EKOLOGIČNA TRGOVINA
Z nakupovanjem v Ekologični trgovini prispevate k povečanju slovenske blaginje, saj gre izkupiček iz prodaje ozaveščanju in širitvi ponudbe domačih slovenskih dobrot in partnerskega kmetijstva.

Ekologični poslovneži - Urška Bratkovič: Postati, kar smo sposobni postati

09.04.2013, 07:30 avtor: Bea vir: Ekologičen foto: Ekologičen

Urška je uspešna managerka pri Inštitutu WellBe. Pravi, da največ šteje nasmeh na ustih. Negativne vibracije in pesimizem pri njej ne ostanejo dolgo, saj ju uspešno premaguje s pro-aktivnim življenjskim slogom. Včasih obsedena karieristka se danes zaveda, da je za srečo potrebno več kot le denar.

Preberite še

Ekologični poslovneži: Recepti za uresničenje zdrave poslovne ideje
Projekt Ekologični poslovneži za oživljanje optimizma in podjetništva v Sloveniji
Ekologični poslovneži: Kako zgraditi uspešen posel na novodobnih načelih?

Kaj vam pomeni izraz zdravo življenje?

Zdravo življenje je temelj za naše zdravje, pa tu ne mislim samo na telesno zdravje. Če smo zdravi, zadovoljni, polni življenja in ljubezni, radostni, igrivi a hkrati notranje mirni ... pomeni, da živimo v ravnovesju, kajti harmonija treh teles oz. nivojev (miselnega, čustvenega in fizičnega) prebuja duhovno- tam pa so skriti vsi naši potenciali, popolnost in najboljši jaz. Kot pravi filozof de Spinoza: "Biti to, kar smo, in postati, kar smo sposobni postati, je edini smisel življenja." Če živimo pogumno, a skrbno, praktično, a spontano, modro, a prijazno, odgovorno, a strastno, živimo zdravo življenje..

Poslovni svet, stres in notranji mir? Kako ohraniti ravnovesje in biti uspešen tako na poslovnem kot osebnem področju hkrati?

Poslovni svet, stres in notranji mir je izziv človeštva tega stoletja. Velikokrat se zgodi, da eno področje šepa, drugo prevladuje in z njim krpamo pomanjkanje. To ni rešitev, vsaj na dolgi rok ne, saj zaradi te neskladnosti prihaja do nezadovoljstva, žalosti, depresije, trpljenja... do nesrečnega življenja. Veliko uspešnih poslovnežev je osamljenih, imajo vse kar denar lahko ponuja, nimajo pa toplega zavetja prijateljev in družine, ker za njih nimajo časa.

Tukaj vam lahko povem svojo zgodbo. Z delom sem želela sebi, staršem in celotnemu svetu dokazati, da sem vredna, da znam in zmorem. Zaradi prepričanja, ki mi ga je vsadil dom in družba, da si srečo in lagodno življenje lahko zagotoviš le z denarjem in trdim delom, se je moja poslovna pot vzpenjala in bila sem uspešna. Delala sem od jutra do večera, nastajali so novi in uspešni projekti, v meni pa se je z vsakim letom ustvarjala večja praznina. Nisem več znala čutiti, v odnosih sem vedno iskala nekaj boljšega, samovrednost in samoizražanje sta se izgubila v robotiziranem delu in življenju. V resnici pa sem izgubila sebe, svojo otroško radost in igrivost. Zaradi preobilice dela nisem imela časa misliti na to, kar mi je ustrezalo, a sem to izgubo občutila na osebnem področju, saj so bili moji odnosi ogledalo oz. odraz mene same.

Nesreče, grenka razočaranja in nezadovoljstvo so me prisilila, da sem preusmerila svojo pozornost iz zunanjosti v notranjost, z namenom, da spoznam zakaj in zavestno odpravim to miselnost, te napake in motnje. Stanja zaradi katerih se nisem počutila radostno in mirno, so mi spremenila moje poglede in začela sem odpravljati največji krč, ki se ga ponavadi sploh ne zavedamo, da je- krč, da ne živim zavestno, čeprav obstajam v tej resničnosti, ta resničnost ni vsa resničnost. Ta, druga resničnost, skrita za navidezno vsakdanjo resničnostjo, je moja duša.

Šele ko sem zbrala dovolj poguma in moči, sem začela prepoznavati bistvo v sebi. Takrat sem dojela, da se moram spremeniti, da vse in vsega kar se oklepam navzven, ni dolgoročno, ker razpade ali umre.

In tako se je moje življenje in delo obrnilo v drugo smer- zvesta sem vrednotam, ki nagovarjajo najboljše v meni, ne glede na zunanje pritiske družbe. Pomembno je, da se v življenju osredotočamo na ustvarjanje in grajenje vrednosti, ne na služenje denarja.

Kaj pride prej zdrava hrana ali zdrava pamet? Je način prehrane povezan s stanjem duha in obratno, ali stanje duha posledično vpliva na spremembo prehrane?

EKOLOGIČEN POGLED Arhiv

Ekologični poslovneži: Recepti za uresničenje zdrave poslovne ideje

e-novice

vaš e-poštni naslov

Prijava na novice OK

Ekologični poslovneži: Kako zgraditi uspešen ...

Razvijanje svoje pristnosti in vzpostavljanje ...

Mojca Mavec na eko-kmetiji

Mladen Makarov o izkušnji življenja v ekovasi

Podobno kot staro slovensko vprašanje: "Kaj je bilo prej? Kura ali jajce?" Eno z drugim gre z roko v roki. Ozaveščenje uma in duha pripelje do razumevanja kaj nam daje zdrava hrana, vendar pa zdrava prehrana pripomore, da se bolje počutimo in imamo več energije, kar pelje do odprtosti za vse kar nam prinašajo življenje, nas uči, razvija in ozavešča.

Kaj je največja ovira na poti do zdravega življenja, če si uspešen poslovnež? Čas? Interes? Ljudje?

Najprej se je potrebno vprašati kaj pomeni biti uspešen poslovnež? Ta merila so dandanes tako izkrivljena, saj marsikdo v današnjem svetu ni povezan s seboj. Zaposleni so z dirko in gonjo za slavo, ugledom in denarjem, da so pozabili na sebe in se nehali pogovarjati s seboj globoko v notranjosti, pozabili so čutiti sebe in svoje občutke. Največja ovira na poti do zdravega življenja si sam sebi. Ovire z imeni čas, interes, ljudje so le posledica izgube samega sebe ter življenja po svoji lastni resnici in pogojih.

Ko začneš ustvarjati in uresničevati to, kar največ pomeni tebi in ne drugim, je temeljno izhodišče za zdravo življenje.

Kako ohranjate notranjo moč, da ste kos vsakodnevnim izzivom? Zdrava hrana, šport, meditacija?

Danes je poplava različnih metod in orodij, ki so namenjeni vzpostavljanju skladnosti, prečiščujejo življensko energijo, pomagajo prebuditi notranjo voljo in moč, potrebno za soočanje s pomembnimi osebnimi in kolektivnimi življenjskimi prehodi, izzivi in cilji. In vse to je super in krasno, vendar je za začetek najpomembnejši stik s samim seboj. Da lahko začutiš kakšen način je najboljši za razvijanje lastnega potenciala, moči in volje.

Osebno sem prepričana, da je pravo ohranjanje notranje moči pravzaprav način življenja, ki ga prakticiraš 24 ur/dan. Moj način življenja je preplet ustvarjanja, vsakodnevnega zahvaljevanja za hrano in vsega kar imam, zdrave in včasih tudi nezdrave hrane, meditacije z glasbo, hoje po okoliških hribčkih in gorah, sprehodov s psičko, druženja in zabavanja s prijatelji, kuhanja, branja knjig, vadenja tai chija, fotografiranja, pisanja, tudi potovanja, plezanja, teka in potapljanja, ... vse to pa po občutku in v količinah, ki mi v danem trenutku ustrezajo.

»Misli globalno, deluj lokalno« Kako si razlagate ta rek v teh časih?

Zelo pomembno načelo, ki se ga moramo zavedati predvsem mala ljudstva, saj imamo problem z majhnostjo in lastno vrednostjo. Vse to se izraža pri posameznikih in kolektivni zavesti. Pozabljamo na to, da vsak posameznik sestavlja globalno mrežo, da sami lahko naredimo malo, skupaj pa veliko, veliko več. Najlažje in pomembno za medsebojne odnose pa je, da se povezujemo z ljudmi, ki so okoli nas, torej lokalno.

Celostni pogled je pomemben, da razumemo kje smo, kaj in zakaj nekaj počnemo, nato se povežemo in delujemo v svojem okolju, z ljudmi, ki so del našega življenja, saj smo ljudje družabna bitja, ki si z bližino in odnosi pomagamo v težkih trenutkih in skupaj uživamo v življenju. Na tak način ustvarjamo obilje zase, za okolje v katerem živimo, posledično pa za celoten univerzum.

Vam je izvor in način pridelave vaše hrane pomemben? Kupujete ekološko ter lokalno pridelano hrano ali se vam zdi to le dobra marketinška poteza v času recesije?

Živa hrana je tista, ki je ustvarjena v naravnem vzajemnem delovanju sonca, zraka, zemlje in vode. Žal smo z našim načinom življenja uspeli precej pokvariti oz. onesnažiti marsikateri element našega ekosistema. V naši dobi tehnologije smo pozabili, da smo del Zemlje in da z vsemi izumi in iznajdbami, kjer posegamo v naravne zakone, delamo škodo tudi sebi.

Ena izmed poglavitnih stvari za naše življenje sta tudi hrana in voda, ki sta v veliki večini svojo živost izgubili, zato podpiram vse ideje in delovanja v smeri izboljšanja. Na žalost pa je veliko ekoloških in bio proizvodov postalo zlorabljenih v okviru naše ekonomije in sistema. Namesto da bi se povezali, skupaj osveščali, zaživeli v stiku z naravo in odvzeli moč prehranskim magnatorjem, ki izdelujejo umetno hrano, se vsak po svoje bori, v majhnih skupinah se dogajajo akcije, ki žal ne pridejo do mase ljudi. Veliki trgovski centri pa izkoriščajo etiketo »ekološki«, ki je v zadnjem času postala moderna ter predstavlja statusni simbol in izdelke prodajajo po nesramno visokih cenah, ki si jih večina ljudi ne more privoščiti.

Prisegam na lokalno pridelano hrano, tudi če ni ekološka, saj sem mnenja, da se bo ob podpori lokalne oskrbe, ko se domačim kmetom in pridelovalcem ne bo potrebno boriti z umetno pridelano hrano, ki je zaradi proizvodnje veliko cenejša, tudi njihova miselnost spremenila in uporaba zdravju škodljivih pripomočkov za boljšo rast odstranila.

Je možno združiti duhovno in poslovno? Na kakšen način? Kaj za vas pomeni biti duhoven, spiritualen, najti notranji mir?

Pravijo, da je del ljudi preveč v materialnem, prizemljenem stanju, drugi del pa odzemljen, v poduhovljenem spiritualnem stanju.

Ljudje živijo »normalno« življenje: hodijo v službo, kjer odštevajo ure, ker jih delo ubija, doma so nesrečni, popoldne pa odidejo na meditacijo, kjer jim 2 uri tišine, miru, prijaznosti in topline prinaša navidezno ugodje in odklop od tistega, kar jim ni povšeči. Nato se vrnejo nazaj domov, in vse po starem, vsak dan isto. Potrebno je narediti spremembo, nekaj storiti, se premakniti iz t.i. cone udobja, da bo drugače. Ljudje se pravzaprav bojimo sprememb, čeprav si jih želimo, kajti spremembe se najprej zgodijo navznoter, šele potem so vidne navzven. Raziskovanje svoje notranjosti, odkrivanje lastnih šibkosti in njihovo ozdravljenje pa ni vedno prijetno opravilo. Kraj, kjer živijo naše največje bojazni, je tudi kraj, kjer se skriva največja rast.

Združitev »zemlje in oblakov«, materialnega in duhovnega je mogoč, drznem si celo trditi, da je to namen našega bivanja. Tisti, ki iščemo svoje najboljše življenje in izražamo hrepenenje srca, hodimo po poti notranjega odkrivanja, ne zunanje preobrazbe. Tako bomo našli trajni mir, svobodo, sozvočje uma in duha ter združitev materialnega in duhovnega.

Arhetipske vloge moških in žensk, ali smo izgubili stik s samim sabo? Vloga moškega in ženske v današnji družbi?

Ne bi mogla bolje opisati pomen moškega in ženske, njunega odnosa in vloge, ki jo imata, kot je zapisal John Wellwood, zato mi dovolite, da ga kar citiram:

»Razvijanje nove ravni zaupnosti v medsebojih odnosih je osebno in kolektivno nujno. Je pomemben korak pri odpravljanju pradavnega razkola med moškim in žensko ter združitvi dveh polovic človeštva. Nauravnoteženost med moškim in ženskim načinom bivanja, ki je trajala stoletja,je pustila globoko rano v človeški duši. Nihče ne more uiti posledicam te rane, ki je zarezana v naše notranje in zunanje življenje. Znotraj jo občutimo kot razkol med srcem in razumom, čutenjem in mišljenjem, ranljivostjo in močjo, na zunaj pa se kaže kot vojna med spoloma, kot brezobzirno izkoriščanje zemlje, kar ogroža ves planet. Dokler človeška zavest ne bo spremenila starega nasprotja med moškim in ženskim v ustvarjalno zvezo, bomo razdrobljeni in sprti s samimi seboj kot posamezniki, pari, družbo in raso. Osnovno sredstvo za ta kritični premik naprej, ki ga človeštvo mora narediti, je naš trud da bi razvili globljo raven zaupnosti. Ko se podamo v to smer, dobi odnos med moškim in žensko širši pomen, večji kot le obstoj in varnost: postane orodje za razvoj človeške zavesti. Če si v tej luči ogledamo osebne težave v odnosih, ti niso več videti tako osupljivi in porazni. Kajti sleherni napredek v evoluciji zahteva precej poskusov in zmot, preden se porodi kaj novega.

Če se nas bo dovolj odzvalo na izziv o drugačnem odnosu med moškim in žensko, če bomo odnos razumeli kot priložnost, da se znebimo slepil in razvijemo najglobje moči ter razširimo občutek o tem, kdo smo, bomo lahko začeli gojiti modrost, ki naši dobi manjka. Ustvarimo lahko novo vizijo ljubezni in skupnosti, ki nas bo razsvetljevala kot posameznike in obenem oblikovala nov svet.«

Kako si razlagate pojem »holističen pristop« k življenju?

Celosten pristop k življenju vsebuje ravnovesje vseh štirih nivojev: miselnega, čustvenega, fizičnega in duhovnega. Vsaj na en nivo pa večinoma časa pozabljamo, je pa ravno tako pomemben kot ostali.

Če cenimo trenutke, uživamo v dogajanju, živimo in čutimo v trenutku, ne pa ves čas razmišljamo, uskladimo življenje z naravno močjo, prevzemamo odgovornost zase in svoja dejanja, popustimo nadzor in omejeno razmišljanje, smo hvaležni, sprejemamo ljudi in situacije takšne kot so, dojamemo da so na videz nepovezane stvari v resnici povezane, povežemo um in srce, pristopamo k življenju, ki nas vodi nazaj do sebe, do svoje celosti.

Recesija. Kje se začnejo spremembe? V glavah, na bančnih računih, finančnem trgu ali v srcih?

Edini hudiči na tem svetu so tisti, ki se podijo v našem srcu. Tam bi moral izbojevati vse svoje bitke. Mahatma Gandhi

Je bitka za posel v današnjih časih lahko moralna, pozitivna ter človeku prijazna? Sta morala in etika sploh še vrednoti?

V poslovnem svetu se ljudje upirajo, prerivajo, priganjajo in drvijo naprej. Preveč je delovanja in premalo bivanja, saj nimamo časa, da bi dojeli, da je življenje čudovito. In življenje je samo eno; ni prav, da ga delimo na poslovno in osebno, materialno in duhovno, dobro in slabo. Življenje samo je.

In ravno zaradi te dualnosti večina ljudi v poslovnem svetu nosi maske, niso tisto kar v resnici so, saj se večina boji pokazati svoj pravi jaz, svoje šibkosti -kar pa je v resnici največja prednost. Zaradi te bojazni se ustvarja nek svet v svetu, ki je podel, nepošten, nemoralen in neetičen. In malokdo uživa v njem, pozabljamo pa na pomembno dejstvo, da smo ga sami ustvarili. In če smo si skreirali nekaj takšnega kar nam ne prinaša užitkov in radosti, si lahko skreiramo novega, takšnega v katerem nam bo prijetno. Za začetek se moramo tega zavedati, se vprašati ali nam to odgovarja...in ko damo namero, se začnejo dogajati spremembe. Najprej znotraj posameznika, nato v bližnji okolici, navsezadnje pa v celotni družbi. Ko bitke in borbe spremenimo v konstruktivna razmišljanja in delovanja, smo prijazni do sebe in vseh ostalih živih bitjih.

V čem je prihodnost dobrega poslovanja? So sodobni pristopi tudi trajnostni ali bo potrebno spremeniti razmišljanje, da bo prišlo do pozitivnih sprememb? Kakšen je profil »poslovneža prihodnosti«?

Živimo v svetu materializma in intelektualizma in današnji človek je na zelo nizkem nivoju zavesti, kar je posledica tisočletnih metod in načina življenja, ki so nas popeljala po poti pozabe kdo smo in kakšen je naš cilj. Šele ko spoznamo svoj cilj, lahko gremo proti njemu, s pravim in pravilnim mišljenjem, ker le tako lahko ustvarjamo in gradimo

v skladu s skupnim načrtom. Pozabili smo in ne zavedamo se, da so vsa znanja in informacije, ki nam jih ponuja naša resničnost pomanjkljive, ker jim manjka globalna slika.

Strinjam se s starodavnimi ljudstvi, ki so prepričana, da se bo velika preobrazba zgodila znotraj človeških bitij. Zgodila se bo sprememba zavesti.

Človek prihodnosti je tisti, ki uskladi vedenje, čustva, dejanja in misli. Besede, ki jih govori odsevajo notranjo resnico in so v skladu z univerzalnimi zakoni življenja. To omogoča čisto vse kar si zaželimo, zaželeti pa si ne moremo prav ničesar, kar ni v najvišje dobro vseh in vsega, kajti ko enkrat vstopimo v srce, ga povežemo z umom in delujemo v skladu s svojo dušo, je nemogoče si zaželeti kaj drugega kot dobro, ljubezen in radost.

Recesija, ovira ali izziv?
Recesija je izziv in pravzaprav nekakšen blagoslov in zaradi človeške omejenosti - nujnost na naši poti do resničnega jaza posameznika, saj nas pripelje do razmišljanja, do raziskovanja samozavedanja kdo pravzaprav smo. In šele, ko to spoznamo lahko kaj spremenimo. In spremembe so potrebne.

Dodaj komentar

Objavi na Facebooku Prijavljen/a kot Urska Bratkovic (Spremeni) **Komentiraj**

Facebookov socialni vtičnik

PODPORNIKI

Gem Interactive, Znanstvenoraziskovalni center Slovenske akademije znanosti in umetnosti, Income Skrb za vodo, Energijska točka - Boiresonančno zdravljenje, Premananda studio, Fenomena d.o.o.

O projektu
Splošni pogoji
Cenik
Uporabno
Faq
Kontakt

© 2010 Ekologičen
Ekipa projekta
info@ekologicen.si
Marketing: Fenomena d.o.o.
Tehnična izvedba: impresija.com