

Spletni program

V 10 KORAKIH DO MENTALNEGA MIRU



1. BOJIMO SE SVOJIH MISLI

- Plaši nas vse kar se dogaja znotraj nas: čustva, telesni znaki in misli
- Bojimo se, da nimamo nadzora nad njimi
- Vsebina misli lahko ustvarja pritisk: kaj vse nas čaka, pričakovanje, da se bo zgodilo nekaj slabega, brezplodno premlevanje o nečem kar se je zgodilo, vrtenje v krogu
- Počutimo se nemočni, zmedeni in jezni „na svojo glavo“
- Naše misli izvirajo iz različni čustvenih in telesnih stanj (tesnobe, vznemirjenja, telesni spomini), iz asociativnih povezav v možganih, iz podzavesti
- Imamo moč vplivati nanje: lahko jih zavestno spreminjamo, lahko se od njih distanciramo ali ugasnemo notranji dialog

ŽELIM SI RAZISKOVATI IN OBVLADOVATI SVOJE MISLI. V MENI NI NIČESAR KAR ME PLAŠI.

2. POGLED V SVOJ MENTALNI SVET

- Lahko dobimo vpogled v to kakšne misli se nam podijo po umu
- Premakniti se moramo v stanje opazovanja, ki je sprejemajoče in sočutno, podobno kot pri opazovanju čustev ali telesnih senzacij
- Preko misli lahko spoznavamo svoje vsebine in prepričanja
- Pomagalo nam bo, ko bomo zmedeni, neodločni, v strahu ali pod pritiskom
- Rastlo bo razumevanje sebe
- Z ozaveščanjem misli bomo lahko spreminjali tudi svoja čustvena stanja

OZAVEŠČAM MISLI TEGA TRENUTKA. S TEM LAHKO NANJE POGLEDAM IZ DISTANCE. ODKRIVAM KAJ ME BREMENI ALI STRAŠI. LAHKO SE ODLOČIM KAJ BOM NAREDIL(A) V ZVEZI S TEM.

3. RAZVRŠČANJE IN ZAPIRANJE MISLI

- Če želimo doseči občutek mentalnega miru in svobode, je zelo pomembno, da imamo pregled nad tem kaj se dogaja v našem mentalnem svetu
- Je kot razvrščanje dokumentov v mape po vsebini
- Razvrščanje bo dalo občutek urejenosti mentalne zmede
- V drugem koraku pa se moramo odločiti kaj bomo naredili z vsebino teh misli
- Lahko se odločimo, da te misli naravno zapremo, saj nimamo z njimi kaj narediti
- Lahko se odločimo, da se bomo z njimi ukvarjali ob določenem terminu
- Odločamo se lahko tudi, da jih rešimo v tem trenutku

VSE PRISOTNE MISLI BOM OPREDELIL(A) IN SE ODLOČIL(A) KAJ Z NJIMI NAREДИTI. POČUTIM SE LAHKOTNO IN SVOBODNO.

4. ALI SO MOJE MISLI IN PREPRIČANJA RESNIČNA

- Veliko naših misli izvira iz naših temeljnih prepričanj, ki pa so nastala tekom odraščanja in odražajo takratno resničnost
- Podvomite v vsako misel, vprašajte se ali je za vas še resnična
- Danes se lahko odločite drugače
- Vi izbirate svoje misli
- Vsako misel in prepričanje lahko spremenite, če vas ne podpira več in ne odraža tega kako si želite živeti, počutiti in biti

OZAVEŠČAM TRENUTNE MISLI IN PREPRIČANJA. ŽELIM SI RAZMIŠLJATI NA NAČIN, KI NAJBOLJ PODPIRA TO KDOR SI ŽELIM BITI IN KAKO SE ŽELIM POČUTITI.

5. OSREDOTOČENOST

- Misli nas zapeljejo v svojo dramo
- Ena misel pelje do naslednje in kmalu se znajdemo v fantastičnem svetu stran od sedanjega trenutka
- Nežno se opomnimo, da razmišljamo in spustimo misli
- Osredotočeni smo na to, da opazimo kdaj um prevzame kontrolo in se pripeljemo zopet nazaj v ta trenutek
- Prekinemo notranji dialog
- Vedno znova, neštetokrat na dan
- Počasi bo v nas vedno več praznine, časa ko ne bomo razmišljali ampak samo obstajali tukaj in sedaj

VEČKRAT DNEVNO PREVERIM KAJ SE DOGAJA V MOJEM UMU. SPUŠČAM IN ZAPIRAM RAZMIŠLJANJE. ODPREM SE TIŠINI IN PRAZNINI V SEBI.

6. SIDRO TEGA TRENUTKA

- Ko um odtava, to prepoznamo s svojo osredotočenostjo
- Eden od načinov, da se premlevanje v umu pomiri je, da uporabimo večno sidro
- Naše sidro je to, da gremo v svoje telo, da pričnemo čutiti svoje telo, dihanje in da aktiviramo svoja čutila
- Naštejte 5 stvari, ki jih v tem trenutku:
 - Vidite
 - Slišite
 - Lahko otipate
 - Vonjate
 - Čutite v telesu

USTAVLJAM RAZMIŠLJANJE. PRESTAVLJAM SE V ČUTENJE TELESA. ČUTIM KAJ DOŽIVLJAM V TELESU. AKTIVIRAM VSA SVOJA ČUTILA, DA ZAZNAM TA TRENUTEK.

7. SEM PROSTRANO NEBO

- Misli so plod naše osebnosti, podzavesti, preteklih izkušenj, ki so ustvarile naš biološko-fiziološki imprint v naših možganih in živčnem sistemu
- Mi pa smo tudi zavest in v nas obstaja tudi prostor večnega dušnega miru
- Misli so kot oblaki na prostranem nebu ali valovi na površini
- Pridejo in gredo, mi pa ostajamo nebo, miren ocean v svoji globini
- Samo spomniti se moramo tega in to začutiti, da obstaja v nas prostor izven vseh misli
- Tam se lahko odpočijemo in sprostimo

**ZAVEDAM SE, DA JE V MENI VEČNI PROSTOR MIRU,
SPROŠČENOSTI IN SVOBODE. POVEZUJEM SE S TEM DELOM
V SEBI IN TA MIR SE RAZLIJE NA MOJE CELOTNO TELO.**

8. PRENEHAJMO SE UPIRATI

- Upiramo se vsemu kar umu prekriža načrte
- Nezavedno se postavljamo v središče življenja
- Mislimo, da smo vladarji življenja in dogodkov
- Upiramo se oviram, spremembam in temu česar si ne želimo
- Veliko mentalne energije se bo sprostilo, če se prenehamo upirati
- Lahko bomo iskali rešitve
- Namesto upiranja se moramo prilagajati

SPREJEMAM VSE OKOLIŠČINE, TUDI TISTE, KI SO NEPRIJETNE. MOJA MOČ LEŽI V SPREJEMANJU, PRILAGAJANJU IN ISKANJU REŠITEV.

9. PONIŽEN IN FLEKSIBILEN UM

- Svojemu umu moramo zmanjšati pomembnost
- Naš ego se hrani z mislimi o samopomembnosti, posebnosti in privilegiranosti
- Sebe jemljemo smrtno resno in mislimo, da se bo svet upognil pred našimi željami
- Smo samo drobna kapljica v oceanu
- Nimamo vpliva na večje dogodke, na druge ljudi in na nenadne preobrate

SESTOPAM S PRESTOLA SAMOPOMEMBNOSTI. MOJ UM JE KROTEK IN PONIŽEN. SVET SE VRTI TUDI BREZ MENE.

10. SPREMINJANJE MISLI IN PREPRIČANJ

- Imamo vpliv na to kaj mislimo in sklepamo
- **Samodejno pa bodo prišla na plan stara prepričanja iz katerih izvira 90% naših misli**
- Bodimo prisotni in prepoznamo vsebino misli
- Raziskujmo prepričanja globlje z vprašanjem kaj si mislim o tem
- Opuščajmo prepričanja in misli, ki nas ne podpirajo in nam ne koristijo
- Vedno obstaja drugačen način pogleda na stvari
- **Izberimo višje misli o sebi in drugih**

SKRIBNO IZBIRAM SVOJE MISLI IN SPREMINJAM PREPRIČANJA, KI ME NE PODPIRAJO.

VAJA 1: 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.

VAJA 2: 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

VAJA 3: 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

VAJA 4: 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.

o 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.

VAJA 5: IZ UPORA V SPREJEMANJE

Veliko energije porabljam, ko se upiram 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 sprejmate. 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?

VAJA 6: 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