

Spletni program

MOČ SPOZNAVANJA SEBE



I. SKLOP

OSNOVE KONTAKTA S SEBOJ IN SAMOOPAZOVANJA

SPOZNALI SE BOMO S KONCEPTI IN VAJAMI:

- a. Kaj je osebna rast
- b. Učinki stresa na nas
- c. Raziskovanje vseh nivojev našega delovanja
- d. Zakaj je spoznavanje sebe od telesnih občutkov navzgor bistveno
- e. Telesni občutki govorijo pravo resnico
- f. Kako se povezati s seboj
- g. Spoznajte svojega notranjega opazovalca
- h. Praktična vaja samoopazovanja vseh nivojev
- i. Povadimo doma
- j. Povzetek

OSEBNOSTNA RAST JE PROCES OZAVEŠČANJA IN IZGRAJEVANJA SEBE

- Popotovanje iz nezavednega k zavednemu
- Iz ne-kontakta v notranji kontakt in zavedanja sebe na vseh nivojih
- Iz avtomatskih reakcij v samorefleksijo, samoopazovanje in razumevanje sebe
- Razumevanje sovplivanja čustev na misli, telo, vedenje in obratno
- Ozaveščanje in sprememba temeljnih negativnih prepričanj in vzorcev, ki nam ne koristijo več
- Pomeni notranji razvoj, izgradnjo moči, stabilnosti in samozavesti
- Živeti avtentično, po svojih vrednotah, kdo želim biti, kako želim delovati
- Imeti notranje vire, biti svoboden, videti nove možnosti



UČINKI STRESA NA NAS

- Pod stresom se sprožijo naši samodejni načini odzivanja, čustvovanja in razmišljanja
- Naše reakcije so obrambne in reaktivne, ne pa premišljene in konstruktivne
- Živčni sistem ima spomin in se v sedanosti odziva na nekaj kar je nekoč predstavljalo grožnjo
- Izguba občutka nadzora nad seboj in svojimi odzivi, ki so avtomatski
- Popačeno videnje realnosti, sebe in drugih
- Ozko razmišljanje in rigidnost
- Zaprti smo za druge možnosti, za drugačno videnje, za iskanje rešitev
- Naša fiziologija vodi našo psihologijo
- Naše počutje tako določa vse v našem življenju

Vsaka stresna situacija ponuja potencial za večje razumevanje sebe in spremembo

RAZISKOVANJE VSEH NIVOJEV NAŠEGA DELOVANJA

Telesne senzacije

Čustva

Misli

Vedenja

Obrambe

Temeljna prepričanja in odločitve

ZAKAJ JE SPOZNAVANJE SEBE OD TELESNIH OBČUTKOV NAVZGOR BISTVENO?



- Naše reakcije in odzivi so avtomatski in nezavedni, kljub našim nameram in željam
- Spreminjati in nadzorovati jih lahko pričnemo le z opazovanjem in spoznavanjem telesnih senzacij
- Sedež preživetvenih in obrambnih odgovorov je v možganskem deblu in limbičnem delu možganov
- Počasi bomo razumeli svoje reakcije in čustva, saj se bodo ustvarile povezave med preživetvenimi deli možgan in čelnim režnjem, ki načrtuje, organizira
- Šele takrat bomo lahko spreminjali in kontrolirali svoje odzive

TELESNI OBČUTKI GOVORIJO RESNICO

- Vsi preveč živimo v umu in zgodbah, ki jih oblikuje o tem kdo smo, kako se počutimo
- A prava resnica leži v zgodbi telesnih senzacij, občutkov, ki so primarni
- Rodimo se senzorna bitja, že dojenček se odloča na podlagi občutkov in počutja; kognitivni spomin se prične formirati šele od 3. leta dalje
- Preko telesa in možganov zaznavamo svet, se odzivamo na nevarnosti, odnose
- Um živi v svoji realnosti, ki je lahko zelo daleč od dogajanja in resnice v telesu in možganih

Če želimo sebe resnično spoznati, se moramo vrniti na svojo primarno raven, v stik s telesnimi senzacijami in raziskati njihovo zgodbo

KAKO SE POVEZATI S SEBOJ?

- Del sebe postavimo v stanje samoopazovanja
- Smo nevtralni, neobsojajoči in sočutni
- Zapremo oči in pričenjamo opazovati svoje misli, čustva in telesne občutke
- Ne borimo se z mislimi ali občutki, pustimo, da so
- Izostriamo pozornost na notranje doživljanje v tem trenutku in smo v stanju sprejemanja vsega kar pride
- Opazujemo iz trenutka v trenutek, sledimo spreminjajočim se občutkom in mislim
- Počasi se ustvarja distanca med nami in našim doživljanjem



SPOZNAJTE SVOJEGA NOTRANJEGA OPAZOVALCA

- Je popolnoma nevtralen do vsega kar doživljamo, saj ne zasleduje nobenega cilja kakor opazovanje samo
- Je odsotnost kritike kaj ni dobro ali mnenj kako bi moralo biti; če to začutimo, potem vemo, da nismo v opazovalcu
- Posедуje lastnosti sočutja in blagohotnosti
- Razvijemo ga lahko v notranji del, ki zaradi svoje širine in pregleda nad našimi deli ve, kaj je za nas dobro, kdaj sebi škodimo in kako se lotiti izzivov
- Notranji opazovalec nam tako pomaga razvijati modrost, širino, objektivno pozicijo presoje, ki pa je hkrati dobrohotna in sočutna do nas

EDINI NAČIN DA BOMO SEBE SPOZNALI GLOBJE, JE DA JE NAŠE
SAMOOPAZOVANJE NEVTRALNO.

KOT DA BI OPAZOVALI DEJSTVA IN POJAVE.

S TEM NE BOMO POVZROČILI POTLAČEVANJA IN NOTRANJEGA
KONFLIKTA.

NAŠA NAMERA JE, DA BI LAHKO DOSTOPILI DO ČIM VEČ NEZAVEDNIH
VSEBIN IN S SOČUTNIM IN SPREJEMAJOČIM OPAZOVANJEM IN
RAZISKOVANJEM SEBE, BOMO USTVARILI POGOJE, DA SE BODO NAŠE
OBRAMBE SPROSTILE. TAKO BOMO LAHKO ŠLI VEDNO GLOBJE.





PRAKTIČNA VAJA

- Opazovali bomo svoje notranje doživljanje na vseh nivojih
 - Nivo telesnih senzacij: napetosti, težo, bolečino, nemir, tesnoba, pritisk v določenem delu telesa
 - Nivo čustev: kako se počutite čustveno tako na površini kot globlje-kakšno je vaše razpoloženje
 - Nivo misli: kakšna je vsebina vaših misli, so kakšne misli, ki se ponavljajo, vrsta misli-so to zaskrbljene, radostne, jezne misli
 - Nivo vedenja: lahko pomislite na danes, si odvrтите film vašega vedenja skozi različne situacije
- Prepoznavali bomo kje so vrata v naše doživljanje in zavedanje zaprta
 - Na katerem nivoju se težje začutite?
- Kaj se je dogajalo pri samem procesu samoopazovanja
 - Samokritične misli, da vam ne gre, da je brez veze, vam je bilo nelagodno...vse to je del procesa, ostajajte v opazovanju tudi tega

POVADIMO DOMA

- Nekajkrat na dan se za nekaj minut povežite s svojim doživljanjem na vseh nivojih. Opazujte in sprejemajte vsa svoja čustva, telesne občutke, misli, vedenje, razpoloženje. To je čas za vas, za vaš notranji stik, da pogledate vase globlje, se pričnete spoznavati in gojiti do sebe empatijo. Dlje časa ostanite na delu doživljanja, ki je bil do sedaj najbolj zaprt, recimo če težje začutite telesne občutke, posvetite več časa temu področju.
- Pisanje dnevnika občutkov. Vzamete list papirja ali pišete v zvezek, in ne da bi razmišljali, samo pišete o tem kako se počutite. Bodite dojemljivi in odprti do vsega kar pride, ne cenzurirajte ničesar, samo pišite kar čutite, ne razmišljate. Ta metoda je zelo koristna in enostavna. Vse kar čutite, bo lahko prišlo na površje. Počutili se boste lažje in stvari v vas bodo jasnejše.

POVZETEK I.SKLOPA

- ✓ Temelj osebnostne rasti je ozaveščanje nezavednega in spoznavanje sebe
- ✓ Naučili smo se povezati s seboj in se raziskovati vedno globje
- ✓ Spoznavamo in raziskujemo kaj doživljamo pod površino, v svojem telesu in čustvih
- ✓ Večine naših občutkov se ne zavedamo, zato jih tudi ne moremo nadzirati ali nanje vplivati
- ✓ Nazor nad njimi bomo lahko prevzeli, ko se jih bomo zavedali in ko se bodo ustvarile povezave med zavestnim delom možgan (čelni reženj) in nezavednimi oz. preživetvenimi (možgansko deblo, limbični del) možgani
- ✓ Da bomo lahko objektivno opazovali in spoznavali sebe, se moramo prestaviti v stanje samoopazovanja
- ✓ S svojim notranjim opazovalcem se počasi distanciramo od svojega doživljanja, nismo več zlit z njim
- ✓ Notranji opazovalec sprejema in je sočuten do vsega kar je trenutno prisotno, do vseh čustev, misli, telesnih občutkov

II. SKLOP

POMEN IN VPLIV ČUSTEV

RAZISKALI BOMO ASPEKT ČUSTEV:

- a. Pomembnost čustev
- b. Odnos in reakcije do svojih čustev
- c. Praktična vaja starš-otrok
- d. Praktična vaja odnos do čustev
- e. Prepričanja o čustvih
- f. Vaja o vaših prepričanjih
- g. Proces spreminjanja odnosa do čustev
- h. Praktična vaja idealnega starša
- i. Povadimo doma
- j. Povzetek

ZAKAJ SO ČUSTVA POMEMBNA?

- So **najbolj** avtentičen del nas, a so, z razlogom obrambe ali navade, najbolj potlačena
- Če ne vemo kaj čutimo, potem ne moremo prepoznati svojih potreb in želja; izzivov ne vidimo pravočasno; ne znamo se zaščititi; prilagajamo se drugim, pozabljamo nase
- Če nismo v stiku z občutki, se nam stvari nabirajo do točke izčrpanosti, deregulacije, izbruhov
- Če smo od občutkov odrezani, neozaveščene podzavestne vsebine še naprej vplivajo na nas, saj se temeljna prepričanja izgradijo v čustveno pomembnih ali ponavljajočih se dogodkih

V STIKU S ČUSTVI BOMO DOSTOPILI DO SVOJE NOTRANJE MODROSTI, DOBILI BOMO VPOGLEDE, NAPOTKE KAKO REŠITI SITUACIJO IN KAKO SI POMAGATI

ODNOS IN REAKCIJE DO SVOJIH ČUSTEV

- Ob doživljanju primarnih čustev, se znotraj nas vedno pojavi tudi naša reakcija nanje
- Naša negativna reakcija ali kritičen odnos do svojih čustev je za nas čustveno težji kot naša primarna čustva
- Naša reakcija & odnos do svojih primarnih občutkov je lahko obsojajoč, zavračajoč, doživljamo sram, jezo nase, nemoč, strah...



IZVORI ODNOSA DO SVOJIH ČUSTEV

- Odgovor leži v tem, da vsaka oseba ponotranja sporočila staršev in to kak odnos so imeli do njih
- Zato imamo sedaj enak odnos do svoje ranljivosti in čustev kot so ga imeli nekoč naši starši do nas
- Vzorci se prenašajo skozi generacije, z ozaveščanjem pa jih lahko spremenimo
- Naši starši so delali kot so znali in zmogli, mi pa imamo vso možnost, da spremenimo svoj odnos do svojih čustev in postanemo bolj negujoči in ljubeči do sebe

PRAKTIČNA VAJA STARŠ-OTROK

Vaja vas bo popeljala v preteklost, v vašo primarno družino. Raziskovali bomo kakšen je bil odnos staršev do vaših občutkov kot otrok.

V tej vaji ni cilj, da bi izpostavili ali bili kritični do ravnanja vaših staršev, temveč v ozaveščanju vašega dela, kako se ste vi ob tem počutili. Vsi ti občutki, ki so bili boleči in ki ste jih morali potlačiti, odriniti. A ta občutja so vaša, so del vaše avtentične biti, zato jih želimo priklicati, ozavestiti in v drugem delu vaje ponegovati.

1. Predstavljajte si, da ste zopet majhni in ta fantek oz. punčka je žalostna, vas je strah, ste jezni, osamljeni...

- Pristopite do starša....kako reagira starš ob teh različnih čustvih in situacijah
- Ozavestite odnos vaših staršev do vaših občutkov

2. Sedaj pristopite vi do tega vašega majhnega otroka, kako bi se vi odzvali nanj...kaj bi naredili, kaj bi mu rekli...da bi bil ta odnos čim bolj uglasen, sočuten in sprejemajoč



DELAJTE NA TEM, DA BOSTE
OZAVEŠČALI SVOJ ODNOS DO
TEGA KAR ČUTITE.

PRESTAVITE SE V SVOJEGA
NEVTRALNEGA IN SOČUTNEGA
OPAZOVALCA. TAKO BOSTE
LAHKO DO SVOJEGA
DOŽIVLJANJA LJUBEČI IN
SPREJEMAJOČI.

PRAKTIČNA VAJA ODNOS DO ČUSTEV

1. Prikličemo si stresno situacijo in začutimo vznemirjenje
 - Opazujemo svoja primarna čustva, občutke, misli povezane s stresno situacijo
 - Nato opazujemo svoj odnos do teh primarnih čustev, do kolikšne mere je ta naš odnos in naravnost kritična in nesprejemajoča
 - Opazujemo svoje obsojajoče, zavračajoče ali druge negativne misli, ki jih imamo do svojih čustev
 - Kakšno prepričanje leži pod temi mislimi, končajte stavek « Moja čustva so.... »
2. Sedaj pa si zamislite, da je v tej situaciji vaš odnos do čustev sprejemajoč
 - Kaj bi naredili? Kaj bi si rekli?
 - Kako se počutite sedaj?

PREPRIČANJA O ČUSTVIH

- Vaša družina je prva oblikovala vaš odnos do čustev. Razmislite katera čustva so bila v vaši družini izražena, katera ne, katera so bila prepovedana; na katera so se starši odzvali pozitivno, na katera s kritiko, kaznovanjem, zavračanjem ali ignoriranjem...
- Pomislite na vaše osebne negativne izkušnje z določenimi čustvi, zaradi katerih vas je sedaj strah določenih občutkov ali se počutite z njimi nelagodno, jih ne želite imeti
- Kakšna so vaša prepričanja o čustvih: « Čustva so nevarna, nekoristna, boleča, nepotrebna... »
- Katera čustva pri sebi zavračate in jih ne sprejemate pri sebi

Vaša prepričanja o čustvih in izkušnje z njimi, določajo kako odprti ste za različna čustva in kako varne se počutite z njimi. Torej, je potrebno najprej spremeniti svoja negativna prepričanja o čustvih in odnos do njih.

VAJA O VAŠIH PREPRIČANJIH

1. Zapišite nekaj vaših obstoječih prepričanj o čustvih
2. Sedaj pa bomo ozavestili eno od vaših prepričanj o svojih čustvih:
 - Zaprite oči in si prikličite eno čustveno težko situacijo za vas
 - Opazujte svoje misli o vašem doživljanju in čustvih
 - Kakšno je vaše prepričanje?
3. Kakšna pa bi bila vaša nova prepričanja?

PROCES SPREMINJANJA ODNOSA DO ČUSTEV

Izpolnite tabelo, kaj želite spremeniti in kako bo to izgledalo v praksi

| Čustvo, ki ga ne sprejemate | Zakaj, razlog | Kak je trenutni odnos in prepričanje do tega čustva | Novo prepričanje o tem čustvu | Nova naravnost do tega čustva |
|-----------------------------|---------------|---|-------------------------------|-------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

PRAKTIČNA VAJA IDEALNEGA STARŠA

Zapremo oči in si v živo predstavljamo, da smo v čustveni stiski. Morda se je nekaj zgodilo, morda se ne počutimo dobro, smo pretreseni, obupani, prestrašeni, utrujeni, nemočni, besni...

- Predstavljamo si, da imamo pred seboj idealno mamo ali popolno ljubečo osebo. Kakšne se lastnosti te osebe, njena verbalna in neverbalna govorica.
- Zamislimo si, da je sedaj, ko se počutimo slabo, z nami.
- Kaj bi nam rekla, kako bi nas potolažila, pomirila, vzpodbudila?
- Opazujte svoje občutke sedaj. Kako se počutite v sebi?

V sebi imamo premalo sočutnih in ljubečih kvalitet do sebe. S to vajo lahko te lastnosti prikličemo in ponotranjimo. Idealno, negujočo osebo imate lahko v sebi, le priklicati si jo morate. Naj postane velik del vas, vaša opora, zatočišče, vaša nežnost in potrpežljivost, vaše brezpogojno sprejemanje sebe.

POVADIMO DOMA

- Prepoznavajte trenutke, ko ste do svojih čustev negativni, obsojajoči in kritični
- Ta odnos lahko spremenite in se pričnete odzivati na svoja čustva drugače kot ste vajeni, drugače kot so se morda odzivali na vas vaši starši
- Prakticirajte vajo idealnega starša in ponotranjajte njegove lastnosti. Spomnite se, da ga imate v sebi in da ga lahko aktivirate kadarkoli želite. Samo vprašajte se: « Kako bi se v tem trenutku na moj izziv ali občutke odzval idealni starš v meni »



POVZETEK II. SKLOPA:

- ✓ Če svoja čustva zanikamo, ignoriramo, mislimo, da so nepotrebna ali brezvezna, delamo škodo sebi
- ✓ Čustva bodo še naprej obstajala, se kopičila in iskala način, da se izrazijo: preko nepričakovanih močnih čustvenih odzivov, razdražljivosti, preplavljenosti, tesnobe, preko telesnih bolečin, kroničnih obolenj in bolezni
- ✓ Odkrijte svoj odnos in prepričanja do svojih čustev, kar je osnova, da jih pričenjate čutiti in sprejemati
- ✓ Čustva nosijo pomembno informacijo o vas, o tem kaj vas prizadene, vznemirja, kaj vam ni všeč, kdaj so bile vaše meje prekoračene
- ✓ Namen čustev je, da jih najprej občutimo, že to nas bo razbremenilo; nato pa jih je treba raziskati in uporabiti to informacijo v življenju

III. SKLOP

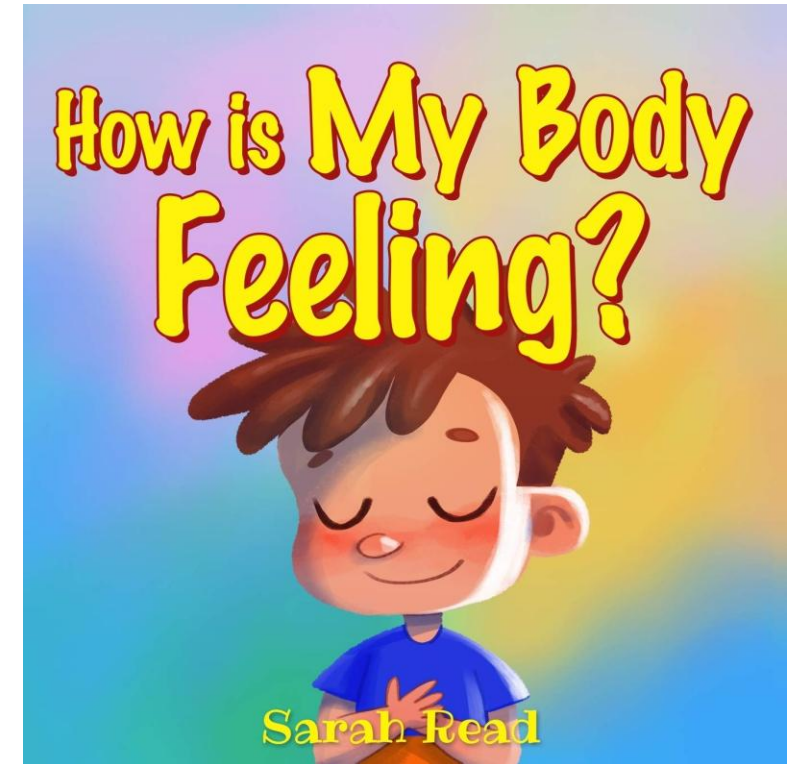
TELESNE SENZACIJE

SPOPRIJATELJILI SE BOMO S TELESNIMI OBČUTKI:

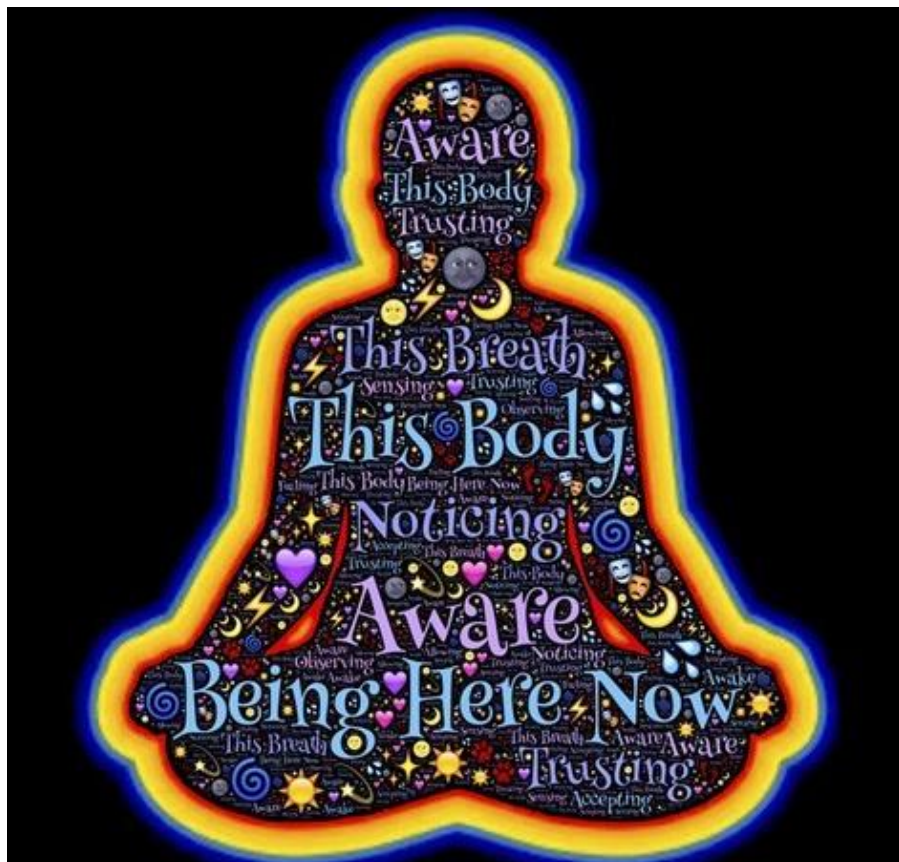
- a. Govorica telesnih občutkov
- b. Ne(varnosti) v telesu
- c. Ovire pri delanju s telesom
- d. Prednosti stika in raziskovanja telesnih senzacij
- e. Premagajmo strah - kako do notranje varnosti
- f. Koraki do večjega zavedanja telesa
- g. Vaja raziskovanja telesnih senzacij
- h. Vaja opazovanja telesa ob različnih čustvih
- i. Povadimo doma
- j. Povzetek

GOVORICA TELESNIH SENZACIJ

- So fiziološki aspekt čustev, če jih raziskujemo, lahko ozavestimo čustvo
- So najbolj primarni del nas, izražajo našo pravo resnico v vsakem trenutku
- Preko raziskovanja telesnih senzacij, lahko ugotovimo kaj nam te občutke povzroča in s katerimi dogodki so povezani
- Nas informirajo o nivoju stresa
- Telo z možgani in živčnim sistemom prepozna in odreagira na grožnje samodejno in izven naše zavestne kontrole



NE(VARNOST) V TELESU



- Telesni občutki so vir veliko strahov in tesnobe, saj jih ne moremo kontrolirati ali preprečiti
- Povzročajo nam nelagodje, ko ne razumemo zakaj so nastali ali s čim so povezani
- Kot pri čustvih, potrebujemo izgraditi občutek varnosti, da ti občutki niso nevarni, da nam prinašajo dragocene informacije o našem počutju in izvoru
- Ko razumemo govorico telesnih občutkov, si jih dovolimo čutiti, se bodo transformirali in pomirili
- Ozaveščanje telesnih senzacij in čustev vedno zmanjša njihovo intenziteto
- Vedno imamo možnost vplivati na svoje psiho-fiziološko stanje in se pripeljati v bolj sproščeno in umirjeno stanje

OVIRE PRI DELANJU S TELESOM

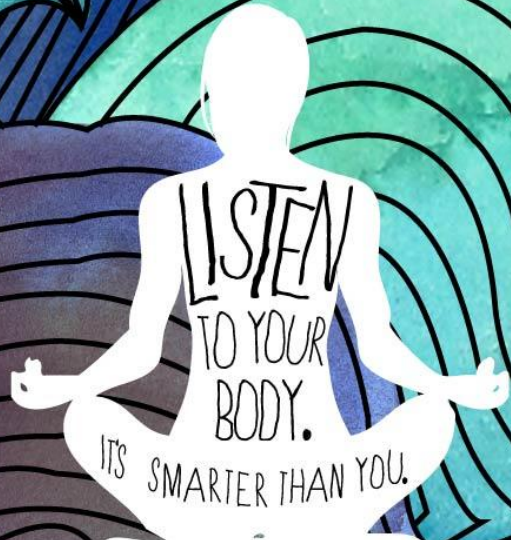
- Strah pred občutenjem dogajanja v telesu
- Pretekle negativne izkušnje, tesnobe, travmatski dogodki, kjer smo se počutili nemočne in brez kontrole
- Posledično se bojimo preplavljenosti, da bodo telesni občutki premočni
- Naša preživetvena strategija je, da smo od svojega telesa odrezani, da si ne dovolimo čutiti
- Živimo preveč v umu in verjamemo zgodbam, ki jih kreira

PREDNOSTI STIKA IN RAZISKOVANJA TELESNIH SENZACIJ

- Stik s svojim resničnim doživljanjem v tem trenutku: kaj se z nami dogaja, kako smo, kaj nas je vznemirilo, kaj vse se nam je nabralo
- Pridobimo koristne informacije o svojem stanju:
 - Na podlagi teh informacij lahko sedaj ukrepamo
- Ko pridemo v kontakt s telesom, razberemo kako se počutimo, lahko sedaj raziskujemo kaj je izvor (zunanja ali notranja situacija: kakšen spomin, misel, pričakovanje, zahteve do sebe)
- Razumevanje izvora nam pomaga, da najdemo rešitev, že samo ozaveščanje je lahko dovolj, je rešitev sama
- Lahko delamo tudi na tem, da svoje vznemirjenje pomirimo

no fear

Photo by Etienne Girardet on Unsplash



PREMAGAJMO STRAH – KAKO DO NOTRANJE VARNOSTI

- Telo komunicira z nami, nimamo se ničesar bati
- Naučimo se razbirati signale, prepoznavati vznemirjenje, stres, čustva
- Telesni občutki se tako kot čustva nenehno spreminjajo, zato ne bodo trajali v nedogled
- Ko ste v svojem notranjem opazovalcu, ste s tem deloma že distancirani, niste več zlit s tem občutkom
- Vi niste to kar čutite, občutki in čustva pridejo in gredo, vi ostajate
- Nismo nemočni, z raziskovanjem, prisotnostjo v telesu in umirjanjem, lahko spremenimo svoje počutje in telesne občutke

KORAKI DO VEČJEGA ZAVEDANJA TELESA

Občutite celotno telo, iščite področja z napetostjo, težo, pritiskom...



Usmerite pozornost na ta del telesa



Predstavljajte si, da ta del komunicira z vami: zakaj je ta napetost tam, kdaj je nastala, s čim je povezana, katero čustvo izraža...
odprite se podobam in idejam, ki pridejo iz tega dela...

PRAKTIČNA VAJA RAZISKOVANJA TELESNIH OBČUTKOV

Povezali se bomo s telesnimi občutki v tem trenutku. Prestavite se v svojega notranjega opazovalca, ki je dobro zasidran v tem trenutku, je varen in odprt. Ničesar ne sodi, je v stanju sprejemanja. Tekom vaje, samo opazujete, ničesar ne potrebujete spreminjati.

- Kakšen je občutek v celotnem telesu?
- Kakšno je vaše dihanje?
- Ali se počutite vznemirjeni?
- Kaj doživljate v posameznih delih telesa, je kje teža, pritisk, mravljinici, napetost, nelagodje
- Raziskujmo ta telesni občutek: s čim je povezan, kdaj je nastal
- Odprimo se podobam, ki pridejo, ki so lahko konkretne, lahko so simbolne
- Kakšno je sporočilo te senzacije?
- Kako boste to sporočilo upoštevali?

PRAKTIČNA VAJA OPAZOVANJA TELESA OB RAZLIČNIH ČUSTVIH

Namen te vaje je, da boste lahko prepoznali kaj se dogaja v telesu ob različnih čustvih. Vsako čustvo ima namreč vpliv na telo, zato so telesne senzacije le druga plat istega kovanca. So fiziološki in telesni aspekt čustev.

- Predstavljajte si situacije:
 - Kjer ste občutili tesnobo
 - Kjer ste občutili veselje
 - Kjer ste občutili razdražljivost, jezo
- Opazujte kaj doživljate v telesu
- Kako to specifično čustvo občutite v telesu, kateri deli telesa se aktivirajo

POVADIMO DOMA

- Bodite v stiku s telesom, povežite se in raziskujte telesne senzacije
- Delajte na prepričanju varen oz. varna sem v svojem telesu in sprejemam kar telo z menoj komunicira
- Ko boste čustveno vznemirjeni, usmerite pozornost na telo in samo bodite prisotni s telesnimi občutki. Do njih bodite radovedni in odprti:
 - Kaj vam sporočajo in kaj boste naredili s to informacijo
 - Sprostite se: pri vsakem vdihu preštejte do 4, nato dih zadržite za 4 sekunde in nato zopet pri vsakem izdihu štejte do 4.

POVZETEK III.SKLOPA:

- ✓ Naše telo s pripadajočim živčnim sistemom in možgani nenehno skrbi za preživetvene odzive na zunanje in notranje stresorje
- ✓ Telesne senzacije zato najbolj resnično odražajo naše počutje v danem trenutku
- ✓ Izgraditi moramo notranjo varnost in sprejeti, da nimamo vpliva na to kdaj in kako intenzivno se bodo telesni občutki pojavili
- ✓ Naša moč je v tem, da zaznamo in razberemo sporočila telesa, kar je osnova za samopomirjanje in ukrepanje
- ✓ Spoznavanje sebe od telesa navzgor nas bo pripeljalo do globljega razumevanja sebe in svoje pretekle zgodbe, ki se odraža in sproža v sedanjosti

IV. SKLOP
REGULACIJA ČUSTEV IN
STRESA

SPOZNALI SE BOMO S TEHNIKAMI ZA UPRAVLJANJE S ČUSTVI IN S STRESOM

- a. Obrambni mehanizmi
- b. Najbolj pogosti obrambni mehanizmi
- c. Ko čustva uidejo izpod nadzora
- d. Koncept optimalnega vznemirjenja
- e. Lestvica ocene stresa
- f. Sprožilci
- g. Praktična vaja refleksije o sprožilcih
- h. Tehnike regulacije in samopomiritve
- i. Praktična vaja dihalne tehnike
- j. Praktična vaja vizualizacija sproščanja telesa
- k. Praktična vaja varni kraj in oaza miru
- l. Praktična vaja tehnike RAIN
- m. Povadimo doma
- n. Povzetek

OBRAMBNI MEHANIZMI

- ŠČITIJO NAS PRED ČUSTVENO BOLEČINO, A OBENEM BLOKIRAJO KONTAKT S SEBOJ IN SPOZNAVANJE SEBE
- ŽELIMO SI OPUSTITI OBRAMBE, DA BOMO IMELI VEČJI DOSTOP DO NEZAVEDNIH VSEBIN, KI SO, KOT VEČINSKI DEL LEDENIKA, POD VODO, IZVEN NAŠEGA ZAVEDANJA
- Z OZAVEŠČANJEM, RAZISKOVANJEM TELESNIH SENZACIJ, ČUSTEV, SVOJIH PREPRIČANJ IN REAKCIJ, PA ZNIŽUJEMO GLADINO VODE, ZATO JE VEDNO VEČJI DEL LEDENIKA ZUNAJ

TA POTOPLJENI NEZAVEDNI DEL PA JE TISTI, KI VODI NAŠE ŽIVLJENJE, DOKLER NE POVEČAMO ZAVEDANJA SEBE



NAJBOLJ POGOSTI OBRAMBNI MEHANIZMI

Razmislite katere obrambe uporabljate?

- Intelektualizacija - čustvene dogodke doživljate preko razuma in razlag
- Projekcija - določenih čustev si ne priznate in jih pri sebi ne sprejmete, vas pa zmotijo pri drugih
- Somatizacija - čustev ne čutite, imate pa bolečine, napetosti v telesu
- Razcep - svet vidite obarvan črno ali belo
- Potlačevanje - ne dovolite si čutiti
- Zanikanje - ne želite videti in si priznati realnosti
- Impulzivnost- težko zadržite čustva v sebi, zato izbruhnete
- Desenzitizacija - odrezani ste od občutkov
- Regresija - v določenih situacijah se počutite mlajše in nedorasle

KO ČUSTVA UIDEJO IZPOD NADZORA

- **Preplavljenost:** intenzivno čustveno dogajanje, občutek izgube kontrole nad čustvi, ki jo lahko spremlja nelagodje, tesnoba, nemoč
- **Odrezanost:** čustev ne doživljamo, kar pa ne pomeni, da jih ni, so samo potisnjena v nezavedno in bodo izbruhnila nepričakovano



LESTVICA ZA HITRO OCENO STRESA IN STANJA ŽIVČNEGA SISTEMA

Stanje zmanjšane
aktivacije in
zamrznjenosti;
nečutenje, apatija
nevidnost;

Stanje ravnovesja,
dobrega počutja,
sproščenosti

Stanje povišane
aktivacije;
vznemirjenost,
preplavljenost,
preveč dražljajev;



- 5

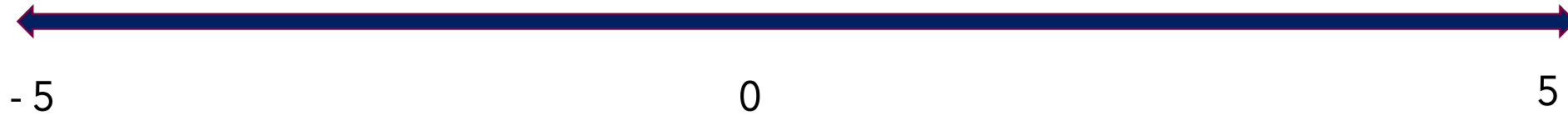
0

5

Čustva žalosti, nemoči,
ujetosti, vdaje,
osamljenosti; počutimo
se daleč od sebe in
drugih;
Stresni odziv zamrznitve

Odzivi so lahko zavestni
in izbrani; povezanost s
seboj in drugimi

Čustva jeze,
razburjenosti,
nemira;
Stresni odziv boja
ali bega



- V vsakem trenutku lahko ocenite kje se nahajate na lestvici od -5 do +5
- Okoli 0 je optimalno počutje in nivo aktivacije, oba ekstrema pomenita neravnovesje
- Ko enkrat veste kje ste in kako se počutite, lahko ukrepate in sebe pripeljete nazaj v ravnovesje, proti ničli

KONCEPT OPTIMALNEGA VZNEMIRJENJA

Zlitje z
občutki in
doživljanjem

PREVISOKO
VZNEMIRJENJE

PRENIZKO
VZNEMIRJENJE

Prevelika
distanca in
odrezanost od
doživljanja

OPTIMALNO
VZNEMIRJENJE
IN STIK S SEBOJ



Čuječnostno sočutno opazovanje in
decentriranje od svojih čustev, misli
in vedenja

SPROŽILCI

I. ZUNANJI

- Interakcije z ljudmi: kateri aspekt situacije ali interakcije nas je vznemiril; neverbalna komunikacija kot ton glasu, pogled, energija, občutek; verbalni del: vedenje, besede
- Različne zunanje situacije : od vsakdanjih, ki povzročijo različna čustva do težjih kot so smrt, bolezen, izguba službe, izdaja od bližnje osebe, vse večje spremembe

II. NOTRANJI

- Pričakovanja in zahteve do sebe: kako bi moralo nekaj potekati, kako bi morali biti, se vesti, se počutiti
- Moram, treba je, spodobi se, obvezan(a) sem, drugi od mene nekaj potrebujejo, želijo
- Različni pretekli spomini, ki se vzbudijo ali razmišljanja o prihodnosti

Notranji deli nas, ki na nas pritiskajo ali imajo pričakovanja kako bi morali biti, so velik vir stresa. Z ozaveščanjem notranjih dialogov oz. delov sebe, lahko spoznamo kaj na nas znotraj nas pritiska. S tem smo že na 50% poti.

PRAKTIČNA VAJA: REFLEKSIJA O SPROŽILCIH

KAJ SO VAŠI STRESNI SPROŽILCI?

- ✓ Najbolj pogosti v odnosih, spomnite se nekaj situacij s prijatelji, družino, partnerjem
- ✓ Katere življenjske situacije vam predstavljajo vir stresa, se jih bojite, vam vzbuja nelagodje
- ✓ Notranji stresorji: razmislite o vseh moram, treba je, mudi se, nekaj mora izpasti na določen način, biti in vesti se moram na določen način, kakšna so vaša pričakovanja in zahteve do sebe; razmislite tudi o vseh spominjanjih in premlevanjih o preteklih dogodkih ter dogodkih, ki prihajajo

TEHNIKE REGULACIJE IN SAMOPOMIRITVE

- Dihalne vaje
- Vizualizacije sproščanja telesa, varni kraj, oaze sprostitve
- Progresivna mišična relaksacija
- Sočutno samoopazovanje kot recimo čuječnost, meditacije
- Tehnika RAIN: 1. prepoznati stres (recognize), 2. sprejeti svoje doživljanje (accept), 3. raziskovanje svojih čustev, telesnih občutkov, misli (investigate) in 4. pomiritev sebe (nurture)
- Sprostitev potlačenih čustev in napetosti z zavedanjem ter izražanjem kot pisanje dnevnika čustev in misli, umetniško ustvarjanje, poslušanje glasbe, branje
- Športne aktivnosti, sprehod, pogovor in druženje

CILJ: sprostiti telo in živčni sistem; s tem se bo spremenila naša zaznava, čustva in misli; spremenile se bodo tudi naše reakcije

PRAKTIČNA VAJA DIHALNE TEHNIKE

Vznemirjenje pospeši naše dihanje ali le-to postane plitko, neredno.

Pozitivni učinki počasnega in globokega trebušnega dihanja :

- Upočasni se srčni utrip
- Umirijo se možganski valovi
- Zmanjša se živčno in čustveno vznemirjenje
- Uravnavamo vagusni živec avtonomnega živčnega sistema

2 tehniki:

a) Zapremo oči, pozornost usmerimo na dihanje. Dihamo s trebuhom, ki se počasi napihuje. Pri vsakem vdihu štejemo do 5 in pri izdihu ravno tako do 5. Čutimo, kako se sproščamo.

b) Trebušno dihanje, pri vdihu preštejemo do 4, nato zadržimo za 4 sekund in pri izdihu zopet štejemo do 4

PRAKTIČNA VAJA VIZUALIZACIJA SPROŠČANJA TELESA

Usedemo ali uležemo se udobno. Pozornost usmerimo za nekaj minut na dihanje, opazujemo kaj se dogaja s telesom.

Nato naredimo scan telesa, od vrha glave do stopal. Pomislimo na vsak del telesa, začutimo kaj se dogaja, ali je kakšna teža, napetost, vznemirjenje, kakšna je energija v tem delu telesa, kaj doživljamo čustveno...

Preko pregleda telesa in doživljanja ozaveščamo občutke, teme, ki so za nas v ospredju, ozaveščamo vznemirjenje, sprožilce stresa, občutkov.

Pri opazovanju smo sočutno sprejemajoči do vsega kar občutimo.

Na koncu si predstavljamo, da snop svetlobe (lahko si predstavljamo zlato, srebrno, belo barvo) vstopi skozi glavo v telo in se od vrha glave razliva navzdol, znotraj telesa, do vseh organov, do vsake celice. Čutimo kako se naše celice, organi, prečiščujejo. Iz nas gre vse kar je temnega, težkega, napetega in ta energija pade na zemljo, jo pognoji, da iz nje zrastejo rože, drevo, trava...

Vedno bolj svetli postajamo in s tem lahkotni, prečiščeni, sveži, radostni, optimistični...

PRAKTIČNA VAJA VARNI KRAJ IN OAZA MIRU

Namestimo se udobno. Zapremo oči in si predstavljamo, da se usedemo v avto, na kolo, v letalo, na čoln, in se odpeljemo proti naši zeleni destinaciji. Odhajate nekam, na kraj kjer ste nekoč že bili ali se vam pojavi sedaj v mislih fantazija, to je kraj, ki pooseblja mir, sproščenost, varnost. Tam ste daleč od vseh skrbi, obremenitev. To prav čutite v telesu, ki se z vsako sekundo vedno bolj sprošča.

Vklopite vse čute:

- Poglejte okoli sebe, kaj vidite, poiščite 3 stvari
- Kaj slišite: 3 zvoke
- Kaj otipate: 3 stvari
- Kaj okušate: 3 stvari
- Kaj vonjate: 3 stvari

Z vsem bitjem čutite, da ste tam, kjer lahko počnete kar si želite, kar potrebujete... To je čas za vaš pobeg odklop, tam je vaša oaza za polnjenje baterij. Lahko se vrnete večkrat dnevno, ko začutite utrujenost, stres, preobremenjenost...

PRAKTIČNA VAJA TEHNIKE RAIN

Zaprte oči. V mislih in občutkih v telesu se vrnite v dogodek, ki je bil za vas stresen in vznemirjajoč. Vzemite si nekaj minut, da podoživite dogodek. Potem pa sledite korakom.

1. Osredotočite se na stresni občutek. Ponavadi je občutkov več, nikoli ne čutimo samo enega čustva. Vzemite si čas, da razberete vso paleto čustev.
 2. Sprejmite vse te občutke in misli. Da svojim občutkom dovolite da so, jih nato sprejmete, je že način regulacije.
 3. Raziščite te občutke v telesu. Bodite sočutno prisotni, misli dajte na stran in se samo odpirajte občutkom, ki bodo prihajali, se spreminjali, pojenjali, zopet intenzivirali...
 4. Ponegujte se. Kaj bi rekli svojim občutkom, kako bi jih pomirili, ponegovali. Pomislite kaj bi rekla idealna mama svojemu otroku...tako se morate tudi vi odzvati na svoje občutke.
- Metoda RAIN : prepoznavaj (recognize), sprejmi (accept), razišči (investigate) in poneguj (nurture)

POVADIMO DOMA

- Ocenite vsak dan kakšen je vaš nivo stresa in čustvenega vznemirjenja od -5 do 5
- Preizkušajte koncept ravno prave distance do svojega doživljanja: ne bodite predaleč oz. odrezani in ne preblizu oz. zlit
- Ozaveščajte svoje občutke, kaj doživljate, lahko preko pisanja dnevnika počutja ali drugih aktivnosti, ki vam pomagajo priti v stik s seboj
- Vsak dan prakticirajte eno od tehnik sproščanja, saj imamo vedno vpliv na svoje počutje in na živčni sistem; vedno znova si lahko povrnemo notranje ravnovesje

POVZETEK IV. SKLOPA:

- ✓ Čustva ter nivo stresa nas obveščajo o našem počutju in višini vznemirjenja
- ✓ Sprostitev obramb je nujna za globlji kontakt s seboj
- ✓ Ozaveščati moramo sprožilce, saj ima vsako čustvo in stres nekje svoj izvor, zelo pogosto se v sedanosti odigravajo pretekle neozaveščene in nepredelane rane
- ✓ Svoje psihološko in fiziološko počutje lahko v vsakem trenutku spremenimo z aktivnimi tehnikami sproščanja, ozaveščanjem stresa in čustev, in s tem pridemo nazaj v ravnovesje

V. SKLOP
MENTALNI STRES IN
REGULACIJA

POGLEDALI SI BOMO ZNAČILNOSTI MENTALNEGA STRESA IN KAKO Z NJIM UPRAVLJATI :

- a. Vrste misli
- b. Praktična vaja opazovanja svojih misli
- c. Mentalna regulacija
- d. Od vajenca do mojstra
- e. Tehnike mentalne regulacije
- f. Praktična vaja zapiranja odprtih mentalnih dokumentov
- g. Misli odražajo naša prepričanja in vzorce
- h. Tehnika Zakaj
- i. Praktična vaja raziskovanja misli in prepričanj
- j. Preverjanje prepričanj in realnosti
- k. Povadimo doma
- l. Povzetek

VRSTE MISLI

- Vidne misli, ki jih lahko opazujemo
- Avtomatske in hitre misli, ki jih težje zaznamo in so lahko nezavedne
- Premlevanja o preteklih situacijah: ker z njimi čustveno nismo pomirjeni, so še vedno odprte in nerazčiščene
- Razmišljanja o prihodnosti: tesnobne misli, negativna predvidevanja, sanjarjenja o izpolnitvi nečesa
- Misli o obveznostih: moram, treba je, od mene se pričakuje...
- Najgloblja prepričanja o sebi, drugih in svetu, ki so nastala nekoč a se še vedno ravnamo po njih, ne da bi se tega zavedali
- Ostala prepričanja, ki nenehno nastajajo, se spreminjajo; o vsaki stvari imamo neko mnenje, prepričanje

PRAKTIČNA VAJA OPAZOVANJA SVOJIH MISLI

- Zapremo oči in se povežemo s seboj. Gremo v stanje samoopazovanja, iz katerega opazujemo svoje misli nevtrarno in neobsojajoče. Osredotočili se bomo na sedanji trenutek, opazovali bomo kakšne misli so trenutno prisotne.
- Poskušajte se zavedati svojih misli in jih uvrstiti v kategorijo
 - So to misli o preteklosti, o obujanju, premlevanju nečesa, morda nekaj kar čustveno ni zaprto
 - Misli o prihodnosti: kaj je vsebina teh misli, kaj vas skrbi, obremenjuje
 - Misli obveznosti: kaj boste morali narediti, kaj vas čaka, kaj se pričakuje
 - Misli, ki izražajo prepričanja in mnenja

MENTALNA REGULACIJA

- Misli so del uma, ki nenehno producira misli, vrvež, nemir
- Če smo mi nebo, so misli oblaki, ki pridejo in gredo
- Lahko natreniramo svoj neukročeni um, da pride v stanje miru in ravnovesja
- S svojimi mislimi se lahko pogovarjamo, raziščemo skrbi, najdemo način da te misli pomirimo in tako se bodo umaknile v ozadje
- Rutina in rituali pomagajo umu, da je manj aktiven, da se manj odloča
- Misli je potrebno ozavestiti, da bomo lahko sprostili njihov čustven naboj ali se odločili kaj bomo z njimi naredili
- V našem umu bo manj misli, če jih bomo sproti pregledovali in zapirali

OD VAJENCA DO MOJSTRA

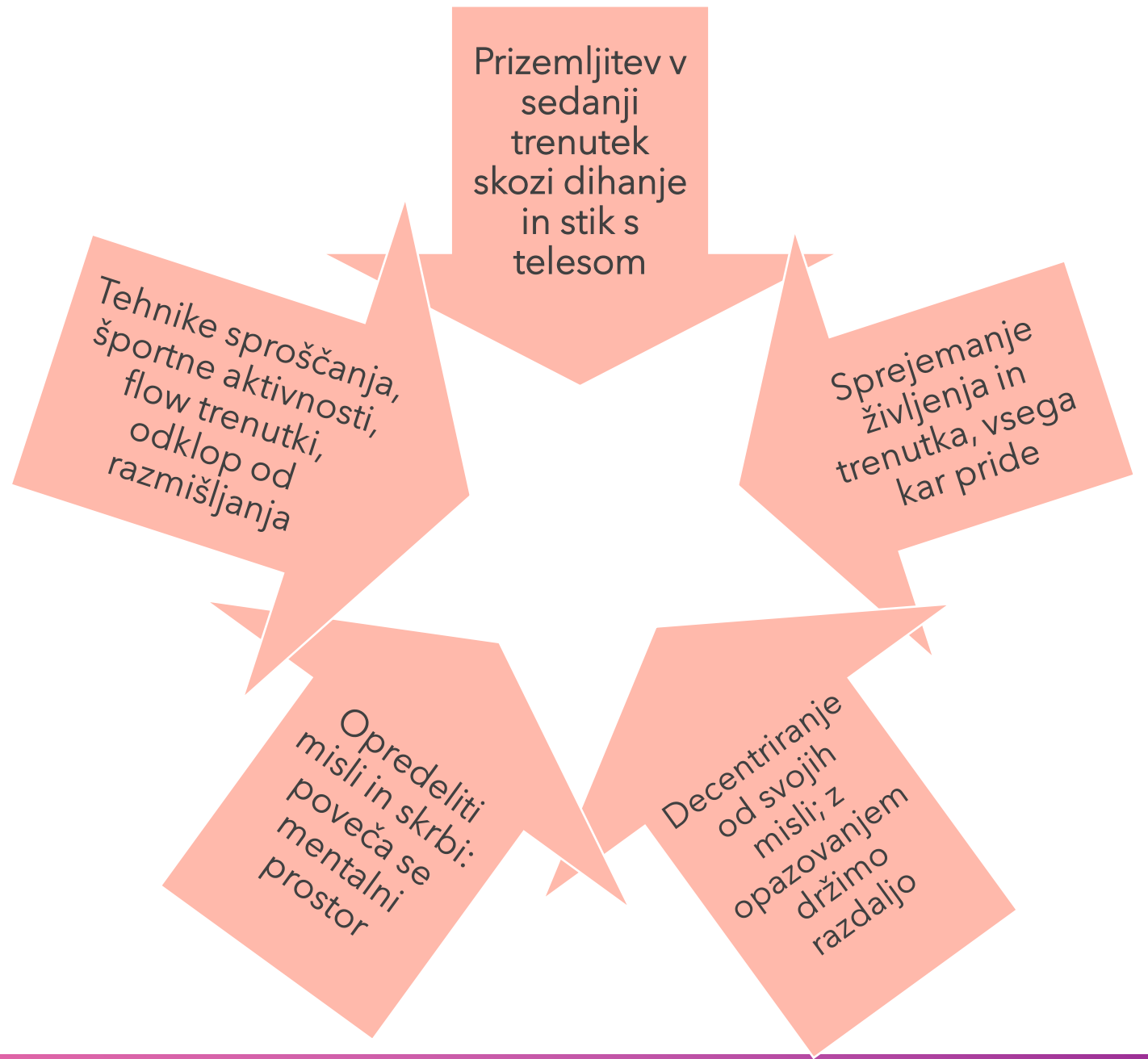


SVOJ MENTALNI SVET SI
ŽELIMO UREDITI IN
NAPRAVITI BOLJ
PROSTRAN

NAŠ UM JE KOT MAJHEN
OTROK, POLN ENERGIJE
IN NEUKROČEN

IMAMO POTENCIAL, DA
SVOJ UM UKROTIMO IN
IZSTOPIMO IZ VRTINCA
NEMIRNIH MISLI

TEHNIKE MENTALNE REGULACIJE



PRAKTIČNA VAJA ZAPIRANJA ODPRTIH MENTALNIH DOKUMENTOV

V vsakem trenutku je v vašem umu nešteto misli. Je vrvež, vsaka misel išče vašo pozornost in če vaš um ni ukročen, vas bo vsaka misel povlekla in zapeljala. Sčasoma boste to prepoznali, se ne pustili zapeljati in ne boste več verjeli vsaki misli.

- Pričnite opazovati svoje trenutne misli
- Katere so tiste, ki vas vznemirjajo in kakšna je vsebina teh misli
- Predstavljajte si, da so te misli kot odprti dokumenti na računalniku, vaša naloga pa je, da te misli pregledate, uredite in zaprete
- Za vsako misel se odločite kaj boste glede nje ukrenili, da se bo lahko zaprla in zaključila; veliko misli tudi ni realnih, ne pustite, da vas zapeljejo ali zmedejo
- Kakšen je občutek sedaj?

MISLI ODRAŽAJO NAŠA PREPRIČANJA IN VZORCE

Raziskovanje misli vodi do odkrivanja naših prepričanj
in odločitev

Naša prepričanja pa določajo naša čustva in vedenje

TEHNIKA ZAKAJ

Do globljih prepričanj in zaključkov lahko pridemo tako, da si do konca postavljamo vprašanje ZAKAJ.

Primer: Čutim strah in prepoznam zaskrbljene misli

Vprašam se zakaj me je strah? Moj odgovor je, ker se ne želim soočiti z drugo osebo

Zakaj ne želim soočenja? Ker se druga oseba z menoj ne bo strinjala.

Zakaj se bojim nestrinjanja? Ker lahko pride do konflikta.

Zakaj me je strah konflikta? Ker me bo druga oseba napadla in me ne bo slišala.

Zakaj bi se to zgodilo? Ker se je tako zgodilo vedno z mojimi starši.

Kakšno je tvoje prepričanja, zaključek? Konflikti so nevarni. Ne bom videna, slišana.

S to tehniko lahko dostopimo do svojih prepričanj, ki določajo naša čustva, vedenja in negativna pričakovanja. Ko jih prepoznamo, lahko preverimo ali so danes še veljavna. Večina jih je namreč nastala v našem otroštvu kot prilagoditev, danes pa nam ne koristijo več in niti niso več realna. Odločimo se lahko ali se bomo po njih še ravnali ali pa jih bomo zamenjali za bolj konstruktivne.



PRAKTIČNA VAJA RAZISKOVANJA MISLI IN PREPRIČANJ

Popeljali se bomo v dogodek, ki je bil čustveno vznemirljiv. Tega dogodka se še sedaj spominjate, morda se je pripetil nedavno, morda pred časom.

Vživite se v to podobo, dovolite si, da priplavajo na površje občutki in ste pozorni na vsa čustva, telesne občutke. Nato se usmerite na raziskovanje misli.

- Kakšne misli imate o tem dogodku?
- Kakšne misli imate o sebi, o drugih osebah?
- Kakšne misli imate o življenju, o podobnih dogodkih?
- Kakšna so vaša prepričanja in zaključki?

PREVERJANJE PREPRIČANJ IN REALNOSTI



- Dokopali ste se do prepričanj, ki so bila prej nezavedna
- Izvor teh prepričanj in zaključkov pa je v vaših preteklih izkušnjah, a ker so ostajala zakopana, ste se ravnali po njih in se odzivali preko njih
- Sedaj imate možnost ta prepričanja in sklepe preveriti v realnosti: ali so še resnična
- Naša prepričanja se sama potrjujejo, zato se nam dogodki in situacije ponavljajo in zato delujemo obrambno
- Lahko izstopimo iz tega samoizpolnjujočega se kroga in izberemo nova, bolj konstruktivna prepričanja
- Cilj je ozavestiti naša pretekla prepričanja in jih zamenjati s takšnimi, ki so bolj realna, odprta, pozitivna o sebi in drugih

POVADIMO DOMA

- Pričeli boste z opazovanjem svojih misli, prepoznavali boste katere misli so prisotne. S tem boste povečali zavedanje delovanja svojega uma in misli.
- Uporabljajte tehnike mentalne regulacije, kot so tehnika zapiranja odprtih mentalnih dokumentov, decentriranje od misli, sprejemanje tega kar pride. Vsak dan imate možnost trenirati ukrotitev svojega uma.
- Preko misli lahko pridete do globjih prepričanj o sebi, drugih, svetu, če ste radovedni, se vprašate kaj me vodi, kako razmišljam in pa uporabite tehniko Zakaj.

POVZETEK V. SKLOPA:

- ✓ Misli nas odvrtaajo od sedanjega trenutka, nas vznemirjajo in vzbujajo čustva
- ✓ Zavedanje o čem razmišljamo, nam daje priložnost, da s temi mislimi upravljamo
- ✓ Pozabljamo, da smo nebo, misli pa so oblaki, ki so včasih temni in viharini, a vedno preidejo
- ✓ Ključne tehnike: preusmeritev pozornosti na dihanje in telo; zapiranje odprtih mentalnih dokumentov in pogovarjanje z mislimi preko pisanja, razčiščevanja, odločanja
- ✓ Preko raziskovanja misli z vprašanjem **zakaj** bomo prišli do svojih temeljnih prepričanj, ki so lahko nerealna in destruktivna, saj temeljijo na preteklih izkušnjah

VI. SKLOP

SPREMINJANJE VEDENJA

V TEM DELU SE BOMO SEZNANILI Z ZNAČILNOSTMI NEKONSTRUKTIVNIH VEDENJ IN KAKO JIH SPREMINJATI:

- a. Izvori naših vedenj
- b. Motivacija in cilji vedenj
- c. Konstruktivna in destruktivna vedenja
- d. Praktična vaja prepoznavanja nekonstruktivnih vedenj
- e. Kako kreiramo svoj svet
- f. Praktična vaja razumevanja samoizpolnjujočega se cikla
- g. Spreminjanje vedenja
- h. Moč zavestne namere
- i. Praktična vaja spreminjanja vedenja
- j. Povadimo doma
- k. Povzetek

IZVORI NAŠIH VEDENJ

- Vedenje je najbolj viden del našega delovanja
- Lahko ga je opazovati in nanj lahko hitro vplivamo
- Nekaterih vedenj smo se priučili in ponotranjili od pomembnih drugih
- Druga naša vedenja odražajo našo kreativno prilagoditev na pogoje v otroštvu: da smo ostali povezani in sprejeti
- Izziv je v tem, da so naše reakcije in vedenjski vzorci samodejni in vodeni s strani neozaveščenih prepričanj



MOTIVACIJA IN CILJI NAŠIH VEDENJ

- S svojim vedenjem vsak zasleduje svoj cilj
- Naša vedenja so v prvi vrsti samoobrambna in nas ščitijo pred čustveno bolečino, nevarnostjo
- Bistvena vprašanja:
 - Kaj želite s svojim vedenjem doseči?
 - Pred čem vas ščiti?
 - Česa se bojite?
 - Kakšno prepričanje leži pod vašim vedenjem?



KONSTRUKTIVNA IN NEKONSTRUKTIVNA VEDENJA

- Iz rezultatov svojega vedenja lahko ocenimo ali je bilo za nas konstruktivno ali pa smo situacijo poslabšali
- Postavite se v vlogo objektivnega opazovalca, tako boste lahko svoje vedenje ovrednotili nevtralno in realno
- Konstruktivna vedenja so nekaj kar načrtno izberemo in razvijamo
- Nekonstruktivna so samozaščitna in prinašajo vedno iste negativne rezultate: povzročijo prekinitev odnosov, razdaljo z ljudmi ali pa nimamo zdravih mej, dovolimo nespoštljivost in vdor drugih
- Nekoč so bila nekonstruktivna vedenja način kreativnega preživetja, vendar sedaj so okoliščine drugačne in lahko izberemo kako želimo živeti in delovati
- S svojimi nekonstruktivnimi vedenji ustvarjamo in si potrjujemo naša prepričanja; samoizpolnjujoč krog se bo vrtel naprej, dokler ne spoznamo kako prispevamo k situacijam in dokler ne ozavestimo prepričanj

PRAKTIČNA VAJA PREPOZNAVANJA NEKONSTRUKTIVNIH VEDENJ

Na svoja odzive pogledajte iz razdalje, razmislite o tistih, ki za vas niso koristni v medosebnih odnosih ali s katerimi si nakopljete težave

- Opreделите jih
- Vizualizacija enega od teh vedenj, zamislite si eno situacijo kjer se pojavlja
- Opazujte celotno sliko, kaj se zgodi, da se tako odzovete
- Raziščite namen ima vaše vedenje, kakšen cilj zasleduje?
- Pred čem vas varuje?
- Odkrijte prepričanje, ki vodi to vedenje
- Izvor prepričanja
- Je to prepričanje še veljavno?

KAKO KREIRAMO SVOJ SVET

- S svojimi nekonstruktivnimi vedenji ustvarjamo in si potrjujemo naša temeljna prepričanja
- Samoizpolnjujoč krog se bo vrtel naprej, dokler ne spoznamo kako prispevamo k situacijam
- Razkorak med kaj si želimo in kako sami aktivno sabotiramo, da se to ne uresniči



PRAKTIČNA VAJA RAZUMEVANJA VRTEČEGA SE CIKLA

Vzemite pod drobnogled vedenje, ki bi ga radi spremenili. Najprej, pa boste raziskali vse njegove aspekte, ki ga utrjujejo. Z razumevanjem celotnega ozadja, pa boste dobili dovolj informacij, da ga boste nato lahko obvladovali in spremenili.

- Pomislite na trenutne in pretekle dogodke, kjer se je to vedenje pojavljalo
- S kakšnimi prepričanji je povezano to vedenje
- Spremljajoča čustva in telesni občutki
- Fantazije in sanjarjenja, ki to vedenje ohranjajo
- Stari čustveni spomini in izkušnje, ki potrjujejo to vedenje kot koristno

KORAKI SPREMINJANJA VEDENJA

Koraki:

1. Odločitev katero vedenje želite razumeti
2. Raziskovanje in razumevanje kako to vedenje vzdržujete s spomini, fantazijami, čustvi (prejšnja vaja)
3. Kakšna prepričanja ga vodijo
4. Opredelitev želenega vedenja in namere
5. Sprememba prepričanja, ki bo osnova za novo vedenje
6. Opredelite nov vedenjski vzorec
7. Prakticiranje novega vedenja v vizualizaciji in realnosti

MOČ ZAVESTNE NAMERE

- Z zavestno namero bomo vplivali na regulacijo svojega vedenja
- Pomagamo si s postavljanjem vprašanj o želenih občutkih in rezultatih in s tem bomo ustvarili namere, ki nas bodo vodile:
 - Kako se želim počutiti na koncu te situacije
 - Kako si želim, da bi se počutil drug
 - Kako želim da izgleda določen medosebni odnos
- Naše vedenje in reakcije lahko poravnamo z našimi namerami



“Our **intention**
creates
our **reality.**”

Wayne Dyer

PRAKTIČNA VAJA SPREMINJANJA VEDENJA

Izberite si eno vedenje, ki ga želite spremeniti.

- a) V vizualizaciji poiščite primerne situacije, kjer ste odigrali to vedenje
- b) Odigrajte to vlogo ponovno in podrobno opazujte svoje vedenje
- c) Kakšno vlogo igrate
- d) Katero prepričanje podpira to vedenje

Sedaj pa si zamislite želen rezultat, kako si želite da bi se ta situacija oz. scena odvrtela. Kaj je vaša zavestna namera?

- a) Pomislite kako se mora vaša vloga spremeniti?
- b) Kakšno bi bilo vaše novo prepričanje, ki bi podpiralo to vedenje in namero
- c) Ponovno pred seboj na odru odigrajte svoje želene vedenje oz. vlogo
- d) Kaj potrebujete, da jo boste lahko odigrali?

POVADIMO DOMA

- Opazujte svoje vedenje, ozaveščajte kaj kreirate
 - Raziskujte motive svojega vedenja: kakšen cilj zasledujete z njim, pred čem vas to vedenje ščiti
- Razmišljajte o tem katera vedenja vam ne koristijo, saj z njimi škodujete ali blokirate sebe ali prispevate k negativnemu razpletu z drugimi
 - Kako se ta negativna vedenja vzdržujejo? Pomislite na stare spomine, fantazije, čustvena stanja...
- Kakšne so vaše namere; v vodilo naj vam bo sledeče:
 - Kakšnih razpletov si želite, kako se torej želite odzvati v prihodnje
 - Kako se želite počutiti

POVZETEK VI. SKLOPA:

- ✓ Vedenja odražajo naša globlja prepričanja in so posledica naše kreativne prilagoditve na pogoje in razmere v primarni družini
- ✓ A realnost se je spremenila, naša samozaščitna in samodejna vedenja pa ostajajo
- ✓ Potrebujemo nova vedenja, ki nas bodo podpirala v naših namerah in ciljih
- ✓ Najprej pa moramo razumeti v kakšnih situacijah se pojavlja vedenje, ki ga želimo spremeniti ter kako se to vedenje vzdržuje s spomini, prepričanji, čustvi, fantazijami
- ✓ Opredelimo in prakticiramo nova prepričanja ter vedenja, najprej v vizualizaciji, nato v realnosti