

MI SMO VAŠE MODRO SRCE



Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: **20.06.2018**

Pojavnost:

TELEVIZIJA	1
TISKANI	2

Ključne besede v poročilu:

USTAVI.SE	3
AKCIJA USTAVI.SE	2

19.6.2018 POP TV Stran/Termin: 23:00:00 SLOVENIJA
Naslov: Ustavi.se
Vsebina: Se znate ustaviti? Znate v zasebnem poslovnem življenju spustiti iz rok vse, in si vzeti trenutek zase?

Avtor: Uroš Slak, Tina Hojnik
Gesla: USTAVI.SE

20.6.2018 Nika Stran/Termin: 4 SLOVENIJA
Naslov: Priznam, strah me je ...
Vsebina: Ste kdaj pomislili ali si zaželeli, da bi čas zavrteli nazaj? Da bi se lahko poživžgali na kar nekaj stvari, ki so se takrat zdele sila pomembne, pa danes vemo, da niso. Sploh pa bi mladost zaužili z veliko večjo žlico, če nas ne bi zadrževala negotovost, strah. Kajti veliko pozneje se res izkaže, da je strah znotraj votel,

Avtor: Vesna Levičnik
Gesla: AKCIJA USTAVI.SE, USTAVI.SE

20.6.2018 Nika Stran/Termin: 37 SLOVENIJA
Naslov: Z USTAVI SE! premagujemo strahove
Vsebina: Med. Over. Net v sodelovanju z ambasadorji in partnerji ponovno začenja z javno pobudo Ustavi se!, s katero si prizadeva za opolnomočenje Slovencev, da bi ti živeli bolj polno, zdravo in kakovostno življenje. Nosilna tema letošnje akcije je premagovanje strahov s ciljem spodbuditi ljudi, da spregovorijo o tem, kaj

Avtor:
Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE

19.6.2018 POP TV

Stran/Termin: 23:00:00

Naslov: Ustavi.se

Naklada:

Avtor: Uroš Slak, Tina Hojnik

Površina/Trajanje: 00:08:12

Rubrika/Oddaja: 24 UR ZVEČER

Žanr: DIALOGIZIRANO POROČILO

Gesla: USTAVI.SE

//OBVESTILO O PRISPEVKU//

V studio sta bile povabljeni gostje, Andreja Verovšek, Ustavi.se in Anja Vogrič, projekt Ustavi.se. Se znate ustaviti? Znate v zasebnem poslovnem življenju spustiti iz rok vse, in si vzeti trenutek zase? Številke kažejo, da je tega sposobnih vse manj ljudi. Večinoma pa stremi k dokazovanju na vseh področjih, in ne znajo reči ne. Zato statistika beleži vse več izgorelosti, ki pa je ne prepoznamo na prvo žogo. Tisti, ki so javno spregovorili o izgorelosti, že drugo leto s projektom Ustavi.se, opozarjajo ljudi o tem, kako pritisniti na zavoro in preprečiti, psihološki in fizični kolaps, ki neizogibno sledi pretiranemu pehanju za popolnostjo.

Izjave:

JAN GOLJA (novinar, producent),
MIRJANA FRANKOVIČ (psihoterapevtka),
ANDREJA VEROVŠEK (Ustavi.se),
ANJA VOGRIČ (projekt Ustavi.se).

V kolikor želite magnetogram, nam sporočite.

20.6.2018 Nika

Stran/Termin: 4

Naslov: Priznam, strah me je ...

Naklada: 120.000,00

Avtor: Vesna Levičnik

Površina/Trajanje: 546,81

Rubrika/Oddaja: UVODNIK

Žanr: Uvodnik

Gesla: AKCIJA USTAVI.SE, USTAVI.SE



uvodnik

Priznam, strah me je ...

Ste kdaj pomislili ali si zaželeli, da bi čas zavrteli nazaj? Da bi se lahko poživžgali na kar nekaj stvari, ki so se takrat zdele sila pomembne, pa danes vemo, da niso. Sploh pa bi mladost zaužili z veliko večjo žlico, če nas ne bi zadrževala negotovost, strah. Kajti veliko pozneje se res izkaže, da je strah znotraj votel, okoli pa ga nič ni. A kaj, ko to spoznanje pride z izkušnjami, napakami, zrelostjo.

O strahu, ki je eden največjih in najbolj prikritih problemov sodobnega odraslega, sva nedavno razpredali s kolegico Anjo Vogrič, soustvarjalko in pobudnico akcije [#Ustavi se](#). Prav strah je namreč letos glavna tema vseslovenskega gibanja. Tako kot večina med nami ima tudi ona – samozavestna, zabavna, energična in vedno pozitivno naravnana dama – strahove predvsem pred neznanim, spremembo, osamelostjo in skrbjo za najbližje. Kaj hitro sva iz debate potegnili, da nas strah upočasnjuje in čeprav naj bi bil »votel«, nas razžira, nas brez našega zavedanja objame in pogoltne v velikanski krč, ki se ga tako težko znebimo. Podobno kot mrzav prikrito in počasi objame vodo v leden oklep in ji za nekaj časa vzame življenje, tako se strah prime naše življenjske energije. In ta ledeni oklep svobodnega ustvarjalca spremeni v žrtev lastnih obremenilnih predstav. In zdi se, da je ženske še posebno strah, da se s strahom težje soočamo, da ga ne znamo vreči čez ramo.

A da bi strah lahko premagali, še preden nas popelje v otopelost in apatijo, ga je treba priznati, ga ozavestiti v sebi, kar pa ni prav preprosto. V vsem tem času je postal neločljiv del nas, naše osebnosti. In čeprav Anja zelo nerada svetuje, je zgled svojima hčerka, ki ju spodbuja, da z bobnanjem po prsnem košu strah sprostita in preusmerita pozornost. »Staršem predlagam naslov kakšne knjige, mož pa potrebuje le poslušalko. Tisti, ki zmorejo, naj na glas izgovorijo: 'Strah me je, da nisem dovolj dober, da me ne bodo marali, da bom zbolel, da ne znam ...' S tem, ko na glas priznaš, se razprši v prostor in je lažje,« svetuje Anja, ki je skupaj z Alenko Verovšek v projekt povabila kopico strokovnjakov, ki bodo s svojim znanjem skušali svetovati tistim, ki so se pripravljene soočiti s svojimi strahovi.

Priznam, tudi mene je strah. Odkar sem mama, me je strah občutka nemoči, ko gre za življenje osebe, ki jo imaš najraje na svetu. Strah, ki te nauči, kako nepomembna je lahko ena napaka, ki si jo naredil pri delu, ali neprijeten, čuden pogled nadrejenega. Kajti vsak človek, ki ima vrednote in je zdrav, lahko pade, a se hitro pobere; dela napake in pogoltne posledice svojih dejanj. Boli, a greš lahko naprej, z znanjem, ki si ga potegnil iz narejene napake.

Zdravje v družini je tisto, kar je največ vredno. Zato poskrbite zase, bodite prijazni do sebe. V življenju vse počaka, tudi delo. Zato si privoščite trenutke z osebo, s katero se lahko smejite. Privoščite si ljubezen, pogovor, potovanje, odlično knjigo, najljubši sladoled ... Kajti na koncu koncev, ko ostaneš brez zdravja, ostane le še strah za življenje. x

Vesna Levičnik



vesna.levicnik@dnevnik.si

NIKA, št. 404
priloga Časnika Dnevnik in Nedeljski dnevnik
IZDAJATELJ
Dnevnik, družba medijskih vsebin, d. d.
Kopitarjeva ulica 2, Ljubljana, www.dnevnik.si

PRESEDENIK UPRAVE
Bojan Petan

ODGOVORNA UREDNICA
Vesna Levičnik
vesna.levicnik@dnevnik.si, 01/30 82 307

NAMESTNICA ODGOVORNE UREDNICE
Zdenka Melanšek
zdenka.melansek@dnevnik.si, 01/30 82 197

OGLASNO TRŽENJE
Tadeja Turk
tadeja.turk@dnevnik.si, 01/30 82 167

UREDNIŠTVO
Tina Hižar Jereb, Duša Podbevšek Bedrač, Andreja Podlogar, Romana Špende, nika@dnevnik.si

LEKTORIRANJE
Zoran Triglav

TEHNIČNA UREDITEV
Špela Škvarč Lenič

OBLIKOVANJE
Marica Švigelj, styling: Meta Ian

TISK
SALOMON d.o.o.
Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje
NAKLADA ŠTEVILKE 112.000 izvodov

NIKA NA FACEBOOKU www.facebook.com/priloga.Nika
SIMBOLIČNE FOTOGRAFIJE Thinkstock

FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI: Thinkstock



DNEVNIK **NEDELJSKI**

4 / NIKA / 20. JUNIJA 2018

20.6.2018 Nika

Stran/Termin: 37

Naslov: Z USTAVI SE! premagujemo strahove

Naklada: 120.000,00

Avtor:

Površina/Trajanje: 237,76

Rubrika/Oddaja: SCENA

Žanr: POROČILO

Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE



Z USTAVI SE! premagujemo strahove

Med.Over.Net v sodelovanju z ambasadorji in partnerji ponovno začenja z javno pobudo Ustavi se!, s katero si prizadeva za opolnomočenje Slovencev, da bi ti živeli bolj polno, zdravo in kakovostno življenje. Nosilna tema letošnje akcije je premagovanje strahov s ciljem spodbuditi ljudi, da spregovorijo o tem, kaj jih moti ali boli, se s strahovi soočijo in jih premagajo. Na simbolni ravni bodo snovalci akcije Ustavi se! osvetljevali Slovenijo. Zastavljeni cilj je, da v trimesečni kampanji zberejo 2.027.300 klikov.



Ambasadorja projekta Zvone Šeruga in partnerska ter družinska terapevtka Jana Lavtižar.



Snovalki akcije iz Med.Over.Net. Anja Vogrič in Andreja Verovšek.

Matej Špehar, poslovni svetovalec in strokovnjak za družbena omrežja: »Za menoj je 30 let delovnih izkušenj. Redkokdaj sem bil v varnem okolju, a venomer znanem. Strah je kljub bogatim izkušnjam še vedno prisoten, a ga vedno znova uspešno premagam.«

