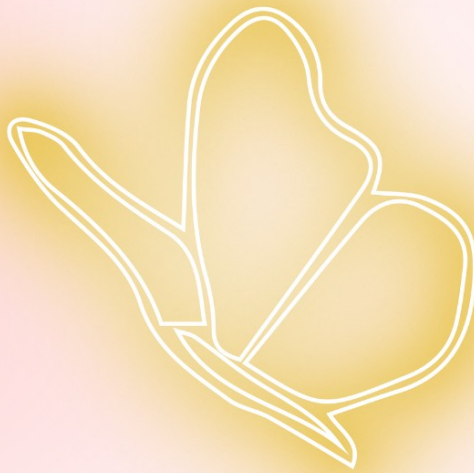


VSE PRAVICE PRIDRŽANE.

V A J E - P O T D O
N O T R A N J E
P R E O B R A Z B E
BONUS



Mojca Rakovič, mag.
Psihosocialna podpora in
svetovanje

Lepo pozdravljeni!

Pred vami so vaje, s katerimi lahko teorijo utrdite in greste še bolj v globino sebe. Bolje, ko se poznamo, bolj učinkoviti smo pri doseganju ciljev. Vzemite si čas za vaje brez motečih dejavnikov. Ko nas nekaj zmoti (telefon, TV,...) potrebujemo ponovno 21 minut, da lahko svojo koncentracijo povrnemo nazaj na fokus. Naj vam vaje dobro služijo.

- VAJA 1:

Vdih. Izdih. Ponovi trikrat. Počasi.

Imam možnost izbire.

Oglej si prostor okrog sebe. Poslušaj telo. Opiši svoje misli v tem trenutku.

Začni z: *Prijetno se počutim, kjer sem ...*

Nadaljuj, kaj vse te osrečuje, katere malenkosti točno tukaj, kjer si zdaj ...

Primer: Sobo napolnjuje vonj po sveže opranem perilu in dišavnem olju sivke, kar me spominja na morje. Pri rahlo odprtem oknu se slišijo črički in ostali poletni naravni vrvež... Imam samo ta trenutek. Vse ostalo ni pomembno. Zaprem oči in globoko vdihnem, izdihnem pa vse slabo: slabe misli, občutek... in to nekajkrat ponovim. Skušam se zavedati tega trenutka. Samo to. V prste mi je prijetno toplo, ko tipkam po računalniku, lase imam nekoliko razmršene kot da bi se počasi že veselili morja... Pogled na otroško sobo me pomirja in mi daje polno upanja in radost.

- VAJA 2:

Udobno se namesti. Predstavljalj si, da si na dopustu (s partnerjem ali sama) na eksotičnem otoku kjer si si vedno želela živeti, pa se odločiš, da dopust še podaljšaš, SAMA, partner gre nazaj, ker si tako začutila.

Vse spustiš in se prepustiš svojemu toku življenja, ki se je sedaj kopičilo v veliki jez... Jez sedaj izpustiš in deroča reka dere naprej. Odločila si se, da pustiš službo, ki te čaka doma in boš tam delala preko računalnika. Učila boš druge neko danost, dala boš naprej svoj potencial, morda bo to ples, morda joga, karkoli ...



Čez en mesec bivanja tam: ti karta za povratni let poteče čez tri dni, ti pa jo prekličesh, ker čutiš, da še ni čas, da se vrneš.

Katere misli ti pridejo najprej na misel? Kaj občutiš? Je še morda kje kakšna misel: kaj bodo rekli drugi?

- VAJA 3:

Danes je dan, da si izbereš eno **drevo v gozdu**, takšno, ki te najbolj pritegne. Morda te pritegnejo debele korenine, morda deblo, veje ali krošnja ... Objemi ga, pozabi na vse, odmisli karkoli ti roji po glavi. Poskušaj biti eno z njim. Samo poslušaj v tistem trenutku, kaj ti šepeta.

- VAJA 4:

Iz tega umirjenega stanja, ko smo se povezali z naravo, poskušajmo napraviti **dialog malo drugače**. Brez sodb, brez predsodkov, brez obsojanja. Stopimo prvi v dialog, z osebo, ki jo prvo srečamo. Dialog je lahko topla beseda, vzpodbuda, vprašanje ...karkoli, kar nam pade na misel, da lahko drugega dvignemo, da mu podarimo topel nasmeh, nekaj, da damo in hkrati popolnoma sprejemamo.

- VAJA 5:

Če imaš možnost, opazuj svojega/izbranega otroka vsaj 10 min. Lahko tudi v parku, v restavraciji, kjerkoli je kakšen otrok ... Brez komentarjev, brez razmišljanja. Poskusi se poistovetiti z njim, kaj dela, kako razmišlja, kako reagira, kaj kaj reče...pojdi na njegov nivo, usedi se na tla in samo bodi. Otrok kot nekoč. Tista majhna punčka, ki je v tebi. V mislih jo pobožaj po laseh in ji zašepetaj: »Vse bo v redu.«



- VAJA 6

a) Nariši svoj strah (s svinčnikom). In sedaj vse zradiraj. Kakšen je tvoj občutek?

b) Nariši, kako vidiš pogum.



TE VAJE SO DODATNE:

- VAJA 7

UJEMITE NOTRANJEGA KRITIKA S SAMOZAVEDANJEM

Ko se naučite izklopiti ali ovreči svojega notranjega kritika, lahko ustavite krog samosabotaže in ponovno pridobite nadzor, preden poškodujete svoj občutek samozavesti in lastne vrednosti.

Občutek depresije ali na splošno slabo mišljenje o sebi je pogosto produkt našega notranjega kritika. Zato je lahko koristno, če se notranjega samokritika ujame v dejanju.

VAJA: Poskusite izvesti naslednje korake (prilagojeno po McKay & Fanning, 2016):

- Z zaprtimi očmi počasi, globoko vdihnite.
- Sprostite svoje telo in odpravite napetost čez ramena, noge, trebuh, obraz, vrat in ramena.
- Zavedajte se, kje čutite napetost v telesu.
- Osredotočite se na to področje telesa in se popolnoma zavedajte, kako se počutite.
- Prisluhnite svojim mislim, ki gredo z občutki, osredotočenimi na to področje telesa.

Kaj vam te misli govorijo?

Poskusite se spomniti, kdaj so se ti občutki začeli.

Kaj je potem rekel vaš notranji kritik? Odgovore zapišite spodaj.

Redno izvajanje te vaje vam bo pomagalo, da se bolje seznanite z vsebino napadov vašega notranjega kritika.



- VAJA 8

POGOVOR ZA NAZAJ

Ko veste, kako je lahko vaša notranja kritika škodljiva in kdaj se običajno pojavi, jo je mogoče **izpodbijati**.

Pogovor s kritikom se morda zdi nekoliko nenavaden, vendar je učenje zavračanja negativnega programiranja neverjetno dragoceno.

Ko pri delu opazujete svojega notranjega kritika, notranji negativni samogovor, poskusite z naslednjima dvema metodama govorjenja nazaj (McKay & Fanning, 2016):

A)

•Vprašajte se po CENI

Vprašajte se, kakšno ceno plačujem za napade svojega notranjega kritika? Ustvarite seznam, koliko vas stane vaš notranji kritik.

Na primer:

Cena: *Izogibam se druženju z novimi ljudmi.*

Cena: *Nenehno mislim, da me ljudje na delovnem mestu ne spoštujejo.*

Združite točke v izjave, ki jih lahko uporabite za izpodbijanje kritika:

Tega si ne morem privoščiti; Staneš me za družabno življenje in škodiš moji karieri.



- VAJA 9

B)

- **Postavitev ciljev za samospoštovanje**

Postavljanje ciljev je neprecenljivo v vseh vidikih našega življenja. To je še posebej koristno na vseh področjih našega življenja.

Ta vaja vam lahko pomaga zajeti vidike svojega življenja, kjer se trenutno počutite slabo, in določiti cilje, ki jih morate popraviti ali zmanjšati njihov vpliv.

Začnite tako, da razmislite o vsakem od naslednjih področij svojega življenja in o tem, ali so negativni ali ne. Zapišite na črto: (spremenjeno po McKay & Fanning, 2016):

■ *Materialno – na primer želja po počitnicah.*

■ *Družina in prijatelji – na primer želja po več (ali manj) kakovostnem preživljanju časa z družino in prijatelji.*

■ *Izobraževalni, strokovni – na primer pravočasno dokončanje izpitov ali projekta.*

■ *Zdravje – na primer izboljšati svojo telesno pripravljenost in znižati holesterol.*

■ *Prosti čas – na primer preživite več časa na prostem.*

■ *Duhovni cilji – na primer preživeti čas z meditacijo ali ukvarjanjem z mojo duhovno stranjo.*

■ *Ustvarjalni cilji – na primer načrtovati vrt, preurediti svojo hišo.*



■ **Čustvena in psihološka rast – na primer želja po manjšem stresu in obvladovanju moje jeze.**

Upoštevajte vsako področje svojega življenja. Da bo bolj pregledno, zajemite vse negativne vidike v levi stolpec (na kratko). Nato v desnem stolpcu ustvarite konkreten cilj, ki opisuje nekaj, kar bi lahko spremenili. Izberite tiste, ki jih želite najprej izboljšati.

Kar mi povzroča slabe občutke	Ustrezen cilj
Moja izobrazba je slaba.	Vpisal/-la se bom v večerno šolo.
Ne preživim veliko časa s svojo družino.	Z družino želim preživeti kvaliteten čas enkrat na teden.

- VAJA 10

Moje "ljubezensko pismo" samemu sebi

Naslednja vaja vam pomaga prepoznati in razmisliti o uporabi svojih številnih odličnih lastnosti kot **sredstva za krepitev samozavesti in odpornosti**.

Namen te vaje je, da prepoznate **svoje številne odlične lastnosti in kako vam lahko koristijo**. Prav tako boste našli načine, kako vaditi svoje prednosti v vsakdanjem življenju. Ta vaja ljubezni do sebe vam bo pomagala osredotočiti se na svoje najboljše lastnosti, sposobnosti in talente. S tem ste na dobri poti, da postanete **bolj samozavesten in vzdržljiv posameznik**.



VAJA - 1. korak: Pomislite na stvari, ki jih imate na sebi najraje.
Osredotočite se na svoje lastnosti osebnosti, zaradi katerih ste edinstveni,
močni ali ljubeči.

Na primer:

♥ *Sem: Iskren*

♥ *Jaz sem: Pogumen*

♥ *Sem: Kreativen*

Sedaj pa spodaj naštejte svoje pozitivne lastnosti:

♥

♥

♥

♥

♥

♥

♥

♥

♥

♥

- VAJA 11

VAJA - 2. korak: Razmislite o načinih, na katere so te lastnosti koristile
vam ali komu drugemu za vaše življenje.

Na primer:

♥ *Kakovost/lastnost poštenosti mi je koristila, ker mi moj šef zaupa delo
pri pomembnih projektih
neodvisno.*



♥ *Kakovost poguma mi je koristila, ker sem preživel zelo bolečo situacijo v svojem življenju in*

zaradi tega postal močnejši.

♥ *Kakovost ustvarjalnosti mi je koristila, ker sem ustvaril umetniško delo, ki ga s ponosom pokažem pri sebi doma.*

Sedaj pa spodaj naštejte prednosti svojih pozitivnih lastnosti:

♥ Lastnost/vrlina _____ mi je koristila, ker:

_____.

♥ Lastnost/vrlina _____ mi je koristila, ker:

_____.

♥ Lastnost/vrlina _____ mi je koristila, ker:

_____.

♥ Lastnost/vrlina _____ mi je koristila, ker:

_____.

♥ Lastnost/vrlina _____ mi je koristila, ker:

_____.

♥ Lastnost/vrlina _____ mi je koristila, ker:

_____.

♥ Lastnost/vrlina _____ mi je koristila, ker:

_____.

♥ Lastnost/vrlina _____ mi je koristila, ker:

_____.

♥ Lastnost/vrlina _____ mi je koristila, ker:

_____.

- VAJA 12

VAJA - 3. korak: Nato se domislite načinov, kako **ceniti te lastnosti** na načine, ki so osebno pomembni za vas.



Na primer:

- ♥ *Vsak dan se bom spomnil, da sem dobra in poštena oseba.*
- ♥ *Ko se bom soočil z izzivi, se bom spomnil trenutkov, ko sem v življenju premagal stisko.*
- ♥ *Še naprej bom ustvarjal, ker se ob tem počutim bolj izpolnjenega in zadovoljnega.*

Spodaj naštejte načine, kako boste spoštovali svoje pozitivne lastnosti

- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥

Zdaj, ko ste dokončali svoje »pismo«, ga imejte pri roki in mu lahko kadarkoli karkoli dodajate, ko izveste več čudovitih stvari o sebi!

