



AUTORI FOTOD

# Tõele näkku vaatamise reisisid

Sa arvad, et tunned ennast ja oma sõpra läbi ja lõhki. Kuni sa täiesti ihuüksi või koos sõbraga reisile lähed! Kirjutab holistiline terapeut, Life Design Studio juhataja **Margit Ivanov**.

**M**u reisisid on olnud väga erinevad. Kui olen elanud hotellis või majas koos sõprade ja lastega, siis olen teinud tegelikult kõike sedasama mida koduski olles. Tõeliselt põnevad on olnud aga need reisisid, kui olen sattunud olukordadesse, mis on hoopis midagi muud kui see elu, mida ma elan igapäevaselt kodus.

## Parem ära oota midagi!

Esimestel kordadel sellistesse ootamatutesse kohtadesse sattudes olin väga häiritud. Tundsin viha ja pettumust ning süüdistasin sõpra, kes mind kaasa kutsus. Kui lasta neil mõtetel ja tunnetel enda üle võimust võtta, siis ei saagi reisil midagi nautida. Istudki, nina vingus, mõeldes, kui vastik ja ebaõiglane kõik on, ja oodates, millal see kõik lõpeb.

Veel meenub mulle ekstreemne elamus ühelt Ibiza reisilt, mille korraldaja oli vabameelne hipi ja kus magati peamiselt puu all. Mina sain endale hea koha – jagasin tuba ühe meesterahvaga, kes magas minu lavatsi all. Jagada tuli ka ühte kahvlit kaheksa peale, sest rohkem parasjagu polnud. Tundsin seal reisil ennast justkui teiselt planeedilt olevat. Tagantjärele oli see aga parim, mis minuga juhtuda sai, sest ma kogesin midagi täiesti uut. Näiteks seda, kuidas peaaegu kõike saab taaskasutada; kuidas määrgata kaunist loodust, lille, hetke ja seda jäätult nautida; kuidas tunnetada, et oled tilluke osa loodusest, kui ujud näiteks paljalt meres.

Tavaliselt olen sellistele reisidele sattunud mõne sõbra või tuttava üliaktiivse ja innustava kihutustöö tulemusena. Vahel tundub lausa uskumatu, kui erinevad on inimeste väärtushinnangud, isegi siis, kui arvad neid läbi ja lõhki tundvat.

Ainult siis, kui tunned kedagi väga-väga-väga hästi ja tead, et teie eelistused ja valikud, aga mis eriti oluline – ka elustandard – on sarnased, võid tõesti leida reisilt

selle, mida sõber sulle reklaamis. Kuid mõistlikum on, kui sa ei üritagi reklaamjutu põhjal endale reisi ette kujutada. Parem mine ilma ootusteta, siis on lihtsam võtta vastu seda, mis sind seal tegelikult ees ootab. Muidu võib sind tabada suur pettumus, sest see, mis on ühele maapealne paradiis, võib olla teisele tõeline urgas.

Teisalt on reisirid mind kokku viinud inimestega, kellega ma muidu poleks iial suhelnud, mungakloostri ▶

Olen proovinud täiesti vabatahtlikult ööbida üksik *bungalow's*. See on selline majake, millel on seinte asemel bambusrulood. Ruloost kumas läbi kuu ja okste varjud, iga hää ja kröbin oli kuulda. Tunnistan, et passisin kõik ööd üleval ja ei maganud silmatäitki – nii jube tundus mulle selline avalik magamine. Olen ju harjunud, et mul on ümber kiviseinad ja G4S. Ma poleks iial uskunud, et ma selline jännes olen, aga nii see just ongi. Oma kontoris, kaunis majas ja luksusdžüübis istudes usume, et oleme tugevad ja kartmatud. Tegelikult saame teada, kes me oleme, alles siis, kui meilt tavapärase turvaline keskkond ära võtta.



## TERVED JUUKSED - TERVE KEHA

### Juuksejuure uuring võimaldab välja selgitada, kuidas:

- ennetada juuste väljalangemist,
- saavutada tugevamad ja tervemad juuksed;
- peatada juuste väljalangemine, tekkinud peanaha probleemid

### Pakume:

- Juuksejuure - ja peanaha uuringuid
- Laias valikus protseduure juustele ja peanahale (sh laserravi, Bemer magnetteraapia)
- Juuksuriteenuseid
- Looduslikke juuksehooldustooteid

### Miks tulla juuksejuure uuringule?

- Juuksejuure uuring võimaldab Eestis ainulaadse mikroskoobi abil näha seda, mis toimub Sinu peanaha sees, juuksejuure tasandil.
- Uuringu abil on võimalik välja selgitada juuste ja peanaha olukorda mõjutavad tegurid, mida teised meetodid ei tuvasta.
- Uuringu lõpus on selge, milliste teguritega tegeledes on võimalik juuste ja peanaha olukorda muuta paremaks



Terve juuksejuur



Kahjustunud juuksejuur

► rõõmsameelsest itaalia kokast rändmoosekantideni välja. Igaühel neist on rääkida oma põnev lugu, kui oled ise avatud ja hinnanguteta.

Tänu sellistele reisidele olen vabanenud paljudest eelarvamustest ning mõistnud, miks inimesed teevad niivõrd erinevaid valikuid. Olen mõistnud, et vaatamata sellele, missugune on su rahvus või ühiskondlik staatus, on kõigil ikka ühesugused igatsused ja soovid: olla armastatud ja õnnelik. Rahakoti paksus või rahvus

ei muuda kedagi paremaks ega halvemaks inimeseks ning sageli on lihtsama elustiili viljelemine väga teadlik valik, mitte allaandmise näitaja. Ja tegelikult ei peagi ju kõigeaegalisel leppima, aga oluline on hinnata, kas ikka on mõistlik kangekaelselt oma plaane ja soove taga nõuda. Vahel mulle tundub, et me kulutame liialt energiat selleks, et kõik läheks täpselt nii, nagu me endale ette kujutasime. Selle asemel et võtta lihtsalt vastu ning kogeda midagi uut ja ootamatut. **P**



Kuid mul on ka vastupidine kogemus, kui leidsin lubatud joogatriidi asemel eest hoopis jubeda korrusmaja ööklubide piirkonnas. Kuna mul ei olnud kaasas ka oma joogamatti, siis soovitati mul joogata vannitoavaibal. Esimene mõte oli põgeneda, teine mõte oli proovida siiski harjutusi teha ja kolmas mõte oli uurida, mis seal peale jooga veel teha annab, ja alles siis põgeneda.

Sellistes olukordades olen püüdnud võtta vastu selle, mis on – nii palju, kui tunne lubab. Sest teinekord võib-olla ongi sulle just seda kogemust vaja. Arvan, et tegin tookord õigesti, kui valisin pidutsemise, selle asemel et hambad ristas tornmaja katusel mediteerida.

Mulle meenub üks joogafestival Prantsusmaal Loire'i jõe orus. Enne minekut ma eriti ei uurinud, missugused sealsed elutingimused on ja mida seal tegelikult tehakse. Nii ööbisin nädala suht väikeses toas koos viiekümne naisega ja kõik mu isiklikud asjad pidid mahtuma voodi alla. Rohkem ruumi lihtsalt polnud. Sellise hulga inimeste keskel magamine on üüratu väljakutse, kui oled harjunud oma privaatse buduaariga. Kuna olin tollal joogas alles täielik algaja, siis tundusid pühendunud valgetes turbanites mediteerivad ja imelikult häälitsevad massid mulle ikka väga kummalise kogemusena.

