

NASTJA MULEJ

# Slavljenka rada obdaruje

*To jesen je praznovala abrahama, svet pa ima v malem prstu, saj ga je prepotovala po dolgem in počez. To žensko nemirnega duha je uspelo popolnoma uročiti enemu moškemu – francoskemu guruju in revolucionarju razmišljanja Edwardu de Bonu. Zanimajo jo njegove metode, ki jih z veliko strastjo prenaša naprej. Njegovih tehnik razmišljanja je naučila tudi svoja otroka, bogato znanje pa z veseljem predaja tako odraslim kot otrokom, medtem ko za svojo dušo že dolgo pripravlja dogodke, zbrane pod imenom Pozitivna psihologija.*

»**L**etos sem dopolnila 50 let. Otroka sta najstnika in počasi sem ugotovila, da me ob večerih ne potrebujeta. Tako sem se letos spet začela učiti nemščino, tenis, jazz balet, javno nastopanje in bazi (kitajski horoskop). Pa na svojem prvem postu sem bila. Kar naenkrat imam tudi spet čas za branje in sem na stara leta odkrila **Draga Jančarja** in druge dobre knjige. Zdaj iščem še družbo za igranje taroka enkrat na teden, pa čas za jutranji tek poleg joge,« začne **Nastja Mulej** in doda, da je vse naštetu mogoče le z res dobrim načrtovanjem in z veliko usklajevanja doma. Ves čas jo razganja od interesov in dnevno ima v povprečju dve delavnici ali predavanji. »Ker imam

Nastja Mulej je ženska z izjemno energijo in željo po učenju.

res rada ljudi. In spremembe, novosti. Zato redko rečem ne, ko me povabijo predavat. Kreativnost, inovativnost, sodelovanje, vodenje, optimiranje in še bi lahko naštevala,« pravi.

### DELOVNE POČITNICE

Čisto posebne so bile tudi njene jesenske počitnice. Začela jih je malce prej in so trajale malce dlje. Bila je v Gdansk na Poljskem, kjer je Poljake in Litvance učila, kako poučevati slavno in učinkovito metodo, ki jo je razvil dr. **Edward de Bono**, 'šest klobukov razmišljanja'. »Sem namreč ena od samo 26 tako imenovanih master trenerk za de Bonove metode razmišljanja na svetu. Samo 26 nas ima pravico učiti druge trenerje in moderatorje, kako poučevati te tehnike razmišljanja. In ko rečem razmišljanje, s tem pravzaprav rečem načrtovanje in odločanje, vodenje sebe in drugih, sestankovanje in projektno delo, kreativno in kritično razmišljanje, komuniciranje in delegiranje, produktivnost in optimizacijo, mediacijo, coaching, dizajnersko razmišljanje in agilno delo. Vse to se namreč začne v glavi. Z našimi zaznavami, z našim usmerjanjem misli. Z našim obvladovanjem tega, kar imamo v glavi,« pravi Nastja in doda, kako čudovit bi bil svet, če bi ljudje znali voditi svoje zaznave, misli, besede, dejanja, navade. Na pozitiven, konstruktiven način! Brez tarnanja in kritiziranja, brez čakanja in zavlačevanja ...

### VES ČAS NA PREŽI

Tako je v prelepem Gdansk najprej ona učila druge, potem pa se je učila tudi sama. »Spoznala sem 60 tehnik za spodbujanje navad uma in učenje učenja, ki so

»VSE SE NAMREČ  
ZAČNE V GLAVI.  
Z našimi zaznavami,  
z našim usmerjanjem  
misli. Z našim  
obvladovanjem tega,  
kar imamo  
v glavi.«

uporabne pri poučevanju v šolah. Moj sin je dislektik, hči ima ADHD, jaz verjetno oboje, tako sem ves čas na preži, kako pomagati tistim, katerih možgani niso prilagojeni na običajno šolo. No, na koncu pa sem na daljavo pridobila še eno de Bonovo licenco: za Thinking by Design – uporabno predvsem za vse, ki želijo inovirati na podlagi potreb in želja svojih odjemalcev. V prostem času sem v Gdansk tudi prevedla de Bonovo najbolje prodajano knjigo v 21. stoletju, Kako imeti čudoviti um, ki bo izšla v kratkem. Temu jaz rečem počitnice! Seveda pa me zdaj čaka trdo delo: vse naučeno in narejeno predstaviti v slovensko prakso,« je razkrila svoje načrte.

### POZITIVNA PSIHOLOGIJA ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

V prakso pa je že pred dobrimi desetimi leti spravila odličen in odmeven projekt Pozitivna psihologija za boljše življenje. »Začelo se je s finančno krizo leta 2012, ko so vsi okoli mene brezupno čakali, kdo jih bo odrešil. Takrat sva s kolegico **Blanko Tacer** začeli

predavati, da ljudem pokaževa, da lahko naučeno nemoč spremenijo v lastno moč, se postavijo zase in povežejo z drugimi. Letos gremo že v 11. sezono predavanj pozitivne psihologije, ki se je prav med zaprtjem države razcvetela. Takrat sva ljudem podarili več kot sto brezplačnih, kakovostnih spletnih, enournih predavanj na temo partnerstva in starševstva, osebne rasti in poslovnega razvoja, ker smo takrat to res potrebovali. V podporo nama je stopilo nekaj podjetij, da sva lahko pokrili stroške, gledalce, ki smo jih merili v tisočih, pa sva prosili, naj vsakič donirajo za neko dobrodelfno organizacijo. Ker je bil ta model tako zelo nekaj novega in hkrati dobro sprejet, sva lani dobili kar tri nagrade za to: od Gospodarske zbornice priznanje za inovativnost, od Inštituta za razvoj družbene odgovornosti nagrado za najbolj družbeno odgovoren projekt ter od ministrstva za družino naziva darovalec in dober človek leta,« razlaga Nastja.

### SOBOTNI VEČERI SO TRENING ZA POČITEK

Predavanja nadaljujejo tudi letos. Vsako soboto ob sedmih zvečer radovedneže čaka nekaj novega. Če je bilo lani aktualno govoriti o nenasilnem komuniciranju, je letošnja tema počitek. Primanjkuje nam ga. Govorijo tudi o tem, kako reči ne in kaj narediti, da ne bi bili prezahtevni do sebe. Pa o branju in knjigah. Decembra bodo prikazali predavanja, ki so si jih lahko ogledali v živo na mariborskem maratonu Pozitivne psihologije, januarja že tretjo šolo za starše, februarja pa nadaljujejo predavanja o partnerstvu in aprila konferenco o kreativnosti. Pa tudi ciklus predavanj o pozitivni psihologiji se je vrnil v Cankarjev dom. Letos že desetil! »Na vsako predavanje sem ponosna, ker vem, koliko dela vseh vpletenih je v ozadju. In da nam je uspelo kljub vsem odrekam. Ker pač moramo pomagati družbi. In ker se človek izpopolnjuje vse življenje. Na področju odnosov – do sebe in do drugih – je to verjetno najpomembnejše!« sklene.

**S. R.**, FOTO OSEBNI ARHIV, TADEJ KREFT, ANDREJ PETELINŠEK

Spomin z mariborskega maratona pozitivne psihologije v družbi Tomislava Kuljiše, Vide Žabot, Roberta Oravecza in Alenke Rebula