

kaj so srečni naredili prav in kaj nesrečni narobe?

Po uspehu avtobiografskega prvenca 15 kil nesreče, ki je hkrati priročnik o tem, kako se otresti negativnih prepričanj in vzorcev skupaj s kilogrami, nekdanja manekenka in Playboyeva zajčica Bojana Ivanović še naprej odkriva pravi recept. Pred kratkim je izdala svojo drugo knjigo Klub srečnih in uspešnih. Sestavljena je iz 36 resničnih zgodb posameznikov, ki govorijo o ljubezni, prijateljstvu, zdravju in srčnih željah. Simpatična avtorica nam je razkrila nekaj zanimivih osebnih podrobnosti, kako srečo končno postaviti na prvo mesto.

Sprašuje: MELITA MERŠOL | Foto: OSEBNI ARHIV

Čemu se trenutno posvečate, kaj vas osrečuje?

Trenutno ves čas in vso pozornost usmerjam v novo knjigo in tudi glasbo. Delam namreč dve pesmi, tako da me že to osrečuje, saj počnem, kar sem si vedno želela: pišem pesmi, snemam v studiu, pripravljam scenarije za videospot ... To so trenutki, v katerih sem zares srečna in odklopljena od sveta. Obenem pa me radostijo sprehodi in razvajanje s kužkom, branje dobre knjige, ko si kaj lepega kupim za dušo.

Novi knjigi ste dali naslov Klub srečnih in uspešnih. Se v njem skriva globlji pomen?

V nasprotju s prvo knjigo 15 kil nesreče, ki je avtobiografija, je knjiga Klub srečnih in uspešnih sestavljena iz kar 36 resničnih zgodb ljudi, ki so v življenju imeli podobne okoliščine, a danes živijo povsem nasprotno. Nekateri so srečni, drugi niso. To pa je tudi namen oziroma sporočilo knjige, želela sem namreč prikazati, kaj je zares pomembno, da lahko živimo zadovoljno, izpolnjeno in uspešno. Bralke in bralci bodo lahko z branjem različnih zgodb spoznali, kaj so srečni naredili prav in kaj nesrečni delajo narobe, da niso zadovoljni s svojim življenjem. V knjigi najdemo zgodbe o ljubezni, zdravju, prijateljstvu, karieri, prehodu v zlata leta ter srčnih željah, to so zame najpomembnejša področja za srečo in uspeh.

Skoraj čez noč ste zapustili manekenstvo in tekmovanja za miss Slovenije ter se rešili okov, ki jih prinaša ta posel, ter poiskali, kar vas osrečuje. Zakaj in kako?

Mene je manekenstvo v resnici osrečevalo in me še danes. Nisem pustila tega sveta, ker bi želela, ampak ker sem bila nekako prisiljena, potem ko je moja teža šla strmo navzgor. Moram priznati, da zelo pogrešam to delo, saj sem v njem

” Teško je za tistega, ki ne ve, kaj sreča pomeni. Veliko ljudi ima zgrešeno predstavo o njej, tudi jaz sem jo nekoč imela. Mislimo, da bomo srečni, ko bomo imeli stanovanje. Hišo. Nov avto. Ko bomo imeli partnerja.

uživala. Slikam se še vedno rada, to je še ena izmed stvari, ki me osrečuje, zato sem si končno kupila tudi malo boljši fotoaparati in se nameravam zavzeto lotiti fotografije.

Pa se vrnila še malce v čas, ko ste bili nesrečni zaradi odvečnih kilogramov. Kaj ste spremenili od takrat?

Moj odnos do hrane se je v preteklih letih zelo spremenil. Čedalje bolj se zavedam, da to, kar dajemo v usta, pomeni, koliko se imamo radi, cenimo in spoštujemo svoje telo. Trudim se jesti čim bolj zdravo, nisem pa zagovornica diet, kajti nobena dieta ne more trajati večno, večina pa je tudi navadno mučenje. Ker sem imela težave s prenajedanjem, je zame zdaj ključno, da pazim, da me ne bi spet zaneslo, kar se rado zgodi, če nisem dovolj pozorna. Drugega načina, kot da si pozoren na to, koliko poješ, še nisem odkrila. Trudim se jesti več manjših obrokov, kar mi tudi najbolj ustreza, in posledično imam manjšo željo po sladkem ali slabih stvareh.

Kaj si, denimo, privoščite za zajtrk in kosilo?

Zjutraj me najbolj osrečijo deciliter naravnega soka in kavica ter to, da lahko začnem mirno, brez hrupa in hitenja. Pojem jajca, zeleni smuti, ovseno kašo, rižev zdrob, grški jogurt, za kosilo pa polnovredna žita, ribo, pečeno zelenjavo ali cvetačni in korenčkov pire ter solato. Trudim se držati načela, da 80 odstotkov jem zdravo, 20 pa si jih privoščim za dušo, kar mi v določenem trenutku zadiši.

Kako poleg zdrave prehrane še skrbite za svoje telo?

Izgubiti moram še nekaj odvečnih kilogramov, zato se zdaj psihično pripravljam, da bom spet začela redno trenirati, ker sem si poleti vzela odmor. (smeh) Spomladi sem telovadila doma, zdaj pa bom verjetno šla na fitnes, ker mi je doma postalo dolgčas. Dodati moram še to, da pri hujšanju prehrana šteje 80 odstotkov, vadba pa 20. Nisem ljubiteljica telovadbe, a se zavedam, kako pomembna je za nas in naše telo, predvsem zaradi zdravja in počutja, videz pa je potem le še pikica na i, ki nas naredi bolj samozavestne in privlačne. Na telovadbo skušam gledati kot na vse v življenju: je le sredstvo do želenega cilja. Tudi če se ti ne da, to preprosto moraš narediti. Če povzamem, telovadba ni nekaj, kar bi me osrečevalo, ampak bolj nujno zlo. Edina aktivnost, v kateri res uživam, je ples.

V prvi knjigi ste zapisali, da ste nase vrsto let gledali kot »luzerko«. Zakaj? Najbolj je na moje mišljenje o sebi vplivalo to, da me doma nikoli niso iskreno pohvalili ali bili ponosni name, vedno

sem poslušala le, da nisem za nič dovolj dobra in naj si ne želim preveč. Nikdar me niso znali sprejeti, razumeti. Moje sanje in želje so se staršem zdele smešne, no, še danes se jim. Niso me znali naučiti ceniti in spoštovati sebe, se imeti rada, zato sem menila, da so vsi boljši od mene, bolj zanimivi, bolj zabavni, bolj pametni, in v skladu s tem sem se vedla vrsto let. V šoli sem bila neopazna, najbolj mirna, pogosto tarča napadov in posmeha sošolcev ... Moja družina je bila precej revna in tudi zato sem se počutila slabšo od drugih.

Potem pa ste se odločili, da boste svojo srečo postavili na prvo mesto?

Tako je in tega se še danes držim. Vem, da sem zanjo odgovorna izključno jaz. Ko se enkrat tega zaveš, življenje postane lažje. Prej sem vedno mislila oziroma pričakovala, da me mora osrečiti kdo drug, partner, starši, prijatelji, da se moram osrečiti sama, pa sem pozabila. Posledično tudi nikoli nisem bila prav zares srečna in ponavadi nič ni bilo tako, kot sem si predstavljala. Seveda je prav in krasno, da tvoji bližnji naredijo kaj lepega zate, ampak to vse hitro izzveni, če ne znaš biti srečen sam s seboj. Drugo dejstvo pa je, da mora človek sebe postaviti na prvo mesto in poskrbeti zase, kajti če sami nismo srečni, kako lahko potem osrečimo še koga?

Je torej zdaj vaše poslanstvo, da pomagateg drugim?

Želim si, da bi čim več ljudi znalo biti srečnih. In veselih. Radostnih. Zdi se mi škoda in žalostno, da zapravljamo dragoceni čas, ki ga imamo na tem svetu, misleč, da se moramo sprijazniti z življenjem, ki nam je dano, tudi če nismo zadovoljni. Samo eno imamo, jemljemo pa ga samoumevno, kot da bomo večno tukaj. Če bi bilo več ljudi srečnih, mislim, da bi bil tudi svet bolj prijazen in bi se dogajalo manj grozot. Krasno je videti človeka, ki živi polno, izpolnjeno. Tudi energija teh ljudi je čisto drugačna. V srečnih ljudeh ni zlobe. S svojo srečo delajo svet lepši.

Kaj je glavno sporočilo vaše knjige?

S knjigo sem želela sporočiti, da je življenje veliko prekratko za obžalovanje, da nismo naredili tistega, kar smo želeli, ter da je najbolj pomembno zbrati pogum in narediti vse tisto, kar si želimo, oziroma slediti svojim sanjam, kar nam posledično prinaša srečo, uspeh, zadovoljstvo, mir v duši. Nič ne boli bolj kot obžalovanje. Knjiga se osredotoča tudi na način razmišljanja, saj to določa, kako boš živel – negativno ali pozitivno.



Pravite, da je polna aha-trenutkov in smernic za srečnejše življenje?

Tako je, v vsaki izmed zgodb se skriva aha-trenutek, ki nas lahko nauči oziroma daje uvid v to, kaj smo delali narobe ali kaj počnemo prav. Teme so življenjske, splošne, da so blizu tako meni kot vsakemu človeku. Aha-trenutek je spoznanje, ki ga doživiš. Lahko je to le ena beseda, ki jo prebereš, en odstavek, nekaj, kar vidiš oziroma slišiš. Nekaj, kar te premakne in se te tako močno dotakne, da se spremeni tvoj pogled na življenje oziroma določene okoliščine. Jaz sem prve aha-trenutke doživela med branjem knjige *Menih, ki je prodal ferrarija*. Takrat se mi je odprl čisto drugačen pogled na svet in dojela sem, da sem imela povsem napačno predstavo o življenju.

Kaj vas še radosti?

Potovanja! Od nekdaj so me in me še vedno, zelo rada raziskujem nove kraje, ampak

letos sem jih dala malo na stran, ker veliko vlagam v glasbo in seveda promocijo knjige. Vse pa ne gre naenkrat, mar ne? (smeh)

Zaupajte za konec, je težko biti srečen?

Težko je za tistega, ki ne ve, kaj sreča pomeni. Veliko ljudi ima zgrešeno predstavo o njej, tudi jaz sem jo nekoč imela. Mislimo, da bomo srečni, ko bomo imeli stanovanje. Hišo. Nov avto. Nov telefon. Ko bomo šli na počitnice. Ko bomo imeli partnerja. Ne razumite me narobe, seveda smo srečni ob vseh teh stvareh. A to ne traja dolgo. Materialne stvari izzvenijo, sreča zaradi njih postopoma usahne. Potem pa spet iščemo nekaj, da bi lahko rekli, da bomo srečni, ko ... In tako se vedno vrtimo v krogu, v sebi pa smo običajno prazni. Veliko ljudi si tudi ne dovoli biti srečnih, ker menijo, da si tega ne zaslužijo. Da je življenje le garanje in trdo delo, kakšna sreča neki. To velja predvsem za starejšo generacijo.