

SPLETNI PROGRAM

STRATEGIJE ZA TRAJNO
ČUSTVENO STABILNOST



1. UVOD - SPREJEMANJE NELAGODJA IN NEVARNOSTI

- Bistvena dejstva življenja katerim se upiramo
- Vse se nenehno spreminja, zunanje situacije, naša čustva
- Želimo si na silo ustvariti varnost: bežimo pred čustvi, ne sprejemamo realnosti
- Iskanje kratkotrajnega olajšanja & ugodja
- Sprejeti moramo težke dogodke, trpljenje kot sestavni del vsakega življenja
- Bežimo s tem, da nismo v stiku, da se zaposlimo z delom, odnosi, odvisnostmi

SPREJEMAM REALNOST IN SPREJEMAM VSA SVOJA ČUSTVA.

2. PRENEHAJMO SE UPIRATI ŽIVLJENJU IN SEBI

- Toliko energije je porabljene za upor, za zanikanje, za bežanje
- Efekt se vseeno zgodi: spodnese nam tla pod nogami
- Energijo upora in bega lahko preobrnemo v sprejemanje in spopadanje s tem kar pride
- Čustvena stabilnost bo prišla iz ukvarjanja s čustvi
- Čustva so energija, ne moremo jih izničiti
- Zato postanimo mojstri v njihovem upravljanju

**PRIPRAVLJEN(A) SEM STOPITI V SVOJO
MOČ IN PRIČETI UPRAVLJATI S SVOJIMI
ČUSTVI.**

3. SOČUTNA PRIJAZNOST

- Imeti odprto srce in um do svojih čustev
- Sprejemanje, prijaznost, odprtost napram kritiki, krivdi, negativnim oznakam, nesprejemanju
- To naredi vso razliko, da se bomo počutili varni sebi pokazati kaj res doživljamo
- Odzovimo se drugače kot so se nekoč drugi do nas
- Aktivno prakticirajmo sočutno prijaznost in odprtost do sebe
- V nas ni popolnoma nič slabega
- Širimo sočutno prijaznost do drugih

SEM VELIKO SPREJEMAJOČE SRCE, KI NIČESAR NE OBSOJA IN DOVOLJUJE VSE.

4.

RAVNODUŠNOST
DO VSEH
ČUSTEV

Povečujemo pozitivna in ne sprejemamo negativnih čustev

Oba pola sta potrebna in sta del nas, je zakon polarnosti narave

Ni dobrih in slabih čustev, so samo čustva

Ne oklepajmo se prijetnih in ne obsojamo negativnih čustev

Ravnodušen odnos do vseh čustev, ne oklepajmo se nobenih

Vsa čustvena stanja se nenehno spreminjajo

MOJA VRATA SO ODPRTA ZA VSA ČUSTVA. NOBENO MI NI BOLJ LJUBO KOT DRUGO. VSA SE NENEHNO SPREMINJAJO.

5. SESTAVA ČUSTVA

- Čustvo je sestavljeno iz fiziološkega aspekta, misli in čustvene energije
- Fiziološki aspekt predstavljajo telesne senzacije
- Misli podaljšujejo občutenje čustva
- Pravi način bi bil spustiti misel in samo občutiti energijski, fizični del čustva v telesu

OBČUTIM ENERGIJO SVOJIH ČUSTEV. OBČUTIM TELESNE SENZACIJE. ZAVEDAM SE MISLI POD ČUSTVI. TE MISLI SPUŠČAM IN SE NANJE NE KONCENTRIRAM.

6. MODROST ČUSTEV

- Najprej si moramo dovoliti biti popolnoma ranljivi, se čustvom odpreti na varen način
- Ko bomo popolnoma začutili to čustvo, bomo lahko dostopili tudi do modrosti tega čustva oz. občutka
- V vsakem čustvu je sporočilo za nas: kaj nam je všeč, kaj ne, kaj potrebujemo, napotek za naš naslednji korak
- V ranljivosti je moč
- Vsako čustvo nosi v sebi modrost, globji vpogled in pomembne informacije za njegovo zdravljenje

RAZISKUJEM IN OBČUTIM SVOJA ČUSTVA. SLIŠIM NJIHOVO SPOROČILO IN NJIHOVO MODROST.

7. NE
PADEM V
JAMO
PRETEKLE
BOLEČINE

- Vedno ostajamo prizemljeni v tem trenutku in v stanju opazovanja
- Čustva občutimo, a jih obenem opazujemo
- Kakšna čustva so zelo intenzivna, saj je sedanja situacija odprla pretekle rane
- Ne dovolimo si, da bi padli v jamo nemoči in brezupa
- Sedaj smo odrasli, lahko si pomagamo, iščemo rešitve
- Naša naloga je pomagati svojim ranljivim otroškim delom, če se obudijo, s sočutno prijaznostjo in brezpogojno ljubeznijo

OSTAJAM TUKAJ IN SEDAJ. DOVOLIM SI ČUTITI,
VENDAR NE PADEM V JAMO BOLEČINE IZ KATERE NE
MOREM PRITI.

8. PREDIHAM ENERGIJO ČUSTVA

- Najbolj se bojimo čustva občutiti
- V njih je močan energetski naboj
- Če se koncentriramo na to energijo in na fizični aspekt čustva, kako in kje ga občutimo v telesu, se bo čustvo sprostilo in transformiralo
- Ostajajmo prizemljeni v tem trenutku in v stanju opazovanja
- Ne pustimo, da bi padli v nemoč ali brezup: to so stanja naših otroških delov
- Dihajmo: prinašajmo v telo svežo energijo in izdihajmo to čustvo

V SEBI SEM VAR(E)N(A). LAHKO OSTAJAM S TEM ČUSTVOM, GA OBČUTIM V TELESU IN SPROSTIM NJEGOVO ENERGIJO Z DIHANJEM.

9. SPUŠČANJE IN PRETOČNOST

- Pojavljanje občutkov ne moremo kontrolirati
- Ko občutek pride, ga sprejmem, se mu odprem in ga sprostim
- Opuščam misli, ki ohranjajo čustva
- Občutkom dovolim, da pridejo in gredo
- Sem v toku nenehnega valovanja

NE OKLEPAM SE NOBENIH OBČUTKOV IN MISLI. PUSTIM, DA GREDO SKOZI MENE. PRIHAJAJO VEDNO NOVI OBČUTKI. SEM PRETOČ(E)N(A) IN SPROŠČEN(A).

10. EGO NA STRAN

- Sebe jemljemo kot zelo pomembne in smo hitro užaljeni
- Naš ego se želi počutiti poseben, zato lahko še ojača eno čustvo
- S tem smo še bolj ločeni od drugih in pahnjeni v globjo bolečino
- Vsi ljudje na tem svetu smo si enaki, vsi se soočamo s trpljenjem in vsi bomo odšli
- Sebe in svoje občutke ne smemo jemati smrtno resno in s tem tudi drugih ne, ki nam storijo nekaj slabega v svoji nevednosti ali iz svojih vzorcev

SEM RAVNO TAKO NEPOMEMB(E)N(A) KOT MRAVLJA ALI SLON. SPUŠČAM SE IZ VIŠAV SVOJEGA EGA. VSI SMO ZDRUŽENI, POVEZANI IN ENAKOVREDNI.

11. NIČESAR NE JEMLJEM OSEBNO

- Ničesar kar naredijo drugi ne jemljite osebno
- Čisto vse je del njihovih vzorcev, samodejnih obrambnih odzivov ali nevednosti
- Lahko reagirajo iz svoje bolečine
- Nič nima zveze z vami osebno, enako bi se odzvali na drugo osebo, ki bi ji vzbujala podobne občutke kot vi

DRUGI ŽIVIJO V SVOJI ZGODBI, KI JE NE POZNAM. ZAVEDAM PA SE, DA NJIHOVA DEJANJA IN BESEDE NIMAJO VEZE Z MANO, AMPAK S TEM KDO SO IN KAJ NOSIJO V SEBI.

- Vsaka prijazna beseda in dejanje drugim se nam bo obrestovalo
- Harmonija navzven pomeni harmonijo navznotri
- V naši notranjosti bomo tako aktivirali dobre hormone: serotonin, dopamin, oksitocin
- Na koncu najbolj vplivamo nase
- Z dobrimi besedami in dejanji bomo gradili medosebno povezanost in razumevanje, ki je naše varovalo in opora

VSAK DAN SE ZAVESTNO TRUDIM, DA VNAŠAM V ODNOSE PRIJAZNO IN SRČNO ENERGIJO. RESNICO ALI MEJE IZRAZIM NA SPOŠTLJIV NAČIN.

12. DOBRA DEJANJA IN BESEDE

13. PONOVO RAVNOVESJE

- Ko smo v čustvenem vrtincu se zdi, da ne bomo prišli iz njega
- Ne pozabite, čustva so energija, pomagajmo jo sprostiti iz telesa
- Občutenje s sočutnim opazovanjem bo sprostito čustva
- Pomagate si lahko z različnimi vajami, ki vam jih predstavim na koncu ter s programoma Vizualizacije in Odpornost na stres
- Namen praktičnih vaj je popeljati vaš živčni sistem in telo nazaj v ravnovesje
- Čustveno vznemirjenje sproži verižno reakcijo obrambnih odzivov živčnega sistema: boj, beg ali zamrznitev

**AKTIVNO SI POMAGAM. IZVAJAM RAZLIČNE
TEHNIKE IN VAJE, DA SE POPELJEM NAZAJ V
RAVNOVESJE.**

14. NEKAJ TEHNIK

- Čuječnost
- Sočutno opazovanje, dovoljenje čutenju in čustvena nega sebe z empatijo
- Vizualizacije sproščanja telesa
- Priklic prijetnih občutkov in enega spomina na to stanje; podoživetje teh občutkov v telesu
- Dihalne tehnike
- Pisanje brez cenzure, izlivanje občutkov na papir
- Opazovanje teh občutkov na platnu, izven sebe

15. ISKANJE LEPIH TRENUTKOV VSAKDANA

- Preživetvena narava našega uma je skoncentrirana na iskanje negativnosti in napak
- Naš živčni sistem je zato po nepotrebem v stanju pripravljenosti, ogroženosti
- Zavestno preusmerimo fokus na iskanje lepih stvari, ki so se nam danes zgodile ali nas čakajo: nasmeh neznanca, občutek svobode ob vetru, ganjenost ob lepoti narave, prijetne lastnosti naših najbližjih
- **Mi se odločamo na kaj bomo aktivno usmerjali pozornost**
- Ni vedno najlažje, sploh, ko se ne počutimo dobro, a s tem vnašamo vase svetlobo, ljubezen in direktno vplivamo na spremembo počutja

VSAK DAN SE POTRUDIM, DA VPLIVAM NA SVOJ UM IN POČUTJE. IŠČEM LEPOTO V SEBI, DRUGIH IN ŽIVLJENJU. OPAZIM VELIKO DROBNIH STVARI, KI MI PRIPELJEJO NASMEH NA OBRAZ.

16. VAJA HVALEŽNOSTI

- Ni samoumevno, da lahko hodimo, vonjamo, vidimo...
- Da imamo tekočo vodo, elektriko, streho nad glavo...
- Da smo obkroženi z dobrimi ljudmi, našimi najbližjimi, prijatelji, znanci...
- Vsak dan pričnemo in zaključimo z nekaj izjav hvaležnosti in opazili bomo pozitivni vpliv na počutje

DANES ZJUTRAJ SEM HVALEŽ(E)N(A) ZA_____. DANES ZVEČER SEM
HVALEŽ(E)N(A) ZA_____.

17. PRIČETEK DNEVA Z BLEŠČICO DNEVA

- Pričnite dan z mislijo, kaj potrebujem danes zase
- Kaj me bo napolnilo, osrečilo, sprostilo...
- Nekaj za dušo, za to kar čutim, da mi bo dobro delo...
- Pomislite kaj bi to bilo: katera aktivnost ali stik s kom, poskušajte začutiti...
- Večkrat v dnevu se spomnite na to bleščico, ki vas čaka – opazili boste razliko v počutju
- Naj vas misel na to aktivnost bodri, ko vam je hudo
- Tekom dneva ponovno pomislite kaj so vaš bleščice

ZJUTRAJ SI VZAMEM ČAS, DA SE POVPRASHAM KAJ BO MOJA BLEŠČICA DNEVA. DANES BO MOJA BLEŠČICA DNEVA_____. ŽE ČUTIM DOBRE OBČUTKE, KI PRIHAJAJO.

VAJA 1: 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

V A J A 2 : S O D E L O V A N J E Z O B R A M B A M I

- 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

VAJA 3: NOTRANJI IDEALEN 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

VAJA 4: 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

VAJA 5: 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; vdihnete 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.

VAJA 6: 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