



ЖИВОТЪТ, ПЯСЪЧЕН ЧАСОВНИК?

Текст: Алия Илиева Фотография: Лицен архив

Дъщеря на шведка и швейцарец, случайно разбра, че фамилията ѝ на унгарски означава да живееш и да бъдеш в момента. Анна Йелен изнася лекции и организира уъркшопи по цял свят

Нейната мисия е да вдъхновява хората да живеят пълноценно и да използват времето си стойностно. Анна беше сред 18-те много интересни лектори на събитието TEDxVitosha, които разказаха свои вдъхновяващи истории пред 800 души на 9 март в Народния театър. Събитията TED имат 30-годишна история, част от която са имена като Бил Гейтс, Ал Гор, Елизабет Гилбърт, сър Ричард Брансън, Филип Старк, Исабел Алленде.

Разкажи ни, какво беше началото на твоята житейска философия?

Бях още малка, когато си дадох сметка колко е важно времето. На един рожден ден всички деца играехме в отделна стая. Оказа се, че всички знаем кога сме родени, а на мен ми хрумна, че още по-интересно е кога ще умрем. И ги разпитах.

Стори ми се толкова интересно. Една от майките чула и посъветвала моята да говори с мен. Мама ми обясни, че няма човек, който да знае със сигурност толкова нещо, и ме попита защо ми е интересно. Казах ѝ: защото ако наистина не се знае със сигурност колко продължава животът, аз искам да превърна моя в приключение. Разбрах, че няма време за губене! И всеки ден мисля за ограниченото време, с което разполагам. Това винаги ме е карало да преживявам мечтите си, да взимам трудни решения, да променям ситуации, в които не се чувствам щастлива.

Какви например?

Никога да не оставам твърде дълго във връзка, която не ми носи радост, да не живея на място, където не се чувствам добре, да не работя нещо, което не ми доставя удоволствие. Имам много изострено усещане за спешността това да се променя. Мисля, че е много важно да се действа навреме.

А ако някой каже, че си беглец? Каква е разликата между бягството и здравословната промяна в името на това да се развиваме?

И аз се питам. С времето осъзнах и съм се научила, че животът е низ от моменти. Вече приемам и добрите, и лошите. Разбирам, че от мен зависи как да се отнеса към тях. И стигнах до извода, че просто трябва да се запитам доколко страдам. Ако не се справя с израстването в една ситуация, тогава идва моментът, в който трябва да я променя.

Ти много наблюдаваш на идеята за живота като низ от моменти? Как стигна до нея?

Като тийнейджърка, през един много, много студен ден в планината, бях извела кучето ни на разходка. Разрази се снежна буря. Изгубих се. Бях леко облечена. Лутях се много дълго и накрая паднах в малка река. Имах усещането, че ще умра. Животът мина като на лента пред очите ми. Тогава моето куче ме спаси. Първо легна върху мен да ме топли. А после е отишло до най-близкото село да доведе помощ. Когато се съвехих, си дадох сметка, че всичко, което видях в снежната виелица, беше поредица от мигове, в които съм изпитала силна емоция. Един от тях например беше обяд с баща ми в италиански ресторант, когато бяхме само двамата и беше толкова уютно и споделяно. И си дадох сметка, че е хубаво да забелязвам тези моменти в ежедневието ми. Искане ми се да имам хубави спомени не само в края на моя живот, а в края на деня. И започнах да създавам моменти

„МОЯТА МИСИЯ Е ДА СЪБУДЯ ХОРАТА ДА ОСЪЗНАЯТ ЗНАЧИМОСТТА НА ВРЕМЕТО, ДА ИМ ДАМ КУРАЖА ДА ЖИВЕЯТ ПЪЛНОЦЕННО, КОЕТО ОЗНАЧАВА ПО-МАЛКО СТРЕС И ДА СЕ ОСМЕЛЯТ ДА БЪДАТ ТОВА, КОЕТО СА

за себе си, за колегите ми, за шефа ми. Тръгнах на уроци по танци, сготвих обяд на всички в офиса, попитах началника си кога за последен път съм му казала, че е най-добрият шеф. Когато започнеш да създаваш деня си момент след момент, времето спира да бъде просто „тик-так“. Моментите за мен са нещо, което те кара да се чувстваш добре, или нещо, чрез което израстваш. Като подарък за себе си или за другите.

Колко време отделяш за себе си, колко за работа?

Задавам си въпроса каква работа трябва да свърша днес и спирам да се занимавам с нея, когато я свърша. Може да са ми нужни шест, десет часа, не мисля за това, защото ми причинява стрес. Каквото върша, го върша със 100% концентрация. Имам най-различни пясъчни часовници с дължина 30 минути, 15 минути, 1 час. И когато ги обърна, започвам да работя много концентрирано. Стремям се да имам достатъчно почивки, да се храня здравословно, за да имам енергия и да включа момента с хората, които обичам. Важно е да имам моменти, които ме правят силна.

Съветваш да действате максимум по три приоритета на ден. Случвало ли ти се е всичко да е спешно и неотложните задачи са много повече от три?

Всяка спешна ситуация за мен е предизвикателство. Настроивам се, че трябва да се справя и вярвам, че ще успея. Обмислям какво е необходимо. Ако се налага да ставам по-рано, го правя, но със съзнание, че това ще трае известен период. Старая се да имам буферни зони – ако изникне нещо непредвидено, да имам време за него.

Как започваш деня си?

Ставам в пет и отделям час, за да го подготвя. Написала съм си на лист позитивни и оптимистични изречения, които ме мотивират, моите големи цели и целта на живота ми. След това правя плана си за деня, който включва отговор на въпросите как искам да се чувствам в края му и какво да направя, за да се чувствам така.

Спомена житейските си цели? Какви

са те?

Моята мисия е да събудя хората да осъзнаят значимостта на времето, да им дам куража да живеят пълноценно, което означава по-малко стрес и да се осмелят да бъдат това, което са.

Дали е лесно на съпруга ти да живееш с жена с такъв прецизен график като теб? Подчиняваш ли го на твоя график?

Аз и съпругът ми се запознахме на мое обучение. Той работеше на заплатата, но беше много впечатлен от моята мисия, от целта да променя света към по-добро. И реши да се присъедини към мен. Мисля, че ни е лесно. Когато празнуваш живота, ти създаваш оптимистична основа.

Как прекарвате уикендите?

Не планираме нищо, те са тотално свободни. Отделяме си достатъчно време, за което се питаме какво искаме да правим. Понякога заедно, понякога всеки за себе си.

Първата ти работа е била свързана с жени с рак на гърдата.

Да. Работех като мениджър в компания, която предлагаше продукти, свързани със здравето им. Тези жени ме научиха какво е животът. Срещнах два вида – едните приемаха диагнозата като задача, другите съжаляваха - че са работили прекалено много, че не са прекарвали повече време с приятелите си или хората, които обичат. Първата ми реч носеше посланието: „Няма да чакам да получа диагноза.“ Благодарение на тези жени започнах да работя с тази тема – как да използваме времето си мъдро.

Как се справяше с емоциите си по това време?

Помня как присъствах на събирането на 20 жени, всички освен мен бяха болни. Говорихме за смъртта, за най-различни неща. А те се радваха, че са тук, празнуваха живота. Но си спомням, че накрая на срещата бях толкова потънала. Трябваше да спра и започнах да пиша в дневника си. Така успях да се справя – изписах тефтери, тефтери. Чувствах се безкрайно благодарна, че съм жива и че мога да променя живота си и да се отнасям към него и към себе си с оптимизъм. **■**