



ŠPELA PERC

# V HARMONIJ S SEBOJ IN Z VSEM, KAR JO OBDAJA

TEČE ŽE ŠESTO LETO, KAR SE JE VRHUNSKA ŠPORTNICA ŠPELA PERC Z DRUŽINO PRESELILA V KANADO. NEKDANJA UMETNOSTNA DRŠALKA, KI JE STRAST NAŠLA V PILATESU, JE VELIKA ZAGOVORNICA ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA. "NAUČILA SEM SE, DA NE ODNEHAM IN SE NE PREDAM TUDI V OBDOBJU, KO MI NI NAJLAŽE. VRHUNSKI ŠPORT IN TEKMOVANJA SO ME NAUČILA SPREJEMATI PORAZE, VČASIH TUDI KRIVICE IN ZBRATI MOČ, DA NADALJUJEM PROTI ZAČRTANIM CILJEM," PRAVI ŠPELA, KI JO LAHKO VSI, KI MOČNO POGREŠATE NJEN STUDIO V LJUBLJANI, POIŠČETE NA NJENI STRANI SPELAPERC.COM IN SE PRIDRUŽITE NJENIM TEČAJEM.

**NAPISALA : ILONA PENZEŠ**  
**FOTOGRAFIJE: VANISHA SINGH, OSEBNI ARHIV**



Njena **zgodba**







ŠPELA PERC

# V HARMONIJ S SEBOJ IN Z VSEM, KAR JO OBDAJA

TEČE ŽE ŠESTO LETO, KAR SE JE VRHUNSKA ŠPORTNICA ŠPELA PERC Z DRUŽINO PRESELILA V KANADO. NEKDANJA UMETNOSTNA DRŠALKA, KI JE STRAST NAŠLA V PILATESU, JE VELIKA ZAGOVORNICA ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA. "NAUČILA SEM SE, DA NE ODNEHAM IN SE NE PREDAM TUDI V OBDOBJU, KO MI NI NAJLAŽE. VRHUNSKI ŠPORT IN TEKMOVANJA SO ME NAUČILA SPREJEMATI PORAZE, VČASIH TUDI KRIVICE IN ZBRATI MOČ, DA NADALJUJEM PROTI ZAČRTANIM CILJEM," PRAVI ŠPELA, KI JO LAHKO VSI, KI MOČNO POGREŠATE NJEN STUDIO V LJUBLJANI, POIŠČETE NA NJENI STRANI SPELAPERC.COM IN SE PRIDRUŽITE NJENIM TEČAJEM.

**NAPISALA : ILONA PENZEŠ**  
**FOTOGRAFIJE: VANISHA SINGH, OSEBNI ARHIV**

# N

Na dan intervjuja je v Kanadi doživela pravo zimsko nevihto, takšno, kot se za Kanado pozimi spodobi. "Sneg, mrzel severni veter in nizke temperature so me bolj ali manj obdržale doma na toplem, razen nekaj kratkih sprehodov z mojima psičkama, Miši in Luno. Dnevi, ko je zunaj nepredvidljivo vreme, jaz pa sem lahko doma na 'varnem', mi že od otroštva dajejo nek mistični občutek. Kot da nas narava prisili, da se umirimo in malo ustavimo. Ob takšnih dnevih še posebej rada berem, študiram ali pišem blog, v kuhinji pa rada eksperimentiram v pripravi novih receptov," pove Špela, ki ji je tako kot v Sloveniji virus prinesel spremembe v vsakdan. "V Kanadi se že od marca nismo vrnili v normalne tire, od decembra pa smo ponovno v 'lockdownu'. Življenje se je ponovno povsem ustavilo, otroci se šolajo na daljavo. Mislim, da še nikoli tako kot sedaj nismo izkusili sveta v takšni dualnosti, s toliko nasprotujočih pogledov in mnenj, kako pogasiti pandemijo, v kateri smo se znašli. Mediji so se ujeli v poročanje številk s pozitivnimi testi, številom obolelih in smrti. Seveda so to informacije, ki jih moramo vedeti, zelo pa pogrešam malo več pozitivnih vibracij, več govora o preventivi, kakšno lepo zgodbo o uspešnem okrevanju, saj tudi te obstajajo. Dokazano je namreč, da strah in negativna čustva onemogočajo našemu imunskemu sistemu, da bi se uspešno branil pred virusi. Ker vem, kako pomembno vlogo pri ohranjanju močnega imunskega sistema ima poleg zdrave prehrane tudi gibanje, se trudim, da sem veliko v naravi, drsam na zunanjem drsališču, tečem in sprehajam svoji psički. Mislim, da me je kanadska zima že kar malo učvrstila," pove v smehu. V tem obdobju je močno začutila, kako pomembno je ohranjati svoj notranji svet v ravnotežju,



in spoznala, da ne glede na to, kaj se dogaja okoli nas, imamo moč, da izbiramo, kako bomo dojemali življenje okoli nas. "V kakšni meri si bomo dopustili, da zunanje informacije in dogodki vplivajo na naše misli, razpoloženje. To obdobje mi je v praksi pokazalo, kar smo že tolikokrat slišali, da je določene stvari potrebno pogledati z razdalje in ohranjati neko čustveno nevtralnost. Mimogrede nas namreč lahko povleče v vrtinec in še zavedamo se ne, da imamo glavo polno negotovosti, strahu in skrbi. In seveda to ni lahko. Dnevno opazujem svoje misli in se trudim, da živim, ustvarjam, študiram, treniram, preživljam kvalitetni čas s svojo družino. In še vedno pridejo dnevi, ko mi spodleti in zapadem v neko stanje, v katerem se ne počutim dobro. Takrat se opomnim, čeprav smo trenutno v nekem nenavadnem obdobju, da je moje življenje lepo in da bo tudi to obdobje minilo. In upam, da bo vsak izmed nas v novo realnost prinesel nove uvide, kako živeti v harmoniji s seboj in z vsem, kar nas obdaja."

## NAJBOLJŠI PRIJATELJI NA SVETU

Kanada je prelepa dežela in zelo urejena država. Edina pomanjkljivost so dolge in mrzle zime, pravi. "Moram priznati, da so hkrati tudi nadvse sončne. Ima neverjetno lepo naravo, s prostranimi nacionalnimi parki, po drugi strani pa milijonskimi mesti, ki ponujajo za vsakogar nekaj. Kanada je dežela mnogih rasnih, verskih

*Nadaljevanje na str. 27*



*“Ne ličim se veliko, ko pa se, obvezno odstranim vsa ličila, najraje kar z milom za obraz pod tušem. Vsak večer in vsako jutro na čisto kožo najprej nanesem vrtnični tonik, prav zaljubljena sem v ta vonj, in šipkovo organsko olje. Zjutraj pa še hidratantno kremo za obraz in okoli oči.”*







in nacionalnih razlik in temelji na sprejemanju drugačnosti. In živeti v takšnem okolju je zelo prijetno. Ljudje so zelo delovni in razdalje, ki jih vsakodnevno premagujejo, so verjetno pripomogle, da je delo daleč na prvem mestu, socialno življenje pa, kadar se najde kaj časa zanj. In to so bolj redki trenutki, vse je načrtovano vnaprej. Tu pa ima zagotovo vsaka evropska duša kar izziv sprejeti takšen način življenja." Pogreša spontana druženja, kot smo jih navajeni v Sloveniji. "Za to si vedno najdemo čas in prav je tako. Če bi lahko združila mojo domovino Slovenijo z mojim trenutnim domom Kanado, bi to bila najboljša dežela na svetu. Ker pa nimam te čarobne palice, sem se naučila in se še učim sprejemati drugačen način življenja in se vedno veselim potovanja domov, da lahko preživim čas s svojimi prijatelji in družino, ko vse zamujeno dobro nadoknadimo. Imam namreč najboljše prijatelje na svetu!"

### TRENINGI JO NAPOLNIJO IN OSREČIJO

Vstaja ob sedmi uri zjutraj in če se le da, ulovi deset minut zase za jutranjo meditacijo in dihalne vaje. "Skupni obroki so mi sveti, zato vsako jutro pojedemo zajtrk skupaj, se pomenimo, kaj vse nas čaka tekom dneva. Hkrati z zajtrkom pripravljam tudi kosilo za sina, saj v Kanadi vso hrano otroci prinesejo v šolo s seboj, spakirano v t. i. škatlicah za malico. Ker je v šoli od devete ure do četrte popoldan, je potrebno pripraviti precej hrane. Vsako jutro spijem žličko mojega zimskega 'zvarka' za dvig imunosti (sveže stisnjen ingver, kurkuma, limona, kajenski poper in javorjev sirup) in pripravim sveže iztisnjen sadno-zelenjavni sok. Ko se Zoltan odpravi v šolo, sta na vrsti Luna in Miši. Na veliko srečo naše življenje poteka tako, da si sama z možem oblikujeva dnevni urnik, in jutranji sprehodi so najin čas, kjer predebatirava vse živo," opiše svoj jutranji ritual. Dopoldneve večinoma preživi v svoji pisarni, kjer ustvarja material za svoje objave na socialnih omrežjih, piše blog in študira, saj je lani začela z nadaljevanjem študija na *Fakulteti za Integrativno Medicino*. "Za magistriraj imam še enajst izpitov, torej kar veliko dela. Trikrat na teden si vzamem čas za moje drsalne treninge, vmes

skuham kosilo, ponovno sprehodim psički, popoldne pa je čas, ki ga preživim z Zoltanom. Vozim ga na njegove treninge, vmes uredim še kaj obveznosti ter zvečer še ostala hišna in gospodinjska opravila. Seveda so dnevi zadnje čase zaradi pandemije in naših življenj doma veliko bolj umirjeni in priznati moram, da mi je kar v izziv, da sprejemam tudi takšne dneve. Pogrešam dnevno aktivnost in tisto zdravo dozo stresa, ki nas dela žive."

Pravi, da v svojem življenju in vsem, kar počne in ustvarja, ni nikoli čutila, da mora najti nekaj, kar jo bo uravnotežilo. "Sem mnenja, da če v vsaki stvari, ki jo počnemo, tudi uživamo, nam takšno opravilo energijo daje, ne pa jemlje. Zelo sem hvaležna in srečna, da sem v takšnem obdobju življenja, da res počnem stvari, ki me neizmerno izpopolnjujejo in veselijo. Vsak del posebej. Zelo uživam v študiju in drsanju. Čeprav so treningi fizično naporni, me energijsko napolnijo in osrečijo. Imam enkratnega moža in sina in družino, ki me podpirajo v vsem, kar počnem. Seveda so večeri, ko sem fizično utrujena, ampak dober spanec takšno utrujenost reši. Problem v življenju ljudi je mentalna utrujenost, ki je ne reši noč dobrega spanca, ampak pogosto le poglobljeno delo na sebi ter iskanje svoje poti in življenjskega poslanstva."

### POMEMBNO JE, KOLIKOKRAT VSTANEŠ

"Zanimivo je opazovati ljudi, kako se jim življenjske vrednote obrnejo na glavo, ko pridejo v fazo življenja, ko jim zdravje ne služi več najbolj optimalno. Takrat imajo vedno dovolj časa in volje, da sebe in svoje zdravje postavijo na prvo mesto. Kot osebna trenerka sem v svoji večletni karieri to doživela mnogokrat. Star slovenski rek, da je zdravje naše največje bogastvo, se morda sliši zelo 'zljajnano', ampak je več kot resnično. Čas se vedno lahko najde, če je dovolj motivacije. Človeški um pa je zelo pretkan in sami sebe znamo prepričati v resničnost izgovorov, ki nam jih nudi." In stres, ki je največja bolezen človeštva? "Zavedati se moramo, da ni vsak stres slab za nas. Določena količina stresa je celo dobrodošla. Mislim, da danes ni mogoče spremeniti življenja v takšni meri, da bi živeli brez stresa, lahko pa spremenimo svoj odziv nanj in odnos do stresa. Tu pa imamo povsem svobodno izbiro. Danes lahko najdemo veliko informacij, toliko je napisanih knjig in člankov,

*"Trikrat na teden si vzamem čas za moje drsalne treninge, vmes skuham kosilo, ponovno sprehodim psički, popoldne pa je čas, ki ga preživim z Zoltanom. Vozim ga na njegove treninge, vmes uredim še kaj obveznosti ter zvečer še ostala hišna in gospodinjska opravila."*





*“Zavedati se moramo, da ni vsak stres slab za nas. Določena količina stresa je celo dobrodošla. Mislim, da danes ni mogoče spremeniti življenja v takšni meri, da bi živeli brez stresa, lahko pa spremenimo svoj odziv nanj in odnos do stresa. Tu pa imamo povsem svobodno izbiro.”*

kako spremeniti percepcijo stresne situacije. Potem ugotovimo, da na delovnem mestu ne tečemo pred levom v džungli, ampak smo ‘samo’ v pisarni našega nadrejenega. Stresni dnevi z drugačno percepcijo nam bodo prinesli več miru in manj izčrpanosti.” Šport, umetnostno drsanje, je bil in je ponovno sestavni del njenega življenja. Drsala je od četrtega do šestnajstega leta, ko je bila zaradi poškodbe prisiljena postaviti drsalke v kot. “Vrhunski šport ni samo način življenja z ogromno trdega dela in odrekanja, ampak tudi izjemna šola za življenje. Šport me je zagotovo oblikoval v osebnost, kakršna sem danes. Zelo zgodaj sem dojela, da je potrebno za nek dosežek vložiti veliko truda in trdega dela. Še posebej umetnostno drsanje je šport, ki zahteva popolno predanost, veliko discipline, mnogo ponovitev in padcev, predno dosežeš napredek. Pravijo, da ni pomembno kolikokrat padeš, ampak kolikokrat ponovno vstaneš. Naučila sem se, da ne odneham in se ne predam tudi v obdobju, ko mi ni najlaže. Vrhunski šport in tekmovanja so me naučila sprejemati poraze, včasih tudi krivice (še posebej v

mojih časih je bilo sodniško ocenjevanje zelo subjektivno) in zbrati moč, da nadaljujem proti začrtanim ciljem. Pred večjimi tekmovanji sem vedno imela tremo in prisiljena sem se bila naučiti, kako delovati in pokazati svoj maksimum tudi v trenutku, ko bi najraje ne stopila na led in ostala v garderobi in se skrila. Vse situacije, ki sem jih doživljala v otroštvu in v obdobju najstništva kot športnica, sem mnogokrat podoživela kasneje v življenju, vendar so v meni že obstajali neki podzavestni mehanizmi, ki so mi pomagali, da sem bila bolj odločna, samozavestna in da sem verjela vase, da bom zadevo dobro izpeljala.”

## OBČUTEK POMIRJENOSTI

Kavica po zajtrku je od nekdaj njen zelo ljub ritual. Če je le možno, jo spije skupaj z možem. “To je čas za najine razgovore in pogovore. Sprehodi v naravi še posebej sedaj, ko nekako čakamo, kdaj se nam vrne normalno življenje, mi dajo občutek pomirjenosti, izpraznijo glavo nenehnih misli. Zdaj, ko so drsališča zaprta, je tek tudi eden mojih ritualov ali pa večerni pilates, joga ali samo raztezanje. Kot družina pa imamo radi filme. Všeč mi je, še posebej pozimi, ko zvečer ob kamini skupaj z vsemi živalcami, muco Mijo in psičkama Miši in Luno, pokriti z dekami obležimo na kavču in si ogledamo dober film.” Pri negi obraza nima posebnih ritualov, saj se ji skrb za kožo zdi nekaj samoumevnega. “Ne ličim se veliko, ko pa se, obvezno odstranim vsa ličila, najraje kar z milom za obraz pod tušem. Vsak večer in vsako jutro na čisto kožo najprej naneseam vrtnični tonik, prav zaljubljena sem v ta vonj, in šipkovo organsko olje. Zjutraj pa še hidratantno kremo za obraz in okoli oči.” Špela tudi poudari, da uporablja organske in veganske izdelke brez parabenov in ki niso testirana na živalih.

## OZAVEŠČANJE IN HVALEŽNOST

Diplomirala je na prvi stopnji študija na *Quantum University for Integrative Medicine* in pridobila naziv *Bachelor in Holistic Health Science*. “Osnova tega študija je holistično razumeti zdravje na več nivojih, ne samo na telesnem nivoju, temveč tudi energijskih telesih, ki obdajajo naše fizično telo. S kvantno fiziko so vsi ti pojavi že dolgo časa znanstveno dokazani, žal pa se ljudje še vedno zatekajo samo k iskanju odgovorov za nastanek neke težave ali bolezni v našem fizičnem telesu. Naše misli, čustva, naš um pa so prav tako pomembni soustvarjalci našega življenja, zdravja in če je potrebno, zdravljenja. Najbolj nam manjka zavedanja, da je vsaka bolezen ozdravljiva in da je človek v procesu zdravljenja sposoben veliko več, kot si mnogi mislijo. Da nismo samo pasivni opazovalci procesa zdravljenja, ampak da v bistvu igramo glavno vlogo. Za takšen pristop je potrebno ozaveščeno življenje, veliko dela na sebi in se odpreti tudi drugačnim pristopom, kot jih danes nudi konvencionalna medicina.” Špela je že dolgo časa veganka, o čemer tudi razmišlja v zadnjem blogu. “Vsaka odločitev mora biti povsem individualna in zavedam se, da nikogar ne morem prepričati v neke spremembe. Niti ni to moj namen. Želim si pa,

da bi ljudje usmerili malo več pozornosti, od kod prihaja hrana, ki je na krožniku, in da bi ozavestili postopek, kako neka hrana, npr. piščančji zrezek, postane del našega obroka. Jaz to imenujem ozaveščeno prehranjevanje. Kot je nekoč izjavil Paul McCartney: 'če bi vse klavnice in predelovalnice mesa imele steklene stene, bi bili vsi ljudje vegetarijanci'. In delati se, da je zrezek na krožniku samo zrezek, je življenje v iluziji. Je pa res, da je tako mnogim velikokrat laže. Potlačiti resnico in dejstva, da človeštvo nehumano in kruto izrablja živali, da nekaj dni kasneje uživa s svojimi brbončicami ob svojem obroku, je zame nizka stopnja zavesti.

Ko sem ozavestila, da lahko kvalitetno živim tudi brez živalskih izdelkov in da s tem dajem glas tistim, ki ga nimajo, mi veganska hrana prinaša veliko miru v duši.

Žal ljudje izrabljamo tudi našo zemljo s pesticidi in rušimo naravna ravnotežja tudi pri pridelovanju zelenjave in sadja. Tudi tukaj je potrebno ozavestiti, kako počasi zastrupljamo svoje telo s toksini, ki jih človeško telo ne more izločati v nedogled. Porast alergij, avtoimunskih bolezni in na splošno slabe imunosti je povsem normalen rezultat. Dokler bomo tako ravnali in na takšen način pridelovali in predelovali našo hrano, bo človeštvo vedno bolj neodporno in nezdravo. Mislim, da bo na tem nivoju potrebna velika revolucija, pa morda ne nujno v popolnoma vegansko smer, zagotovo pa v smer večjega spoštovanja narave, živali, rodovitne zemlje. V smeri večje ozaveščenosti in hvaležnosti."

## NJIHOVI SKUPNI TRENUTKI ZA MIZO

Špela zelo rada kuha in skoraj vse obroke pojedjo vedno skupaj z družino za jedilno mizo. "Vidim, da je to naša dobra slovenska in evropska navada. Skoraj vso hrano pripravim sama od začetka do konca, saj kupljena in procesirana hrana žal vsebuje veliko škodljivih sestavin. Rada spečem svoj kruh, veganske deserte in prav veseli me, da sem prejšnji teden pojedla domačo pico, ki jo je prvič popolnoma sam naredil moj enajstletni sin," pove navdušeno. Kuhinja je zanjo prostor ne samo za kuhanje, ampak tudi druženje, zanimive zgodbe in dobro voljo.

## NE OSTANITE NA MESTU! POJDITE NAPREJ!

Športna oblačila so bila in so še vedno del njenega življenja. "So nekako moja delovna oblačila (smeh). Je pa res, da od kar živim v Kanadi, je uporabnost oblačil, še posebej v zimskih mesecih, pristala na prvem mestu izbire. Zelo rada se lepo in elegantno oblečem za posebne priložnosti, v vsakdanjem ritmu pa se rada dobro počutim v bolj sproščeni izvedbi. Superge, kombinirane z oblekami, se mi zdijo enkratna rešitev današnjega stila. Rada imam pastelne barve in naravne materiale. Več mojih prijateljic se mi čudi, saj mi kupovanje oblek nikoli ni bilo v užitek, tako da sem verjetno že zaradi tega v nekem naravnem pristopu trajnostne mode. Veseli me, ko vidim, da se kar precej blagovnih znamk trudi v smeri, da proizvodnja temelji na ohranjanju naravnih virov, da ne izkoriščajo delovne sile in se počasi oddaljujejo od uporabe krzna v svojih kreacijah," pove Špela, ki je lahko pravi navdih vsem nam in doda še svojo misel: Moj najljubši rek je: 'Be not afraid of going slowly. Be afraid of standing still.' (Ne bojte se počasi rasti, bojte se samo stati na mestu. op. a.) Smisel življenja je živeti, se učiti, biti odprt za spremembe in imeti moč se oddaljiti od stereotipov in vzorcev, ki nas tolikokrat oropajo, da prepoznamo svoje življenjsko poslanstvo. In vsak premik v tej smeri je enkrat. Tudi če je počasen. Samo ne stojte na mestu. Vsaj ne za dolgo!"

*"Želim si, da bi ljudje usmerili malo več pozornosti, od kod prihaja hrana, ki je na krožniku, in da bi ozavestili postopek, kako neka hrana postane del našega obroka. Jaz to imenujem ozaveščeno prehranjevanje."*

