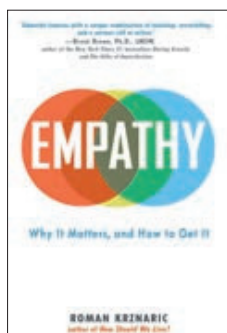


ŽIVLJENJE DOBROG ŽIVOTA I ALTRUIZMOM

TOJ TIRANIJI rom življenju

Roman Krznanic jedan je od vodećih britanskih filozofa

Roman Krznanic jedan je od vodećih britanskih filozofa na području stilova življenja, kulturalni mislilac, osnivač i član "The School of Life" u Londonu. Savjetnik je Ujedinjenih naroda za primjenu empatije i umijeća razgovora s ciljem postizanja društvenih promjena. Na Sveučilištu Cambridge i Gradskom sveučilištu u Londonu poučavao je sociologiju i politiku te je sudjelovao u zaštiti ljudskih prava u Srednjoj Americi. Redovito drži predavanja o umijeću življenja i ima blog posvećen empatiji. Autor je više djela prevedenih na brojne jezike o čemu je moguće informirati se i putem web stranice www.romankrznanic.com.



ća i posegneto za njima, misao je vodilja "Kabineta čuda", prepunog praktičnih ideja koje mogu pomoći u donošenju svakodnevnih odluka, a kao neke pogreške u razmišljanju koje čini Romane Krznanic navodi to što slobodno vrijeme shvaćamo kao vrijeme isključenosti, a ne kao vrijeme uključivosti, te to što vjerujemo da ćemo svoje darovitosti najbolje iskoristiti tako što ćemo postati stručnjaci za određeno usko područje pa ciljamo visoko, umjesto široko. Također, mnogi su danas opterećeni neostvarivim te često opasnim očekivanjem da je šest vrsta ljubavi koje su poznavali stari Grci moguće i potrebno pronaći u jednoj osobi, pa je u tom kontekstu zanimljiva i izjava Francois de La Rochefoucaulda, francuskog plemića iz 17. stoljeća: "Malo je onih koji bi se zaljubili da nikada nisu čuli za to".

Empatija je najvažnija vrlina koju čovječanstvo mora razviti u 21. stoljeću da bi opstalo i napredovalo. Ona je temeljna kvaliteta za ostvarivanje revolucionarnih promjena i sposobnost koju ima 98 posto ljudi, no samo će rjetki iskoristiti njezin pun potencijal. Globalne probleme poput ratova, govora mržnje, klimatskih promjena ili pak nezdravih odnosa ne možemo riješiti bez empatičnog postupanja u svakodnevnom životu. Kao odgovor na pita-

nje kako to činiti Krznanic je na temelju svojih opsežnih istraživanja utvrdio šest navika koje prakticiraju izrazito empatični ljudi, čemu je posvetio svoju knjigu "Empatija", također objavljenu u izdanju Planetopije. Te navike

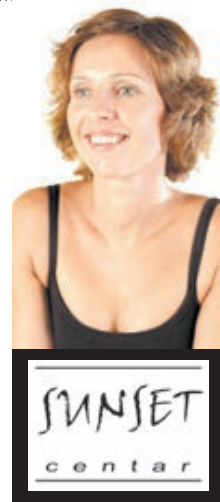
Život je pokus

Nemojte biti previše plaš i izbirljivi u pogledu svojih postupaka. Cijeli život je pokus. Što više eksperimentirate, to bolje. Pa što ako su pokusi pomalo grubo pa biste se mogli uprljati ili poderati kaput? Pa što ako ne uspijete te se lijepo izvaljate u prašini? Kad ponovno ustanete, više se nikada nećete toliko plašiti pada, riječi su pisca Ralph Walda Emersona, kojeg Krznanic citira

možu povećati kreativnost, poboljšati odnose te umanjiti predrasude i riješiti sukobe. Krznanic predlaže i brojna književna i filmska djela kao inspiraciju za empatično ponašanje. Osim toga upućuje kako odgovajati djecu u empatičnom duhu i predstavlja koncept muzeja empatije. Ova je knjiga uzbudljiv poziv da se pridružimo globalnom pokretu empatičnog načina mišljenja i djelovanja.



Tjelovježba

Piše body instruktora
Morena Poglajen Carić

Odaberite optimalan program vježbanja za sebe

Kročili smo u mjesec rujna i polako osjećamo dolazak jeseni, a s njome kreću odabiri rekreacijskih programa za sve dobne skupine. U mnoštvu ponude programa fitness centara i preporuka vaših prijatelja lako se izgubiti i pogrešno odabrati program vježbanja. Zašto pogrešan? Nije li svaki program vježbanja dobar jer važno je vježbati? Nažalost iz dana u dan svjedočim posljedica takvih odluka jer svatko od nas je individua za sebe. Imamo različite potrebe, tegobe, sposobnosti, želje, ciljeve i mogućnosti. Često smo skloni, bez prethodnog razgovora sa stručnim osobama, sami odlučivati kako o liječenju, lijekovima, dodacima prehrani, dijeti, tako i o programu i intenzitetu vježbanja. Preporuke su dobre i poželjne, ali konačna odluka mora biti vaša nakon povjerenja koje ste stekli u razgovoru sa stručnom i educiranom osobom. Ja ću vam pokušati pomoći objašnjenjima nekih programa i odgovorima na najčešća pitanja vezano uz njih.

Slika 1. Programi za trudnice su posebno osjetljivi jer zahtijevaju stručnu zdravstvenu izobrazbu voditelja i suglasnost liječnika ginekologa da smijete vježbati. Program vježbanja mora biti kontroliran i prilagođen tromjesečjima trudnoće, razvijati funkcionalne sposobnosti s kontrolom frekvencije srca, umjereno snažiti mišić cijelog tijela, poboljšati pravilno držanje, povećati mobilnost i opseg pokreta, te najvažnije, naučiti pravilno i cjelovito disanje koje će vam pomoći prilikom samog poroda.

Slika 2. Individualno vježbanje podrazumijeva da ste vi ili vi vaš par sami sa trenerom koji poznaje vaše početno stanje, sve zdravstvene tegobe, postupke liječenja koje ste provodili, detektira vaše držanje, procjenjuje snagu i fleksibilnost vaših mišića, mjeri opseg pokreta i dozira opterećenje svake vježbe i treninga prema vašim mogućnostima i potrebama. Važno je da takvo vježbanje uslijedi nakon pregleda i kineziterapije u zdrav-

stvenoj ustanovi ukoliko je to potrebno. Ne postoji dijagnoza, bolest ili stanje organizma kojoj takav oblik vježbanja može naškoditi uz vrlo važan uvjet, da je program holistički, trener školovan i vaša intuicija to potvrđuje. Uvijek se može vježbati ili bolje reći pokretati tijelo da pokret kao i hrana bude lijek.

Slika 3. Grupni programi vježbanja ukoliko nisu dobro odabrani, a zatim i vodeni, mogu aktivirati neke stare povrede ili izazvati nove.

već nakon nekoliko stepenica ocjena je niža. Da li možete prstima dotaknuti pod opruženih nogu? Ako vam i malo nedostaje vaša mobilnost ima nižu ocjenu. Ukoliko znate da duže od šest mjeseci niste ništa redovito provodili (tu mislim i aktivnost na otvorenom, hodanje, bicikla) barem dva puta tjedno, program koji odabirete mora biti nižeg intenziteta. Naša tijela svakodnevno su izložena brojnim preopterećenjima, otrovima iz zra-



OVAKAV oblik vježbanja je najpopularniji i motivirajući zbog grupne energije.

Prilikom odluke da želite započeti grupni program vježbanja budite iskreni prema sebi i ocijenite svoju kondiciju. Ukoliko se zadišete

ka, hrane i misli. Vježbanje može biti i je lijek, ali ni previše, ni premalo, već točno određena doza baš za vas.

U nastavku ćemo vas savjetovati što s kojim programom vaše tijelo razvija i dobiva...

poslu, o materijalizmu i empatiji, o zdravlju i starenju ili pak smrti - povijest je dragocjen izvor.

Vrijeme uključivosti

Možda su najbolji načini življenja već izmišljeni i samo čekaju da prekoračimo stolje-

Bilo da se pitamo o ljubavi i podizanju djece, o uživanju u svom poslu, o materijalizmu i empatiji, o zdravlju i starenju ili pak smrti - povijest je dragocjen izvor

Roman Krznanic