

## Vsak šok je za nekaj dober

Maji Križnar iz Stražišča se je pred dvema letoma čez noč kot hišica iz kart sesul svet, saj je le dva tedna po partnerjevi prevari ostala še brez službe. Osebno izkušnjo je opisala v knjigi *Izgubila sem tebe, a našla sem sebe*, s katero želi pokazati, kako se soočiti s težkimi preizkušnjami, jih obrniti sebi v prid in izkoristiti za novo priložnost življenja.

Besedilo: **Ana Šubic**

**D**anes 31-letna Maja Križnar iz Stražišča je imela urejeno življenje – vsaj za njene tedanje standarde. Po končani fakulteti je kot diplomirana agronomka takoj dobila dobro službo in kmalu za tem novo, imela je partnerja, preselila se je na svoje ... »Bila sem zadovoljna, čeprav, ko danes gledam nazaj, v resnici nisem bila,« se spominja Maja, ki se ji je nato pred dvema letoma dobesedno čez noč sesul svet, za katerega je prej živela kar nekaj časa. Najprej je ugotovila, da jo partner vara, štirinajst dni kasneje

je povsem nepričakovano dobila odpoved v službi. »Bila sem šokirana, skrbelo me je tudi, kako bom plačevala najemnino ... Ostala sem sama, s škatlo robcev v rokah in z vprašanji, kaj naj sedaj in kako najprej,« pripoveduje Maja, ki je nato zbrala moč ter se predvsem s pomočjo pisanja in meditacije, ki sta zanjo postala način življenja, pobrala s tal. Svojo lastno zgodbo je strnila v knjigo *Izgubila sem tebe, a našla sem sebe*, v kateri z bralci deli tudi nasvete in tehnike, s katerimi lahko osebni padec obrneš sebi v prid in ga izkoristiš kot novo priložnost življenja. Simpatična rdečelaska deluje pod imenom MičnaCvetlična, ki izraža njeno

ljubezen do rož. Zanje je rada skrbela tudi na domači kmetiji, sicer pa je njen zaščitni znak že precej časa prav cvet, vpet v lase.

**KO JE NAŠLA SLEDI PREVARE.** A vrnimo se še malce nazaj ... »Tisti večer bi moral biti eden izmed prijetnih, a sem našla sledi prevare. Odšla sem z dvignjeno glavo, a sesuta. Ni me bolela sama prevara, zaradi tega ga ne obsojam, ker tudi verjamem, da sta tako za nastanek kot tudi za razpad zveze enako kriva oba partnerja. Zavedam se stvari, ki sem jih počela, in sem danes zelo ponosna, da sem jih spremenila, vendar menim, da prevare nič ne more opravičiti. To je izraz nespoštovanja drugega človeka. Bolelo me je, da se mi ni nikoli opravičil, niti mi ni skušal razložiti, kaj se je zgodilo in zakaj. A če danes potegnem črto, jasno vidim, da se je takrat očistilo, kar se je moralo, da je moj porušeni svet stal na zelo trhljih temeljih in se je moral podreti. Pač nisem bila v pravi zvezi in v pravi službi, v kateri se po pravici povedano nisem videla na dolgi rok. Zaposlena sem bila v informacijsko tehnološkem podjetju, v katerem smo prodajali programe za kmetijstvo. A življenje tako ali drugače poskrbi, da je prav. Če se sam odločiš za spremembo, je lažje, v nasprotnem primeru te pa brne. Vsaj mene je, in to zelo. A vsak šok je za nekaj dober.«

Takrat si je dejala, da je dovolj propadlih zvez, da je čas za spremembo. Najprej je ta običajno vizualna in pri Maji se je to odrazilo v novi, rdeči barvi las. In ravno ko je bila pri frizerju, bilo je na predzad-

nji dan njene službe, je med brskanjem po spletu naletela na vabilo na tečaj meditacije. Že dva dneva kasneje je bila na prvi delavnici Cristy Žmahar. »Ona je ena najboljših mojstric meditacije pri nas, še vedno je moja voditeljica in ji sledim,« pravi Maja, ki se je nato pri njej leto in pol intenzivno izobraževala, da je postala certificirana vadiateljica meditacije in angelska terapevtka, opravila je tudi tečaj premagovanja podzavestnih blokad.

**SRAM OB IZGUBI SLUŽBE.** A nov začetek je bil vse prej kot enostaven. Prej ji je življenje bolj ali manj gladko teklo in dejstvo, da je pristala na zavodu za zaposlovanje, je bilo zanjo tedaj velika sramota. »Najbolj sem se bala, da bom tam srečala koga poznanega. Šele kasneje sem dojela, da smo pravzaprav tam vsi na istem.« Po nekaj mesecih je odprla s. p., se ukvarjala s promocijo izdelkov za vrt in se vse bolj posvečala meditaciji, preko katere je zdravila sebe in začela razumevati, zakaj se ji je vse naštetu zgodilo. Sčasoma je postala njena velika strast. Nekaj časa jo je vodila tudi v kranjskem medgeneracijskem centru, nakar je junija lani dobila novo priložnost: delo varuške v Londonu. Hitro jo je sprejela, tudi zato, da bi izpopolnila znanje angleščine. Pred tem so jo namreč na nekem razgovoru za službo zavrnilo zaradi tega in tedaj si je rekla, da se to ne bo več zgodilo. »V London sem šla na pol prestrašena. Po pravici povedano si tudi na študentsko izmenjavo nisem upala prav zaradi šibkega znanja angleščine. Vsega pa se je možno naučiti, zato naj komunikacija ne bo ovira za tiste, ki razmišljate o odhodu v tujino,« svetuje Maja.

**BORBA Z ODVEČNIMI KILOGRAMI.** Med bolj izpostavljenimi izkušnjami v knjigi je tudi ujetost v odvečne kilograme, ki so bili posledica čustvene nestabilnosti. Že kot osnovnošolka si jih je nabrala osemdeset, kasneje je shujšala, a se ni nikoli počutila dobro v svoji koži. V zadnji zvezi se je znova močno zredila, saj se je prilagodila partnerjevemu nezdravemu življenjskemu slogu. Kot pravi, zaradi strahu pred zapuščenostjo, a po razpadu zveze se ji je s korenito spremembo prehranjevalnih navad uspelo znebiti odvečnih kilogramov.

Knjiga se začne z izkušnjo prevare, ki je bila Majin povod za spremembo, sicer



Maja se je po osebnem padcu pobrala predvsem s pomočjo pisanja in meditacije, ki sta zanjo postala način življenja. / Foto: Gorazd Kavčič

pa se avtorica posveča tudi občutku zapuščenosti, pomanjkanju samozavesti, ljubosumju in želji po nadziranju drugega, krivdi in zakaj jo sploh občutimo, dotakne se enega svojih nekdanjih zmotnih prepričanj, in sicer da partnerstvo pomeni finančno varnost ...

**MEDITACIJI DODALA ETERIČNA OLJA.** V drugem delu knjige je zajela tehnike, ki so njej pomagale prebroditi težko situacijo. »Najprej je to pisanje. Pišem neke vrste dnevnika, že kakih deset let, odkar sem se prvič srečala z duhovnostjo. Takrat sem začela izvajati tudi avtogeni trening, ki prav tako temelji na dihanju, včasih tudi po štirikrat na dan, celo med časom, ko sem imela premore med učenjem na fakulteti, pa kasneje v službi,« je razložila Maja, ki se je v zadnjih letih našla v meditaciji. Sprva se je držala tiste, ki se je naučila na tečajih, nato pa je razvila svoj način meditacije, ki mu je dodala eterična olja.

**VEDNO JE ČAS ZA SPREMEMBE.** Pripravila je še e-priročnik z naslovom 'Kako iskati omejujoča prepričanja?'. »Je

super dopolnilo knjigi, ker skozi vprašanja posamezniku pomaga dojeti lekcijo in iskati rešitve. Obe deli sta ustvarjeni tako, da bralcu skozi mojo lastno zgodbo pokažeta navdih za naprej. Dajeta mu tudi konkretna navodila, kako se lahko sam spremeni svoje življenje na bolje. Vedno je čas za spremembe in drugačno delovanje, le pripravljeni moramo biti zavihati rokave in se zakopati sami vase. Delo na sebi je tisto, ki nam prinese rezultate,« je poudarila avtorica, ki se namerava še naprej izobraževati na duhovnem področju in svoje znanje deliti z drugimi. Morda tudi v novi knjigi, saj je, kot pravi, v Londonu, od koder se je vrnila prav ta teden, prišla še do mnogih novih spoznanj.

V britansko prestolnico se zaradi (pre) hitrega tempa življenja ne namerava vrniti, jo pa vleče v bolj umirjeni Bristol. »Nisem še točno odločena, kam me bo pot vodila konec poletja, vse je še odprto. Se mi je pa sedaj že večkrat potrdilo, da me vesolje podpira,« je še dejala. ■



Maja Križnar - MičnaCvetlična: »Vedno je čas za spremembo, le pripravljani moramo biti zavihati rokave in se zakopati sami vase.« / Foto: Gorazd Kavčič