge pa vse večje napetosti lahko pripeljejo celo do bolezenskega stanja.

V diplomski nalogi smo z obširno anketo in intervjujem želeli raziskati, ali se kljub zgoraj omenjenim dejavnikom danes lahko živi kakovostno. Tako anketa kot intervju sta prinesla pozitivne rezultate, kar je razveseljivo dejstvo, vendar se ne glede na to zavedamo, da je življenje za marsikoga velika preizkušnja. Naš namen je bil, da bi ljudem ponudili vrsto koristnih nasvetov, kako pozitivno spremeniti svoje življenje. Skupna točka teh sprememb je sprememba naše miselnosti na vseh področjih. Ugotavljamo, da je naš odnos pomembnejši od dogajanj, kajti od nas je odvisno, ali spremembo vidimo kot težavo ali kot priložnost, da o sebi odkrijemo nekaj novega. Ne čakajmo, da bo konec ene ali druge težave, da se bomo potem lahko sprostiti in začeli uživati. Življenje ne čaka, da bomo mi pripravljeni, ampak teče dalje. Zato začnimo že danes, veselimo se majhnih lepih stvari, ki se nam zgodijo, in bodimo hvaležni zanje. Te drobne hvaležnosti so kot kamenčki, ki nam tlakujejo pot do mirnosti, sreče in radosti, torej do kvalitetnega življenja. Vzemimo življenje v svoje roke in se zavedajmo, da nam bo uspelo!

## **KLJUČNE BESEDE**

- kakovostno življenje
- zdrava prehrana
- kakovostno spanje
- pozitivna naravnost
- harmonični odnosi

## **ABSTRACT**

Living in modern times often means being subjected to great changes. Whether it is breakneck pace of our lives, the ever-changing businesses, or the poor state of our economy, people have no choice but to be affected by the world around us. Nonetheless, we have different ways of adjusting to all this pressure; some handle it pretty well, while others find it more difficult, and may even develop physical illnesses because of it.

In this thesis, we used an extensive survey, along with interview to try and research whether people are still able to live a life of quality in spite of the aforementioned stress factors. Both the survey and the interview had given positive results, which is a welcoming fact. However, it still needs to be understood that life can represent a difficult test for many. Our intent was to offer people a variety of useful advices on how to positively change their lives, and to encourage altering one's mindset and perspective on different topics. We discover that our attitude bears greater importance than the actual changes, for it is up to us; whether we approach a challenge as an obstacle or as an opportunity to grow and learn about ourselves. Let us not wait for our troubles to disappear in order to enjoy life. Life is moving on, and waits for no one. So let us start today, let us be grateful for little things that happen to us. Those little grateful thoughts are like tiny pebbles that gradually pave our way to serenity, joy and happiness – to the quality of life. Let us take control of our lives and believe in our success.

## **KEYWORDS**

- quality of life
- healthy diet
- quality of sleep
- positive attitude
- harmonious relationships

## KAZALO

1	UVOD .....	1
1.1	PREDSTAVITEV PROBLEMA .....	1
1.2	CILJI NALOGE .....	1
1.3	PREDSTAVITEV OKOLJA .....	1
1.4	PREDPOSTAVKE IN OMEJITVE .....	1
1.5	METODE DELA .....	1
2	ČAS, V KATEREM ŽIVIMO .....	2
2.1	KAKO ŽIVETI KAKOVOSTNO? .....	2
2.2	VPLIVI NA STRES .....	2
3	OBSTOJEČE STANJE .....	7
3.1	SPLOŠNO O ŽIVLJENJU .....	7
3.2	ALI LAHKO V DANAJŠNJEM ČASU ŽIVIMO KAKOVOSTNO? .....	7
4	RAZISKAVA O KAKOVOSTI ŽIVLJENJA .....	11
4.1	ANKETIRANJE .....	11
4.2	STATISTIKA ANKETIRANCEV .....	11
4.3	REZULTATI ANKETIRANJA .....	13
4.4	POVZETEK REZULTATOV ANKETIRANJA .....	44
4.5	INTERVJU .....	47
4.6	POVZETEK INTERVJUJA .....	49
5	ZAKLJUČEK .....	51
	LITERATURA IN VIRI .....	55
	PRILOGE .....	56
	KAZALO SLIK .....	56
	KAZALO TABEL .....	57
	PRILOGA 1: ANKETNI VPRAŠALNIK .....	58
	PRILOGA 2: INTERVJU .....	61

# **1 UVOD**

## **1.1 PREDSTAVITEV PROBLEMA**

V današnjem času je življenje podvrženo velikim spremembam. Na življenje v veliki meri vplivajo razmere v svetu, stres na delovnem mestu, pomanjkanje časa za kakovostno družinsko življenje, strah pred spremembami na poslovnem področju, pomanjkanje denarja, posledica stresa pa vpliva tudi na zdravstveno stanje človeka.

## **1.2 CILJI NALOGE**

Konkretni cilji naloge bodo zapisani napotki, kako kakovostno živeti v današnjem času s pomočjo premagovanja stresa, pravilnega prehranjevanja in na splošno urejenega življenja.

## **1.3 PREDSTAVITEV OKOLJA**

Diplomsko delo se nanaša na okolje, v katerem živimo. Pripravili bomo anketo, ki bo skušala odgovoriti na vprašanje, ali lahko v današnjem času živimo kakovostno življenje. Povzetke ankete bomo dopolnili še z intervjujem. Na intervju nam bo odgovarjala vodja finančno-računovodske službe zasebnega zavoda v Ljubljani, gospa H. R.

## **1.4 PREDPOSTAVKE IN OMEJITVE**

Predpostavljamo, da življenje v današnjem času od človeka zahteva določeno prilagoditev, na katero se ljudje različno odzovejo. Stres in hitre spremembe vplivajo na ljudi bolj, kot se mogoče zdi na prvi pogled. Nekateri se odzovejo in začnejo iskati pomoč sami, druge pa na težave opozorijo zunanji znaki, npr. bolezen, izguba delovnega mesta ali razpad družine ... Poskušali bomo odgovoriti na vprašanje, ali lahko ljudje kakovostno živijo tudi v današnjem času. Predvidevamo, da težav pri teoretičnem raziskovanju ne bo, saj so obstoječa dejstva verodostojna in podprta s strokovno literaturo. Morebitne omejitve se lahko pojavijo pri anketiranju, saj bi želeli anketirati dovolj velik odstotek anketirancev, težava pa lahko nastopi tudi pri izvedbi intervjuja, če morebitni kandidat ne bo želel biti omenjen v diplomski nalogi ali sploh ne bo želel odgovarjati na vprašanja.

## **1.5 METODE DELA**

Uporabili bomo kombinacijo različnih načinov raziskovanja, in sicer študij literature, anketiranje in intervju.

## 2 ČAS, V KATEREM ŽIVIMO

### 2.1 KAKO ŽIVETI KAKOVOSTNO?

Morda bi se na začetku najprej vprašali, kaj sploh pomeni kakovostno življenje. Ali je pojem kakovosti subjektiven ali veljajo določena pravila, ki določajo kvaliteto življenja? Ker se ljudje dejansko različno odzivamo na življenjske situacije, je zelo pomembno, da se najprej zares spoznamo, da spoznamo svoje meje, kako živimo, kakšna so naša pričakovanja in kakšne cilje si želimo zastaviti.

Ljudje stremimo h kvalitetnejšemu življenju, zato iščemo ravnotežje med službo, družino in prostim časom, ki je namenjen samo nam. Učimo se prositi za pomoč, kadar česa ne zmoremo, si zadati primerne cilje, ki niso niti prenizki niti previsoki, učimo se pozitivnega odnosa do življenja in prevzemati nadzor nad svojimi odzivi na zunanje situacije.

Načinov in poti do kakovostnega življenja je več, končni cilji pa so mirnost, zdravje in sreča, ki so med seboj tesno povezani. V knjigi *Premagajmo stres in ostanimo zdravi* je zapisano, da so s študijami dokazano najuspešnejši tisti, ki se naučijo obvladati življenje s čim manj stresa in tesnobe ter čim več optimizma in ustvarjalnosti.

### 2.2 VPLIVI NA STRES

Stres je stanje organizma, ki se kaže v telesni, fizični in duševni reakciji na obremenitve. Organizem na te obremenitve, dražljaje iz okolja ni pripravljen, zato se odzove na različne načine. Od ljudi in njihove psihične in fizične pripravljenosti je odvisno, kako se bodo odzvali na stres. Stres lahko pomeni oviro, izziv ali zahtevo (Božič, 2003, 17).

Stres torej ni samo breme. Lahko nas spodbuja, da dosežemo cilje, kajti brez določenih pritiskov in naprežanja ni moč doseči ničesar. Razlika pa je, koliko stresa doživljamo in koliko časa smo pod vplivom stresa, da ne začne trpeti naše telesno in duševno zdravje.

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu je raziskala, da ima vsak četrti delavec v EU težave s stresom, ki so povezane z delom, kar posledično pomeni tudi 50–60 odstotkov izgubljenih delovnih dni zaradi bolniške odsotnosti. Ameriško združenje psihologov je opravilo študijo, ki je pokazala, da je v ZDA skoraj četrtina odraslih oseb pod hudim stresom (Balfour, 2012, 11).

Ljudje ne moremo kontrolirati sprememb in življenjskih situacij, lahko pa kontroliramo svoje odzive nanje. Pomembno je, da sami ugotovimo, kakšni so naši stresni dejavniki, torej stvari, ki nas spravijo s tira. Če si beležimo dogodke, ljudi in



okoliščine, ki nas tako ali drugače vznemirjajo, in jih kasneje, ko smo pomirjeni, temeljito premislimo in dopišemo, kako bi želeli, da bi ravnali, bomo začeli spreminjati svoje odzive, hkrati pa bomo jasneje prepoznali svojo osebnost (Baufour, 2012, 24, 25).

### **Friedman in Roseman: Osebnost tipa A in B**

Osebnosti tipa A so ljudje, ki se težko sprostijo, so vedno v boju s časom in prizadevanji, da bi ta čas čim bolj izkoristili. Ti ljudje s svojim značajem sebi in drugim povzročajo velik stres, tako da neprestano sprožajo stresni odziv telesa, kot da so pripravljeni na boj ali beg. To je zelo naporno za njihovo telo. Osebnosti tipa B so veliko bolj sproščene in posledično tudi bolj zdrave. Dr. Friedman je sebe opisal kot osebnost tipa A, ki okreva. Po dveh srčnih infarktih mu je z leti in vajo uspelo, da se je prelevil v osebnost tipa B in tako dosegel visoko starost (Baufour, 2012, 21, 22).

### **Jungova teorija osebnosti**

Psihiater Carl Gustav Jung je v svojih številnih delih razčlenil tipe osebnosti in tako pojasnil, zakaj imajo različni ljudje različne odzive na enako zunanjo situacijo. On je prvi skoval izraza »introvertiran« in »ekstrovertiran«, ki ju uporabljamo še danes. Introvertiran človek je bolj pozoren na notranji svet idej in ima določene težave pri vzpostavljanju odnosov v zunanjem svetu, medtem ko ekstrovertiran človek z lahkoto vzpostavlja zunanje odnose in obvladuje zunanje dejavnosti. Jung je ugotovil, da je to vseeno preveč poenostavljena metoda, zato je razvil teorijo, po kateri razvršča ljudi na štiri osnovne tipe osebnosti, in sicer glede na zaznavanje okolja, v katerem se orientirajo.

**Čustveni tip osebnosti:** Človek zelo hitro zaznava razpoloženje in čustva drugih ljudi in te zaznave dojema zelo osebno. Čustveni tipi osebnosti so topli ljudje, odzivni, skrbijo za druge ljudi, vendar so lahko tudi muhasti in nerazpoloženi.

**Razmišljujoči tip osebnosti:** Človek zaznava vse stvari z razumom. Vzame si čas za razmislek in oceno okoliščin, nato pa se odloči na podlagi logičnih, objektivnih in analitičnih vidikov dejstev.

**Intuitivni tip osebnosti:** Človek zaznava notranje vidike, čuti, ceni ideje in domišljijo, intuitivno reagira in zaznava, kaj žene druge ljudi. Zna motivirati druge. Pogosto so taki ljudje vizionarski, saj opazijo povezave, ki jih drugi ne vidijo.

**Tip osebnosti, ki stavi na občutke:** Človek pretežno vse doživlja preko čutov. Zunanji svet mu je pomembnejši od nejasnih domišljijjskih zamisli. Tak človek je osredotočen na sedanost, ceni stvarna dejstva, je pragmatičen, praktičen in trdno stoji na tleh. Je pravo nasprotje intuitivnega tipa človeka.

Jung je teorijo razčlenil tako, da je ugotovil, da ima vsak tip osebnosti najmočnejšo in najšibkejšo funkcijo (Baufour, 2012, 25, 27).

Tipi osebnosti / funkcija	Čustveni tip osebnosti	Tip osebnosti, ki stavi na občutke	Razmišljujoči tip osebnosti	Intuitivni tip osebnosti
najmočnejša	čustva	občutki	razmišljanje	intuicija
najšibkejša	intuicija	razmišljanje	občutki	čustva

*Tabela 1: Tipi osebnosti po Jungu  
(Vir: Baufour, 2012, 25, 27)*

Ker v današnjem času doživljamo največji stres v kontaktu z drugimi ljudmi, nam ta teorija lahko pomaga, da ugotovimo, zakaj imamo določene odzive in zakaj drugi ljudje reagirajo povsem drugače, čeprav nam povsem nerazumljivo (Baufour, 2012, 27).

### **Maslowa teorija osebnosti**

Maslow trdi, da smo ljudje narejeni s potrebami, imamo nagone, ki nas ženejo v vedenje. Potreba je notranje stanje, ki zahteva potešitev in zato aktivira organizem, da zopet vzpostavi ravnovesje. Nezadovoljene potrebe zahtevajo določeno vedenje. Značilnost Maslowe teorije je, da razvršča potrebe po hierarhiji, od nižjih do višjih, pri čemer morajo biti najprej zadovoljene potrebe nižjega reda.

Potrebe po Maslowu od najnižjih do najvišjih so:

- Fiziološke potrebe – povezane z mehanizmi v telesu, to so potrebe po vzdrževanju vode in krvne tekočine, količine soli, sladkorja, proteinov, maščob, kalija, kisika, spolne potrebe, potrebe po spanju, gibanju, mirovanju, materinska potreba ... So močnejše od vseh ostalih potreb.
- Potrebe po varnosti – pojavijo se, ko so zadovoljene osnovne fiziološke potrebe. Mednje prištevamo potrebe po stabilnosti, zaščito pred strahom, tesnobo, potrebe po redu, mejah ...
- Potrebe po ljubezni – to so potrebe po pripadanju in se razvijajo že zgodaj v življenju.
- Potrebe po ugledu – človek ima potrebe, da čuti, da ga drugi cenijo in priznavajo. Potreba po prijateljih, družini, po poreklu in koreninah. Te potrebe temeljijo na socialnem ugledu.
- Potrebe po samoaktualizaciji – najvišje in najtežje uresničljive potrebe. To so potrebe po spoštovanju, stabilnem in visokem vrednotenju samega sebe (Dečman Dobrnjič, 2002, 29, 30).

### **Glasserjeva teorija osebnosti**

Glasserjeva kontrolna teorija oziroma, kot jo je sam kasneje preimenoval, teorija izbire pravi, da je človekovo vedenje sestavljeno iz štirih komponent: mišljenja,

aktivnosti, čustvovanja in fiziologije. Na mišljenje in aktivnost človek lahko vpliva, na čustvovanje in fiziologijo pa samo posredno z izborom prvih dveh vedenjskih komponent.

Glasser razlaga, da v možganih človeka od rojstva dalje nastajajo zaznave, ki jih imenuje sličice, na podlagi katerih se človeku izoblikuje svet kakovosti. Ta je manjši kot svet zaznav, saj zaznavamo vse, kar nas obdaja, v svet kakovosti pa spravimo samo tisto, kar je za nas pomembno. Glede na svoj svet kakovosti izbiramo določena vedenja, ki so smiselna za nas, ni pa nujno, da so smiselna tudi za druge, saj vsak zadovoljuje svoje potrebe glede na lastni svet kakovosti.

Glasser trdi, da imamo pet gensko pogojenih osnovnih potreb: biološke potrebe, potrebe po ljubezni, potrebe po moči, potrebe po zabavi in potrebe po svobodi. Potreba po zadovoljitvi osnovnih bioloških potreb je močna, vendar ima človek še druge prav tako močne in gensko pogojene potrebe. Potrebi po ljubezni in pripadnosti sta nam tako pomembni, da smo pripravljeni zanemariti marsikatero drugo potrebo. Treba se je zavedati in obvladati določene konflikte. Če obstaja konflikt med potrebo po ljubezni in potrebo po moči, je v nevarnosti vsak medsebojni odnos (Dečman Dobrnjič, 2002, 30–33).

Če potrebe niso zadovoljene v določeni meri, se vedemo frustrirano, kar je povod za medsebojne konflikte, ki so sicer normalen pojav v socialni družbi. Glasser je prepričan, da smo v tehnologiji s časom napredovali, ker smo pripravljeni menjati teorijo, v izboljšanju medčloveških odnosov pa stagniramo, ker nismo pripravljeni menjati teorije (Dečman Dobrnjič, 2002, 40).

### **Tipi preferenc o postavljanju meja**

Ellen E. Kossek in Brenda A. Lautsch v knjigi *The CEO* razlagata, da obstajajo vsaj trije tipi preferenc o postavljanju meja.

- Združevalci – mnogim ljudem bolj ustreza, da so meje med službo in družino zabrisane. Taki ljudje nosijo delo domov, doma odgovarjajo na službene klice, z družino razpravljajo o službi, o zasebnih stvareh pa v službi. Raziskave kažejo, da imajo tak tip preferenc pogosto ljudje, ki delajo s svojim partnerjem ali opravljajo enak poklic.
- Razdruževalci – ti delujejo ravno nasprotno, službene zadeve puščajo v službi, družini pa se v celoti posvečajo doma. Ostro ločujejo delo od zasebnega življenja. Jasno določajo čas, namenjen službi, in čas, namenjen družini. V službi se koncentrirajo na delo in so tako lahko tudi bolj učinkoviti. Strokovnjaki pravijo, da takšni ljudje morda samo želijo zaščititi svojo družino in zasebno življenje, hkrati pa visoko vrednotijo svoje delo in tako ohranjajo visoko stopnjo delovne učinkovitosti.
- Sprejemljivci – v to skupino sodijo vsi, ki se pogosto preklapljajo med prvima dvema tipoma preferenc. Izbor tipa preferenc pa je odvisen predvsem od

zahtev delovnega mesta, če se ta spreminja med letom, najbrž sodite v ta tip.

Združevalci so v nevarnosti, da izgorijo, kajti pogosto imajo občutek, da še vedno delajo. Tudi, če konkretno nimajo dela, jim misli nenehno uhajajo k službenim obveznostim. Težava je tudi v tem, da s svojim ravnanjem tako sodelavcem kot domačim sporočajo, da so vedno na razpolago. Slabe izkušnje na enem področju pa hitro prenesejo na drugega.

Razdruževalci zamujajo priložnosti. Če postavljajo delo pred družino, predvsem zamujajo izkušnje z otroki, če pa postavljajo v ospredje družino, na delovnem mestu niso cenjeni. Razdruževalci se lahko srečajo s pomanjkanjem opore tako doma kot v službi, kajti če sta področji tako ločeni, potem sodelavci ne vedo, da imate težave doma, in domači ne morejo pomagati, če imate težave v službi.

Sprejemljivci se lahko srečajo s tem, da nimajo nobenih prioritete. Enkrat je na prvem mestu družina, drugič služba, tako okolici pošiljajo mešana sporočila, kdaj lahko na njih računajo in kdaj ne (Revija poslovna asistenca, avgust 2012, str. 7–9).

## 3 OBSTOJEČE STANJE

### 3.1 SPLOŠNO O ŽIVLJENJU

Ljudje v svojem življenju zadovoljujemo svoje potrebe. Načini zadovoljevanja potreb, s kakšno močjo in s kakšnim končnim rezultatom jih zadovoljujemo, pa so odvisni od naše osebnosti in okolja, v katerem živimo (Dečman Dobrnjič, 2002, str. 1).

Vendar je utopično pričakovati, da bo življenje vedno brez težav. Ljudje pogosto mislijo, da bodo živeli mirno in brez problemov, če bodo delali po navodilih in se bodo držali določenega sistema, sledili določeni veri ipd. Težave pa izginejo šele, ko ni več sprememb, vendar ko ni več sprememb, tudi življenja ni več. Življenje so težave, kajti težave nastajajo vedno zaradi sprememb, spremembe pa so nujni del življenja (Kalderon Adizes, 2009, str. 13).

Pomemben je naš pristop do sprememb. Spremembe niso nič novega, so gonilo življenja in obstajajo od vekomaj, res pa je, da so vse pogostejše. Naši dedki in babice so sprejeli eno strateško odločitev v svojem življenju (selitev v drug kraj, menjava službe ...) naši starši so jih sprejemali na petnajst ali dvajset let, mi jih sprejemamo na vsakih deset let, naši otroci pa jih v bodo pogosteje, morda celo vsako leto (Kalderon Adizes, 2009, str. 12).

### 3.2 ALI LAHKO V DANAŠNJEM ČASU ŽIVIMO KAKOVOSTNO?

Splošno znana resnica je, da živeti v današnjem času, pomeni, soočati se s hitrimi in velikimi spremembami, z negotovostjo tako na službenem področju kot tudi v zasebnem življenju, s skrbmi zaradi zdravja, finančne situacije, družine, s pomanjkanjem časa za opravljanje vseh aktivnosti, ki jih želimo. Pa bi lahko s pravilnim pristopom spremenili ta pogled in zaživel bolj kakovostno?

Poskrbeti moramo tako za svoje fizično kot duševno življenje, saj človek zaživi kakovostno šele, ko so vsi vidiki življenja ali večina njih uravnovešeni.

#### **Kakovostno spanje**

Če začnemo s fizičnim telesom, je za začetek pomembno, da se kakovostno naspimo. Nekateri nikoli nimajo problemov z nespečnostjo, drugi se od nekaj težko sprostijo in potrebujejo kar nekaj časa, da zaspijo. Ljudje potrebujemo različno količino spanja, nekaterim je dovolj 5,5 ur spanja, drugi spijo 9 ur ali še dlje. Če ljudje premalo spimo, je razlogov za to lahko veliko. Lahko smo preutrujeni psihično, imamo skrbi, preveč dela, nas skrbijo določeni projekti, lahko ne zaspimo od prevelike fizične utrujenosti. V knjigi *Premagajmo stres in ostanimo zdravi* avtorica trdi, da so raziskave pokazale, da smo tudi zaradi motenj spanja, zaradi katerih se ponoči niti ne zbudimo, podnevi manj učinkoviti (Baufour, 2012, str. 46).

Ljudje, ki imajo težave s spanjem, se včasih še dodatno obremenjujejo, ker ne morejo spati, kar posledično povzroči, da spijo še manj.

Če nam spanec povzroča težave, si pomagajmo s pisanjem dnevnika spanja. Vanj vpisujemo, kdaj odidemo v posteljo, kdaj približno zaspimo ali spimo vso noč, kdaj se zjutraj zbudimo in kako se počutimo. Lahko si zapisujemo tudi dnevna dogajanja, da nam bodo dognanja pomagala pri ugotovitvi, kaj vpliva na naš spanec. Če ugotovimo, da nam dnevna dogajanja kratijo nočni počitek, se naučimo sprostitvenih tehnik, da nas bodo težave in skrbi ponoči čim manj obremenjevale. Pomaga tudi, da se držimo ritma in hodimo spat ob enaki uri. Poskrbimo, da je postelja udobna in okolje mirno ter sproščeno. Nekateri lahko spijo v hrupnem okolju, praviloma pa velja, da mirno okolje ugodneje vpliva na spanec. Da hrup uspava, nam lahko potrdijo ljudje, ki radi zaspijo zvečer ob televizorju, vendar tako dremanje ne nadomesti nočnega počitka, včasih celo povzroči, da potem ne moremo več zaspiti, ko odidemo v posteljo. Če nas še kar pesti nespečnost, se lahko z zdravnikom posvetujemo o jemanju uspaval, še bolje pa bo, da si najprej pomagamo z naravnimi zeliščnimi pripravki.

### Zdrava prehrana

Dobro spočito telo potrebuje tudi ustrezno hrano in pijačo. O zdravi prehrani je napisano ogromno literature, človek pa naj bi poskrbel, da najde pravo ravnotežje med živili različnih skupin. Najboljši način za kakovostno prehranjevanje je načrtovanje obrokov. Preden začnemo jesti, si vzemimo nekaj časa, da se hrana dotakne naših čutov. Ne hitimo, jejmo počasi in z občutkom. Ko končamo, si nikar takoj ne naložimo nove porcije, kajti možgani šele po določenem času opazijo, ali smo dejansko siti. Tolažilnih priboljškov, v obliki čokolad, sladkarij, slanih prigrizkov, se poskusimo izogibati in si raje privoščimo suho sadje ali oreščke. Kljub priporočilom o izogibanju maščob je priporočljivo redno uživanje esencialnih maščobnih kislin (omega-3 in omega-6), ki jih naše telo ne zmore izdelovati samo. »Po mnenju dr. Richardsona so številne zdravstvene težave, ki segajo od depresije, nihanja razpoloženja in tesnobe do vedenjskih težav, kot so pomanjkanje pozornosti z motnjo hiperaktivnosti, disleksija in dispraksija, znaki nizke ravni maščobnih kislin omega-3 v telesu,« razlaga Baufordova v knjigi *Premagajmo stres in ostanimo zdravi* (Baufour, 2012, str. 121).

V prehrani naj prevladujeta zelenjava in sadje, poskrbimo pa, da zaužijemo vedno več naravne, ekološke zelenjave in sadja. Ker je veliko nejasnosti med poimenovanji ekološko, biološko, organsko ipd., smo odgovor poiskali na spletni strani Zveze potrošnikov Slovenije, ki ekološke pridelke označuje: »Ekološki so vsi pridelki, ki so plod ekološkega kmetijstva. Prav tako sodijo med ekološka vsa predelana živila, ki vsebujejo ekološke sestavine in upoštevajo pravila ekološke predelave. Na območju Slovenije se mora ekološke kmetijske pridelke in predelana ekološka živila označevati enotno z označbo 'ekološki'. Skladno z zakonodajo imajo lahko ekološka živila poleg tega izraza še dodatne označbe, kot so »biološko«, »bio-dinamično«,

»bio« in »eko«. Beseda »organsko« izhaja iz angleške besede »organic«, vendar v slovenščini izraz pomensko ni primeren za označevanje ekoloških živil.«

Naše telo je v veliki meri sestavljeno iz vode, zato je pitje te izrednega pomena. Pitje vode redči kri, kar je izrednega pomena zlasti takrat, ko se telo odzove na stres in izloča v kri dejavnike za zgoštev krvi. Če na splošno pijemo premalo vode, pade raven razpoložljive energije, smo utrujeni, lahko pa se povišata tudi srčni utrip in krvni tlak. Ne nazadnje pitje vode koristi tudi koži in preprečuje manjše gubice.

### **Fizična aktivnost**

Telo krepimo s primerno fizično aktivnostjo. Veliko ljudi se danes ukvarja s športnimi aktivnostmi, ponudba vadb pa je zelo raznolika, poleg dvoranskih športnih aktivnosti je veliko ponudb tudi za jogo, tai chi, meditacije ... Aktivni pa smo tudi tako, da redno hodimo na sprehode ali denimo vrtnarimo. Nedavne raziskave na univerzi v Kansas Cityju so pokazale, da je vrtnarjenje nekajkrat na teden enakovredno zmerni vadbi v telovadnici (Baufour, 2012, str. 68).

Če nismo ravno športni tip človeka, si lahko popestrimo vsakodnevno življenje tako, da namesto uporabe dvigal ali tekočih stopnic hodimo po stopnicah, da med domačimi opravili s pomočjo glasbe razmigamo svoje telo in zvečer naredimo nekaj razteznih vaj ter se globoko sprostimo pred spanjem.

### **Pozitivna naravnost**

Za kakovostno skrb fizičnega telesa velja nekaj enotnih pravil, ko pa se dotaknemo svoje notranjosti, ni več tako preprosto. Ljudje smo različni in drugače reagiramo na enake zunanje situacije. Besede, ki nekoga močno užalijo, se drugega niti dotaknile ne bodo oziroma jih ne bo vzela osebno. Po drugi strani pa ljudje, ki delujejo zgolj na razumski ravni, lahko potožijo, da nimajo pristnih človeških odnosov. Obstaja veliko literature, ki opisuje človeške osebnostne tipe z namenom, da sami raziščemo, kam se umeščamo in kako si lahko olajšamo življenje z zavestnim preoblikovanjem svojega vedenja.

V današnjem hitrem tempu življenja se marsikdo znajde pred izzivi, ki jim vsaj delno ni kos. Načrtno spoznavanje svojih pozitivnih lastnosti in ugotavljanje, kje smo šibki, ter zavestno učenje ustreznega ukrepanja, pripomorejo pri obvladovanju stresa, ki v današnjem času pesti veliko ljudi. Če smo pri sebi prepoznali znake stresa, kot so utrujenost, nespečnost, razdražljivost, intenzivni čustveni izbruhi (jok, jeza, tesnoba, strah ...), prebavne motnje, oslabiljen imunski sistem, pogosti prehladi, viroze, odpor do sprememb ipd., je zelo pomembno, da se naučimo obvladovati svoj odziv na stresne situacije. Za začetek se poskusimo odvaditi negativnega razmišljanja. Spremenimo odnos do težav tako, da namesto problemov vidimo priložnosti. Če v vsaki stvari najdemo nekaj pozitivnega, nam bo osredotočanje na to dalo voljo in pogum, da se lotimo tudi izzivov. Preženimo pretirano samokritiko in se soočimo s

svojimi demoni, kajti šele takrat zares napredujemo v osebnem razvoju, postanemo bolj samozavestni in posledično manj dovzetni za stres. Zavedajmo se, koliko energije porabimo za podoživljanje svoje preteklosti in koliko strahov vidimo v prihodnosti. Sanje, cilji in usmeritve so pomembni, živimo pa vselej v sedanjosti, ki jo na ta način pogosto zanemarjamo.

### **Medsebojni odnosi**

Uživajmo v sedanjosti, naučimo se kdaj tudi reči: »Ne,« brez slabe vesti, poiščimo si dejavnosti, ki nas osrečujejo, in si uredimo naše družabno življenje. Dobri odnosi nam dajejo občutek pripadnosti, samozaupanje, čustveno varnost, podporo, možnost za izražanje čustev, veselje in varnost.

Iskren in uspešen pogovor pomeni tudi aktivno poslušanje. Če se želimo odvaditi govornenja, ne da bi poslušali, nam morda lahko koristi tehnika »zrcaljenja«. S partnerjem se dogovorimo, da določen čas govori samo en udeleženec v pogovoru, drugi pa aktivno posluša. Po izteku tega časa drugi v kratki obnovi ponovi, kaj si je zapomnil, in hkrati govornika vpraša, ali je pravilno razumel in obnovil. Poslušalec tako ni zgolj poslušalec, ampak z željo po razumevanju nudi govorniku čustven odziv na govornikovo težavo.

### **Dom in okolica**

Harmonični medsebojni odnosi odtehtajo marsikaj, vendar tudi naše okolje vpliva na razpoloženje, zato poskrbimo, da bo naš dom udoben in varen. Na splošno velja, da urejeno okolje vpliva blagodejno na razpoloženje, ustvarja dodaten prostor in nam prihrani čas, kajti v urejenem okolju se bolje orientiramo in najdemo stvari, ki jih potrebujemo, zato poskrbimo, da je dom urejen in da red tudi ohranjamo. Lahko si pripravimo strategijo pospravljanja in načrtujemo, kdaj bomo kaj pospravili, kje bomo shranjevali podobne stvari, da jih v prihodnje lažje najdemo.

### **Finančna varnost**

Morda se včasih preveč koncentriramo na bistvene vidike življenja in se niti ne zavedamo, koliko skrbi nam povzročajo vsakodnevne skrbi, denarne, potrošniške in pravne narave. Finančna varnost je danes izrednega pomena, a se večkrat ujamemo, da z denarjem ne znamo najbolje ravnati. Pomembno je, da smo tako disciplinirani, da si naredimo tedenski proračun gospodinjstva in se ga tudi držimo. Mesečno redno preverjamo bančne izpiske in izpiske kreditnih kartic ter poskusimo privarčevati vsaj toliko denarja, da lahko preživimo nekaj mesecev brez rednega dohodka. Večje nakupe skrbno načrtujemo in pregledamo različne opcije, preden se odločimo. Če je le možno, se izognimo zadolževanju.



## 4 RAZISKAVA O KAKOVOSTI ŽIVLJENJA

V teoretičnem delu smo ugotavljali, kakšno je življenje v današnjem času, kako se ljudje odzovemo na različne situacije in kako si kljub spremembam, ki so postale življenjska stalnica, ustvarimo kakovostno življenje.

V raziskovalnem delu diplomske naloge pa smo izbrali dve metodi raziskovanja: anketo in intervju. Z raziskavo smo želeli ugotoviti, ali ljudje živijo kakovostno, in določiti smernice, ki bi ljudi spodbudile k morebitni spremembi življenjskega sloga.

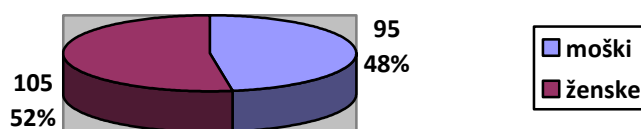
### 4.1 ANKETIRANJE

Prva metoda raziskovanja je anketiranje, ki nam bo dala rezultate, kako kakovostno ljudje živijo v današnjem času. Anketo smo izvedli v spletni in pisni obliki. Pisna oblika anketnega vprašalnika je priložena diplomski nalogi (Priloga 1), spletno anketiranje pa je potekalo na spletni strani: [www.mojaanketa.si/anketa/360941965/](http://www.mojaanketa.si/anketa/360941965/). Da bo diplomska naloga kakovostno in verodostojno prikazala kakovost življenja ljudi, smo si prizadevali, da bi anketni vprašalnik izpolnilo čim večje število anketirancev, različnega spola, starosti in izobrazbene strukture.

Anketni vprašalnik je tako izpolnilo 200 anketirancev, 5 anketirancev je izpolnilo anketo v pisni obliki, 195 anketirancev pa na spletni strani [www.mojaanketa.si/anketa/360941965/](http://www.mojaanketa.si/anketa/360941965/). Ocenjujemo, da je to zadovoljiv podatek in nam lahko verodostojno prikaže, kako kakovostno živimo v današnjem času.

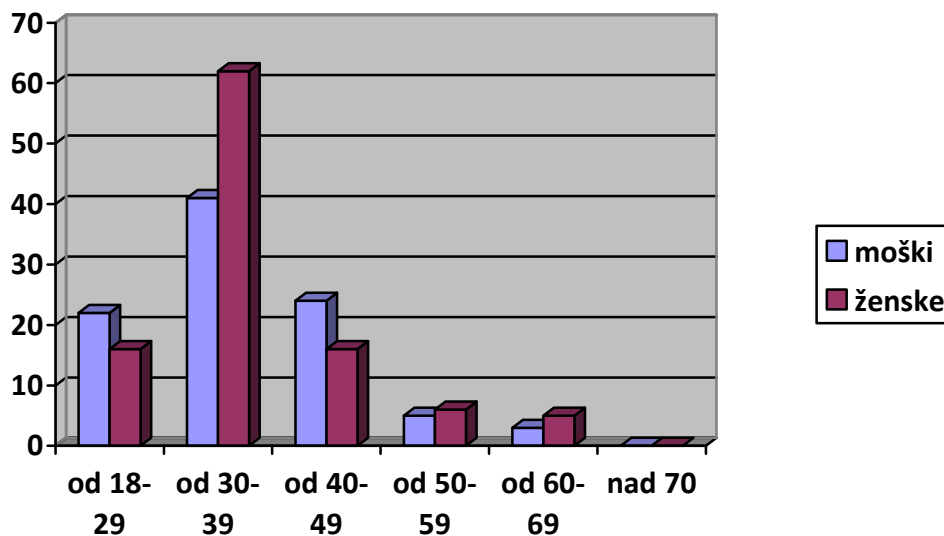
### 4.2 STATISTIKA ANKETIRANCEV

Anketni vprašalnik in vsi nasveti so povzeti po knjigi *Premagajmo stres in ostanimo zdravi*, Balfour Susan, Reader's Digest, 2012. Anketni vprašalnik je izpolnilo 200 anketirancev, različnega spola, starosti in izobrazbene strukture.



Slika 1: Spol anketirancev  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Iz grafikona številka 1 lahko razberemo, da je anketni vprašalnik izpolnilo 200 anketirancev, od tega 52 % žensk (105 anketirank) in 48 % moških (95 anketirancev).

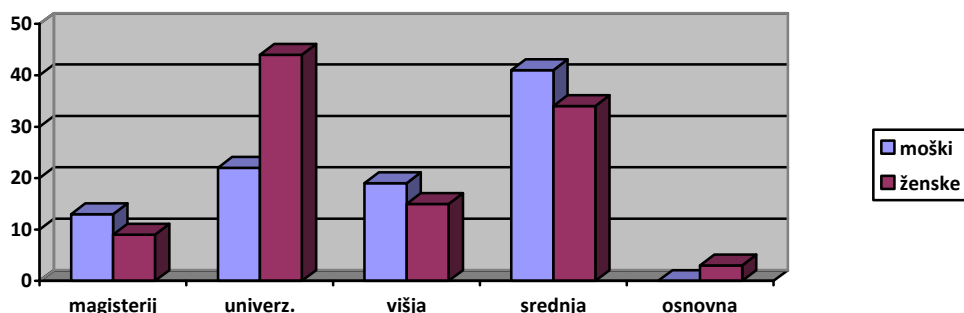


Slika 2: Starost anketirancev  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Grafikon 2 nam prikazuje starost anketirancev glede na spol anketirancev. Ugotovimo lahko, da je od 105 anketiranih žensk 16 anketirank starih od 18 do 29 let, 62 anketirank je starih od 30 do 39 let, 16 anketirank je starih od 40 do 49 let, 6 anketirank je starih od 50 do 59 let, 5 anketirank je starih od 60 do 69 let, nobena anketiranka pa ni starejša od 70 let.

Med moškimi anketiranci se je skupno število anketirancev po starostnih skupinah razdelilo tako, da je 22 anketirancev starih od 18 do 29 let, 41 anketirancev je starih od 30 do 39 let, 24 anketirancev je starih od 40 do 49 let, 5 anketirancev je starih od 50 do 59 let, 3 anketiranci so stari od 60 do 69 let, ni pa bilo nobenega anketiranca, ki bi bil starejši od 70 let.

Ugotovimo lahko, da je največ anketirancev, tako med ženskami kot moškimi, starih od 30 do 39 let.



Slika 3: Izobrazbena struktura anketirancev  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Grafikon 3 nam prikazuje izobrazbeno strukturo anketirancev, ločeno po spolu. Med ženskimi anketirankami jih je 9 zaključilo magisterij ali več, 44 anketirank ima zaključeno univerzitetno izobrazbo, 15 anketirank ima zaključeno višješolsko izobrazbo, 34 anketirank ima zaključeno srednješolsko izobrazbo in 3 anketiranke imajo zaključeno osnovno šolo ali drugo izobrazbo.

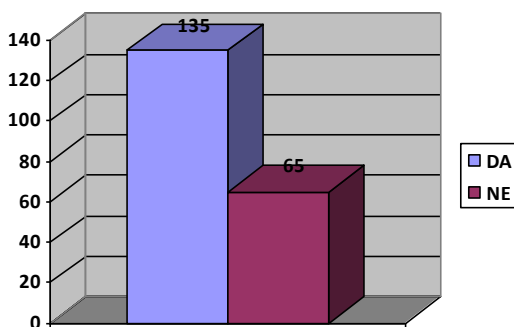
Med moškimi anketiranci ima 13 anketirancev opravljen magisterij ali več, 22 anketirancev ima zaključeno univerzitetno izobrazbo, 19 anketirancev ima zaključeno višješolsko izobrazbo, 41 anketirancev ima zaključeno srednješolsko izobrazbo in nobeden anketiranec nima zaključene samo osnovne izobrazbe.

Pri ženskah je največ anketirank z zaključeno univerzitetno izobrazbo in srednješolsko izobrazbo, med moškimi pa je največ tistih, ki imajo zaključeno srednješolsko izobrazbo.

## 4.3 REZULTATI ANKETIRANJA

### Sklop 1: Naspimo se kvalitetno

Kadar se zares dobro naspimo, smo naslednji dan spočiti, polni moči, optimizma in se lažje spopadamo z izzivi, ki jih življenje prinaša. Če je naša kakovost spanja slabša, je treba ugotoviti, kaj vpliva na našo nespečnost, ker slabše spanje povzroča utrujenost, izčrpanost, pa tudi težave z nadzorom teka in presnavljanjem glukoze. Posledice tega so prekomerna teža, sladkorna bolezen, previsok krvni tlak, prav tako pa se ljudje, ki slabše spijo, pritožujejo nad bolečinami v telesu, kar vodi v kronično utrujenost.

**Ali spite večino dni v tednu neprekinjeno od 6 do 9 ur?**

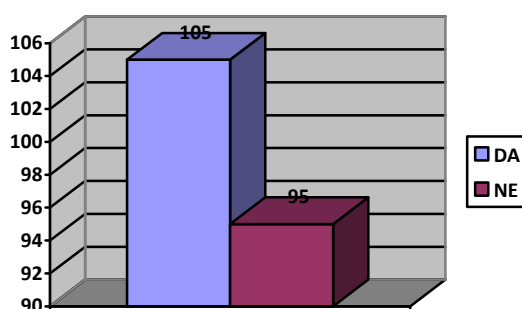
*Slika 4: Ali spite večino dni v tednu neprekinjeno od 6 do 9 ur?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)*

Graf 4 nam prikazuje rezultate na vprašanje: »Ali spite večino dni v tednu neprekinjeno od 6 do 9 ur?«

135 anketirancev, to je 67,5 % anketirancev je pritrdilo vprašanju, 65 anketirancev, to je 32,5 %, pa je odgovorilo negativno. Ugotavljamo, da se več kot polovica anketirancev ponoči dobro naspri in se tako čez dan bolje počutijo. Pomanjkanje spanja povzroča slabšo zbranost, slabši spomin in posledično povečuje verjetnost za nesrečo. Ljudje, ki ne spijo kakovostno, so bolj žalostni, depresivni in kronično utrujeni, pojavi pa se tudi občutek, da ne obvladujejo svojega življenja. Prvi korak k odpravi nespečnosti je odkrivanje vzrokov. Razlog za nespečnost so lahko vzgoja majhnih otrok, nesinhronizirana biološka ura, stres, časovni zamiki, pogosta potovanja, dihalne motnje med spanjem, pritiski življenjskega sloga, prekomerno delo ...

Morda lahko za boljšo kakovost spanja poskrbite tako, da je spalnica primerno zatemnjena, ker se v temi začne izločati melatonin, da poskrbite za primerno temperaturo, iz spalnice odstranite vse večpredstavne naprave, preprečite hrup, za večino ljudi mora biti spalnica tiha, izberite kakovostni posteljni vložek, ne telovadite pred odhodom v posteljo, ne jejte prepozno, umirite se pred spanjem s sproščanjem in z dihalnimi vajami ter začnite voditi dnevnik spanja, da ugotovite, kaj dejansko povzroča slabše spanje.

### Ali zvečer, ko odidete spat, pustite vsakodnevne težave pred vrati spalnice?



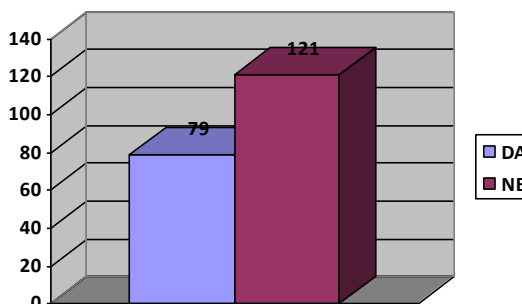
Slika 5: Ali zvečer, ko odidete spat, pustite vsakodnevne skrbi pred vrati spalnic  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Z naslednjim vprašanjem smo poskušali ugotoviti, zakaj ljudje zvečer ne moremo zaspati.

Na vprašanje je 105 anketirancev, kar je 52,5 %, pritrdilo, 95 anketirancev, kar je 47,5 %, je na vprašanje odgovorilo z negativnim odgovorom. Skoraj polovica anketirancev se torej z vsakodnevnimi težavami ukvarja tudi takrat, ko je čas za nočni počitek, kar se deloma ne sklada z rezultati na prvo vprašanje.

Tako lahko sklepamo, da imajo težave, da sploh zaspijo, ko pa vendarle zaspijo, spijo neprekinjeno in dovolj dolgo časa. Če sodite med tiste ljudi, ki nikakor ne morejo nehati skrbeti, in ste že po naravi zaskrbljeni, predlagamo, da se pred spanjem poskušate umiriti, napisati vse skrbi na list papirja, razmislite in napišite, kaj dejansko lahko naredite, poiščite vsaj delne rešitve, seznam s skrbmi pa dobesedno ali v mislih vrzite v koš. Poskusite se prepričati, da se boste z izzivi spet soočili naslednji dan in si dovolite, da se prej dodobra spočijete.

### Ali poznate kakšno preizkušeno “domače zdravilo” proti nespečnosti, da vam ni treba vzeti uspaval oziroma bedeti, če vas slučajno doleti nespečnost?

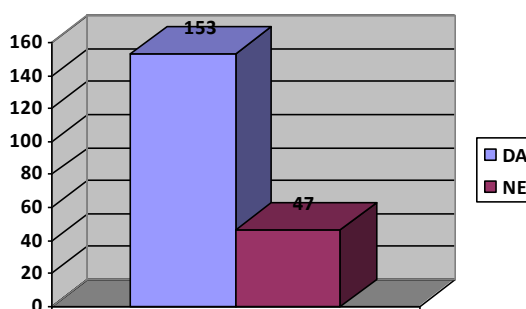


Slika 6: Ali poznate kakšno preizkušeno “domače zdravilo” proti nespečnosti, da vam ni treba vzeti uspaval oziroma bedeti, če vas slučajno doleti nespečnost?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Na vprašanje: "Ali poznate kakšno preizkušeno "domače zdravilo" proti nespečnosti, da vam ni treba vzeti uspaval oziroma bedeti, če vas slučajno doleti nespečnost," je kar 121 anketirancev, tj. 60,5 %, odgovorilo, da rešitve ne pozna, 79 anketirancev, kar je 39,5 %, pa je na vprašanje odgovorilo pritrdilno.

Sklepamo, da se več kot polovica anketirancev nespečnosti upira z vedenjem oziroma si pomagajo z uspavali, ki jih predpiše zdravnik ali jih kupijo v lekarni. Da boste omejili vnos kemičnih uspaval, vam predlagamo, da poskusite z aromatičnimi olji in zeliščnimi uspavali. Znano je, da kamilica pomirja, blaži tesnobo in odpravlja nespečnost, nekateri prisegajo, da si v bližino postelje, morda pod vzglavnik, položite vrečke iz blaga, napolnjene s sivko, šentjanževka pa ima podobne učinke kot antidepresivi, le da se učinki pokažejo kasneje.

### Ali zvečer raje odidete v posteljo, kot da dremate pozno v noč ob televizorju?



Slika 7: Ali zvečer raje odidete v posteljo, kot da dremate pozno v noč ob televizorju?

(Vir: lasten – rezultati ankete)

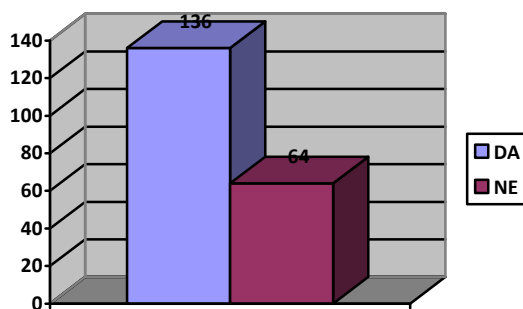
Z vprašanjem smo želeli ugotoviti, ali je morda vzrok za nespečnost povezan s poležavanjem pred televizorjem in ogledom stresnih oddaj pred odhodom v posteljo. 153 anketirancev, kar je 76,5 %, je odgovorilo, da zvečer raje odidejo v posteljo, 47 anketirancev, kar je 23,5 %, pa je na vprašanje odgovorilo negativno.

Več kot polovica anketirancev torej pravočasno odide spat v spalnico in ne drema pred televizorjem, kar pripomore k boljšemu spancu.

### Sklop 2: Prehranjevanje za boljše počutje

V zadnjem času prehranjevanju predpisujejo veliko pozornost pri ohranjanju tako fizičnega kot psihičnega zdravja. Dokazano je, da prehrana zagotavlja energijo, hkrati pa telesu priskrbi surovine, vitamine, minerale, ki so za normalno delovanje organizma nujno potrebni. Ugotovite, katera živila pomirjajo, katera vam dajejo energijo in katera hrana vam bistri misli.

### Pijete dovolj tekočine, predvsem vode?

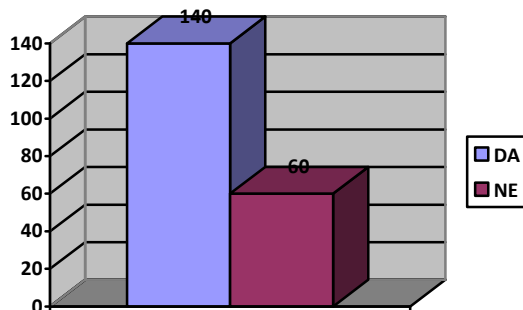


Slika 8: Pijete dovolj tekočine, predvsem vode?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

136 anketirancev, kar je 68 %, je odgovorilo pritrdilno na vprašanje, ali pijejo dovolj tekočine, predvsem vode, 64 anketirancev, kar je 32 %, pa je odgovorilo, da ne pijejo dovolj tekočine.

Odgovor je pozitiven, naše telo je v veliki meri sestavljeno iz vode, tako pitje vode koristno vpliva na fizično in psihično počutje. Strokovnjaki priporočajo, da že zjutraj na tešče spijete nekaj mlačne vode, sicer pa potem pijete vodo ves dan. Ali količina popite vode zadošča, lahko preverite po barvi seča.

#### **Pogosto kupite ali pridelate tudi domačo ekološko pridelano hrano?**



Slika 9: Pogosto kupite ali pridelate tudi domačo ekološko pridelano hrano?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

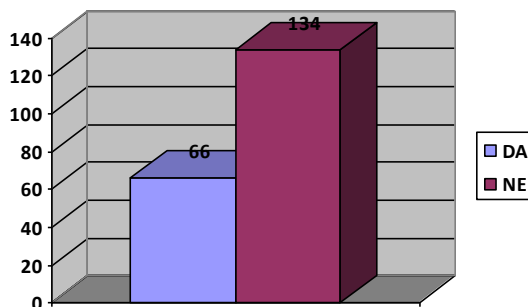
Graf 9 prikazuje rezultate na vprašanje: »Pogosto kupite ali pridelate tudi domačo ekološko pridelano hrano?«

140 anketirancev, kar je 70 %, je pritrdilo vprašanju in 60 anketirancev, kar je 30 %, je odgovorilo negativno.

Odgovor je zelo pozitiven, vedno več ljudi se zaveda, kako pomembna je ekološka hrana. Pomembno je tudi dejstvo, da je hrana pridelana na ozemlju, kjer človek prebiva, ker je telo navajeno nanjo. Domača hrana je veliko bolj sveža kot hrana, ki

jo pripeljejo iz tujine, hkrati pa z uporabo domače hrane pripomoremo k manjšemu onesnaževanju zaradi manjše uporabe prevoznih sredstev.

### Ali načrtujete svoje obroke in natančno veste, kaj boste kuhali?



Slika 10: Ali načrtujete svoje obroke in natančno veste, kaj boste kuhali?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

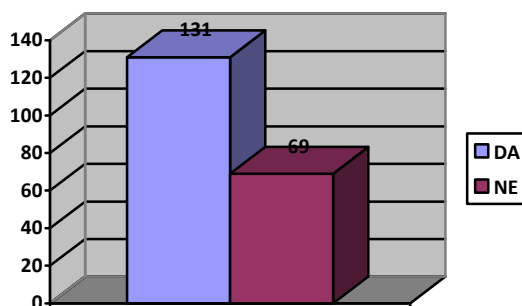
Za pripravo zdravih obrokov in uravnotežene prehrane čez dan je najlažje, če si vodimo prehranski dnevnik in načrtujemo, kaj bomo jedli. Z grafom 10 prikazujemo, kako so anketiranci odgovorili na vprašanje, ali načrtujejo svoje obroke in natančno vedo, kaj bodo kuhali.

66 anketirancev, kar je 33 %, je odgovorilo pozitivno in kar 134 anketirancev, kar je 67 %, je odgovorilo negativno.

Predvidevamo, da ljudje težje načrtujejo svoje obroke, ker jim vsakodnevne obveznosti jemljejo čas. Današnji delavniki, ki se pogosto zavlečejo v čas kosila in morda celo večerje, povzročajo, da so se ljudje primorani prehranjevati zunaj. Predlagamo, da si poiščete restavracijo, ki ponuja kakovostno hrano, oziroma si hrano pripravite že doma in jo vzemite s seboj. Nikakor ne svetujemo, da pozabite na hrano, medtem ko delate, in potem zvečer jeste preveč, ker nimate meje. Ko je človek preveč lačen, namreč po navadi nima kontrole, možgani pa šele po 20 minutah opazijo, ali je še vedno lačen ali ne. Če imate torej občutek, da ste še vedno lačni, počakajte nekaj časa, da ugotovite, ali je res tako.



### Vsak dan jeste tako sadje kot zelenjavo?



Slika 11: Vsak dan jeste tako sadje kot zelenjavo?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Med najboljša naravna živila spadata tudi sveža zelenjava in sadje. Sveža zelenjava nam pomaga v boju proti škodljivim prostim radikalom, saj je polna vitaminov in hranilnih snovi, ki so močni antioksidanti. Zelenjava vsebuje tudi veliko vode, da tako lažje prebavljamo. Predlagamo, da dan začnete s sadjem. Če pripravljate sadno solato, jo lahko vzamete s seboj v službo, lahko pa si v službo vzamete tudi redke ali goste sokove, ki jih pripravite iz sveže zelenjave in sadja. Ta način je blizu tudi otrokom, ki predvsem zelenjavo rajši pojejo v pasirani ali tekoči obliki.

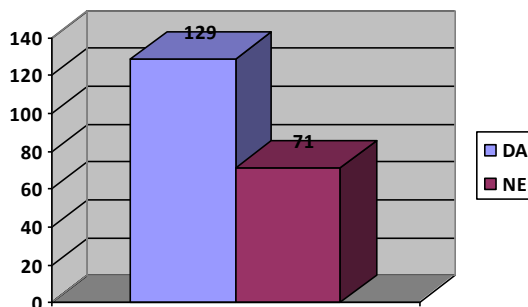
Grafikon 11 nam kaže rezultate na vprašanje, ali anketiranci vsak dan jejo tako sadje kot zelenjavo.

131 anketirancev, kar je 65,5 %, je vprašanju pritrdilo in 69 anketirancev, kar je 34,5 %, je na vprašanje odgovorilo negativno. Spodbuden rezultat, več kot polovica anketirancev v vsakodnevno prehrano vključujejo tudi sadje in zelenjavo.

### Sklop 3: Redna telovadba

Za mirno in srečno življenje ne zadošča samo, da smo naspani, sproščeni in ustrezno prehranjeni, pomembna je tudi telesna aktivnost. Zmerna telesna dejavnost je celo eden od najboljših načinov, da dosežemo sproščenost in notranji mir.

**Se tedensko ukvarjate s katerokoli športno aktivnostjo (aktivni treningi, sprehod, joga ...)?**



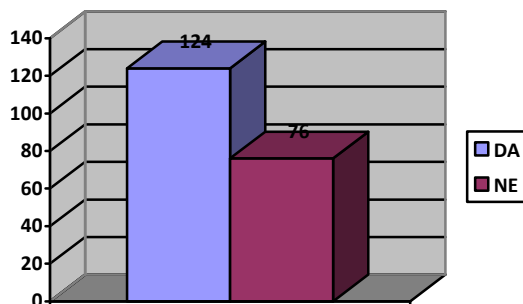
*Slika 12: Se tedensko ukvarjate s katerokoli športno aktivnostjo (aktivni treningi, sprehod, joga ...)?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)*

Graf 12 nam prikazuje rezultate na vprašanje, ali se anketiranci tedensko ukvarjajo s katerokoli športno aktivnostjo (aktivni treningi, sprehod, joga ...).

129 anketirancev, kar je 64,5 %, je odgovorilo na vprašanje s pozitivnim odgovorom, 71 anketirancev, kar je 35,5 %, pa z negativnim odgovorom.

Več kot polovica anketirancev se redno športno udeležuje. Življenjski slog se spreminja, lahko rečemo, da imamo veliko dejavnosti, da smo bolj napeti, da se spremembe dogajajo pogosteje, vendar pa je vsakodnevno življenje včasih dejansko terjalo več fizične aktivnosti kot zdaj kljub stalnemu hitenju. Pranje perila, pometanje, sekanje drv za peč, iztepanje preprog ipd. so danes prevzeli stroji, zato smo ljudje postali vedno manj dejavni in vedno več sedimo. V službe se vozimo z avtomobilom, še na ostale popoldanske dejavnosti se opravimo z avtom, da si prihranimo čas. Po navadi sedimo v službah, sedimo v avtomobilih, nakar utrujeni sedimo še pred televizorjem. Predlagamo, da telesno aktivnost vključite v vsakodnevno življenje, začnite pa tako, da greste vsak dan, ne glede na vreme, na sprehod.

### Ali raje hodite po stopnicah, kot uporabljate dvigalo?

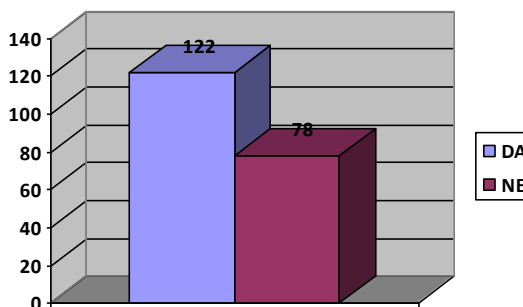


Slika 13: Ali raje hodite po stopnicah, kot uporabljate dvigalo?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Ena od možnosti, da aktiviramo vsakodnevno življenje, je tudi hoja po stopnicah. Graf 13 nam kaže rezultate na vprašanje, ali anketiranci raje hodijo po stopnicah ali uporabljajo dvigalo.

Pritrdilno je na vprašanje odgovorilo 124 anketirancev, kar je 62 %, negativno pa 76 anketirancev, kar je 38 %. Več kot polovica anketirancev telovadi tudi s hojo po stopnicah. Če pospešimo hojo po stopnicah, globlje zadihamo in telesne funkcije začnejo spet normalno delovati.

### Ali si doma kdaj popestrite pospravljanje, prižgete radio in zaplešete?



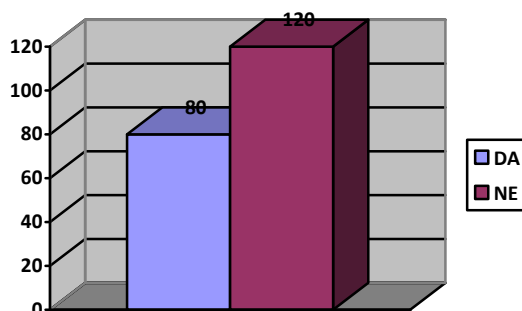
Slika 14: Ali si doma kdaj popestrite pospravljanje, prižgete radio in zaplešete?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Naslednje vprašanje je apliciralo na dejstvo, da ima vedno manj ljudi čas za vsakodnevno pospravljanje. Grafikon 14 nam prikazuje rezultate na vprašanje: »Ali si doma kdaj popestrite pospravljanje, prižgete radio in zaplešete?«

122 anketirancev, kar je 61 %, je odgovorilo pritrdilno, 78 anketirancev, kar je 39 %, pa negativno.

Nekaj več kot polovica ljudi za dobro voljo in telesno aktivnost izkoristi tudi trenutke, ki so sicer namenjeni gospodinjskim opravilom. Ko ste sami doma, si lahko privoščite, da se sprostite ob poslušanju priljubljene glasbe, zraven pa raztegnete svoje telo. Naredite čim več razteznih vaj, pravilno dvigujte košaro s perilom, ko sesate, raztegnite roke, pazite na to, kako imate upognjen hrbet, če ste jezni, poskakujte. Če imate doma otroke, jih lahko motivirate, da med plesom pomagajo tudi oni z lažjimi deli. Korist je dvojna, pomagajo pospravljati, hkrati pa jih naučite, da sodelujejo pri vsakodnevnih opravilih.

### Si telo krepite z vrtnarjenjem?



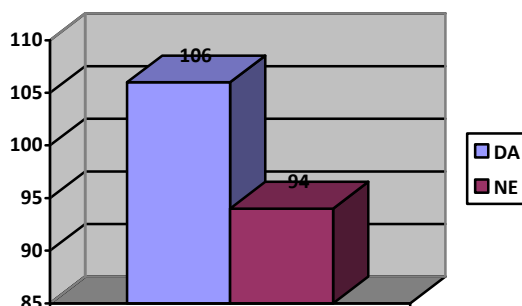
Slika 15: Si telo krepite z vrtnarjenjem?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Na vprašanje, ali telovadijo tako, da vrtnarijo, je 80 anketirancev, kar je 40 %, pritrdilo vprašanju, 120 anketirancev, kar je 60 %, je odgovorilo negativno.

Ob odgovorih na to vprašanje moramo dodati, da najbrž veliko anketirancev nima možnosti za vrtnarjenje, ker živijo v mestih. Ravno iz tega razloga je dobljeni odstotek pozitivnih odgovorov spodbuden.

Vrtnarjenje krepi telo, prste, roke, ramena in prsne mišice, hkrati pa pomaga pri ohranjanju ravnotežja in ohranjanju koordinacije. Če imate možnost, da skrbite za svoj vrt, imate tako dvojno korist, krepite telo in pridelate domačo zelenjavo.

### Se zavestno sproščate?



Slika 16: Se zavestno sproščate?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Ob vsakodnevem ritmu ljudje včasih pozabimo, da je zavestno sporočanje pomembno. Graf 16 prikazuje rezultate na vprašanje: »Se zavestno sproščate?«

106 anketirancev, kar je 53 %, je odgovorilo pozitivno, 94 anketirancev, kar je 47 %, pa je odgovorilo negativno.

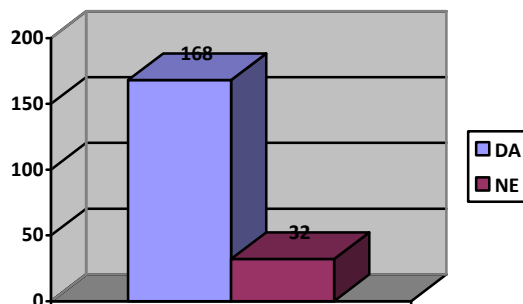
Skoraj polovica anketirancev je odgovorila negativno, kar lahko pomeni, da imajo tak življenjski stil, da se sproščajo nezavedno ali pa sproščanju niso posvetili dovolj pozornosti. Napetost v telesu pospeši srčni utrip, ki sam po sebi ni nevaren, povzroča pa povišan krvni tlak, kri se zgosti, zato se lahko začnejo delati krvni strdki, dvigne se raven adrenalina, kajti telo se pripravlja na boj ali beg. Trenutni dvig adrenalina povzroči, da se človek bolje počuti, sčasoma pa telo izčrpa. Dvigne se raven krvnega sladkorja. Če se glukoza ne porabi za telesno aktivnost, lahko povzroči okvaro trebušne slinavke, posledično pa sladkorno bolezen. Ob povečani napetosti telesa nadledvična žleza izloča več kortizola, da telo zavaruje, vendar prekomerno izločanje kortizola povzroči, da je motena predelava maščob v jetrih, kar posledično poveča maščobne obloge na trebuhu.

Kortizol in adrenalin izključita dolgoročne naloge obnove telesa, kot sta obnavljanje tkiv in obnavljanje kalcija, kajti energijo telo porablja za odziv na stres. Ne nazadnje se poveča tudi raven holesterola, kar vodi v nastajanje maščobnih oblog v arterijah. Stres vpliva na hranjenje. Prebavni sistem se izključi, če imate sindrom razdražljivega črevesja, se stanje poslabša, poveča se znojenje, zmanjša se spolna sla, mišice postanejo napete. Napete mišice po nepotrebnem porabljajo kisik in energijo. Če ste miselno napeti, lahko delate nove napake tako, da počivate pred televizorjem, pijete preveč kave, kadite, pijete preveč alkohola in se prepirate z ljudmi, ki so vam najbližji. Poskusite globoko sprostitvev, pojdite v naravo, globoko dihajte, bodite telesno aktivni, naredite nekaj razteznih vaj, tudi če ste v službi, predvsem pa poskusite zmanjšati vpliv stresa na svoje življenje.

#### Sklop 4: Ste optimist?

Če boste razvili sposobnost, da boste na življenje pogledali s pozitivne strani, se vam bo življenje spremenilo. Dobili boste nove moči, nadzorovali boste situacije in ne nazadnje svoje življenje. Dobili boste občutek, da ste kos življenju.

#### Se večkrat pogovarjate o pozitivnih stvareh in dogodkih in ne objokujete svoje usode?



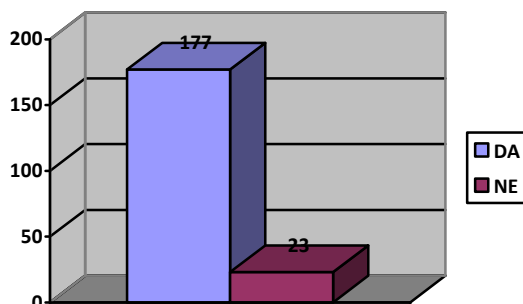
Slika 17: Se večkrat pogovarjate o pozitivnih stvareh in dogodkih in ne objokujete svoje usode?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Graf 17 prikazuje rezultate na vprašanje, ali se anketiranci večkrat pogovarjajo o pozitivnih stvareh in dogodkih in ne objokujejo svoje usode.

168 anketirancev, kar je 84 %, je odgovorilo pozitivno in 32 anketirancev, kar je 16 %, negativno.

Zelo pozitiven rezultat, ki kaže, da anketiranci v veliki meri pozitivno gledajo na življenje. Pozitiven pogled na življenje je pomemben, zato se odvadite negativnega razmišljanja. Bodite pozorni na pozitivne vidike, sproščajte se in najprej dobro poskrbite zase. Uravnotežite svoje razmišljanje, zamislite si, da živite v hiši, kjer ena stran gleda na prometno ulico, druga stran pa na travnik, polja in gore v ozadju. Če bi v hišo prispel obiskovalec in bi pogledal skozi okno na ulico, bi predpostavil, da živite v stresnem okolju, če pa bi pogledal skozi okno na nasprotni strani, bi bil prepričan, da živite v mirnem okolju. V tej zgodbi je pomembno to, da sta oba vidika resnična in le deloma pomenita resnico. Pogosto se nam tudi dogaja, da smo v življenju koncentrirani samo na eno stran dogajanja, da vidimo le pol slike, le eno stran prepira, treba pa je pogledati celostno.

### Ali razmišljate, da vam bo uspelo, ne glede na vse pretekle napake, ki ste jih storili?



Slika 18: Ali razmišljate, da vam bo uspelo, ne glede na vse pretekle napake, ki ste jih storili?

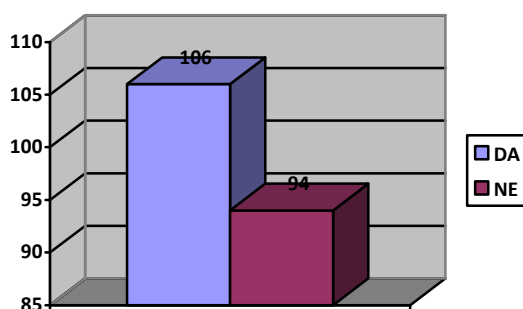
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Graf 18 nam kaže rezultate na vprašanje: »Ali razmišljate, da vam bo uspelo, ne glede na vse pretekle napake, ki ste jih storili?«

177 anketirancev, kar je 88,5 %, je pozitivno odgovorilo na vprašanje in 23 anketirancev, kar je 11,5 %, je na vprašanje odgovorilo negativno.

Rezultat je zelo spodbuden in kaže na to, da je večina anketirancev optimističnih. 23 anketirancev je vseeno odgovorilo negativno. Če ugotovite, da se negativnih misli nikakor ne morete znebiti, vam morda pomaga, da si vsakokrat, ko se zalotite, da razmišljate negativno, v mislih negativnost preoblikujete v pravo nasprotje. Če pogosto ponavljate pozitivne misli, bodo počasi prešle v vašo podzavest, nato pa v vaše obnašanje in razmišljanje.

### Ali namesto besede “težava” raje uporabljate besedo “izziv”?



Slika 19: Ali namesto besede “težava” raje uporabljate besedo “izziv”?

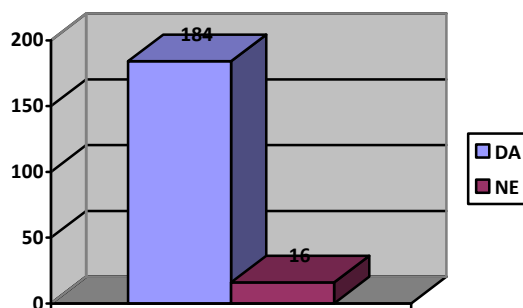
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Grafikon 19 prikazuje rezultate na vprašanje: »Ali namesto besede “težava” raje uporabljate besedo “izziv”?«

106 anketirancev, kar je 53 %, je na vprašanje odgovorilo pozitivno in 94 anketirancev, kar je 47 %, negativno.

Kitajski znak za krizo ima dva pomena: nevarnost in priložnost. Kot odgovorni in odrasli ljudje se sami odločamo, kakšen odnos bomo zavzeli do okoliščin. Lahko jih vidimo kot težave ali kot izzive, ki nas nekaj novega naučijo o nas samih. Ljudje, ki pričakujejo najslabše in zatrjujejo, da so samo realistični, po navadi negativno tudi priključijo v svoje življenje. Soočite se s svojimi strahovi in ugotovite, zakaj ste tako črnogledi. Na naše delovanje ne vplivajo toliko dogodki v našem življenju kot dejansko naš odziv nanje.

### Se znate počteno nasmejati na svoj način?



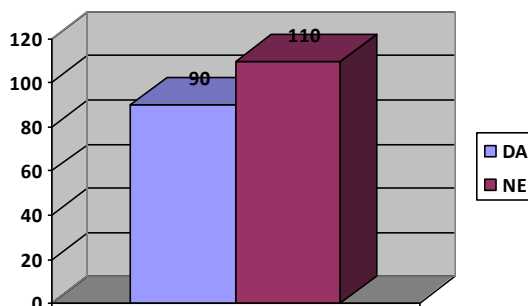
Slika 20: Se znate počteno nasmejati na svoj način?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Na vprašanje, ali se znate počteno nasmejati na svoj način, nam graf 20 kaže naslednje rezultate: pozitivno je na vprašanje odgovorilo 184 anketirancev, kar je kar 92 %, negativno pa 16 anketirancev, kar je 8 %.

Rezultati so zelo spodbudni, anketiranci se v veliki večini znajo nasmejati sami sebi. Smeh na splošno znižuje krvni tlak, znižuje raven stresnih hormonov, spodbuja imunsko funkcijo in nas navda z dobrim počutjem. Že dolgo je znano, da je smeh eno najboljših zdravil, zato se smejte čim pogosteje.



### Ste pretirano samokritični?

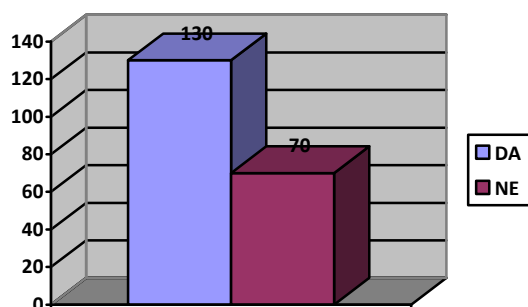


Slika 21: Ste pretirano samokritični?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Kot lahko vidimo na grafu 21, je 90 anketirancev, kar je 45 %, na vprašanje o pretirani samokritiki odgovorilo, da so pretirano samokritični, in 110 anketirancev, kar je 55 %, je odgovorilo, da niso pretirano samokritični.

Če ste pod stresom in se soočate s težavami, morda razmišljate, da ste za težave vedno krivi sami. Negativna samopodoba je včasih lahko tudi posledica dolgočasje in pretiranega ukvarjanja z lastno notranjostjo. Popravite si samopodobo, razmišljajte o pozitivnih stvareh, poiščite si ljudi, ki vas sprejemajo take, kot ste, družite se z ostalimi ljudmi in spoznali boste, da tudi drugi delajo napake in niso popolni.

### Ste prijazni in strpni do sebe?



Slika 22: Ste prijazni in strpni do sebe?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Graf 22 prikazuje rezultate na vprašanje: »Ste prijazni in strpni do sebe?«

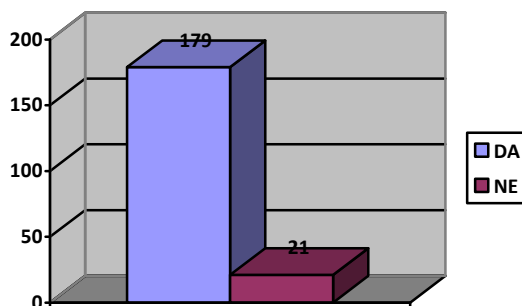
Pozitivno je odgovorilo 130 anketirancev, kar je 65 %, in negativno 70 anketirancev, kar je 35 %. Kljub dokaj velikemu odstotku anketirancev, ki so pri prejšnjem vprašanju odgovorili, da so pretirano samokritični, je odstotek tistih, ki so do sebe prijazni in strpni, večji.

Sklepamo, da so ljudje, kljub temu, da so samokritični, do sebe sposobni razviti pozitiven odnos in ne pustijo, da bi jih samokritičnost obvladovala. Napake se dogajajo, pomembno je, da se iz njih kaj naučimo in tega ne ponavljamo več v prihodnosti. Če do sebe niste prizanesljivi, preudarite dejstva in se vprašajte, ali lahko karkoli spremenite, da se ne kaznujete v nedogled, potem pa si odpustite.

### Sklop 5: Osrečite svoje odnose

Ljubeči in srečni odnosi z družino in prijatelji so pomembna zaščita pred vsakodnevnimi izzivi. Odnosi so delikatna zadeva in potrebujemo veliko volje ter pripravljenosti, da jih ohranjamo. V današnjem času je odtujenost pogosto prisotna v družinskem krogu, zato se zavestno potrudimo in skrbimo za odnose, ki nam veliko pomenijo.

#### Imate priložnost za iskren pogovor v družinskem ali prijateljskem krogu?



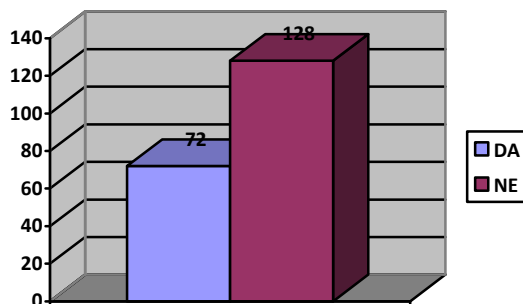
Slika 23: Imate priložnost za iskren pogovor v družinskem ali prijateljskem krogu?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Na vprašanje, ali imajo priložnost za iskren pogovor v družinskem ali prijateljskem krogu, je pritrdilno odgovorilo kar 179 anketirancev, kar je 89,5 %, in negativno 21 anketirancev, kar je 10,5 %.

Dobri odnosi nam dajejo občutek pripadnosti, samozaupanja, podpore, čustvene varnosti, veselja, zadovoljstva, slabi odnosi pa nas vodijo v depresijo, tesnobo, osamitev, malodušje, zavidanje drugim in negativno samokritiko. Po navadi težave napihnemo, kadar nimamo tesnega prijatelja ali sopotnika, s katerim se lahko odkrito pogovarjamo.

Da izboljšate odnose, pazite na način sporazumevanja, v prepiru z ljubljeno osebo so besede le 7 % komunikacije, ostalo je neverbalno komuniciranje. Pomembno je torej, kako to storite, kakšen ton glasu imate, kako se držite, kajti telo izdaja vaše misli, ne glede na besede, ki jih izrečete.

### Ste že slišali za način poslušanja, ki mu rečemo “zrcaljenje”?

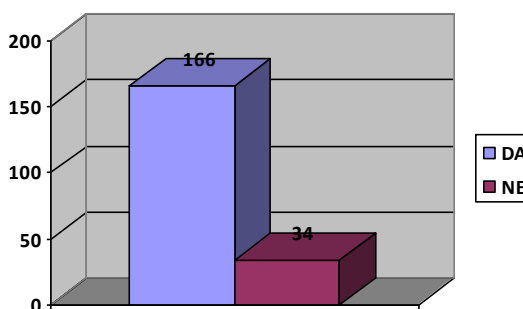


Slika 24: Ste že slišali za način poslušanja, ki mu rečemo “zrcaljenje”?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Kot nam prikazuje graf 24, je za tehniko “zrcaljenja” slišalo 72 anketirancev, kar je 36 %, 128 anketirancev, kar je 64 %, pa še ni slišalo za to tehniko poslušanja.

Zrcaljenje je tehnika, ki zahteva resnično poslušanje sogovornika. Če želite povedati nekaj pomembnega, prosite drugega, naj vas pozorno posluša, ko končate, pa ga prosite, da vam obrazloži, kaj ste povedali oziroma kako je on razumel vašo zgodbo. Če vam njegova razlaga ni blizu, je kaj narobe razumel in spregledal, zato mu ponovno razložite stvar, dokler ne bo obnovil zgodbe tako, kot jo vidite vi. Seveda potem vlogi zamenjata, tako da je vsakdo v vlogi poslušalca in govorca. Pomaga, da si vzamete dovolj časa, da o povedanem razmislite in ne iščete takoj rešitve na težave, ki se porodijo. Ta način pripomore, da se ljudje res posvetijo poslušanju, da se izmenjava mnenj spremeni v prizadevanje, da bi drug drugega razumela in razrešila težave.

### Ali se znate igrati in na svet pogledati z otroškimi očmi, z navdušenjem in veseljem?



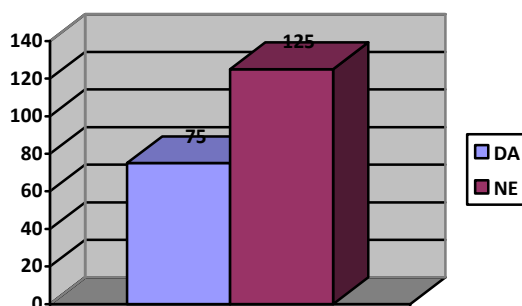
Slika 25: Ali se znate igrati in na svet pogledati z otroškimi očmi, z navdušenjem in veseljem?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Graf 25 prikazuje rezultate na vprašanje: »Ali se znate igrati in na svet pogledati z otroškimi očmi, z navdušenjem in veseljem?«

166 anketirancev, kar je 83 %, je odgovorilo pozitivno, 34 anketirancev, kar je 17 %, pa negativno.

Rezultat je spodbuden, za ostale pa velja poziv, da se naučijo spet igrati. To ne pomeni, da niste več odgovorni in postanete otročji, spremenite le svoj odnos do življenja, da se čudite in navdušujete nad vsakodnevnimi stvarmi in jih ne jemljete kot samoumevne.

### Spodbujate talente v družini in prirejate domače koncerte, gledališke igre ipd.?



Slika 26: Spodbujate talente v družini in prirejate domače koncerte, gledališke igre ipd.?

(Vir: lasten – rezultati ankete)

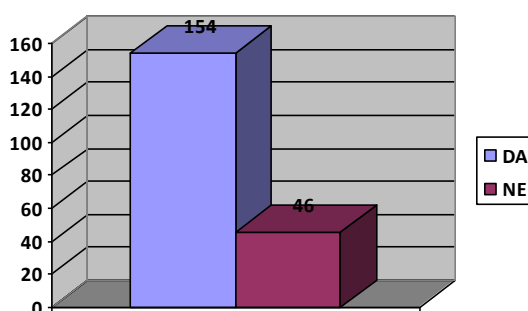
Del navduševanja nad vsakdanjimi stvarmi je tudi aktivno življenje v družini. Na vprašanje, ali anketiranci spodbujajo talente v družini in prirejajo domače koncerte, gledališke igre, je pritrdilno odgovorilo 75 anketirancev, kar je 37,5 %, negativno pa 125 anketirancev, kar je 62,5 %, kot vidimo na grafu 26.

Rezultat ni spodbuden, morda je razlog, da ljudje nimajo časa, ker se z dela vračajo utrujeni, otroci pa imajo cel kup svojih aktivnosti, vendar posledično to povzroča odtujenost. Poskusite po napornem delavniku počivati na drugačen način, poiščite igralne karte, namizne igre, pojdite skupaj v gozd, na sprehod in se pogovarjajte, obiskujte krajinske parke, muzeje, galerije, občudujte naravo, živali v parku, najemite čoln in pojdite čolnarit, berite drug drugemu, pripovedujte si domišljjske zgodbe, če se veliko vozite skupaj v avtomobilu, prepevajte skupaj na poti, priredite domači koncert, pojdite zvečer na vrt ali balkon in skupaj opazujte zvezdnato nebo. Poskrbite, da bodo vaši odnosi še srečnejši.

## Sklop 6: Uživajte!

Če bi lahko v življenju samo uživali, bi bili zares srečni. Po navadi smo omejeni, ker imamo obveznosti, ki nam preprečujejo, da bi se brezskrbno potepali naokoli in ne skrbeli. Da pa ne bomo preveč obremenjeni s skrbmi, moramo sami poskrbeti, da si vzamemo čas, ki je namenjen uživanju. Poskusimo spremeniti svoj odnos do življenja in najdemo življenjski slog, ki nam omogoča, da uživamo tudi med vsakodnevnimi opravili.

### Ali imate uravnotežene vidike življenja (odnosi, dom, delo, zdravje, osebni razvoj, zabava ...)?



Slika 27: Ali imate uravnotežene vidike življenja (odnosi, dom, delo, zdravje, osebni razvoj, zabava ...)?

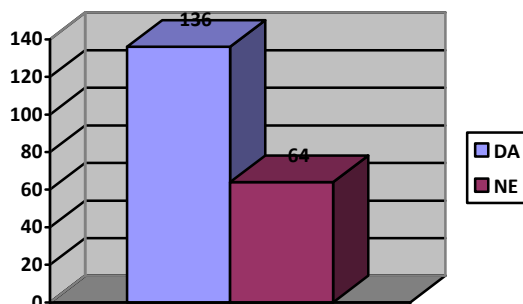
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Uravnoteženi vidiki življenja (odnosi, delo, dom, zdravje, osebni razvoj, zabava ...) povzročijo, da se človek počuti izpolnjen na vseh področjih v življenju. Graf 27 nam prikazuje rezultate na to vprašanje. 154 anketirancev, kar je 77 %, je odgovorilo pozitivno in 46 anketirancev, kar je 23 %, negativno.

Rezultat je spodbuden, kajti menimo, da je človek zares srečen šele takrat, ko mu uspe te vidike uravnovesiti. 46 anketirancev meni, da njihovi vidiki v življenju niso uravnoteženi. Za začetek si lahko pomagata tako, da si narišeta "kolo življenja". To ni nič drugega kot narisani krog, ki ga razdelite na osem enakih delov (kot bi razrezali pito) in vsak del poimenujete: dom, odnosi, zdravje, osebni razvoj, delo, denar, družina. Vsak del potem razdelite od 1 do 10, 1 je v središču, 10 pa na obodu krožnice. Pošteno se zazrite vase in zarišite črte na številko, glede na to, kako visoko ste izpolnjeni na posameznem področju. Tako oblikujete notranji krog, ki vam pomaga, da vidite, ali imate uravnotežene vidike.

Če je krog zelo neenakomeren, pomeni, da vaši vidiki niso uravnoteženi, in vam svetujemo, da dobro premislite o področjih, kjer ste se nizko ocenili. Glede na to, katero področje je v neravnovesju, se potrudite najti rešitve, poiščete spet stik z družino, prenehajte nositi delo iz službe domov, poiščete prijatelje, poskusite nove aktivnosti, poskrbite za svoj duhovni razvoj.

**Ali rečete v življenju “ne” brez razloga, preprosto zato, ker bi radi čas preživeli, kot sami želite?**



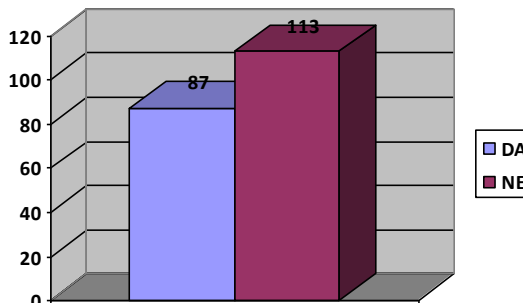
*Slika 28: Ali rečete v življenju “ne” brez razloga, preprosto zato, ker bi radi čas preživeli, kot sami želite?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)*

Graf 28 prikazuje rezultate na vprašanje: »Ali rečete v življenju “ne” brez razloga, preprosto zato, ker bi radi čas preživeli, kot sami želite?«

136 anketirancev, kar je 68 %, je odgovorilo pritrdilno, in 64 anketirancev, kar je 32 %, je odgovorilo negativno.

Število anketirancev, ki so na vprašanje odgovorili negativno, je še vedno visoko. Pomembno je, da se zavedate, da zavrnitev ni vedno negativna. Ko se naučite reči “ne”, začnete zares postavljati svoje meje. Če drugim postavite jasne meje, vas bodo drugi bolj spoštovali, predvsem pa se boste bolj spoštovali sami. Imeli boste večji nadzor nad svojim življenjem. Nejasne meje so največji izvor stresa. Obvladajte svoj čas in si razjasnite, koliko časa boste namenili drugim ljudem in opravičkom. Uspešni ljudje zelo pazijo, kako porabljajo čas in energijo.

**Živite v sedanjem trenutku, ne da bi vam misli venomer uhajale v preteklost ali prihodnost?**

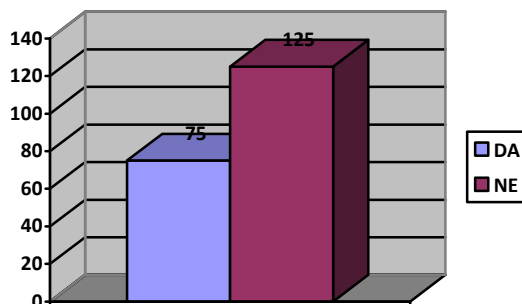


*Slika 29: Živite v sedanjem trenutku, ne da bi vam misli venomer uhajale v preteklost ali prihodnost?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)*

Na vprašanje, koliko anketirancev tudi živi v sedanjem trenutku in se pretirano ne posveča preteklosti in prihodnosti, jih je pritrdilno odgovorilo 87 anketirancev, kar je 43,5 %, in negativno 113 anketirancev, kar je 56,5 %.

Odstotek anketirancev, ki ne živi v sedanjosti, je precej visok, kar sploh ni tako presenetljivo. Večina nas razmišlja o preteklih dogodkih, skrbi nas, kako se bodo stvari odvijale, in že zapravljamo veliko čustvene energije, ki bi jo bolje izrabili, če bi bili osredotočeni na sedanji trenutek. V času, v katerem živimo, veliko stvari tekmuje za našo pozornost, novice, predlogi, nasveti, skratka težko se osredotočamo in nimamo nadzora nad lastnimi mislimi. Budistični nauk pravi, da drugega časa, kot je sedanji, v bistvu sploh ni in da bi se morali v celoti posvetiti vsemu, kar počnemo v sedanjem trenutku. To razmišljanje je zelo koristno, saj v sedanjem trenutku po navadi ni ničesar, kar bi nas skrbelo. Na ta način se rešimo tesnobe in skrbi, saj na preteklost dejansko nimamo več vpliva, nad prihodnostjo pa tudi nimamo vse kontrole. Kadar imate skrbi, si poskusite pomagati tako, da si zavestno rečete, da morate obvladati samo sedanji trenutek. Obvladajte sedanjost in veliko strahov, ki bi jih priklicali s svojimi skrbmi, se tako ne bo uresničilo. Seveda morate načrtovati, živite pa vendarle v sedanjem trenutku.

#### Ali znate zares pozabiti na skrbi?



Slika 30: Ali znate zares pozabiti na skrbi?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Graf 30 nam prikazuje rezultate na vprašanje: »Ali znate zares pozabiti na skrbi?« 75 anketirancev, kar je 37,5 %, je vprašanju pritrdilo, kar 125 anketirancev, kar je 62,5 %, pa je na vprašanje odgovorilo negativno.

Če vas skrbi razjedajo, vam prej ko slej škodujejo tudi telesno. Veliko ljudi razmišlja, da je imeti skrbi naravno in da ima vsak odgovorni odrasli človek skrbi, saj je le tak pogled na življenje realen. Pretirana skrb, ki traja, se sprevrže v tesnobo. Vrtite se v začaranem krogu, zaradi tesnobe vas skrbi vedno več stvari, zato je pomembno, da se skrbi rešimo. Najprej spoznajte sebe, ugotovite, kaj vas skrbi in kakšne osebnosti ste. Ko boste dobili odgovor na to vprašanje, se boste lažje zoperstavili skrbem. Raziščite svojo preteklost, otroštvo, kajti marsikateri strah in skrb, ki se ju ne morete znebiti, izhajata iz vaših zgodnjih let. Razmislite, zakaj pričakujete, da se bodo skrbi

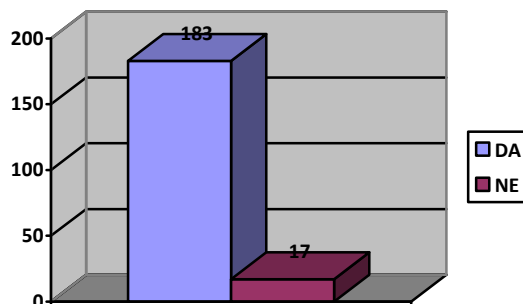
uresničile, pomislite, ali so posledica tega, da od sebe pričakujete preveč, da imate občutek, da niste dovolj dobri. Lotite se koraka za korakom, dovolite si biti nepopolni, vzemite si čas zase, poskrbite zase, postavite jasne meje, pohvalite se pogosto, ne prevzemite prevelikega bremena nase, ne pustite, da bi se delo prikradlo v vaš čas za uživanje in počitek, ne počutite se krivega za druge ljudi, ne prevzemajte odgovornosti za druge, predvsem, če so ti odrasle in samostojne osebe.

Preoblikovati morate svojo podzavest, kajti ona verjame vse, kar ji dopoveste. Čeprav nas večina temu ne posveča dovolj pozornosti, ima podzavest zelo močan vpliv na naše življenje. Razmišljajte pozitivno, prepričajte se, da je imeti skrbi samo razvada, ki nam ne koristi, kvečjemu nam škoduje, saj s stalnim razmišljanjem o stvareh, ki nas skrbijo, te dejansko privlačimo v svoje življenje.

### Sklop 7: Dom kot zatočišče

Urejen dom nedvomno vpliva na nas, hrupen, razmetan in neudoben dom hitro pokvari razpoloženje.

#### Se doma počutite varno in sproščeno?



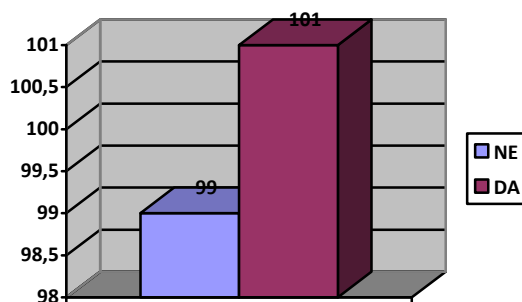
Slika 31: Se doma počutite varno in sproščeno?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Na vprašanje, ali se anketiranci doma počutijo varno in sproščeno, je kar 183 anketirancev, kar je 91,5 %, pritrdilo vprašanju, 17 anketirancev, kar je 8,5 %, pa je negativno odgovorilo na vprašanje.

Na vprašanje, ali se ljudje varno počutimo v svojih domovanjih, vpliva več dejavnikov. Večina ljudi se dobro počuti v urejenem, svetlem domu, kjer si po lastni presoji pričaramo vzdušje, ki nam ustreza. Poskrbite za barve, s katerimi pričarate drugačno vzdušje, rastline izboljšujejo zrak in počutje, pogosto prezračite prostore, poskrbite za primerno osvetlitev, ki lahko spremeni prostor, in poskrbite, da je vaš dom tudi dovolj dobro zavarovan, tako da se zares lahko počutite varno.



### Večkrat na leto zavržete vse stvari iz preteklosti, ki jih ne potrebujete več?

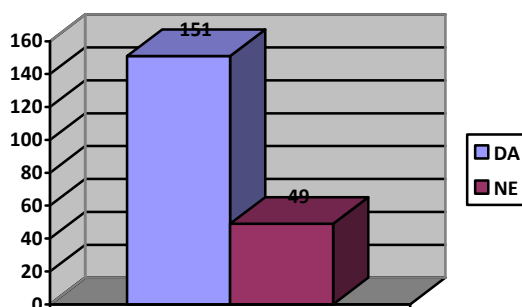


Slika 32: Večkrat na leto zavržete vse stvari iz preteklosti, ki jih ne potrebujete več?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Če se strinjamo, da nam nered v stanovanju kvari vzdušje, smo povprašali anketirance, kako sami poskrbijo za stvari iz preteklosti, ki jih ne potrebujejo več. 99 anketirancev, kar je 49,5 %, je odgovorilo, da sami večkrat letno zavržejo vse stvari iz preteklosti, ki jih ne potrebujejo več, 101 anketiranec, kar je 50,5 %, pa tega ne stori.

Če smo pretirano navezani na stvari iz preteklosti, ki jih ne potrebujemo več, nam zavzamejo dragocen prostor. Ko se lotite pospravljanja, se vedno vprašajte, ali si ta predmet zasluži čas in energijo, ki sta potrebna za njegovo vzdrževanje, in ali vas ta predmet osrečuje. Kmalu boste sami ugotovili, kaj je vredno obdržati in česa ne. Ko se lotite pospravljanja, bodite pogumni. Tudi, če ste kaj dobili v dar in tega zares ne potrebujete, lahko to zavržete. Ni treba, da vržete stran, lahko pa komu podarite in imate tako boljši občutek. Pospravljajte v manjših korakih; če ste preutrujeni, nimate več prave volje, se lahko se zgodi, da vse pustite tam, kjer je, ali pa vse zavržete. Podobne stvari shranjujte na istem mestu, kar precej olajša življenje in prihrani čas. Uredite si zbirke, račune shranjujte skupaj, potrdila skupaj, tako boste imeli nadzor nad stvarmi.

### Se strinjate, da nered okoli vas ovira mirno in sproščeno počutje?



Slika 33: Se strinjate, da nered okoli vas ovira mirno in sproščeno počutje?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Graf 33 prikazuje rezultate na vprašanje: »Se strinjate, da nered okoli vas ovira mirno in sproščeno počutje?«

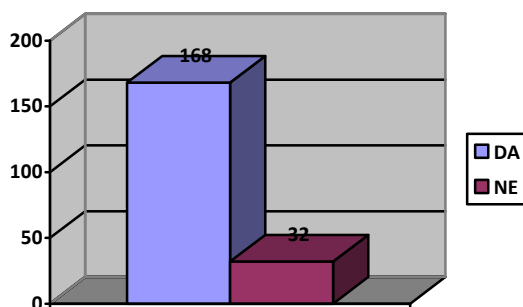
Pritrdilo je 151 anketirancev, kar je 75,5 %, negativno pa je odgovorilo 49 anketirancev, kar je 24,5 %.

Nered vpliva na sproščeno vzdušje? Na domači nered se hitro navadimo in ga sploh ne vidimo več, podzavestno pa vpliva na nas. Nered nam podzavestno povzroča, da se počutimo krive, bodisi gre za kup dokumentov, ki jih moramo urediti, pa jih še nismo, še vedno nismo pospravili oblačil, ki jih ne nosimo več in bi bili lahko v korist komu drugemu ... Predvsem pa nered postane težava, kadar začne povzročati napetosti med družinskimi člani, kadar zaradi nereda ne želite, da vas obiščejo prijatelji, ker vam je nerodno, ker ne najdete stvari, ki ste jih založili, ali pozabite, da kaj sploh imate in ponovno kupite iskano. Pospravljen dom vam tako nudi in ustvarja dodaten prostor, prihrani čas, ker prej najdete stvari, in imate občutek, da so stvari pod kontrolo, zato ste mirnejši in se bolj spoštujete.

#### **Sklop 8: Da vas iz ravnotežja ne spravijo finančne skrbi**

S finančnimi zadevami se prej ko slej srečamo vsi. Večina ljudi bi rajši imela več denarja, kot ga ima, ne glede nato, kako trenutno živijo. Denar nam predstavlja varnost, čeprav vsega denar ne more kupiti. Vsekakor pa je pomemben del življenja, ki nam lahko olajša življenje ali pa nam ga pošteno zagreni.

**Ali veste, kakšno je stanje na vašem bančnem računu in koliko izdatkov imate še v tekočem mesecu?**

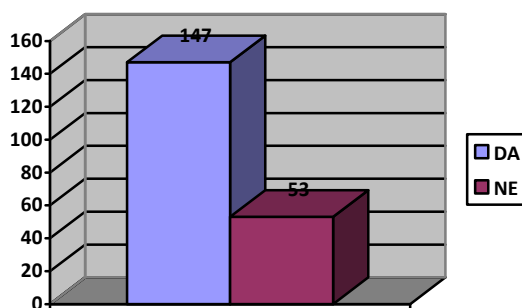


*Slika 34: Ali veste, kakšno je stanje na vašem bančnem računu in koliko izdatkov imate še v tekočem mesecu?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)*

168 anketirancev, kar je kar 84 %, je na vprašanje, ali jim je poznano stanje na bančnem računu in vedo, koliko izdatkov še imajo v tekočem mesecu, pritrdilo, 32 anketirancev, kar je 16 %, pa je na to vprašanje odgovorilo negativno.

Če dobro gospodarite z denarjem, se tudi dobro počutite, kar pa je bistveno za duševno zdravje. Nadzorovanje izdatkov in pozitivno poslovanje v lastnem gospodinjstvu prihranita marsikatero neprijetno presenečenje, ko ugotovite, kakšno je vaše denarno stanje v resnici. Idealno je, če natančno veste, kakšni so prihodki in kakšni izdatki, ter deloma predvidite tudi izredne stroške. Za začetek je pomembno, da si denarne zadeve uredite. Zložite vse račune in prihodke ter jih enkrat mesečno pregledate. Upoštevajte tudi izdatke kreditnih kartic, če pa zmorete, plačujte direktno s svojega računa, da boste imeli večjo kontrolo nad izdatki. Izogibajte se posojilom, kajti ti vam poberejo največ skrbi (ali boste lahko odplačevali dolg), in jih tudi najbolj preplačate.

**Če plačujete s plačilnimi karticami, ali veste, kolikšna bo mesečna obremenitev?**



Slika 35: Če plačujete s plačilnimi karticami, ali veste, kolikšna bo mesečna obremenitev?

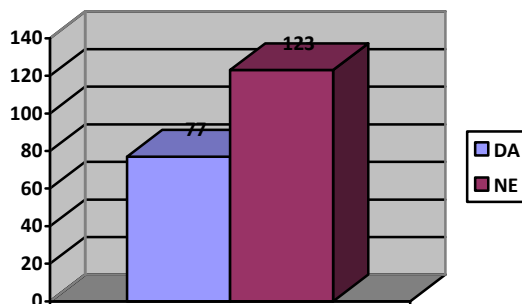
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Naslednje vprašanje se deloma navezuje na prejšnje. Spraševali smo, če v primeru plačevanja s kreditnimi karticami, natančno vedo, kolikšna bo mesečna obremenitev.

Pozitivno je odgovorilo 147 anketirancev, kar je 73,5 %, negativno pa 53 anketirancev, kar je 26,5 %.

Odstotek pozitivnih odgovorov je bil nekoliko manjši, kar verjetno pomeni, da ti ljudje sploh ne uporabljajo kreditnih kartic.

### Imate za lastno gospodinjstvo finančni načrt?



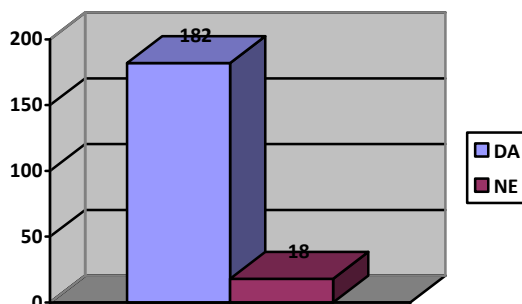
Slika 36: Imate za lastno gospodinjstvo finančni načrt?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Graf 36 nam kaže rezultate na vprašanje: »Imate za lastno gospodinjstvo finančni načrt?«

77 anketirancev, kar je 38,5 %, je na vprašanje odgovorilo pozitivno in 123 anketirancev, kar je 61,5 %, negativno.

Finančni načrt za gospodinjstvo je v bistvu samo pomoč, če nam ne uspe ohranjati domačih denarnih zadev na zeleni veji. Če imate težave, da porabite več, kot zaslužite, da se zadolžujete, potem je pametno, da si pripravite natančen načrt. Na eni strani vključite vse prihodke gospodinjstva, plačo, otroški dodatek, pokojnine, prispevke za vzdrževanje otrok, pa tudi redne dohodke ostalih članov gospodinjstva. Na drugi strani si natančno napišite, kolikšni so vaši skupni odhodki, najemnina, kredit, hipoteke, zavarovanja, računi za uslužnostne storitve (elektrika, voda, komunalne storitve ...), telefoni, posojilo za avto, televizijska naročnina, šolnina, nakup učbenikov, plačilo za vrtec. Upoštevajte tudi znane izdatke za njune stvari, kot so hrana, čistila, otroška oblačila in čevlji, gorivo, servisi za avto. Ko to naredite, vam je že bolj jasno, kakšno je vaše finančno stanje. Če imate težave pri plačilu, ugotovite, katere račune morate plačati takoj, katere pa lahko plačujete v obrokih. Naredite si lasten proračun in se ga držite in če le morete, se izogibajte najemanju posojil, da lahko odplačate tekoče obveznosti.

### Se znate upreti mikavni, a ne nujno potrebni stvari in za to ne jemljete posojila?



Slika 37: Se znate upreti mikavni, a ne nujno potrebni stvari in za to ne jemljete posojila?

(Vir: lasten – rezultati ankete)

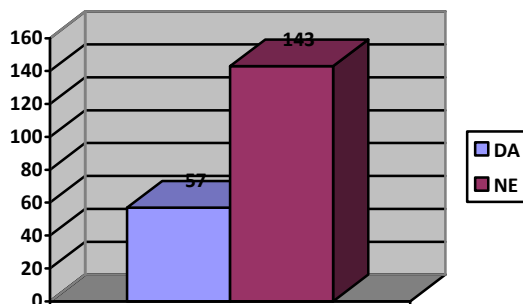
Graf 37 prikazuje rezultate na naslednje vprašanje, ki smo ga zastavili anketirancem, in sicer če se znajo upreti mikavni, a ne nujno potrebni stvari, ne da bi zato vzeli posojilo. 182 anketirancev, kar je 91 %, je pritrdilo vprašanju, 18 anketirancev, kar je 9 %, pa je na vprašanje odgovorilo negativno.

Rezultati so spodbudni, pomembno je, da se zavedate in ohranite jasno glavo. Če izgubite nadzor nad denarjem, vam tudi zadovoljstvo s stvarjo, ki ste jo tako želeli in kupili, ne bo odtehtalo skrbi, ki vam jih bo z zadolževanjem povzročila.

### Sklop 9: Ali mislite, da je vaše življenje kakovostno?

V življenju vsi doživimo veliko lepih in malo manj lepih trenutkov. Življenje ponuja veliko zanimivih preizkušenj, novih začetkov, življenjskih sprememb. Vsi kdaj pa kdaj doživimo neprijetnosti, vendar, kot smo želeli tudi s to anketo dokazati, je vaše življenje vedno v vaših rokah. Ker sami vplivamo, kako se odzovemo na življenjske preizkušnje, je zelo pomembno tudi, kako sami vidimo in doživljamo sebe in svoje življenje.

### Se zjutraj zbudite polni moči in komaj čakate, da vstanete iz postelje?



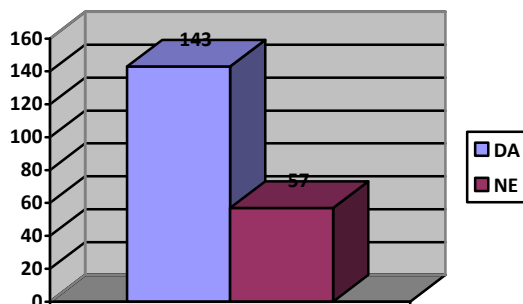
Slika 38: Se zjutraj zbudite polni moči in komaj čakate, da vstanete iz postelje?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Graf 38 prikazuje rezultate na vprašanje, če se anketiranci zjutraj zbudijo polni moči in komaj čakajo, da vstanejo iz postelje.

57 anketirancev, kar je 28,5 %, je odgovorilo pozitivno in 143 anketirancev, kar je 71,5 %, negativno.

Negativnih odgovorov je zelo veliko, zato se pojavi vprašanje, ali imajo omenjeni anketiranci težave s spanjem oziroma s tem, da gredo prepozno spat in ponoči ne dobijo dovolj spanja, ali pa jih tarejo skrbi in se ne veselijo novega dne. O izboljšanju kakovosti spanja in o preprečevanju stalnih skrbi smo že govorili, razlog za negativni odgovor pri tem vprašanju je lahko tudi to, da ne opravljajo dela, ki jih izpolnjuje, in s težavo zjutraj vstanejo ter odidejo v službo. Kot smo že rekli, je bistvo življenja, da smo čim bolj izpolnjeni in srečni in da v življenju uživamo. Stremite k temu, da si tudi zaposlitev, ki vam prinaša potrebna sredstva za preživetje, poiščete med hobiji. Če delate nekaj, pri čemer uživete, ne boste nikoli več imeli občutka, da hodite v naporno in dolgočasno službo, ker boste delali, kar želite, in boste pri tem uživali.

### Imate trden spanec in zaspate brez težav?

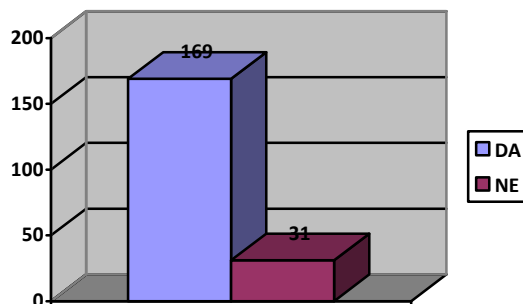


Slika 39: Imate trden spanec in zaspate brez težav?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

143 anketirancev, kar je 71,5 %, je na vprašanje, ali imajo trden spanec in zaspijo brez težav, odgovorilo pozitivno, 57 anketirancev, kar je 28,5 %, pa negativno.

Velika večina naših anketirancev torej meni, da s spanjem nima težav, kar lahko dodatno pojasni prejšnje vprašanje, obstaja pa še vedno opcija, da spijo premalo časa.

### Svoja čustva spoštujete, jih ne zatirate, vendar se znate obvladati?



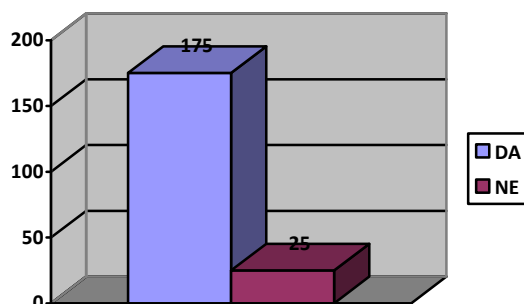
Slika 40: Svoja čustva spoštujete, jih ne zatirate, vendar se znate obvladati?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Graf 40 prikazuje rezultate na vprašanje, ali anketiranci spoštujejo svoja čustva, jih ne zatirajo, jih znajo obvladati.

169 anketirancev, kar je 84,5 %, je odgovorilo pozitivno, 31 anketirancev, kar je 15,5 %, pa negativno.

Zelo spodbuden rezultat, ki kaže na to, da so anketiranci v stiku sami s seboj in se zavedajo, kaj se z njimi dogaja na čustveni ravni. Za obvladovanje čustev morate najprej raziskati, zakaj jih zatirate, ali si skrivate resnico o samem sebi ali želite na ta način impresionirati druge. Najprej je treba priti v stik s seboj, lahko pa si poiščete tudi zunanjo pomoč. Čustva si prej ko slej izborijo pot na prosto in takrat se lahko zgodi, da jih ne morete več obvladovati. V vsakem primeru pomaga sočutna pomoč partnerja, prijatelja ali pa svetovalca, ki mu boste lahko zaupali.

### Se zavedate, da je življenje niz sprememb, zato se jih ne izogibate?

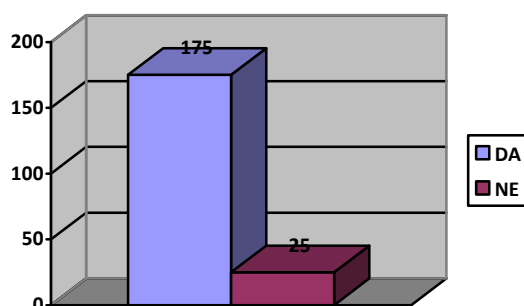


Slika 41: Se zavedate, da je življenje niz sprememb, zato se jih ne izogibate?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Na vprašanje, ali se zavedajo, da je življenje niz sprememb in se jih zato ne ogibajo, je pozitivno odgovorilo 175 anketirancev, kar je 87,5 %, negativno pa 25 anketirancev, kar je 12,5 %.

Vsaka sprememba je deloma stresna, to velja tudi za prijetne spremembe. Že odhod na zelene počitnice lahko prinese razburjenost in tudi potrebo, da se prilagodite na spremembo. Včasih se ljudje niti ne zavedamo, pod kakšnim pritiskom živimo. Zavemo se šele, ko napetost popusti ali pa nas na to opozori telo z boleznijo. Pomembni dogodki, ki se v življenju zgodijo, imajo različen vpliv na človeka, prav tako vsak človek različno prenaša stresno obremenitev. Obstaja pa nekaj splošnih teorij o oceni stresnosti dogodkov. Če recimo nekdo doživi več hudih stresnih sprememb naenkrat, recimo ločitev, selitev in izgubo službe, lahko rečemo, da je človek zelo obremenjen, zato se v takih primerih poskušajte izogibati še dodatnim spremembam na drugih področjih in si čim prej povrniti energijo.

### Znate preceniti pomembnost dogodkov in se temu primerno odločate?



Slika 42: Znate preceniti pomembnost dogodkov in se temu primerno odločate?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

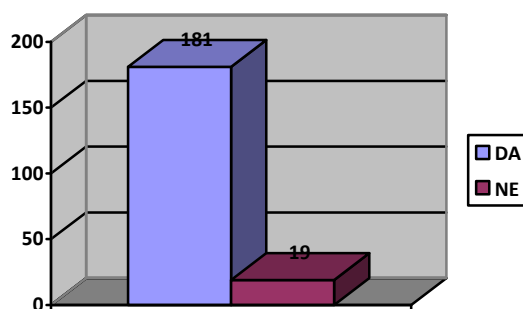
Graf 42 prikazuje rezultate na vprašanje: »Znate preceniti pomembnost dogodkov in se temu primerno odločate?«



Pozitivno je odgovorilo 175 anketirancev, kar je 87,5 %, negativno pa 25 anketirancev, kar je 12,5 %.

Anketiranci se v veliki meri zavedajo, kaj je za njihovo življenje pomembno, in se ne ubadajo z nepomembnimi zadevami več, kot je nujno potrebno. Če preveč časa izgubljate za težave, ki niso pomembne, po nepotrebem izgubljate energijo za sprejetje sprememb, ki pomembno vplivajo na vaše življenje. Da si ponovno pridobite občutek za pomembnost dogodkov, pomaga, da se pogovorite z osebo, ki ji zaupate, in da realno pogledate v svoje življenje. Včasih se zgodi, da se z nepomembnimi zadevami ukvarjate zato, da se vam ni treba lotiti zadeve, ki vas muči in res jemlje veliko energije. Čeprav tega ne želite videti in od vas zahteva napor in discipliniranost, se je poskusite lotiti ter sebe spregledati v pravi luči.

### Se zanesete nase in ste prepričani, da boste kos življenjskim situacijam?



Slika 43: Se zanesete nase in ste prepričani, da boste kos življenjskim situacijam?  
(Vir: lasten – rezultati ankete)

Na zadnje vprašanje, ali se anketiranci zanesejo nase in so prepričani, da bodo kos življenjskim situacijam, je 181 anketirancev, kar je 90,5 %, odgovorilo pozitivno, 19 anketirancev, kar je 9,5 %, pa negativno.

Spodbuden rezultat ob zadnjem vprašanju kaže na optimizem, ki anketirance vodi v življenju, vendar je na žalost 19 anketirancev na vprašanje odgovorilo negativno. Predlagamo, da si pomagata z nasveti, ki so opisani ob razlagi anketnih vprašanj. Pomagajte si lahko tako, da si poiščete čustveno in psihološko pomoč. Obstajajo terapije za blaženje stresa, spoznavna vedenjska terapija, lahko vam pomagajo inštruktorji življenjskih veščin, da spet postavite temelje v življenju. Obstaja veliko različnih tehnik za obvladovanje stresa, tudi masaže, akupunktura, barvna terapija, biopovratna zanka, hipnoterapija, meditacija ... Ne glede na to, kaj se vam je v življenju zgodilo, ne bojte se poiskati pomoči, poslovite se od težav, skrbi, bolezni, tesnobe, kajti zaslužite si priložnost za nov začetek!

#### 4.4 POVZETEK REZULTATOV ANKETIRANJA

Vzorec našega raziskovanja sestavlja 200 anketirancev, od tega 105 žensk in 95 moških. Glede na starostno skupno je največ anketirancev starih med 30 in 39 let, skupaj 103 anketiranci, sledijo anketiranci, ki spadajo v starostno skupino od 40 do 49 let, skupaj jih je 40, nato sledijo anketiranci v starostni skupini od 18 do 29 let, teh je 38, najmanj pa je anketirancev, starih od 50 do 59 let, teh je 11, in anketirancev v starostni skupini od 60 do 69 let, in sicer 8. Nihče od anketirancev ni star 70 let ali več.

Po izobrazbeni strukturi je največ anketirancev z zaključeno srednjo šolo, in sicer 75 anketirancev, in anketirancev z univerzitetno izobrazbo, teh je 66, sledijo anketiranci z višjo izobrazbo, teh je 34, magisterij ali več ima 22 anketirancev in 3 anketiranci imajo osnovno šolo ali drugo izobrazbo.

Anketirancem smo zastavili vprašanja, za katere menimo, da nam bodo pomagala ugotoviti, ali naši anketiranci živijo kakovostno življenje ali ne.

Na vprašanja o kakovosti spanja so anketiranci odgovarjali različno. Več kot polovica anketirancev, 67,5 %, jih spi večino dni v tednu neprekinjeno od 6 do 9 ur, malo več kot polovica, 52,5 %, je sposobna pustiti vsakodneвне skrbi in v miru zaspati, kar 76,5 % pa jih zvečer raje odide v posteljo in ne bedijo ob televizorju. Iz tega sklepamo, da za naš vzorec anketirancev velja, da več kot polovica anketirancev nima težav s spanjem. Nekoliko več je takšnih, ki imajo težave s skrbmi in zvečer ne morejo zaspati, velika večina pa si večernega spanja ne krati s poležavanjem pred televizorjem. Od anketirancev, ki ne spijo kakovostno, pa jih 39,5 % poseže po domačih zdravilih in ne iščejo pomoči pri zdravniku.

V drugem sklopu smo anketirance spraševali po prehranjevalnih navadah. 65,5 % anketirancev je odgovorilo, da ima vsak dan na jedilniku sadje in zelenjavo, 70 % anketirancev kupuje ali pridela domačo, ekološko hrano. Predvidevamo, da je velika večina pridelane hrane tudi zelenjava in sadje. Na vprašanje, ali pijejo dovolj tekočine, predvsem vode, je kar 68 % anketirancev odgovorilo pozitivno. Iz teh podatkov sklepamo, da se velika večina anketirancev prehranjuje zdravo, pogosto kombinirajo v svoj jedilnik sadje in zelenjavo ter popijejo zadostno količino vode. Med vprašanji o prehrani je samo vprašanje, ali obroke sami načrtujejo in natančno vedo, kaj bodo kuhali, le 33 % anketirancev odgovorilo pozitivno, vendar rezultat ni presenetljiv, kajti velika večina anketirancev je službeno aktivnih in menimo, da nimajo dovolj časa, da bi si hrano pripravljali sami.

V sklopu o fizični aktivnosti je 64,5 % anketirancev redno fizično aktivnih, 62 % anketirancev se rekreira tako, da namesto dvigala uporablja stopnice, in 61 % anketirancev tudi doma izkoristi možnost za fizično aktivnost med pospravljanjem.

Odstotki ljudi, ki so fizično aktivni na vseh področjih, so zelo podobni, zato lahko rečemo, da nekoliko več kot polovica anketirancev zadovoljivo skrbi za svojo fizično kondicijo. Vprašanje o vrtnarjenju izstopa, samo 40 % jih je odgovorilo pozitivno, vendar nas to ne preseneča, kajti zavedamo se, da veliko ljudi sploh nima možnosti za vrtnarjenje. Vprašanje je bilo mišljeno tudi kot spodbuda za tiste, ki imajo vrt ali ga nameravajo imeti, da jih opozorimo, da je vrtnarjenje lahko telovadba, koristno pa je tudi, ker lahko pridelamo domačo zelenjavo in sadje.

Odstotek ljudi, ki se zavestno sprošča, je nekoliko manjši, vendar jih še vedno več kot pol (53 %). Iz tega sklepamo, da so anketiranci ugotovili, da je pri premagovanju napetosti, poleg fizične aktivnosti, pomembna tudi sprostitiv.

Zelo spodbudne rezultate smo dobili v sklopu pozitivnega razmišljanja. Kar 84 % anketirancev raje govori o pozitivnih stvareh in ne objokuje svoje usode, 88,5 % anketirancev je prepričanih, da jim bo v življenju uspelo ne glede na pretekle napake, na svoj račun pa se je sposobnih nasmejati kar 92 % anketirancev. 65 % anketirancev je do sebe strpnih in prijaznih, skoraj polovica, 47 %, anketirancev pa še vedno govori o težavah in ne o izzivih, kar bi morda psihološko pomenilo optimističen pogled na nastalo neprijetno situacijo. Zanimivo je, da je kljub dognanju, da je velika večina naših anketirancev pozitivno naravnanih, 45 % anketirancev odgovorilo, da so pretirano samokritični.

Velika večina naših anketirancev, kar 89,5 %, ima priložnost za iskrene pogovore, tako znotraj družine kot v prijateljskem krogu, 83 % anketirancev na svet gleda pozitivno z navdušenjem in veseljem. Nekoliko slabši rezultat, samo 37,5 % anketirancev v družini spodbuja talente, prireja domače koncerte ... Menimo, da so anketiranci večinoma zaposleni in nimajo ustreznega časa za tovrstne aktivnosti. Anketirancem smo želeli približati način poslušanja, ki mu rečemo »zrcaljenje«, 36 % anketirancev je že slišalo za to tehniko, kar je zadovoljiv rezultat. Tehnika »zrcaljenja« je priporočljiva, saj pripomore k boljšemu razumevanju sodelujočih v pogovoru.

Velika večina anketirancev, 77 %, ima uravnovešene vidike življenja (odnosi, dom, delo, zdravje, osebni razvoj, zabava ...) , 68 % anketirancev pa se v življenju zna postaviti zase in reči »ne«. Ta dva rezultata nam potrjujeta, da je velika večina naših anketirancev samozavestnih in znajo poskrbeti zase na vseh področjih. Malo manj kot polovica anketirancev (43,5 %) je sposobna živeti v sedanjem trenutku in pozabiti na preteklost in prihodnost. Podatek je zadovoljiv, kajti menimo, da je osredotočanje na sedanji trenutek težava današnjega časa. Presenetljiv pa je odstotek anketirancev, ki ne zmorejo pozabiti na skrbi, kajti kar 62,5 % anketirancev je odgovorilo pozitivno. Podoben odgovor smo dobili tudi pri vprašanju, ali so anketiranci sposobni pozabiti na skrbi pred odhodom na nočni počitek. Sklepamo, da so skrbi še vedno zelo obremenilne za dobro polovico naših anketirancev.

Na naše počutje pomembno vpliva tudi okolica. Na vprašanje, ali se anketiranci počutijo doma varno, jih je kar 91,5 % odgovorilo pozitivno. Sklepamo, da imajo anketiranci v veliki večini urejene stanovanjske razmere. 75,5 % se jih tudi strinja, da nered slabo vpliva na počutje, vendar samo 49,5 % anketirancev dejansko večkrat letno temeljito pospravi svoje domovanje in zavrže stvari, ki jih ne potrebuje.

Na vprašanja finančne narave smo dobili večinoma podobne odgovore, ki kažejo na to, da imajo anketiranci finančne zadeve dobro organizirane. 84 % anketirancev natančno pozna svoje finančno stanje in so seznanjeni o izdatkih, ki jih lahko še pričakujejo, 73,5 % anketirancev natančno ve, kakšna bo obremenitev s kreditnimi karticami, če jih uporabljajo, kar 91 % anketirancev pa se zna upreti mikavni stvari, za katero nimajo denarja in zato ne jemljejo posojil. Samo na vprašanje, ali imajo anketiranci za lastno gospodinjstvo svoj finančni načrt, je bilo pozitivnih odgovorov samo 38,5 %, vendar iz ostalih rezultatov sklepamo, da ga naši anketiranci niti ne potrebujejo, ker za finančne zadeve skrbijo odlično.

Na koncu smo jih povprašali tudi o njihovem mnenju, ali sami zase menijo, da živijo kakovostno ali ne. Kar 71,5 % anketirancev je ponovno potrdilo, da s spanjem nima težav, 84,5 % anketirancev spoštuje svoja čustva in jih ne zatira, 87,5 % anketirancev je seznanjenih, da je življenje niz sprememb, ki se jim ne gre izogibati, prav tak odstotek anketirancev zna presoditi pomembnost dogodkov in v skladu s tem reagirati. Samo 28,5 % anketirancev pa je odgovorilo, da se zjutraj zbudijo polni moči in z veseljem vstanejo. Odgovor je presenetljiv, saj smo skozi rezultate v anketi dobili občutek, da je veliko naših anketirancev pozitivno naravnanih, imajo uravnotežene vidike življenja, ne objokujejo svoje preteklosti, gledajo na življenje pozitivno, imajo možnosti za iskrene pogovore, znajo postaviti lastne meje, odlično skrbijo za svoje finančne zadeve in imajo urejene stanovanjske razmere, v smislu, da se doma počutijo varno, več kot polovica anketirancev tudi nima težav s spanjem, so fizično aktivni in se zdravo prehranjujejo.

Kot smo že pri razlagi rezultatov zapisali, mora obstajati kakšen drug razlog za jutranje nezadovoljstvo. Morda so krive skrbi, skozi anketo smo namreč ugotovili, da je le slaba polovica anketirancev zmožna dejansko pozabiti na skrbi. Morda niso zadovoljni z delom, ki ga opravljajo, čeprav so na vprašanje o uravnoteženih vidikih življenja v večji meri odgovorili pozitivno. Glede na to, da je na vprašanje, ali so samokritični, malo manj kot polovica anketirancev odgovorila pozitivno, bi morda sklepali, da si deloma ne priznajo svojih želja in so preveč skromni v svojih željah. Ne glede na to, kako deluje naš razum, pa je naše telo zelo inteligentno in se odzove v skladu z dejansko situacijo, zato bi svetovali anketirancem, da ponovno ovrednotijo uravnoteženost vidikov življenja. Volje in pripravljenosti za to našim anketirancem ne manjka, saj se 90,5 % anketirancev zanese nase in so prepričani, da bodo kos življenjskim situacijam, kar je zelo spodbuden rezultat za konec ankete.

## 4.5 INTERVJU

Druga metoda raziskovanja diplomske naloge je intervju o kakovosti življenja, ki smo ga opravili s H. R., vodjo finančno-računovodske službe v zasebnem zavodu v Ljubljani. Za intervju z omenjeno osebo smo se odločili, ker spada med vodstvene ljudi v zasebnem zavodu, ki je družini prijazno podjetje oziroma ustanova. Želeli bi preveriti predvsem, ali zaposleni dejansko tudi sami živijo kakovostno, poudarek pa je bil tudi na tem, da smo želeli izvedeti, kako se lahko kvaliteta življenja kaže tudi na delovnem mestu. Predvidevamo namreč, da zadovoljstvo zaposlenih prispeva k uspešnosti vsakega podjetja ali ustanove.

Ko govorimo o kakovosti življenja, bi se na začetku morda najprej vprašali, kaj sploh pomeni kakovostno življenje. Ljudje smo si različni, zato ima vsak različne poglede na kakovost življenja, če pa gledamo končni cilj, pa govorimo o kakovosti življenja takrat, ko smo srečni, mirni, zdravi in se življenja veselimo. Na kakovost življenja vpliva marsikaj. Če začnemo pri svojem fizičnem telesu, moramo najprej poskrbeti za dober spanec, zdravo prehrano in ustrezno telesno aktivnost. Tako nas najprej zanima, kako je z vašim spanjem?

*H. R.: "S spanjem večinoma nimam težav. Vstajam zelo zgodaj, pred peto uro zjutraj, in tako zvečer z lahkoto zaspim, čeprav bi bilo včasih dobro, da bi pred spanjem še kaj postorila. Če se mi dogaja kaj razburljivega, se včasih zbudim že pred budilko. Imam pa tudi "srečo", da imam zelo nizek krvni tlak, tako da s spanjem res nimam težav in je težava včasih bolj v tem, da sem zaspana tudi takrat, ko si tega ne želim, npr. med kakšnim predavanjem, ko bi morala imeti koncentracijo na višku."*

Se prehranjujete zdravo, si vzamete čas za obroke?

*H. R.: "Pri prehrani sem zelo pazljiva. Že od malega sem navajena jesti večkrat na dan, vedno zajtrkujem, pijem veliko vode in izbiram, kolikor je le mogoče, ekološko hrano, pridelano v Sloveniji."*

Kako skrbite za svojo telesno aktivnost?

*H. R.: Trenutno nisem preveč fizično aktivna, čeprav občasno kolesarim, plavam, grem v hribe ... Pred štirimi leti sem nekaj mesecev, vsak dan pred službo, pretekla pet kilometrov. Potem sem zaradi težav s kostmi na stopalih tekla le še občasno. Udeležila sem se dveh ljubljanskih maratonov (rekreativnega teka na 10 kilometrov) in dveh DM-tekov. V teku sem uživala, ker pa so me noge vedno bolj bolele, sem se odločila, da bom prenehala. Predvsem jutranji tek me je napolnil z energijo za ves dan. Verjetno bo odslej plavanje tista aktivnost, za katero se bom odločila. Sicer pa se včasih ob dobri glasbi sproščam v savni."*

Seveda na kakovost življenja ne vpliva samo kakovostna skrb za naše telo, pomembni so tudi naš odnos do samega sebe, odnosi, ki jih imamo z drugimi ljudmi, in dobro uravnoteženo življenje. Ljudje smo karakterni različni in različno reagiramo na življenjske preizkušnje, zato je prvotnega pomena, da se zares spoznamo, spoznamo svoje meje, način, kako reagiramo, in kaj je tisto, kar nam je pomembno. Se v življenju srečujete s "težavami" ali "izzivi" in kako se jih lotevate?

*H. R.: "Seveda nisem izjema in izzivov je vsak dan veliko. Težave poskušam reševati sproti, čeprav je včasih težko, saj je vsak dan prekratek."*

Ste zelo samokritični do sebe?

*H. R.: "Bila sem zelo samokritična, zdaj pa vedno bolj spoznavam, da mora človek najprej imeti rad sebe, pa ne v smislu egoizma, ampak na način, da poskrbimo za osnovne stvari, ki nam v življenju pripadajo. Razdajanje za službo in za druge me je pripeljalo do bolezni in takrat sem se odločila, da bom poskrbela najprej zase. Če sem jaz zadovoljna, so zadovoljni vsi okrog mene."*

Kako vam uspeva uravnotežiti vidike življenja (odnosi, dom, delo, zdravje, osebni razvoj, zabava ...)?

*H. R.: Ni vedno lahko in ne gre vedno enostavno, vendar se trudim in poskušam ljudi sprejemati take, kot so. Lahko rečem, da sem z vsemi ljudmi, s katerimi sem v stikih, v dobrih odnosih. Seveda se zgodi, da me kakšno dejanje razjezi ali razžalosti, vendar o tem takoj razmislim, se poskušam pogovoriti in to deluje. Še ne dolgo nazaj sem na prvo mesto postavljala skrb za hišo, delo v službi, študij ... Zdaj pa sta mi najbolj pomembna osebni razvoj in dobro počutje, to pa prinese zdravje."*

Veliko svoje energije porabimo, če venomer razmišljamo o preteklosti in/ali sanjarimo o prihodnosti, beži pa nam življenje, ki se dogaja zdaj. Ali vam uspeva živeti v sedanjem trenutku?

*H. R.: "Mislim, da mi je preteklost v veliki meri uspelo pustiti tam, kjer je. Sanjarim pa o prihodnosti, pa ne samo sanjarim ... Tudi naredim kakšen korak v to smer, da se mi bodo sanje uresničile. Ti koraki so sicer majhni, ampak so."*

Kakšno je vaše mnenje o ustvarjalnem neredu. Imate rajši strogo urejeno delovno okolje?

*H. R.: "Rajši imam urejeno delovno okolje."*

Kako pomembno se vam zdi tekoče spremljanje likvidnosti, tako poslovno kot osebno?

*H. R.:” Oboje. Likvidnost sicer tekoče spremljam tako v službi kot doma, se pa v obeh primerih dostikrat odločam po občutku.”*

Dotaknili smo se nekaj vidikov, ki po našem mnenju vplivajo na kakovost življenja v današnjem času, zanima pa nas, ali sami zase menite, da živite kakovostno življenje?

*H. R.:” Moje življenje je kar kakovostno, ne pa toliko, da bi obstala in ne bi imela več nobenih želja. Z osebnim razvojem spoznavam, kaj je tisto, kar si dejansko želim jaz, in kakšni so moji cilji. Vedno bolj ugotavljam, da sem v preteklosti živel življenje, kakšnega je pričakovala moja okolica.”*

Človek mora biti najprej zadovoljen sam, potem pa širi zadovoljstvo tudi v okolje. Ali tudi v podjetju skrbite za kakovostno življenje in kako bi lahko poskrbeli za še bolj kakovostno življenje svojih zaposlenih?

*H. R.:” Ko smo zaposlovali nove sodelavce in sodelavke, sem na razgovorih vedno povedala, da je pri nas toliko dela, da si človek težko privošči dopust, kaj šele bolezen. Sama sem dolga leta puščala neporabljen dopust, boleznem sem prebolevala v službi, delala med vikendi, ob praznikih ... Povabilo na kavo med malico sem redko sprejela. Zdaj grem vsak dan na kavo, sodelavkam pa večkrat rečem, naj se imajo rade, naj poskrbijo za svoje dobro počutje, izrabijo dopust in bolezen odležijo doma. Delo počaka, življenje in zdravje pa ne.”*

#### **4.6 POVZETEK INTERVJUJA**

Vprašanja, ki smo jih zastavljali sogovornici, so bila v korelaciji z vprašanji anketiranja, saj smo želeli odgovore intervjuja primerjati z odgovori ankete.

Ugotovili smo, da naša sogovornica zelo zgodaj vstaja in zato zvečer nima težav s spanjem. Tako kot več kot polovica anketirancev torej tudi naša sogovornica spi kakovostno.

Prehranjuje se redno, vedno zajtrkuje in pije dovolj tekočine, predvsem vode. Sogovornica je razložila, da če je le možno, kupuje ekološko hrano, pridelano v Sloveniji. Sogovorničino mnenje se ujema z velikim odstotkom odgovorov anketirancev, ki so prav tako v večini odgovorili, da se prehranjujejo zdravo.

Iz naslednjega odgovora sledi, da se naša sogovornica zaveda pomena fizične aktivnosti, kot je razložila, pa je morala določene aktivnosti opustiti in jih prilagoditi zdravstvenemu stanju. Iz odgovora sklepamo, da bo s fizično aktivnostjo nadaljevala.

Tudi naša sogovornica se še vedno srečuje tako z izzivi kot s težavami. Sprotno reševanje se ji zdi najbolj pomembno.

Na vprašanje o pretirani samokritiki je odgovor pozitiven, saj lahko opazimo, da je sogovornica spoznala, kako pomembno je, da je človek do sebe strpen in prijazen. Sogovorničin odgovor sodi med manjšo polovico pozitivnih odgovorov, ki smo jih prejeli med anketiranci. Sogovornica je spoznala, kako destruktivna je pretirana samokritika, zato je postopno prenehala s samoobtoževanjem.

Na vprašanje o uravnovešenih vidikih življenja, ki v veliki meri kaže na kakovost življenja, nam je sogovornica razložila, da je začela sebe postavljati na prvo mesto. Odgovor štejejo kot pozitiven, saj je spoznala pomen uravnovešenega življenja in naredila določene konkretne spremembe.

S svojo preteklostjo se ne ukvarja več pretirano, sledi pa svojim željam v prihodnosti in dela korake v sedanjem trenutku. Tudi v teh odgovorih se mnenje sogovornice ne razlikuje preveč od splošnega vtisa, ki nam ga je ponudila anketa.

Rada ima urejeno delovno okolje in od vodje finančno-računovodske službe smo lahko pričakovali, da bodo finančne zadeve urejene tako v službi kot doma. Rezultati se tudi tu prekrivajo z velikim odstotkom odgovorov naših anketirancev.

Sogovornica zase meni, da živi kakovostno življenje, zelo pozitiven odgovor pa je ponudila tudi na zadnje vprašanje, kako poskuša izboljšati kakovost življenja zaposlenih.

Iz sogovorničinih odgovorov bi lahko sklepali, da je naredila zelo konkretne poteze in svoje življenje spremenila na bolje. Spodbudno pa je, da svoja dragocena spoznanja širi tudi med svoje zaposlene, kar je po naši oceni izredno pozitivna lastnost. Naše predvidevanje, da sogovornica kot predstavnica vodstvenega kadra zasebnega zavoda kljub polni zaposlenosti dejansko živi kakovostno in tudi svoje zaposlene usmerja h kakovostnemu življenju, je tako potrjeno.



## 5 ZAKLJUČEK

V uvodu diplomske naloge smo zapisali, da je v današnjem času življenje podvrženo velikim in pogostim spremembam, stresu na delovnem mestu, pomanjkanju časa za kakovostno družinsko življenje, strahu pred negativnimi spremembami v poslovnem svetu, pomanjkanju denarja in splošnemu nezadovoljstvu, ki se lahko odraža na zdravstvenih težavah posameznika.

Kljub negativnim predvidevanjem smo razmišljali, kako živeti, da poiščemo ravnotežje na posameznih življenjskih področjih, kako ocenimo pomembnost odnosa do situacije, da si sami lahko spremembe olajšamo ali otežimo, in kako dosežemo končni cilj kakovostnega življenja, to so mirnost, zdravje in sreča.

Ko smo govorili o kakovostnem življenju, smo opozorili na več dejavnikov, ki so nujno potrebni za doseganje zadovoljive kakovosti življenja: kakovostno spanje, zdrava prehrana, primerna fizična aktivnost, pozitivna naravnost, srečni medsebojni odnosi in finančna varnost.

Raziskovalno anketiranje in intervju sta nam dala rezultate, ki smo jih natančno razložili v povzetku rezultatov. Splošni vtis, ki smo ga dobili z anketiranjem in intervjujem, je, da naš vzorec anketirancev, prav tako pa sogovornica, pretežno živi kakovostno življenje. Seveda moramo poudariti, da je tak rezultat odraz vzorca anketirancev, ki so bili vključeni v raziskavo in so pretežno dovolj izobraženi z urejenimi ekonomskimi in socialnimi razmerami. Seveda bi lahko bili rezultati precej drugačni, če bi bil vzorec anketirancev drugačen.

V sklopu, kjer smo raziskovali spalne navade anketirancev, je precej anketirancev odgovorilo, da s spanjem nimajo težav, da spijo neprekinjeno vsaj 6 ur in več, nekaj več pa jih ima težave, da zaradi vsakodnevnih skrbi ne more takoj zaspati. Tudi ta odstotek ni večji od polovice anketirancev. Pretežno anketiranci ne bedijo ob televizorju, kar štejemo kot pozitivno navado. Odstotek tistih anketirancev, ki se nespečnosti brani s pomočjo domačih zdravil, je manjši od polovice, za odpravo nespečnosti torej bodisi uporabljajo uspavala ali pa bedijo, dokler jih spanec ne premami. Čeprav se vsakemu od nas zgodi, da pridemo tudi v obdobje, ko imamo s spanjem nekoliko več težav, je splošni vtis po zaključku ankete, da naši anketiranci s spanjem nimajo prevelikih težav. Mnenje sogovornice se v tem primeru ujema, tudi sogovornica spi kakovostno.

Ker je kakovostno spanje bolj pomembno, kot si morda mislimo, je v primeru, da je naš spanec nekakovosten, težavo treba odpraviti. Predlagamo, da poskrbimo za kakovosten posteljni vložek, primerno okolje, pri čemer mislimo na zatemnjeno spalnico, kjer ni pretiranega hrupa, da zvečer ne jemo preveč težke hrane, hkrati pa ne gremo v posteljo preveč lačni, da ne telovadimo pred odhodom v posteljo, da se

poskusimo umiriti in pozabiti na skrbi. Seveda je slednje po navadi v teoriji lažje izvedljivo kot v praksi, vendar obstaja nekaj metod, kako poskusimo ovreči skrbi. Naša podzavest je dojemljiva za konkretne stvari, zato je zelo pomembno, o čem se prepričamo. Če nam uspe, da si s pozitivnimi afirmacijami preusmerimo pozornost na lepe stvari, se bomo lažje pomirili. Lahko si pomagamo s konkretnim dejanjem, da skrbi napišemo na list papirja, jih preberemo in ga zmečkamo ter vržemo v koš in si predstavljamo, da smo težave odpravili. Če nam razum ne da in se čutimo neodgovorni v primeru takega ravnanja, potem si vsaj poskušajmo prestaviti skrbi na naslednji dan in si dovolimo, da se spočijemo. Pomaga tudi, da se opomnimo, da smo še vsako težavo v svojem življenju do sedaj rešili in da bomo zelo verjetno tudi to. Mogoče nas ta uvid pomiri, da se lahko dobro naspimo, kajti še vedno velja, da spočito telo in glava lažje rešujeta vse težave, ki se nam morda z novim dnevom celo ne bodo zdele več tako črne.

Sklop o prehrani nas je navdušil, saj so anketiranci, kot tudi naša sogovornica, v veliki večini odgovarjali pozitivno. Velika večina pije dovolj vode dnevno, vsak dan imajo na jedilniku sadje in zelenjavo, ki jih tudi pridelajo doma, ali pa kupujejo domače pridelke. Kot rečeno, so odgovori pozitivni, veliko ljudi se zaveda, da hrana ni samo energija, da lahko funkcioniramo, ampak nam priskrbi veliko pomembnih gradnikov za obnovo našega telesa, določene antioksidante, ki so v sadju in zelenjavi in so za zdravje nujno potrebni, esencialne maščobne kisline, brez katerih se telesne celice ne morejo zdravo razmnoževati, vodo, ki v razumni količini lahko odpravi tudi glavobol ... Vedno več je tudi osveščanja o zdravi prehrani preko medijev, zato si lahko vsak najde svojo različico, kaj in kako se želi prehranjevati. Še vedno pa velja, da poskrbimo, da bo naša hrana pripravljena na način, da bo zaposlovala vse čute, vid, okus, vonj, vzemimo si čas in v miru obedujemo, kajti tako bo zaužita hrana dosegla največji izkoristek.

Naši anketiranci so v veliki meri fizično aktivni. Najprej lahko pomislimo, da je velika večina anketirancev v takem starostnem obdobju, da so fizično najbolj aktivni. Pozitivno je tudi to, da ne gre samo za fizično aktivnost, ki je v današnjem času lahko pretirana, velika večina se zaveda pomena sproščanja, ki včasih odtehta fizično aktivnost. Zavedajmo se, da telo potrebuje akcijo, potem pa mišice nujno potrebujejo regeneracijo, zato si brez slabe vesti privoščimo počitek. Trajajoča napetost, tako fizična kot psihična, v telesu naredi veliko škode. Namen napetosti je priprava na beg ali boj, vendar če stanje napetosti traja, to telo izčrpa in ne zmore več skrbeti za obnavljanje, ker je v stalni pripravljenosti. Današnji tempo življenja hitro lahko pripelje do tega, da se človek ne more več spočiti, zato je sproščanje tako pomembno. Načinov, kako se ljudje sproščamo, pa je veliko. Nekaterim pomagata mir in narava, spet drugi si želijo zabave, druženja s prijatelji, ogled dobrega filma, poslušanje glasbe ... Pomembno je, da sami najdemo aktivnost, ki nam ustreza. Začnimo počasi in se ne obremenimo prehitro z načrti, ker se rado zgodi, da nam zmanjka volje in potem opustimo dobronamerne načrte. Te trditve

lahko potrdimo tudi z odgovorom sogovornice, ki je potrdila, da bo po zdravstvenih težavah, ki so jo pestile ob teku, začela razmišljati o drugi vrste rekreaciji.

Splošni vtis je, da so naši anketiranci izredno pozitivni. Razmišljajo pozitivno, postavijo si jasne meje, poskrbijo zase, znajo reči »ne«. Morda so le preveč samokritični, kar tudi ni tako presenetljivo. Današnja družba in čas k temu pripomoreta. Novice so polne uspešnih, popolnih ljudi, ki zmorejo enkratne stvari. Če je naša samopodoba nekoliko načeta, se kaj hitro začnemo primerjati in iščemo popolnost tudi pri sebi (in je seveda ne najdemo). Treba se je opomniti, da so vse te zgodbe pisane enostransko, četudi niso izmišljene, pa vendarle prikazujejo polresnice. Vsi smo ljudje iz mesa in krvi, zato nismo popolni in nismo nezmotljivi. Napake se dogajajo, pomembno je, da se iz njih kaj naučimo in jih ne ponavljamo. Naša sogovornica je dokaz, da lahko pretirano samokritičnost v veliki meri odpravimo z vztrajnim delom na sebi.

Zelo spodbudno je, da imajo naši anketiranci v veliki večini ob sebi tesne družinske člane ali prijatelje, ki jim lahko zaupajo. Človek potrebuje nekoga v težkih trenutkih, kakor tudi kadar je srečen in vesel. Če lahko komu zaupanja vrednemu razodenemo svojo težavo, smo že veliko naredili, včasih to zadostuje, da prenehamo pretirano skrbeti. Z izmenjavo mnenj vidimo situacijo tudi iz drugega zornega kota, predvsem pa nam pomaga, če bolečino delimo in je ne nosimo sami. Če nimate te sreče, nikar ne obupajte. Morda ste se preveč trudili za srečne odnose. Morda ste preveč skrbeli za druge in nase pozabili, želeli ste ustreči drugim, pa na konec koncev niste ustregli nikomur. Drugim ne, ker ste se preveč trudili in niste bili spontani, in tudi sebi ne, ker se niste poslušali, da bi sebe postavili na prvo mesto. To ni sebično dejanje. Kako lahko koga osrečimo, če najprej ne osrečimo sebe? Odkrijmo počasi, kaj je tisto, kar si sami želimo, kajti šele takrat bomo to lahko tudi živeli.

Naši anketiranci in sogovornica imajo zgledno urejene tudi finančne zadeve, seznanjeni so s svojimi prihodki in izdatki. Veliko skrbi si ljudje na ta način prihranimo. Nič kaj prijetno ni, če ne vemo, kako bomo odplačali dolgove. Anketiranci imajo urejene stanovanjske razmere, večina anketirancev se doma počuti udobno in varno. Čeprav se jih veliko strinja, da nered negativno vpliva na razpoloženje, je odstotek tistih, ki redno zavržejo stare, nepotrebne stvari precej manjši. Mogoče so stvari spravljene na podstrehah ali v kletih, kar tudi terja svoj prostor, predvsem pa pozabimo, kaj vse imamo. Seveda je poseben čar pobrskati po starih stvareh in obujati spomine in ko nam bodo stvari dovolj v napoto ali bodo zares izgubile svoj čar, jih bomo tudi pospravili, zato se ne obremenjujmo po nepotrebnem.

Pomembno je, da imamo čim bolj uravnovešene vidike življenja, da smo na vseh področjih izpolnjeni in nimamo občutka, da nam kaj manjka. Odgovori so tudi tokrat

podobni, precejšnje število anketirancev, in sogovornica, je odgovorilo, da so njihovi vidiki življenja precej uravnoteženi, kot je naša sogovornica ugotovila, da je vedno še prostor za nove želje in nove cilje, ki si jih zastavimo.

Tudi mi predlagamo, da se večkrat postopno lotite vseh življenjskih vidikov, enega za drugim, in pripravite izboljšave. Nekaj smo jih že našli, kot so skrb za telo, prehrano, aktivnost, poiščite si prijatelje ali skupino istomislečnih ljudi, ki vas bodo podpirali v vaših mislih in hotenjih, da se boste v njihovi družbi dobro počutili, poskrbite za svoj dom, da bo prijetno zatočišče, udobno in varno, uredite finančne zadeve. Skoraj ga ni človeka, ki si ne bi želel imeti več denarja, vendar najprej začnite tako, da obvladate svoje finance, ne glede na to, koliko denarja imate. Občutek, ki ga boste dobili, vam bo dal moči in zaupanja, da obvladujete svoje življenje, da ste gospodar svojega položaja. Na ta način se vam bo krepila samozavest, naučili pa boste obvladati vedno večje količine denarja.

Kot na vseh drugih področjih ima tudi pri denarju glavno besedo naša podzavest. Kar smo se naučili verjeti, to tudi živimo. Premislimo, koliko omejitev in negativnih pregovorov imamo ljudje okoli denarja, kar se kaže tudi v našem življenju.

Na koncu poskrbite za svoje uživanje, pozabili smo že, da vsak nov dan prinaša veliko lepega, bodimo hvaležni za te male stvari in se ne pritožujmo. Na ta način bomo k sebi privlačili vedno več pozitivnega. Predvsem pa, nikoli ne obupajte, kajti noč je najtemnejša tik pred zoro, pred nami pa življenje, ki ga živimo zdaj, v tem trenutku.

## LITERATURA IN VIRI

Knjige:

En avtor:

- Adizes, I. (2009). *Kako menedžirati v obdobju krize (in kako se predvsem izogniti krizi)*. Ljubljana: Slovenski inštitut za kakovost in meroslovje.
- Božič, M. (2003). *Stres pri delu, priročnik za prepoznavanje in odpravljanje stresa pri delu poslovnih sekretarjev*. Ljubljana: GV izobraževanje.
- Dečman Dobrnjič, O. (2002). *Kako vodeni doživljajo vodenje*. Koper: Skupnost dijaških domov Slovenije.
- Preuth, M. (2003). *Biti uspešen na enotnem evropskem trgu: osnovni priročnik za slovenska mala in srednje velika podjetja za obvladovanje novih izzivov na poti v EU*. Maribor: Gospodarska zbornica Slovenije, Območna zbornica Maribor.
- Wehrle, M. (2010). *100 vaj odličnega coachinga za začetnike in profesionalce*. Jesenice: Moja knjiga.

Več avtorjev:

- Balfour, S., Idzikowski, C., Kersley, S., Meredith, S., Blair, L. (2012). *Premagajmo stres in ostanimo zdravi*. Ljubljana: Mladinska knjiga
- Sharpe, R., Lewis, D. (1985). *Kako uspeti: kako postati takšni, kakršni hočete biti*. Ljubljana: Mladinska knjiga

Članek v reviji:

- Gider, F. Boj z izgorelostjo: Kje najti neomejene vire energije. *Poslovna asistenca*, maj 2011, str.50–51.
- Obvladovanje in načrtovanje delovnega časa. *Poslovna asistenca*, februar 2012.
- Cilji za srečno in uspešno življenje. *Poslovna asistenca*, maj 2012.
- Tement, S. Ste sprejemljivci, združevalci ali razdruževalci. *Poslovna asistenca*, avgust 2012, str. 7–10.
- Prepričljiva poslovna komunikacija: Bodimo pozitivni, energični in odkriti. *Poslovna asistenca*, december 2012.

Spletne strani:

- spletna stran Zveze potrošnikov Slovenije: <http://www.zps.si/hrana-in-pijaca/oznacevanje-zivil/ekoloska-zivila-4.html?Itemid=413>, 6. 8. 2013

## PRILOGE

Priloga 1: Anketni vprašalnik

Priloga 2: Intervju z vodjo finančno-računovodske službe zasebnega zavoda iz Ljubljane, gospo H. R.

## KAZALO SLIK

Slika 1: Spol anketirancev .....	11
Slika 2: Starost anketirancev .....	12
Slika 3: Izobrazbena struktura anketirancev .....	13
Slika 4: Ali spite večino dni v tednu neprekinjeno od 6 do 9 ur?.....	14
Slika 5: Ali zvečer, ko odidete spat, pustite vsakodnevne skrbi pred vrati spalnic...	15
Slika 6: Ali poznate kakšno preizkušeno "domače zdravilo" proti nespečnosti, da vam ni treba vzeti uspaval oziroma bedeti, če vas slučajno doleti nespečnost? .....	15
Slika 7: Ali zvečer raje odidete v posteljo, kot da dremate pozno v noč ob televizorju?.....	16
Slika 8: Pijete dovolj tekočine, predvsem vode? .....	17
Slika 9: Pogosto kupite ali pridelate tudi domačo ekološko pridelano hrano? .....	17
Slika 10: Ali načrtujete svoje obroke in natančno veste, kaj boste kuhali? .....	18
Slika 11: Vsak dan jeste tako sadje kot zelenjavo?.....	19
Slika 12: Se tedensko ukvarjate s katerokoli športno aktivnostjo (aktivni treningi, sprehod, joga ...)?.....	20
Slika 13: Ali raje hodite po stopnicah, kot uporabljate dvigalo?.....	21
Slika 14: Ali si doma kdaj popestrite pospravljanje, prižgete radio in zaplešete? ....	21
Slika 15: Si telo krepite z vrtnarjenjem? .....	22
Slika 16: Se zavestno sproščate?.....	23
Slika 17: Se večkrat pogovarjate o pozitivnih stvareh in dogodkih in ne objokujete svoje usode? .....	24
Slika 18: Ali razmišljate, da vam bo uspelo, ne glede na vse pretekle napake, ki ste jih storili? .....	25
Slika 19: Ali namesto besede "težava" raje uporabljate besedo "izziv"?.....	25
Slika 20: Se znate pošteno nasmejati na svoj način? .....	26
Slika 21: Ste pretirano samokritični? .....	27
Slika 22: Ste prijazni in strpni do sebe? .....	27
Slika 23: Imate priložnost za iskren pogovor v družinskem ali prijateljskem krogu?	28
Slika 24: Ste že slišali za način poslušanja, ki mu rečemo "zrcaljenje"? .....	29
Slika 25: Ali se znate igrati in na svet pogledati z otroškimi očmi, z navdušenjem in veseljem?.....	29
Slika 26: Spodbujate talente v družini in prirejate domače koncerte, gledališke igre ipd.? .....	30
Slika 27: Ali imate uravnovešene vidike življenja (odnosi, dom, delo, zdravje, osebni razvoj, zabava ...)? .....	31
Slika 28: Ali rečete v življenju "ne" brez razloga, preprosto zato, ker bi radi čas preživeli, kot sami želite?.....	32
Slika 29: Živite v sedanjem trenutku, ne da bi vam misli venomer uhajale v preteklost ali prihodnost?.....	32
Slika 30: Ali znate zares pozabiti na skrbi?.....	33
Slika 31: Se doma počutite varno in sproščeno? .....	34

Slika 32: Večkrat na leto zavržete vse stvari iz preteklosti, ki jih ne potrebujete več?	35
Slika 33: Se strinjate, da nered okoli vas ovira mirno in sproščeno počutje?	35
Slika 34: Ali veste, kakšno je stanje na vašem bančnem računu in koliko izdatkov imate še v tekočem mesecu?	36
Slika 35: Če plačujete s plačilnimi karticami, ali veste, kolikšna bo mesečna obremenitev?	37
Slika 36: Imate za lastno gospodinjstvo finančni načrt?	38
Slika 37: Se znate upreti mikavni, a ne nujno potrebni stvari in za to ne jemljete posojila?	39
Slika 38: Se zjutraj zbudite polni moči in komaj čakate, da vstanete iz postelje?	40
Slika 39: Imate trden spanec in zaspate brez težav?	40
Slika 40: Svoja čustva spoštujete, jih ne zatirate, vendar se znate obvladati?	41
Slika 41: Se zavedate, da je življenje niz sprememb, zato se jih ne izogibate?	42
Slika 42: Znate preceniti pomembnost dogodkov in se temu primerno odločate?	42
Slika 43: Se zanesete nase in ste prepričani, da boste kos življenjskim situacijam?	43

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Tipi osebnosti po Jungu	4
-----------------------------------	---

## PRILOGA 1: ANKETNI VPRAŠALNIK

### 1. Spol

Moški	Ženski

### 2. Starost

18–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70 in več

### 3. Izobrazba

osnovna	srednja	višja	univerzitetna	magisterij in več

### 4. Naspite se kvalitetno

Vprašanje	DA	NE
Ali spite večino dni v tednu neprekinjeno od 6 do 9 ur?		
Ali zvečer, ko odidete spat pustite vsakodnevne težave pred vrati spalnice?		
Ali poznate kakšno preizkušeno "domače zdravilo" proti nespečnosti, da vam ni potrebno vzeti uspaval, oziroma bedeti, če vas slučajno doleti nespačnost?		
Ali zvečer raje odidete v posteljo, kot pa da dremate pozno v noč ob televizorju?		

### 5. Prehranjevanje za boljše počutje

Vprašanje	DA	NE
Pijete dovolj tekočine, predvsem vode?		
Pogosto kupite tudi domačo ekološko pridelano hrano?		
Ali načrtujete svoje obroke in natančno veste kaj boste kuhali?		
Ali vsak dan jeste tako sadje kot zelenjavo?		

### 6. Redna telovadba

Vprašanje	DA	NE
Se tedensko redno ukvarjate s katerokoli športno aktivnostjo (aktivni treningi, sprehod, joga ...)?		
Ali raje hodite po stopnicah, kot da uporabite dvigalo?		
Ali si doma kdaj popestrite pospravljanje, prižgete radio in zraven zaplešete?		
Se rekreirate z vrtnarjenjem?		
Ali se zavestno sproščate?		



## 7. Ste optimist?

Vprašanje	DA	NE
Se večkrat pogovarjate o pozitivnih stvareh in dogodkih in ne objokujete svoje usode?		
Ali razmišljate, da vam bo uspelo ne glede na vse pretekle napake, ki ste jih storili?		
Ali namesto besede "težava" raje uporabljate besedo "izziv"?		
Se znate pošteno nasmejati na svoj račun?		
Ali ste pretirano samokritični?		
Ste prijazni in strpni do sebe?		

## 8. Osrečite svoje odnose

Vprašanje	DA	NE
Imate priložnost za iskren pogovor v družinskem ali prijateljskem krogu?		
Ste že slišali za način poslušanja, ki mu rečemo "zrcaljenje"?		
Ali se znate igrati in na svet pogledati z otroškimi očmi, z navdušenjem in veseljem?		
Ali spodbujate talente v družini in prirejate domače koncerte, gledališke igre ...?		

## 9. Uživajte!

Vprašanje	DA	NE
Ali imate uravnovešene vidike življenja (odnosi, dom, delo, zdravje, osebni razvoj, zabava ...)		
Ali rečete v življenju "ne" brez razloga, preprosto zato, ker bi čas radi preživeli, kot sami želite?		
Živate v sedanjem trenutku, ne da bi vam misli venomer uhajale v preteklost ali v prihodnost?		
Ali znate zares pozabiti na skrbi?		

## 10. Dom kot zatočišče

Vprašanje	DA	NE
Se doma počutite varno in sproščeno?		
Večkrat na leto zavržete vse stvari iz preteklosti, ki jih ne potrebujete več?		
Se strinjate, da nered okoli vas ovira mirno in sproščeno počutje?		

## 11. Da vas iz ravnotežja ne spravijo finančne skrbi

Vprašanje	DA	NE
Ali veste kakšno je stanje na vašem bančnem računu in koliko izdatkov imate še v tem mesecu?		
Če plačujete s kreditnimi karticami, ali veste kolikšna bo mesečna		

obremenitev?		
Ali imate tudi za lastno gospodinjstvo finančni plan?		
Se znate upreti mikavni, a ne nujni stvari in za to ne jemljete posojila?		

## 12. Ali mislite, da je vaše življenje kvalitetno?

Vprašanje	DA	NE
Se zjutraj zbudate polni moči in komaj čakate do vstanete iz postelje?		
Imate trden spanec in zaspate brez težav?		
Svoja čustva spoštujete, jih ne zatirate, vendar se znate obvladati?		
Zavedate se, da je življenje niz sprememb, zato se jim ne izogibate?		
Ali znate preceniti pomembnost dogodkov in se temu primerno odločiti?		
Se zanesete nase in ste prepričani, da boste kos življenjskim situacijam?		

## PRILOGA 2: INTERVJU

Ko govorimo o kakovosti življenja, bi se na začetku morda najprej vprašali, kaj sploh pomeni kvalitetno življenje. Ljudje smo si različni, zato ima vsak različne poglede na kakovost življenja, če pa gledamo končni cilj, ki naj bi bil dosežen, pa lahko govorimo o kvaliteti življenja takrat, ko smo srečni, mirni, zdravi in se življenja veselimo. Na kvaliteto življenja vpliva marsikaj. Če začnemo pri našem fizičnem telesu, moramo najprej poskrbeti za dober spanec, zdravo prehrano in telesno aktivnost.

1. Tako me najprej zanima, kako je z vašim spanjem. Imate težave s spanjem, ali ste sposobni »pozabiti« na vsakodnevne skrbi in zaspate brez problema?  
*S spanjem večinoma nimam težav. Vstajam zelo zgodaj, pred peto uro zjutraj in tako zvečer z lahkoto zaspim, čeprav bi bilo včasih dobro, da bi pred spanjem še kaj postorila. Če se mi dogaja kaj zelo razburjivega, se včasih zbudim že pred budilko. Imam pa tudi »srečo«, da imam zelo nizek krvni pritisk, tako da s spanjem res nimam težav in je težava včasih bolj v tem, da sem zaspana tudi takrat, ko si tega ne želim, npr. med kakšnim predavanjem, ko bi morala imeti koncentracijo na višku.*
2. Se prehranjujete zdravo, si vzamete čas za obroke, pazite kaj jeste, v smislu kvalitete hrane, oziroma, če se ne prehranjujete zdravo, ali načrtujete to spremeniti?  
*Pri prehrani sem zelo pazljiva. Že od malega sem navajena jesti večkrat na dan, vedno zajtrkujem, pijem veliko vode in izbiram, kolikor je le mogoče, ekološko hrano, pridelano v Sloveniji.*
3. Kako skrbite za svojo telesno aktivnost, oziroma ali ob napornih trenutkih posežete tudi po aktivnem sproščanju telesa, zavestno dihanje, meditacije ...?  
*Trenutno nisem preveč fizično aktivna, čeprav občasno sicer kolesarim, plavam, grem v hribe ... Pred štirimi leti sem začela vsak dan teči zjutraj, pred službo, pet kilometrov, in tako nekaj mesecev. Potem sem zaradi težav s kostmi na stopalih tekla le še občasno, udeležila sem se dveh ljubljanskih maratonov (rekreativnega teka na 10 km) in treh DM tekov. V teku sem uživala, ker pa so me noge vedno bolj bolele, sem se odločila, da bom prenehala. Predvsem jutranji tek me je napolnil z energijo za ves dan. Verjetno bo odslej plavanje tista aktivnost, za katero se bom odločila.  
*Sicer se pa včasih ob dobri glasbi sproščam v savni.**

Seveda na kvalitetno življenje ne vpliva samo kakovostna skrb za naše telo, pomemben je tudi naš odnos do samega sebe, odnosi, ki jih imamo z drugimi ljudmi in dobro uravnovešeno življenje. Ljudje smo karakterni različni in različno reagiramo na življenjske preizkušnje, zato je prvotnega pomena, da se zares spoznamo, spoznamo svoje meje, način kako reagiramo in kaj je tisto, kar je nam pomembno.

13. Se v življenju srečujete s "težavami" ali "izzivi" in kako se jih lotevate?  
*Seveda nisem izjema in izzivov je vsak dan veliko. Težave poskušam reševati sproti, čeprav je včasih težko, saj je vsak dan prekratek.*
14. Ste zelo samokritični ali ste do sebe strpni in prijazni?  
*Bila sem zelo samokritična, zdaj pa vedno bolj spoznavam, da mora človek najprej imeti rad sebe, pa ne v smislu egoizma, ampak na način, da poskrbimo za osnovne*

stvari, ki nam v življenju pripadajo. Razdajanje za službo in za druge me je pripeljalo do bolezni in takrat sem se odločila, da bom poskrbela najprej zase. Če sem jaz zadovoljna, so zadovoljni vsi okrog mene.

15. Kako vam uspe uravnotežiti vidike življenja (odnosi, dom, delo, zdravje, osebni razvoj, zabava ...)

*Ni vedno lahko in ne gre vedno enostavno, vendar se trudim in poskušam ljudi sprejemati take, kot so. Lahko rečem, da sem z vsemi ljudmi, s katerimi sem v stikih, v dobrih odnosih. Seveda se zgodi, da me kakšno dejanje razjezi ali razžalosti, vendar o tem takoj razmislim, se poskušam pogovoriti in to deluje. Še ne dolgo nazaj sem na prvo mesto postavljala skrb za hišo, delo v službi, študij...Zdaj pa mi je najbolj pomemben osebni razvoj in dobro počutje, to pa prinese tudi zdravje.*

16. Veliko svoje energije porabimo, če venomer razmišljamo o preteklosti in/ali sanjarimo o prihodnosti, beži pa nam življenje, ki se dogaja zdaj. Se strinjate in ali vam uspeva živeti v sedanjem trenutku?

*Mislim, da mi je preteklost v veliki meri uspelo pustiti tam, kjer je. Sanjarim pa o prihodnosti, pa ne samo sanjarim ... Tudi naredim kakšen korak v to smer, da se mi bodo sanje uresničile. Ti koraki so sicer majhni, ampak so.*

17. Kakšno je vaše mnenje o »ustvarjalnem neredu«. Imate radi strogo urejeno okolje (delovno okolje) ali ne?

*Raje imam urejeno delovno okolje.*

18. Kako pomembno se vam zdi tekoče spremljanje likvidnosti, tako poslovno kot osebno? Imate vedno vse preračunano ali delujete bolj po občutku?

*Oboje. Likvidnost sicer tekoče spremljam tako v službi kot doma, se pa v obeh primerih dostikrat odločam po občutku.*

19. Dotaknili smo se nekaj vidikov, ki po našem mnenju vplivajo na kvaliteto življenja v današnjem času, zanima pa nas, ali sami zase menite, da živite kvalitetno življenje?

*Moje življenje je kar kvalitetno, ne pa toliko, da bi obstala in ne bi imela več nobenih želja. Z osebnim razvojem spoznavam, kaj je tisto, kar si dejansko želim jaz in kakšni so moji cilji in vedno bolj ugotavljam, da sem v preteklosti živela življenje, kakršno je pričakovala moja okolica.*

20. Človek mora biti najprej zadovoljen sam, potem pa širi zadovoljstvo tudi v okolje. Ali tudi v podjetju skrbite za kvalitetno življenje in kako bi lahko poskrbeli za še kvalitetnejše življenje svojih zaposlenih?

*Ko smo zaposlovali nove sodelavce in sodelavke, sem na razgovorih vedno povedala, da je pri nas toliko dela, da si človek težko privošči dopust, kaj šele bolezen. Sama sem dolga leta puščala neporabljen dopust, bolezen sem prebolevala v službi, delala med vikendi, ob praznikih ... Povabilo na kavo med malico sem redko sprejela.*

*Zdaj grem vsak dan na kavo, sodelavkam pa večkrat rečem, naj se imajo rade, naj poskrbijo za svoje dobro počutje, izrabijo dopust in bolezen odležijo doma. Delo počaka, življenje in zdravje pa ne.*