

Spletni program

AKTIVIRAJTE VAŠ BREZMEJNI
POTENCIAL Z UPORABO
VIZUALIZACIJ



Uvod – cilji spletnega programa

1. Izboljšati zaznavanje in prepoznavanje dogajanja v sebi
2. Izgraditi notranjo varnost
3. Osvojiti praktične vaje in vizualizacije za upravljanje s telesnimi senzacijami, čustvi, mislimi in vedenjem
4. Opolnomočenje: lahko vplivamo na svoje počutje
5. Povrnitev v notranje ravnovesje
6. Izboljšanje koncentracije, uspešnosti in kreativnosti
7. Boljše zdravje, psihično počutje in odnosi

I. DEL: ZAVEDANJE SPOROČIL TELESA

- Vzpostavimo stik in komunikacijo s svojim telesom
- Izostrimo zaznavanje v telesu
- Prepoznavamo katere telesne senzacije čutimo v tem trenutku
- Dešifriramo govorico telesnih občutkov, kaj nam sporočajo
- Lahko razberemo kakšen je naš nivo stresa
- Spremenimo lahko počutje v telesu iz stresnega in vznemirjenega v sproščeno stanje

Vizualizacija 1: Raziskovanje sporočil telesa

- Greste v stanje samoopazovanja: ste sočutni, odprti, sprejemajoči do vsega
- Poiščete del telesa, ki je v vznemirjen, v tesnobi: kjer čutite napetost, težo, pritisk, nemir, mravljince...
- Vzpostavite kontakt s tem delom telesa, ste prisotni in dovolite telesnim občutkom, da so
- Raziskujete izvor tega telesnega občutka tako, da naslovite nanj vprašanja in ste odprti do odgovorov, ki pridejo:
 - Vprašajte se kdaj se je ta telesni občutek pojavil
 - S katerimi situacijami je lahko povezan
 - Kaj vam sporoča, zakaj je tam
- Kakšna je čustvena komponenta tega telesnega občutka: kaj doživljate čustveno
- Kako boste upoštevali to sporočilo telesa

Vizualizacija 2: Ozaveščanje počutja

- Povežite se s svojim telesom in poskušajte razbrati kako ste v tem trenutku
- Predstavljajte si, da lahko izberete poljubno barvo ali podobo, ki bo ponazorila vaše notranje počutje...
- Kaj vidite
- Vprašajte se kaj bi potrebovali zase danes, da bi bili nežni in skrbni do sebe
- Kako konkretno bo od tega trenutka dalje izgledal vaš dan: kaj boste naredili zase, kako boste upoštevali sporočila telesa in svoje počutje, kakšna dovoljenja si boste dali

Vizualizacija 3: Podrobno skeniranje telesa

- Pri tej vaji boste šli skozi natančen pregled celotnega telesa
- Pri vsakem delu se boste ustavili, začutili boste ta del telesa, kakšen je občutek, energija, čustvo, misel, napetost tega dela...
- Opazujete, čutite in ste odprti za sporočila vsakega dela telesa

Vizualizacija 4: Stanje živčnega sistema

Ocenjevali boste nivo vznemirjenja živčnega sistema in ugotavljali v katerem stanju aktivacije se nahajate: previsoki, prenizki ali optimalni; kot tri okna, eno pod drugim: zgornje je rdeče (previsoka aktivacija), srednji je zelen (stanje ravnovesja) in spodnji je moder (prenizka aktivacija, ki je ravno tako stanje neravnovesja)

- Kako ste v tem trenutku, je kje kakšna napetost, teža, aktivacija
- Koliko čutite, da je v tem trenutku aktiviran vaš živčni sistem na lestvici od -5 do +5
- Če se nahajate na področju plusa (oz. v rdečem oknu) ste v stanju povišane aktivacije boja ali bega: stres, močna čustva, tesnoba, nemiren um, preveč dražljajev, zahtev...zato vaš živčni sistem potrebuje pomirjanje in sproščanje
- Če pa se na lestvici nahajate v minusu (oz. modrem oknu) ste v stanju zmanjšane aktivacije in se počutite otopeli, zamrznjeni, odrezani in daleč od sebe ter drugih, zato potrebuje vaš sistem več energije z aktivnostjo, druženjem, premikanjem...
- Dobro počutje je okoli 0, takrat ste v zelenem, srednjem kvadratu; stresorjev ni preveč, živčni sistem ne zaznava večje grožnje, ste sproščeni, pomirjeni in povezani s seboj, drugimi

Kaj potrebujete, da se boste povrnili nazaj v ravnovesje, v zeleni kvadratek oz. proti 0: kakšne aktivnosti, prostor, kontakt z drugimi

Vizualizacija 5: Prijeten pobeg

- Predstavljate si, da sedaj v mislih odpotujete na prijeten kraj, kjer ste nekoč bili ali pa je popolnoma fantazijski
- Kaj vidite, slišite, otipate, vonjate...naštejte po 4 stvari: s tem se boste res vživeli, imeli občutek, da ste tam
- Začutite pozitiven vpliv tega kraja na vas: predstavljajte si kako gre ta občutek lahkotnosti, svobode, sproščenosti, brezskrbnosti v vsak del, v vsako celico vašega telesa
- Ostanite tam na tem kraju toliko časa kolikor potrebujete, da boste spremenili stanje živčnega sistema oz.nivo vznemirjenja
- Sedaj lahko ponovno pomislite na vaš izziv in kako je nanj pogledati iz tega sproščenega počutja in umirjenega živčnega sistema...sedaj ga boste videli drugače, saj nanj gledate iz uravnoteženega živčnega sistema in iz točke svoje modrosti in novih možnosti

Vizualizacija 6: Dihalne vaje in progresivna mišična relaksacija

- **Prvi del vaje:**

Pričeli bomo dihati globoko s trebušno predpono; pri vsakem vdihu štejemo do 5, si predstavljamo kako zrak polni najprej noge, nato spodnji del trebuha, pljuča, ramena; zadržimo za 5 sekund in nato izdihujemo v obratnem vrstnem redu: najprej izdihnemo zrak iz pljuč, nato trebuh, noge

Dihanje je kot valovanje, pri vdihu od spodaj navzgor in pri izdihu od zgoraj navzdol

Dihamo od 5-10 min oziroma dokler ne čutimo sproščenosti in umirjenosti živčnega sistema

- **Drugi del vaje: progresivna mišična relaksacija**

Napnemo za nekaj sekund vsak del telesa in ga nato sprostimo

Pričnemo pri stopalih, nadaljujemo od spodaj navzgor: golenica, koleno, stegnenica, kolk in vse do vrha glave

Na koncu napnemo celotno telo, vključno z obrazom, držimo 3 sekunde in sprostimo

II. DEL: ČUSTVA POD NADZOROM

- Zaobidemo svoje obrambe in se prepustimo čutenju
- Počutimo se varno, ni nas strah čustev
- Sprejemamo vsa svoja čustvena stanja
- Čustvom dovolimo, da so, a nas ne preplavijo
- Ohranjamo pozicijo opazovanja
- Čustev ne potlačujemo in ne odrivamo od sebe
- Čustva sproščamo s sočutno prisotnostjo in samoopazovanjem

Vizualizacija 7: Sodelovanje z obrambami

- Povežite se s seboj tukaj in sedaj in se potopite se globje v čutenje. Pomislite na zadnjo stresno situacijo, ki vas je čustveno vznemirila.
- Odprto opazujete svoj odnos do čutenja
- Ali so v vas deli, ki se upirajo, da bi začutili
- Bodite nežni in radovedni, do zaščitnih delov, do obramb, ki imajo pomembno preživetveno funkcijo za vas
- Vprašajte ta obrambni del, kaj dela dobrega za vas, kakšna je njegova naloga
- Vprašajte tudi, česa se ta del boji, če bi si vi dovolili čutiti
- Ozavestite njegove strahove
- Sedaj ste vi tukaj, da prevzamete to breme, te strahove, da veste, da je varno in pomembno, da si dovolite čutiti
- Kaj potrebuje vaš obrambni del od vas, da se bo lahko sprostil

Vizualizacija 8: Dovoljenje čustvom

Toliko časa, tolikokrat v preteklosti je bil vaš čustveni oz. ranljivi del neviden, ignoriran, nepomemben, zanikan, pomanjšan. Vedno, ko se vaši skrbniki niso odzvali na čustveno uglašen in sprejemajoč način. **Sedaj je vaš ranljivi del skrit pred vami samimi.** A pomembno je, da pridete do tega avtentičnega in skritega dela, ki vodi vaš čustveni svet. **Vaše pretekle in sedanje bolečine lahko pomirite z močjo lastne ljubezni.** Začutite ga, prisluhnite mu, vprašajte ga kaj potrebuje...

- Poskušajte ga začutiti sedaj, dostop do njega je preko vaših čustev
- Če je zaščiten, skrit, mu povejte, da je dobrodošel, da si ga želite spoznati, da je za vas pomemben in dragocen
- Je vaš zaklad, v njem niso samo boleči občutki ampak tudi vaša samozavest, pogum, radovednost, kreativnost, želja po povezovanju
- Katera čustva ste do sedaj zavračali ali se jih bali
- Kaj bi sporočili svojim čustvom
- Kakšna je vaša zaveza svojim čustvom za naprej
- Kako se počutite čustveno sedaj v tem trenutku: s katerimi čustvi, barvami bi jih opredelili
- Odprite se podobam, ki pridejo same, ki kažejo na vaše čustveno stanje
- Občutite te občutke v telesu
- Kaj bi rekli tem občutkom s pozicije ljubeče prijaznosti in sočutja do sebe

Vizualizacija 9: Notranji popolni starš

Predstavljajte si sebe pred seboj v podobi nekoga, ki poseduje idealne negujoče lastnosti kot popoln starš po katerem ste vedno hrepeneli

- Katere lastnosti imate, opredelite jih
- Kaj bi vaša čustva oz. ranljivi del potreboval od tega dela vas, kakšen odnos, kakšne besede...
- Te lastnosti v vas rastejo, postajajo trajni del vas...to je vaš notranji idealen starš
- Vedno, ko se boste počutili slabo, boste doživljali intenzivna čustva, se poskušajte odzvati nase iz tega notranjega idealnega starša

Zamislite si eno situacijo, ko se niste počutili dobro, ste bili vznemirjeni, žalostni, v stresu, jezni...

- Kako bi se takrat odzvali s pozicije vašega notranjega popolnega starša, kakšen bi bil vaš odnos do svojih čustev, kaj bi jim rekli, kako bi poskrbeli zase
- Vprašajte svoj ranljivi del kaj potrebuje od vas, kakšen odnos, besede, dovoljenja
- Bodite samo prisotni s svojo brezpogojno ljubeznijo, z lastnostmi idealnega starša do teh svojih občutkov

Vizualizacija 10: Opazovanje občutkov od zunaj

Ko doživljate intenzivna čustva, lahko pride strah: da vas bodo preplavila, da se boste izgubili, padli v jamo iz katere ne boste več mogli splezati. Preizkusili bomo tehniko s katero bomo občutke opazovali iz varne razdalje. Predstavljajte si eno situacijo, kjer ste doživljali intenzivna čustva.

- Kje v telesu doživljate te občutke najmočneje. Kakšne so te telesne senzacije, kakšna čustva doživljate
- Predstavljajte si, da te občutke eksternalizirate oz. prenesete izven sebe v steklen, ograjen prostor pred vami; sedaj jih lahko opazujete iz varne razdalje in iz pozicije sočutnega samoopazovanja
- Kaj se sedaj dogaja s temi občutki, odprite se podobam, če pridejo
- Kako se vi počutite iz te varne razdalje
- Kaj bi ti občutki zunaj vas potrebovali
- Velikokrat je dovolj že to, da svojim občutkom dovolimo, da so, da smo do njih sočutni in jih opazujemo iz varne razdalje

Vizualizacija 11: Predihanje čustev z vizualizacijo

Čustva vplivajo na vaš živčni sistem in na fiziološko-hormonski del telesa. Njihovo intenziteto lahko spreminjate z dihanjem in energetskimi vajami.

- Zamislite si trenutno ali preteklo čustveno intenzivno situacijo
Začutite kje v telesu občutite ta čustva, kaj doživljate
- Sedaj boste svojo notranjost očistili teh intenzivnih čustev z dihanjem in vizualizacijo; z vsakim vdihom prihaja v vaše telo sveža, svetla in mirna energija; vdihneta in se s to energijo polnite od spodaj navzgor kot bi se polnil kozarec; vdihujete to svetlo mirno energijo in izdihujete vse kar je težkega, stresnega, napetega, intenzivnega.
- Vdihujete počasi in globoko, z vsakim vdihom ste bolj sproščeni in pomirjeni
- Z vsakim izdihom izdihate nekaj tega čustvenega bremena

Dihajte dokler ne čutite, da je vaša notranjost napolnjena s svežo energijo, da so se čustva izpraznila ter je vaše telo predihano, svetlo in bolj lahkotno kot prej.

Vizualizacija 12: Hitra nega

Potopimo se vase, preverimo kako smo v tem trenutku. V 4 korakih raziskujemo in ponegujemo sebe:

1. PREPOZNAVANJE: V prvem koraku prepoznamo trenutno čustveno stanje
2. POTRDITEV : V drugem koraku ta čustva in doživljanje potrdimo, sprejmemo in jim damo dovoljenje, da so prisotna
3. RAZISKOVANJE: V tretjem koraku raziskujemo telesne občutke povezane s tem čustvom; pozornost usmerimo na telo, na zaznavanje telesa
4. SAMOPOMIRJANJE: V zadnjem koraku si v mislih izrečemo sporočila, ki so nežna, sočutna, pomirjajoča; povprašamo se kaj potrebujemo od sebe

III. DEL : OBVLADAJMO UM

- Zavedamo se dogajanja v umu
- Prepoznavamo misli in teme, ki nam povzročajo nemir
- Svoje misli in prepričanja lahko opazujemo iz distance
- Urejamo lahko svoj mentalni svet oz. misli
- Počutimo se manj nemirne, tesnobne, napete
- Raziskujemo lahko prepričanja, ki vodijo naše misli

Vizualizacija 13: Širša perspektiva

- Pomislite na situacijo, ki vas obremenjuje
- Kakšne imate misli o tej situaciji
- Kakšni so vaši zaključki in prepričanja o sebi, drugih in življenju
- Sedaj si predstavljajte sebe na vrhu hriba, od koder imate razgled na dolino: ste sproščeni, pomirjeni, lahkotni, radostni
- Kako vidite vašo situacijo iz te širše perspektive: kakšne so nove misli, prepričanja, različni novi pogledi

Sami se odločate kako boste o situacijah razmišljali. Vaše misli vplivajo na vaša čustva in vedenje.

Obdržite in krepite tista prepričanja, ki izvirajo iz širšega, modrega pogleda in imajo perspektivo sočutja, učenja in rasti.

Vizualizacija 14: Zapiranje misli

V vsakem trenutku imamo v našem umu veliko misli z različno vsebino: skrbi, plani, pričakovanja, naloge, ki nas čakajo, premlevanja o preteklih in prihodnjih dogodkih...

- Povežite se s svojim mentalnim svetom v tem trenutku
- Vaša naloga je, da identificirate odprte teme, skrbi, misli, ki so v tem trenutku prisotne
- Predstavljajte si, da imate pred seboj predale, kamor lahko razvrstite vse te različne trenutno prisotne vsebine
- Odločite se, KDAJ se boste ukvarjali z vsebino vsakega predala in na vrhu mentalnega predala napišite ČASOVNICO, dan oz. del dneva, ko se boste s to prepoznano temo ukvarjali ter KAKO se boste temu posvetili – kaj konkretno boste naredili
- Vaš mentalni prostor bo sedaj sproščen in prostoren
- Vse misli, ki so na vas vplivale, so sedaj opredeljene, urejene in pospravljene

Vizualizacija 15: Kinodvorana v treh vrstah

- Predstavljate si, da vstopite v prazno kinodvorano in se najprej usedete v **prvo vrsto**: opazujete vse svoje misli in čustva, ki se odvijajo na platnu; opazujete jih iz distance kot da bi gledali film
- Ko se zvrstijo vsa čustva in misli, opazujete tista, ki so najbolj intenzivna dokler ne začenjajo pojenjati
- **Sedaj se usedete v 5.vrsto** in od tam opazujete na platnu vse kritične misli, ki so prisotne v tem trenutku: gledate jih iz razdalje, se z njimi ne borite, jim samo dovolite da so; ko izzvenijo, se vaš um izprazni, nato se presedete v zadnjo vrsto
- **V zadnji vrsti** pa se odprete svoji notranji modrosti in namigom. Če ste trenutno soočeni s kakšnim izzivom in ste sedaj ozavestili vsa prikazana čustva in misli povezane z njim, se boste sedaj odprli sporočilom iz vašega vira modrosti; sprostite se in prisluhnite sporočilom, ki so izraz vašega celostnega videnja in modrosti.
- Lahko si postavite kakšno vprašanje, utišate svoj um in se odprete pomirjujočim mislim in vpogledom

Vizualizacija 16: Zaupanje in nenavezanost

Umsko smo napeti in želimo nenehno vse nadzirati in usmerjati. Težko sprejemamo ovire, zastoje ali spremembe naše poti. Sproščeno mentalno stanje pa pomeni sprejeti tok življenja in izzive, ki jih prinaša. Ti izzivi in ovinki so potrebni za našo rast, saj ni poti brez zastojev. Premagovanje ovir je del vsake poti in ovire nakazujejo smer.

- Zaprite oči in si predstavljajte, da ste popolnoma lahkotni. Lebdite v zraku kot lahek list; veter vas nosi sem in tja, sprejemate ta veter in dejstvo, da ne morete vplivati na to kje točno boste pristali. A se prepuščate, veste, da bo vse dobro. Opazujete svet okoli sebe, te čudovite barve ostalih dreves, narave. Čutite, da vas veter in življenje podpira. Veste, da so ovire del poti in da je cilj vašega življenja nenehno učenje in odkrivanje svojih potencialov.

Sprostite se, zaupajte vase, v tok življenja, v svojo zmožnost, da se soočite in sprejmete vse kar pride na vašo pot. Ste lahkotni, radostni, imate zaupanje vase in v življenje.

Vizualizacija 17: Iz upora v sprejemanje

Veliko energije porabljamo, ko se upiramo stvarem, ki se zgodijo in ne sprejmemo nenadnih sprememb, negativnih dogodkov, vedenj drugih ali ko stvari ne gredo kot bi si želeli

Naš um želi nenehno kontrolirati, a njegova moč je v iskanju rešitev, v sprejemanju in NE V UPIRANJU upiranju

- Pomislite na eno situacijo, ki je ne sprejemate. Kako to vpliva na vas: ali lahko čutite ta odpor v telesu, kako to vpliva na vas čustveno in kakšne misli so prisotne
- Sedaj pa si predstavljajte, da spustite kontrolo in upor ter samo sprejmete to kar je. Kakšen je občutek sedaj: v telesu, čustvih, mislih
- Priznajte si sedaj kakšna je ta realnost...povejte na glas s stavkom sprejemam _____
- **Ko je um enkrat spustil upor, pa ga lahko usmerite na iskanje rešitev v tej situaciji**
- Kakšne so vaše možne rešitve?

Vizualizacija 18: Pisanje

Imejte pripravljen en zvezek ali blok. Lahko pišete zvečer ali kadarkoli imate polno glavo različnih misli in občutkov. Pišite brez nadzora in cenzure, naj misli in občutki tečejo spontano in neinhibirano.

Glavni cilj pisanja je: pregled nad trenutnimi mislimi, raziskovanje stresorjev, sproščanje čustev, spreminjanje odnosa do sebe, razjasnjevanje in iskanje rešitev.

Lahko si pomagate z vprašanji:

- Kaj me v tem trenutku obremenjuje
- S katerimi temami povezano čutim tesnobo, zmedo ali notranji konflikt
- Kaj v tem trenutku doživljam čustveno
- Kako sem lahko do sebe sočut(e)n(a)
- Kakšen bo moj drugačen notranji dialog s seboj
- Kako bom ta izziv rešil(a) sočutno do sebe in drugih
- Kaj potrebujem danes zase
- Kako lahko nekaj sprejmem
- Kako se lahko opolnomočim

IV. DEL : TRANSFORMACIJA VEDENJA

- Opazujemo in poskušamo razumeti svoje trenutno vedenje
- Ozaveščamo izvore, potrebe, čustva in funkcijo svojih odzivov
- Razumemo kaj sproža naša vedenja
- Zavedamo se prepričanj in strahov, ki vodijo naše vedenje
- Lahko spreminjamo svoje vedenje, skladno s tem kdo smo in kdo si želimo postati

Vizualizacija 19: Obrambna funkcija reakcij

- Pomislite na eno nekonstruktivno reakcijo, ki bi jo radi spremenili
- Vživite se v prizor, kjer ste imeli to reakcijo
- Vprašajte se kaj dobrega dela zame ta odziv, pred čem me ščiti
- Česa se bojite, če bi to reakcijo spremenili
- Kaj bi potrebovali, da bi lahko reakcijo spremenili
- Vizualizirajte oz. zamislite si drugačno reakcijo, takšno, ki je bolj v skladu z vašimi vrednotami, prepričanji
- Kako se počutite

Vizualizacija 20: Ozaveščanje sprožilca

- Raziskovali boste svojo reakcijo ali vedenje, ki ga želite spremeniti
- Prikličite si v spomin eno preteklo situacijo s to reakcijo
- Podrobno opazujte kaj vas je vznemirilo in aktiviralo vaš odziv, se pravi skušate prepoznati vaš sprožilec
- Kaj točno je druga oseba rekla, naredila ali česa ni naredila, njena neverbalna komunikacija: pogled, ton glasu, drža telesa...vse to so lahko sprožilci
- Vam je ta sprožilec poznan, ste kdaj že doživeli podobno
- Kaj si mislite o tem sprožilcu, kakšne misli oz. prepričanja imate o tej osebi in kakšna prepričanja imate o sebi

Kako bi lahko ta sprožilec videli drugače in spremenili svoje prepričanje o njem. S spremembo pogleda lahko vplivamo na to, da nas nekaj ne vznemirja več. Prav tako se je potrebno dotakniti izvirne situacije, iti v te pretekle občutke in s sočutjem in razumevanjem pomiriti ta mlajši del sebe.

Vizualizacija 21: Prepričanja, ki vodijo reakcije

Zamislite si odziv, ki bi ga radi raziskali.

- Pomislite kakšna prepričanja vodijo vašo reakcijo
- Kakšna so vaša prepričanja o sebi, drugih, o svetu
- Kaj menite o teh prepričanjih- so realna ali le odsev preteklih izkušenj
- S svojimi prepričanji ustvarjate svet in vodite svoje odzive
- Kakšno bi bilo vaše novo prepričanje
- Opredelite sedaj še novo želeno vedenje

Vizualizacija 22: Drugačno vedenje za izpolnjevanje potrebe

Zamislite si eno svoje vedenje, ki bi ga želeli spremeniti.

- Vprašajte se kaj želite s svojim vedenjem doseči, kakšne so vaše potrebe in čustva spodaj
- Ali obstajajo druge možnosti, drugačna vedenja s katerim boste lahko zadovoljili svojo potrebo in ohranili mirna čustva
- V vizualizaciji si predstavljajte to novo vedenje, ki izpolni to kar potrebujete
- Vživite se v novo sliko, občutite nova čustva

Izberite si eno zadnjih stresnih situacij.

- Postavite jo na oder pred seboj, vi pa sedite in opazujete iz zadnje vrste teatra
- Naj se vam prikaže celoten film, opazujte svojo vlogo
- Kakšno vlogo igrate, katero prepričanje jo vodi
- Kako pa si želite, da bi se ta scenarij odvrtel
- Kakšno vlogo želite odigrati
- Zavrtite si ponovno sceno z novo vlogo

Vizualizacija 23: Sprememba vloge