



**ANA LUKNER
JE OSREČILA ŽE
1200 DRUŽIN**

Anina zvezdica sveti čedalje močnejše

Ana Lukner je dekle, ki že na daleč pritegne pozornost svojo dobro voljo, optimizmom in energijo, hkrati pa že ob prvem stiku z njo začutiš njeno neizmerno željo pomagati ljudem, ki potrebujejo pomoč. 30-letna Ljubljancanka, ki ima svojo marketinško agencijo ter predava o sodobnih pristopih v marketingu, je tudi ustanoviteljica dobrodelne organizacije Anina zvezdica, v okviru katere zbira hrano za socialno ogrožene družine. Večino svojega prostega časa tako nameni osrečevanju drugih ljudi, to pa je tisto, kar v življenju najbolj osrečuje njo.

Tekst: ŠPELA ZUPAN

Mehko srce in čut za sočloveka

Njen oče je eden izmed ustanoviteljev rotarijanstva v Sloveniji, zato je Ana že v otroštvu obiskovala različne humanitarne dogodke in spoznavala številne ljudi v stiski. »Nekateri med njimi so bili naši družinski prijatelji in znanci, ki smo jim poskušali dajati predvsem čustveno oporo,« se spominja.

Po končani srednji šoli se je odpravila študirat v Združene države Amerike, natančneje v Kalifornijo, kjer je pomagala tamkajšnjim dru-

žinam v stiski. »Kalifornija je moj drugi dom. Tam so ljudje zelo odprti in vedno pripravljeni pomagati, bolj so sproščeni, neobremenjeni in niso nevoščljivi,« opisuje razliko med Slovenci in Američani ter dodaja, da smo Slovenci po njenem mnenju pre malo ponosni na svojo domovino, da se preveč kregamo s sosedi in zaradi denarja. »S takšnimi stvarmi, kot je Anina zvezdica, pa se počasi odpiramo in odkrivamo svoje bistvo,« je prepričana.

Njena želja po tem, da bi pomagala socialno ogroženim ljudem, je rasla in Ana je čutila, da je to nje-

no poslanstvo. O tem, da bo nekoč tudi sama delala na tem področju, zato ni nikoli dvomila, bilo je le vprašanje časa.

Od ideje do akcije

Decembra 2009 je zbolela za pljučnico, med okrevanjem pa je ve-

liko razmišljala. »Bližal se je moj rojstni dan in prišlo mi je na misel, da bi mi prijatelji namesto daril podarili hrano z daljšim rokom uporabnosti, ki bi jo potem razdelila petim družinam v stiski. Prijatelji so me prijetno presenetili, saj so se nesebično odzvali mojemu povabilu. Januarja 2010 je tako stekla prva akcija Anine zvezdice, v kateri smo na koncu namesto za pet zbrali hrano kar za 37 družin,« se navdušeno spominja začetkov. Potem je bilo treba najti družine v stiski, saj se te seveda ne izpostavljajo. Ana se je zato po pomoč obrnila na Center za socialno delo Šiška in naletela na pozitiven odziv. »Gospa Irena, ena redkih socialnih delavk, ki svoje delo opravljajo z dušo in srcem, je bila namojo idejo navdušena in mi je bila takoj pripravljena pomagati. Skupaj sva nato poiskali in izbrali tiste družine z otroki, ki so bile pomoči najbolj potrebne.«

Solze sreče in neizmerna hvaležnost

Ana se z vsako izmed družin sreča osebno in ji sama preda pakete s hrano, ob tem pa jo vsakič preplavijo čustva. »Ko sem se prvič srečala z družinami, sem bila zelo pretresena, vse skupaj je bilo zelo čustveno, in vsakič je tako. Družine se navadno zjokajo. Ko se enkrat spoznamo, jim namreč ni več nerodno, zelo so mi hvaležne in mi zaupajo. Spominjam se, da sem v prvi akciji spoznala otroka, ki je jokal od sreče, ko je dobil v roke kozarec nutelle. To so

**V zadnji akciji z naslovom
Prebudimo se je zbrala in
razdelila kar 700 paketov hrane.**



Vsi, ki želite pomagati Anini zvezdici oziroma družinam v stiski, lahko darujete hrano z daljšim rokom uporabnosti v naslednji akciji, ki se bo začela oktobra. Za več informacij, tudi o tem, kdaj natanko bo akcija potekala, kje so zbirna mesta in kdaj lahko prinesete hrano, pogledjte na spletno stran www.aninazvezdica.si ali obiščite Anino zvezdico na Facebooku.

namreč družine, ki se vsakodnevno srečujejo s pomanjkanjem hrane in iz dneva v dan ne vedo, kako bodo preživele, saj nimajo niti za osnovna živila, kaj šele za priboljške, kot so sladkarije.«

Danes ji zaupajo družine iz vse Slovenije, nanjo se obračajo s pismi, z elektronskimi sporočili in jo kličejo po telefonu. Zaupajo pa ji tudi podjetja in organizacije, s katerimi sodeluje in jih poskuša navdihniti, da bi pomagali v čim večjem številu. Cilj Anine zvezdice namreč ni zgolj pomagati socialno ogroženim družinam, ampak tudi prebuditi ljudi, saj prav slednje vodi k dejanjem. »Verjamem, da smo vsi ljudje v svojem bistvu dobri, zato jih poskušam navdihniti. Skupaj namreč lahko naredimo marsikaj. Za povod je potreben le en posameznik, potem pa se zgodijo spremembe.«

V zadnji akciji z naslovom Prebudimo se, ki je potekala letos aprila in v začetku maja, je Ana s pomočjo svojih zvezdic, torej prijateljev, prostovoljcev, vrtcev, šol, različnih podjetij, humanitarnih organizacij in drugih dobrih ljudi zbrala in razdelila kar 700 paketov hrane. »V vsaki akciji (organiziramo dve na leto) zbe-

remo in razdelimo približno od 15 do 20 kilogramov hrane na posamezno družino. Od začetka delovanja Anine zvezdice do danes smo tako pomagali že 1200 družinam,« je navdušena dobrotnica, ki je sto paketov podarila tudi društvu Beli obroč Slovenije.

Navdihuje številne ljudi

Nad njenimi idejami in pristopi se navdušujejo številni ljudje, tudi tisti, ki poslušajo njena predavanja. Ko je po končanem magistrskem študiju MBA odprla svojo marketinško agencijo, je namreč začela raziskovati sodobne pristope v marketingu. Takrat je odkrila in patentirala nov način razmišljanja, ki deluje v marketingu, hkrati pa pomaga ljudem tudi na drugih področjih življenja. O tem je že predavala slovenskim in tujim študentom Ekonomske fakultete v Ljubljani, jeseni pa se ponovno odpravlja v Kalifornijo, kjer bo s svojimi idejami navduševala tudi tamkajšnje študente.

Energično dekle, ki si baterije najhitreje napolni v naravi, kjer najde svoj mir, pri športu, ob druženju z družino, s fantom Alešem in prijatelji, nikoli ne miruje. Ves čas razmišlja o možnih rešitvah in v glavi že razvija nove ideje. Tako ima že nešteto načrtov tudi za Anino zvezdico. »V Ameriki bi rada zbirala hrano na univerzi, ker menim, da bi bila takšna akcija zelo uspešna. Sicer pa nameravam Anino zvezdico registrirati kot zavod, želim si, da bi v prihodnosti prodajali izdelke z logotipom Anine zvezdice, in nekega dne bi rada o vsem skupaj napisala knjigo. Ker imam veliko stroškov, ki jih pokrivam sama, bi rada dobila tudi sponzorski avto, ki bi mi olajšal razvoz paketov,« je odločna. Kot velika ljubiteljica živali je razmišljala o tem, da bi zbirala hrano tudi zanje, vendar vsaj za zdaj ostaja pri svojem prvotnem namenu. In ker zvesto sledi sloganu Anine zvezdice »sanjaj, upaj in verjemi«, verjamemo, da bo nekoč pomagala ljudem in živalim, njeno delo pa bo odmevalo tudi v svetu.



**ANJINA ŠOLA
ČUSTVENE
INTELIGENCE
11. DEL**

Pet jezikov ljubezni?

V seriji člankov vas bomo popeljali skozi naš duševni svet, se dotaknili vseh mogočih težav in vprašanj, ki jih imamo v odnosih s sabo in z drugimi, ter vam ponudili nekaj smernic, kako se težav lotiti in se spremeniti.

Tekst: RENATA HARI

Razne novodobne duhovne šole nas učijo, da moramo ljubiti vsakogar. To je pravzaprav čisto lahko, saj nam ni treba narediti nič. Toda prava ljubezen ni pasivna, temveč se izkazuje z dejanji. Pristna prijaznost, podpora v težkih trenutkih, spodbudna beseda, pomoč pri vsakdanjih opravilih, čas, ki si ga vzamemo za ljubljeno osebo, poslušanje in razumevanje njenih misli, čustev, skrbi, tudi očitkov. Šele v takšnih (majhnih in tudi velikih) stvareh se pokaže prava ljubezen. Ko dojamemo, da vsa našeta drobna ali večja dejanja izhajajo iz ljubezni, dojamemo, kako veliko izrazov ima ljubezen. Lahko bi jim rekli tudi različni jeziki ljubezni.

Nekaj teh jezikov, to je oblik izkazovanja ljubezni, je univerzalnih in jih poznamo vsi: objem, poljub, nega in skrb, veselje biti skupaj. Nekaterih izrazov ljubezni pa morda ne razumemo in ne vidimo, dokler jih ne spoznamo. Gotovo so nas starši zelo ljubili, toda morda tega iz njihovih dejanj nismo znali izluščiti. Vsakdo namreč izraža ljubezen na svoj način, in kadar ta ni tak, kot ga mi pričakujemo, v njegovem ravnanju ne opazimo ljubezni.

Kadar ne govorimo istega jezika

Od otroštva naprej sem bila prepričana, da me oče ne mara in ne poslušuje. Ves čas sva doživljala nesporazume v komunikaciji. Vedno, kadar se mi je kaj ponesrečilo ali sem naredila kakšno napako, sem si od njega želela dobiti tolažbo in razumevanje, toda namesto tega sem dobila samo očitke in kritiko, da sem se počutila še bolj nesposobno in nevredno ljubezni. Šele po nekaj letih obiskovanja šole čustvene inteligence me je v nekem trenutku prešinilo tole: oče mi je ravno s temi očitki ves čas izkazoval ljubezen. Če me ne bi imel rad, mu za moje neuspehe ali napake in neumnosti ne bi bilo mar. S tem, ko mi je »pridigal«, zakaj sem naredila nekaj narobe in kako bi morala ravnati, da bi bilo prav, mi je želel pomagati, da bi se iz neuspeha česa naučila in bi naslednjič ravnala bolje.

Toda žal tega nisem razumela, ker je govoril popolnoma drug jezik ljubezni, kot sem sama pričakovala. Morda je bil vaje takega izkazovanja iz svojega otroštva in je edino tak jezik poznal, seveda nezavedno, zato mi ni znal pojasniti, da s svojim ravnanjem izraža skrb zame. Jaz pa mu nisem znala ali upala povedati, da si v nekem trenutku želim drugačnega jezika ljubezni - prijazne besede, objema in sočutja.

Zato je tako pomembno, kot ves čas opozarjajo psihologi in drugi, da se čim več in čim bolj iskreno pogovarjamo, poslušamo ter si, brez očitkov, povemo, kaj pričakujemo od drugega oziroma kaj smo z nekim dejanjem želeli drugemu sporočiti.

Prepoznajte dejanja svojih bližnjih

Pozorneje opazujte drobna dejanja, geste in besede vaših bližnjih. Lahko ste prepričani, da boste v njih našli veliko ljubezni. Če vas vaš partner velikokrat zbode z žaljivo pripombo, pomislite, ali si morda želi s tem vzbuditi vašo pozornost. Povejte mu, morda ne takoj, ampak ob pravi priložnosti, da vas je s tem prizadel. Če boste povedali iskreno in razumevajoče, brez očitkov, vam bo morda priznal, da si je želel, da bi bil takrat z vami ali da bi se z njim o čem pogovorili, le da ni znal tega sporočiti na pravi način. Če vas globoko v sebi ne bi ljubil, si najbrž ne bi želel vaše družbe.

Čeprav je izrazov ljubezni res veliko, ne bodimo zaskrbljeni, da se jih ne bi mogli vseh naučiti. Ravno zato so jih raziskovalci skušali sistematično urediti in tako je nastala »teorija« o petih jezikih ljubezni. Podrobneje jih bomo opisali prihodnjič.