TRŽNICA IDEJ ZA IZOBRAŽEVALCE, TRENERJE IN COACHE, oktober/november 2017

Uvod

Lepo pozdravljeni!

Naša tokratna številka je dvojna, torej za oktober in november, saj nas je množica dogodkov tako razpršila, da se šele zdaj oziramo nazaj k opravljenemu delu teh dveh mesecev.

Končali smo delo v študijskih krožkih in z dvema novima mentorjema zares uspešno segli na področje izkustvenega učenja v lokalni skupnosti. Tako se je ŠK Od odpadka do produkta pod vodstvom **Branke Urbanija** udeležil s svojimi izdelki, narejenimi iz odpadkov, celo Dnevov slovenskega oblikovanja, svoje izdelke pa so razstavili tudi v kulturnem domu v Trzinu.

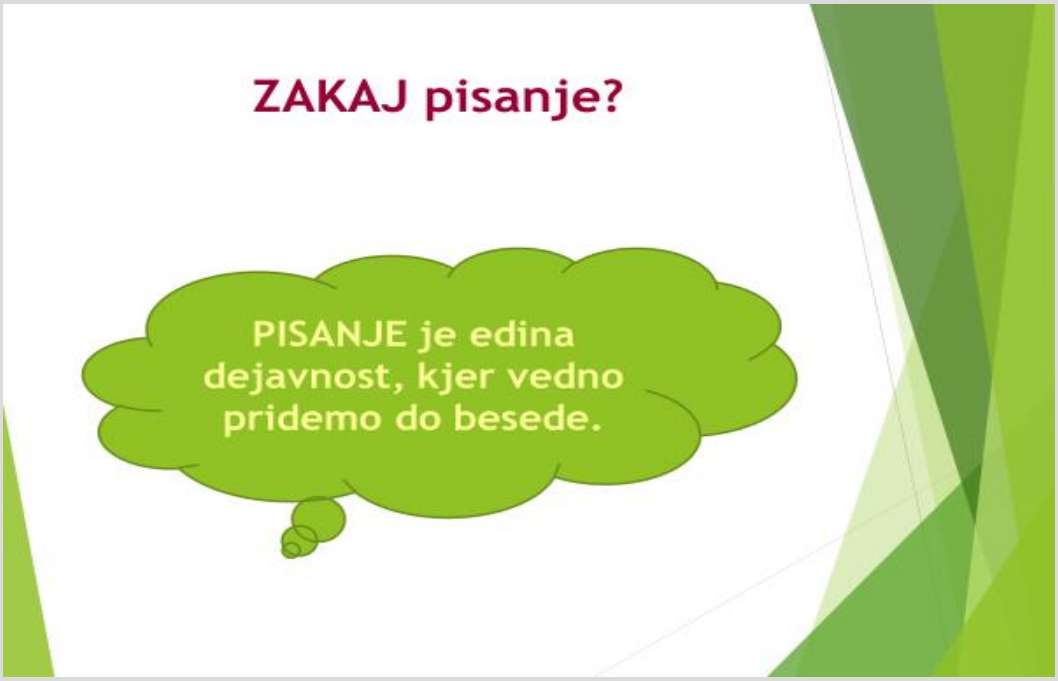
Člani ŠK z mentorico Branko Urbanija na razstavi izdelkov iz odpadkov v Trzinu

Anton Urbanija je v krožku S podstrešja v dnevno sobo uspešno pomagal obnoviti udeležencem več starih predmetov (stoli, omarica, kovček, kolovrat, pivnik, ura …), da so zasijali v novi podobi. Delo krožka so posneli tudi na TV SLO1, ob koncu pa smo organizirali še prijetno predstavitev z razstavo v kulturnem domu Radomlje.

V novembru smo predstavili tudi knjigo Nevronačela vodenja **Rudija Germa** in izid počastili s prijetnim glasbenim dogodkom v hotelu Ambient v Domžalah.

S predstavitve knjige Nevronačela vodenja

Naš zadnji dogodek v novembru je bil prispevek **NLP IN KREATIVNO PISANJE** Nade Mulej na 2. kongresu SNLP sredi novembra. Predstavitev teme je bila le uvod v daljšo delavnico v seriji delavnic kreativnega pisanja, ki jo boste lahko v celoti doživeli 23. decembra 2017, ko bomo spet **pisali ob kaminu.** Tokrat bomo preizkusili zanimive možnosti, ki nam jih za pisanje ponuja NLP. Pri tem se bomo na zabaven način urili v pisanju in odkrivali svoje notranje svetove in namere v zvezi s pisanjem.



Postavili si bomo cilje za pisanje v naslednjem letu in se ob čaju in piškotih sproščeno družili ob kaminu.

Še povabilo: **V petek, 8. 12**., začenjamo z novo skupino NLP Master coach. Prosti sta še dve mesti, zato prijazno vabljeni, da se nam pridružite v prijetni skupini.

Na voljo je le še nekaj izvodov knjige **Rdeča nit**, ki je čudovito darilo za vse, ki želite bolj živeti svoje življenje.

Za vse, ki boste do konca leta naročili katerikoli **dve naši knjigi ,** brezplačno darilo: **MOJ DNEVNIK IZOBRAŽEVANJA**, ki bo vaš spremljevalec na usposabljanjih, ali pa ga boste podarili.

Do konca leta pa pričakujte še eno številko TRŽNICE.

VSEBINA

Uvod	str. 1-4
Vsebina	str. 4
Delo z notranjimi deli in preokvirjenje	str. 5-7
Trans	str. 8-10
Prepričanja o učenju	str. 11
Kako možgani mislijo?	str. 12-13
Pošta presenečenja	str. 15
Trojček virov moči	str. 16-17
Povpraševanje po počutju v skupini (predloga)	str. 18-20
Kaj je novega pri nas?	str. 21

Delo z notranjimi deli in preokvirjenje

Pri delu s tehniko Preokvirjenje v 6 korakih se pogosto srečujemo z različnimi pomisleki; eden najpogostejših je, kako sprejeti pozitiven namen dela z motečim vedenjem. V tem članku avtorica razkriva nekaj skrivnosti tega in s tem nakazuje na bistvo tehnike, ki ustvarja globoke spremembe tam, kjer druge tehnike ne zadoščajo."

"Bil je čas v mojem življenju, ko sem hodila v različne skupine za samopomoč. Vsak vikend sem se udeležila srečanja v kakšni skupinii, kot npr. gestalt, bioenergija, psihodrama itn. Tam se udarjala po blazinah, jokala in kričala na mamo in očeta ali ob imenu katerega od mojih nekdanjih partnerjev. Živela sem v krogu vzrokov in posledic, pri čemer mi je bilo jasno, da so krivi drugi, ker ne vem, kaj naj s svojim življenjem. Včasih sem hrepenela po času "nedolžnosti". Potem sem prišla s precej nezaupanja še v začetno skupino NLP izobraževanja. Bila sem povabljena in sem sedela tam precej skeptična.
Delo s cilji! Ciljev takrat nisem imela, le goro problemov. Tako sem dojemala NLP kot moden ameriški hit po načelu "hitreje-dalje-višje."
Potem se je zgodilo. Trenerka je napovedala tehniko, pri kateri spreminjamo vedenje ali simptom, torej tisto, kar vidimo pri sebi kot problematično. Zadelo me je, kajti bila sem pravi model za probleme! Znašla sem se na stolu za osebo za demonstracijo. Nežna "zmajevka" – trenerka me je nprosila, da povem ključno besedo za moje "problemsko" vedenje. Za tem se je pri meni skrivalo pretirano hranjenje, požrešnost, cele orgije, v katerih sem se hranila v svoji spirali osamljenosti, pri tem pa postajala vse debelejša in zaupala vedno manj ljudem. Tako sem sedela tam z razbijajočim srcem, vesela, da mi ni treba govoriti nikomur o svojem groznem vedenju. Spominjam s e vprašanja, ali si lahko predstavljam, da se za tem vedenjem skriva nek pozitiven namen. "Ne, sploh ne", je bil moj odgovor. Imela sem občutek, da me ta del hoče uničiti.
Ko sem del notranje vizualizirala, se mi je prikazal velikanski, prežvekajoči gobec. Smrtno sem se prestrašila, kajti vedno sem vedela, da v meni živi tudi zlo in zdaj se je pokazalo. To sem omenila trenerki in ji povedala, da je nemogoče vzpostaviti stik z njim, saj je velik, črno-rdeč in ognjen. Obzirno in ljubeznivo me je prosila, da naj del malo zmanjšam, mu dam primernejšo temperaturo … Ko sem si ga potem ogledala, sem videla, da se je spremenil, pokazal se je mehkega, nežnega, belega. Preplavila so me čustva in solze. Pokazalo se je, da je bil ta del v resnici tukaj zame, da je hotel poskrbeti zame, le da sva imela do tega trenutka

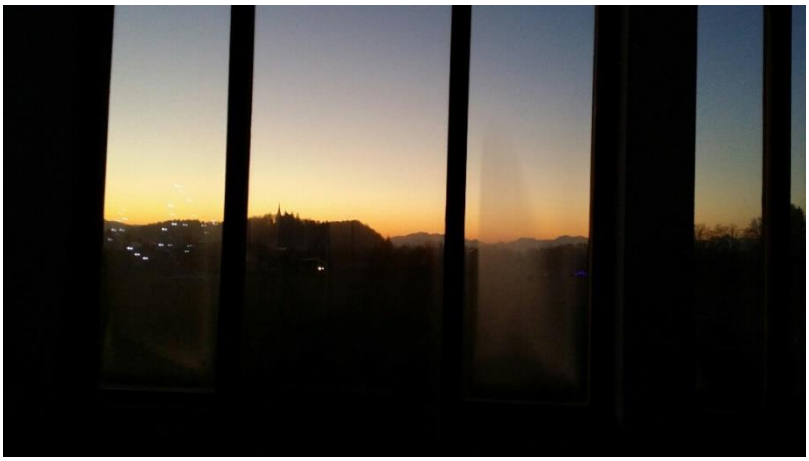
probleme s komunikacijo. Ko sva to premagala, sva prišla do novih rešitev, ki so bile prijetne in vznemirljive. V tem trenutku je zrasla moja ljubezen do NLP-ja in še vedno traja.
Kot novopečen NLP praktik sem začela ljudi osrečevati s Preokvirjenjem v 6 korakih. Nisem pa poznala modela sveta drugih in se nisem vedla temu ustrezno. Rekla sem npr.: "Obrni se navznoter in vzpostavi stik z delom." Jasno navodilo. Kaj se je zgodilo? Nič! Tako sem včasih opazovala kliente, ki so vzpostavili stik s svojo notranjostjo, kako so sedeli tam z zaprtimi očmi, a niso našli ničesar. Bila sem nemočna. Sama sem videla v svoji domišljiji cele Disneyeve filme, tukaj pa so bili ljudje, ki niso videli ničesar. So bilo znotraj prazni?
Kasneje sem se naučila ljudi z besedami povabiti tako, da jim je to omogočilo dostop do notranjih delov.
Seveda so bili tudi takšni, ki so nenadoma prepoznali pozitiven namen in so se lahko s solzami v očeh spet povezali z odrinjenim delom sebe.
Bili so tudi zanimivi primeri, kot npr. nekdo z bolečinami v hrbtenici. Pozitivni namen je bil prepoznan, novo vedenje odkrito, postavljen časovni načr, a se je pojavil del, ki se ni strinjal s spremembo (in to je zelo pogosto). Ta del je bil prijazno povabljen, naj pošišče svoj pozitivni namen in intergira novo vedenje.
Na vprašanje, ali obstaja še kakšen del, ki se ne strinja s spremembo, se je javil še en del. Ta del je bil zdaj malo manj prijazno povabljen, da prepozna svoj pozitivni namen in integrira novo vedenje.
Pri devetem delu sem vprašala: "Kaj pa delajo vsi ti deli?" "Sedijo v skupini in imajo svojega predstavnika." Na koncu je bilo 16 takih delov.
Imela sem tudi primer, ko mi je klient skoraj skočil v lase, ko sem mu omenila pozitivni namen za vedenjem: "Me zafrkavate? Za odvisnostjo od alkohola naj bi bilo nekaj pozitivnega? Uničil mi je zakon, zdravje in skoraj bi ostal brez dela."
Čeprav sem bila prepirčana, da ima vsak del pozitivni namen, mi je bilo včasih težko to misel prebuditi pri drugem.

Kako reagira del nate?
Nazadnje sem na nekem kongresu doživela, kako lahko preokvirjenje razširimo.
V tistem času sem bila kadilka. Zvečer pred začetkom delavnice smo proslavljali, veliko pili in kadili. Po zajtrku sem šla v svojo sobo, da bi enega pokadila. Takoj, ko sem potegnila prvi dim, sem imela občutek, da bom bruhala. Neskončno sem se jezila, ker sem bila tako odvisna. Na delavnici sem sedela z močnim glavobolom, slabostjo, slabih zadahom, občutkom slabosti v želodcu in s sovraštvom do sebe. Tema je bila "delo z notranjimi deli". Trener je spet vprašal, ali obstaja kdo, ki ima kakšno bolezen ali odvsinost in se javi za testno osebo. Grki poznajo izraz kairos, ki pomeni "pravi trenutek" – in zdaj je bil. Moja roka se je kar sama dvignila in slišala sem svoj glas: "Hočem prenehati kaditi!"
Ko sem sedela na odru, me je trener vprašal: "Delajva tako, kot bi ta del, ki je odgovoren za kajenje, zares bil tukaj … kje v prostoru bi bil? Na kakšni razdalji v prostoru – ali zunaj? Kje ga vidiš? Kako ga zaznavaš? Del se je pokazal kot gasilec v popolni opremi, s čelado, in je stal ob strani odra. Trener je rekel: "Prijazno ga pozdravi, npr. tako: Vidim te, pozdravljen, kako del zdaj reagira nate?" Del je dvignil čelado in ščit in me prijazno pogledal.
"Kako se zdaj počutiš? Povej to delu." me je vprašal trener!"
Del kot coach je način komunikacije, ki ga moderira trener. Gre za pogajanje med delom in kleintom, kjer ohranjamo dober stik, spoštljivost, konstruktivno in skladno komunikacijo. Coach pomaga ohranjati stik z delom tudi ob čustvenih pretresih. Ves čas ni nobenega

govora o “pozitivnem namenu” dela. Proti delu se ne borimo, temveč postane naš mentor, coach ali svetovalec. Obstaja odnos med učencem in mojstrom.
Tako mi je trener predlagal, da ta del postane moj coach. ”Ampak on je samo gasilec!” sem oporekala. Na to je trener odvrnil: “Del odslikava tvoj odnos do sebe, tvoje skrite strahove, sodbe, predpostavke.”
“Del je nedotakljiv, je nad teboj, ima vse informacije in nima problemov – v nasprotju s teboj!” Pozorno sem pogledala v publiko in opazila, da je gasilec spet spustil svoj ščit in čelado in nameraval zapustiti prostor.
Trener me je spodbudil, da sem razkrila svoj strah, se končno priklonila svojemu gasilcu, spremenila njegovo obliko, tako da je postal očetovski modri starec. Stopila sem preko svoje meje.
Modri starec s e je pojavil ob meni vedno, ko sem hotela prižagati cigareto, ko sem začutila to potrebo – in to je bilo približno 20-krat na dan. Še danes me spremlja kot svetovalec za zdravje. Pomaga mi npr., da se vsak dan gibam, me odpelje v hrib, tudi ko mislim, da mi ne bo uspelo. Če natančno pogledate, me lahko vidite na kakšni zabavi z elektronsko cigareto in ob meni stoji komaj opazna visoka, mišičasta postava, ki me varuje.
Tako tudi v svoji terapevstki praksi pogosto delam s Preokvirjenjem v 6 korakih z zavedanjem: “To niste vi kot cel človek, to je predvsem del vas, ki se pokaže v določenih okoliščinah … in morda imata dogovor, pod kakšnimi pogoji bi sodelovala. Vi ste vodja in ta del je sodelavec in sprejmeta dogovor…”
Pri tovrstnem delu gre bolj za srečanje iz oči v oči. Pri drugih klientih pa delo prinese spoznanje o “vaji ponižnosti”, spoznanje, da obstaja nekaj, kar ima več moči, modrosti in veličine kot mi sami, in se temu priklonimo.
C. G. Jung je napisal: *“Sama potlačitev sence je ravno toliko sredstvo zdravljenja kot izganjanje duhov proti glavobolu. Sprava med nasprotji je ena od najpomembnejših sposobnosti, ki so jo celo v antiki obvladali le nekateri modri duhovi.”*
Zato obstaja med njima (nasprotjema) odnos učenec-učitelj.

Povzetek po članku Praxis Kommunikation, November 2017, Anita Heyer

TRANS



Saj poznate tisto, ko sedite na terasi ali balkonu, berete zanimivo knjigo ali samo uživate na soncu in nenadoma izginejo vsi zunanji dražljaji in postanejo nepomembni. Potopite se v svoje misli in ste povsem v sebi. Verjetno se vam je to že zgodilo med vožnjo z avtom. Potem ste se nenadoma prebudili in ste bili spet tu in zdaj. Moda ste imeli celo slabo vest, ker ste bili "odsotni". Kaj se je zgodilo? Nič slabega, bili ste preprosto v transu.
Trans je stanje okrepljene, navznoter obrnjene pozornosti. Možganska frekvenca, ki jo izmeri EKG, se spusti na 14 hertzov ali manj. V hipnoterapiji ali coachingu s hipnozo to stanje prikličemo z indukcijo transa
Klasična hipnoza, kakršne se je učil še Milton H. Erickson od Clarka L. Hulla, je bila avtoritativno-direktivna (ukazujoča). Z dolgoletnim raziskovanjem in uporabo v praksi je razvil Erickson nov pristop, ki je indirekten (dovoljujoč). Zanj je potreboval dolgoletne raziskave.
Predpogoj za učenje Ericksonovega pristopa je osebnostna rast coacha ali terapevta. Drugi pogoj je, da si vzamemo dovolj časa za spoznavanje klienta in njegovih mentalnih mehanizmov, ki jih potem uporabimo v hipnotičnem procesu.
Vsak klient je enkraten, zato je vsako srečanje z njim ekperimentalne narave.
Mnogi klienti, posebej pretirano intelektualni, prinašajo s seboj omejitve in nesporazume glede hipnotičnga procesa. Želijo doživeti terapevtski trans, hkrati pa ustvarjajo ovire. Pri tem je indirekten način dobra pot, da te motnje lahko uporabimo v procesu.

Primer indukcije transa po Eriscksonu na nekem kongresu z neznanim udeležencem:

- Kratka predstavitev in vzpostavitev stika s "klientom".
- Opazovanje: *Poglej, prosim, zgornji rob vrat v tej sobi. Oddaljen zgornji rob teh vrat. Zdaj bom govoril s teboj.*
- Zgodnje učenje: *Ko si bil nekoč še v vrtcu, v osnovni šoli, se je zdelo učenje črk in številk precej velika naloga, kajne?*
- *3.* Skupni prostori kot osnova hipnotičen sugestije: P*repoznati črko A, razlikovati Q in O, vse to je bilo zelo težko. Napisano in natsinjeno je bilo tako različno. A naučil si se usatvariti si notranjo sliko. Takrat tega nisi vedel, a*

*ostala je trajna notranja slika. Lahko zapreš oči, če želiš? (*takoj je zaprl oči) *Tako je prav.*

- 4. Notranje slike: *In kasneje v osnovni šoli si razvil še druge notranje slike besed in stavkov. Vedno več in več teh podob je bilo, ne da bi vedel, da si razvil notranje slike. In lahko se spominjaš vseh teh slik. (pavza)*. *In lahko se spominjaš prav vseh slik. (pavza*
- 5. Odnos med zavestjo in nezavednim: *Zdaj lahko greš, kamor hočeš in se vživiš v vsako situacijo. Lahko občutiš vodo. Morda želiš plavati v njej. (pavza) Vse lahko narediš, kar hočeš.*
- 6. Nezavedno delovanje: *Svoji zavesti dovoliš, da se umakne. Ni potrebno, da poslušaš moj glas, kajti tvoje nezavedno bo slišalo. Tvoje nezavedno lahko poskusi vse, kar hočeš, a tvoja zavest ne bo naredila nič pomembnega. .*
- 7. Trepet vek in omejitev notranjega odziva: *Opazil boš, da je zavestno vseeno prisotno, da sodeluje in da dovoli to utripanje vek.*
- 8. Napoved spremenjenega stanja: *Toda ti si spremenil tvoj ritem dihanja. Spremenil si svoj srčni utrip. Spremenil si krvni tlak, ne da bi vedel. Kažeš negibnost, kakršno lahko pokaže oseba, ki je klient tukaj na odru.*
- (Roka klienta se je dvignila in ker je bil tako napolnjen z impulzi, je ta ostala v zraku.) Trajanje: v približno 30 sekundah! V tem času brez dialoga! Klient je bil popolnoma kataleptičen.
- 9. Zmanjšanje pomembnosti vsakršnih motenj:
- *Ni ničesar zares pomembnega razen dejavnosti tvojega nezavednega …*
- 10. Navidezna svoboda v dinamiki sugestij: … *in to je lahko tisto, kar si je tvoje nezavedno vedno želelo …*
- 11. Nič vedeti, nič početi: *Zdaj se tako dobro počutiš, da ti ni treba paziti na svojo sproščenost, na tvoje dobro počutje …*
- 12. Implikacija: *Tvojemu nezavednemu lahko rečem, da si odlična poskusna oseba, a le če govorim tebi, moraš poslušati. Svoj glas lahko uporabim tukaj in vedno, ko moraš ali hočeš, ti bo nazavedno dovolilo, v tvojem lastnem času, da se boš prepuztil transu. In vse to uporabil.*
- *13.* Implikacija in čas: *Morda bo potrebno nekaj časa, tvojega časa, da se boš prepustil transu, da ti pomaga razumeti vse pomembno.*
- 14. Raport: *Lahko govorim tebi ali nekomu drugemu, ki ga izberem. Svoj glas lahko usmerim kam drugam in ti boš vedel, da ne govorim tebi, zato ti ne bo treba paziti nanj*. (Tukaj se je trener obrnil k skupini in dal možnost za postavljanje vprašanj
-

15. Orientacija v telo pri prebujanju iz transa: *Se želiš zdaj prebuditi? Obstaja kaj, kar želiš reči? - "Ne".*

16. Sprememba zaznave: *Zdaj lahko pripoveduješ, kaj se je spremenilo med transom.*

Kratek razgovor o procesu.

Za vse ljubitelje transa je na tem mestu seveda prostor za vajo, najbolje v skupini za trans.

Vir.: Praxis Kommunikation, oktober 2017, Alexander Almstetter

PREPRIČANJA O UČENJU

Če nekaj verjamemo, da je res, še ne pomeni, da je resnično. V NLP-ju s pomočjo zaznavnih odtenkov (podmodalnosti) pregledujemo svoja prepričanja in s e odločamo, katera so koristna za nas in jih bomo obdržali in katera je bolje spremeniti.
Ko vemo, da so stvari, v katere verjamemo, v možganih "drugače spravljene" in struktruirane kot tiste, ki jim ne verjamemo, imamo možnost spremeniti svoje mišljenje. Eno najbolj koristnih prepričanj je, da s e lahko naučimo novih stvari lahkotno in hitro.
Mnogi ljudje verjamejo, da morajo trpeti ali si vzeti veliko časa, da bi se naučili nečesa novega. Življnje bi bilo veliko bolj preprosto in lahkotno, če bi verjeli, da smo po naravi dobri učenci in da lahko postanemo to tudi na izbranem področju, ko se učimo nečesa novega.
Še vedno bomo vadili novo znanje in veščine, a ta vzorec (da je učenje lahko in prijetno) nam bo pomagal, da se bomo dobro počutli s svojimi zmožnostmi in bomo z veseljem vadili.

Vaja: Sprememba prepričanj za odlično učenje

1. Izberi prepričanje, ki te ovira, da bi se lahkotno učil nečesa novega. Poglej, prisluhni, občuti sebe, kako poskušaš, a še ne dosežeš svojega cilja. Verjetno lahko najdeš mnoge primere tega iz šole. Zaznaj vse podmodalnosti (zaznavne odtenke) te izkušnje, zapiši svoja opazovanja, da boš lahko na tem sistematično delal-a.
2. Poišči močno prepričanje o nečem, kar z lahkoto obvladaš. Ni treba, da je podobno področje kot pri prejšnji točki, naj bo preprosto nekaj, kar VEŠ, da znaš zelo dobro. Zaznaj kvalitete tega (podmodalnosti) kot pri prejšnji točki.
3. Zdaj primerjaj oboje. Posebno bodi pozoren na velikost obeh slik, na položaj v tvojem miselnem prostoru in ali slika vsebuje gibanje ali ne.
4. Odmakni sliko omejujočega prepričanja v daljavo, doler ni majhna kot znamka, čez njo napiši novo, pozitivno prepričanje in jo premakni na novo pozicijo, tako da

spremeniš vse prvotne podmodalnostiv tiste, ki jih zaznavaš, ko si samozavesten in odličen v svojem najboljšem dosežku. Poglej sebe, kako se sprostiš in z lahkoto sprejemaš informacije, pripravljen, da raziščeš in preizkusiš nova orodja s popolno predanostjo.

5. Poglobi stanje s tem, da spreminjaš podmodalnosti, potem stopi v stanje globokega transa in bodi pozorna na občutke, povezane s stanjem, ko si odličen učenec. Ko občutiš kakšen močan občutek, sidro na določenem delu svojega telesa, z lahkoto stopiš v to stanje in ga kasneje nevtralizirši s sidrom moči na tem mestu, tako da se popolnoma spomniš te močne izkušnje, ki si jo zdaj kreiral.
6. Počasi stopi nazaj v prostor in vzemi s seboj vse pozitivne izkušnje in novo znanje, ki si ga zdaj pridobil z zavedanjem, da lahko vajo ponoviš, kolikokrat želiš in vedno znova podvojiš intenzivnost te izkušnje.
7. Odlični violinist, glasbeniki, izumitelji, kemiki … imajo to močno motivacijo, radovednost, ki jih žene, da to, kar delajo, delajo vedno bolje.

Vir: Richard Bandler, The Power of Belief

KAKO MOŽGANI MISLIJO?

Pomisli na obeko, ki si jo imel na sebi včeraj. Ko pomisliš na to, kako vidiš ta oblačila? Visijo v omari ali jih viidš na sebi, ko se gledaš v ogledalo? Si jih položila na posteljo ali na tla v kopalnici, preden jih oblečeš? Veliko načinov je, kako si lahko predstavljaš včerajšnja oblačila.

Ko si jih predstavljaš, zaznaj, kako jih vidiš, kajti včerajšnja oblačila s e niso kar čarobno pojavila pred teboj. Pred svojimi notranjimi očmi verjetno vidiš oblake, za katere se spomniš, da si jih oblekla včeraj. Dobro si oglej to mentalno sliko. To je način, kako so ti možgani rekli: »Seveda, včerajšnja oblačila, tukaj so.«

Samodejno si poiskala podatke. Tvoji možgani so skonstruirali to podobo zate. Ta slika verjetno ni bila natančno taka, kot jo vidiš zdaj. V mislih si šla skozi dan, napolnjen z različnimi izkušnjami. Nisi se zavedala te konkretne podobe, dokler nisi dobila vprašanja.

Še en primer: Ne glede na to, kje živiš, verjetno imaš vhodna vrata v svoj dom, kajne? Morda je tvoj dom hiša, apratma, stanovanje, soba ali votlina – obstaja nekaj, kar zapira vhod. Zdaj te prosim, da si spet nekaj predstavljaš. Ko sem omenil vhod v tvoj dom, si pomislila nanj, kajne? Tudi zdaj lahko pomisliš nanj in ko to storiš, zaznaš, kakšna natančno so videti. Vidiš barvo, obliko, morda kljuko in način, kako se odpirajo. Kako to veš? Morda si misliš: »Enostavno vem, saj tam živim!« Sposobnost, da si predstavljaš vhodna vrata zahteva novo zavedanje. Samo pogledaš v svoje možgane in upočasniš svoj miselni proces, da lahko vidiš svoje misli upočasnjene, kot bi gledala film.

Še enkrat pomisli na vhodna vrata svojega doma. Vidiš njihovo sliko v svoji glavi, kajne? Ko pomisliš na svoja vhodna vrata, jih lahko vidiš. Morša si jih predstvaljati kot sliko, da veš, kakšna so v tvojem spominu.

Zdaj pomisli na vhodna vrata, jih odpri in vstopi. E kakšen zvok, ko odpreš vrata? Prisluhni za hip in zaznaj, kakšen je zvok, ko jih odpreš? Morda slišiš škripanje ali kak drug zvok. Morda

zaznaš, kako težka so vrata in kako hladna je kljuka, ko jo primeš. Kakšna fizična občutja zaznaš?

So samo vhodna vrata, a imaš veliko informacij o njih, ki so shranjene in avtomatizirane. Šele ko zaznaš te slike, zvoke, občutke in se upočasniš, se jih spomniš.

Zdaj razišči povsem drugačen primer, ki ti pokaže, kako delujejo tvoji možgani. Zdaj te prosim, da pomisliš na nekaj, kar te še nisem. Pomisli, da si na plaži in uporabljaš komolec, da bi nekaj narisala v pesek. Če si desničar, pomisli, da uporabiš levo roko in če si levičar, narobe. Gre za komolec, ki ni izurjen. Si lahko zamisliš, da to narediš? Prosila sem te nekaj, kar še nisi verjetno nikoli naredil, še zlasti ne z levo(desno) roko (komolcem).

Zdaj si zamisli, da si napisal s komolcem črko A. Morda jo vidiš v pesku, a začenjaš z obliko črke A v možganih. Ko to delaš, sediš nekje in bereš to besedilo. Kako je torej videti ta A v tvoji predstavi? A smo videli natisnjen v mnogih različnih stilih in velikostih. Kaj ti pride na pamet, ko pomisliš na črko A? Pisanje črle A v pesek zahteva več kot le spominjanje nečesa, kar si izkusil. Spomniti s e moraš črke A in kako s e zapiše, pa tudi to, kako je videti pesek na plaži. Konstruiraš namišljeno izkušnjo, ki jo kombiniraš z vsemi temi elementi spomina, vključno s tem, kako pisati z levim komolcem. Tvoji možgani znajo početi fatastične reči! Zdaj pa zapustimo plažo in gremo nazaj k vratom; spomni se, kako zvenijo in kako jih občutiš, ko primeš za kljuko in jih odpreš. Zaznaj razliko, ki jo opaziš, če vstopaš v druge prostore. Ne zaznaj le zvokov, povezanih z vrati, temveč tudi vonj. Ko pomisliš na vhod v kavarno ali pekarno, v prijateljevo hišo, ko pečejo pečenko, na vrata v fitnes ali v bolnico, se mora spomniš, da imajo različen vonj.

Pomisli na druge kraje in prostore, ki jih lahko obiščeš v mislih. Naj tvoj um potuje v staro šolo ali na delovno mesto, v druge domove, v park ali na druge kraje v naravi. Ko misliš na različne kraje, morda zaznaš občutke, povezane s temi spomini.

Morda moraš na določen kraj po stopnicah ali močno pritisniti na vrata, da lahko vstopiš. Morda se spominjaš kampiranja, dežja ali mraza.

Lahko zaznaš, da so občutki različni glede na kraj, na katerega pomisliš. Morda je neugoden, ali navdušen, srečen ali nevtralen – glede na izkušnje, ki te povezujejo z njim.
Zakaj? Živimo v svojem telesu in edini način, da vemo, kaj je zunaj našega tesa, so čuti. Gledam, slišimo, občutimo, tipamo, vohamo svet in te informacije prihajajo v možgane vse od rojstva naprej. Ko informacije na začetku pridejo v našo zavest, mora biti nekaj časa precej zmede. Potem začnejo možgani sestavljati zaznave.

Možgani izbirajo in razvrščajo informacije. Hranijo vse, kar smo kdaj mislili, videli, slišali, sanjali, si zamišljali. Celo zdaj, ko to berete in mislite na stare spomine in ideje, iščete stare slike, zvoke, dotike in vonje iz osebnega »skladišča«.

HITRA PRVA POMOČ ZA STRESNE SITUACIJE

Je za vami izzivalen, stresen dan? Preden preizkusite to tehniko, preberite navodilo, tako da boste natančno vedeli, kaj narediti. Potem postopek po potrebi večkrat ponovite.

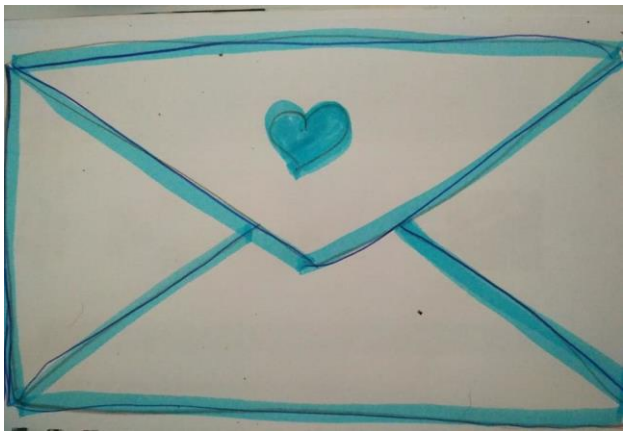
1. Zapišite pet najbolj stresnih dogodkov v svojem trenutnem življenju. Stres bomo zniževali postopno, vsak dogodek posebej, kar bo ustvarilo novo »posplošitev« v zavesti in znižalo raven stresa v vašem življenju.
2. Izberite enega od petih dogodkov in pomislite na situacijo, ki jo doživljate kot stresno. Stisnite palec in kazalec na roki. Občutite mir, ki se razliva po vašem telesu in si predstavljajte, kako s e širi v to stresno situacijo. Predstavljajte si, da se vse odvija perfektno, natanko kot si želite.

3. Zdaj še vedno stiskate palec in kazalec, se spomnite mirnega občutka, ko imate ves nadzor in si še enkrat zamislte sebe v tej sitauciji. Zdaj si predstavljajte, da se zgodi nekaj izzivov in zaznajte sebe, kako se perfektno znajdete v njih.

4. Zdaj pomislite še enkrat na to situacijo in zaznajte razliko, ki je nastala samo v nekaj minutah. Se počutite v stresu ali imate več nadzora? Če ne, ponovite vajo, dokler se to ne zgodi.

5. Ponovite proces z vsako stresno situacijo, dokler se ne počutite občutno bolj sproščeni in z nadzorom.

POŠTA PRESENEČENJA



Metoda za zaključke: S to metodo lahko pozitivno zaključimo eno- ali večdnevno delavnico.

Kako?

Potrebujemo sveženj razglednic, prazne pisemske ovojnice in demo tablo, kamor zapišemo nekaj sporočil, kot npr.:

“Rada bi ti še povedal, da …”

“Obvezno ohrani …”

“Želim ti, da …”

★ Vsak udeleženec izbere eno do razglednic ali fotografij, ki ga pritegne .

★ Potem napiše na ovojnico svoj naslov. Razglednico vtakne v ovojnico in oboje poda naslednjemu udeležencu v krogu.

★ Naslednji pogleda naslov in zapiše nekaj kratkih vrstic, kratko sporočilo, pohvalo. To naredi odkrito, z imenom ali anonimno, kakor želi. Tako ovojnice potujejo v krogu.

★ Zadnji v krogu ovojnico zalepi, preden jo vrne lastniku.

★ Zdaj zbereš vse ovojnice in jih odpošlješ v določenem obdobju (npr. 2-3 tedne). Tako prejmnik dobi prelep spomin, ki še enkrat izzove lep občutek.

Trajanje: 25-30 minut, za največ 16 udeležencev.

Veliko prijetnih zaključkov z vašimi udeleženci!

TROJČEK VIROV MOČI

Pri intervenciji Trojček virov moči gre za to, da najdemo že obstoječe sposobnosti, kompetence in vire moči, jih poglobimo in zasidramo, da so vedno prisotni in jih lahko kadarkoli spet prikličemo. Pri tem si pomagamo z naslednjimi vprašanji, s katerimi vire moči čim bolj konkretno prikličemo, tako da se poglobimo v eno do čutnih zaznav.

1. **VIZUALNO:**

– Kako bi opisal to situacijo čim bolj konkretno?
- Kako je videti situacija?
- Je slika svetla ali temna?
- Kakšno je tvoje vedenje v tej sitauciji?
- Kako bi opisal svoje odzive?

2. **AVDITIVNO**

- Kaj si rekel v tej situaciji?
- Kakšne so bile tvoje besede?
- Kakšen ton glasu si uporabljal?
- Kako glasno si govoril?
- Kaj si slišal?
- So kakšni glasovi v okolju, šumi?

3. KINESTETČNO

- Kakšna je bila tvoja telesna drža v tej situaciji?
- Kakšna je bila drža tvojih ramen, glave, zgornjega dela telesa, rok?
- Kako si se počutil?
- Kje v telesu so ti občutki?
- Si bil zadovoljen s seboj?
- Kje to občutiš?

4. **OLFAKTORNO**
   - Spada k tej situaciji kakšen vonj?
   - Po čem diši?

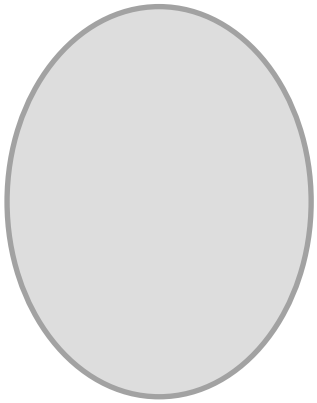
5. **GUSTATORNO**
   - Če bi k situaciji spadal tudi okus – po čem je imela okus?

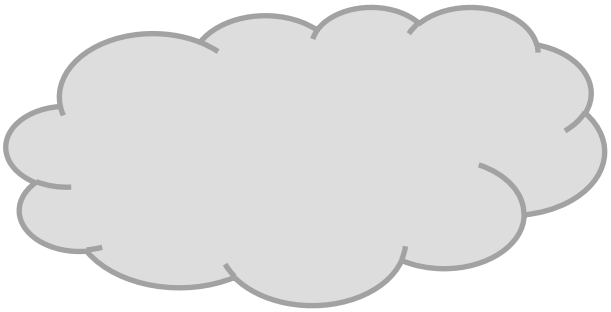
6. **MIŠLJENJE**
   - Kaj si si mislil v tej sitauciji?

Posnetek stanja in povpraševanje po počutju v skupini

Predloge ali template (v računalniškem jeziku) niso le koristne, temveč za udeležence izobraževanj tudi zabavne. Zakaj? Preprosto zato, ker dajejo strukturo, a ne omejujejo. So dobra alternativa običajnemu povpraševanju po počutju. Priporočilo: vedno imejte nekaj kopij s seboj v trenerskem kovčku. Uporabite lahko spodnjega ali pa ga pripravite sami po svojih potrebah in željah. Posebej zanimivi so prostoročno narisani

★ Predlogo natisnemo in razdelimo udeležencem.
★ Prosimo jih, naj izrazijo, kako se pravkar počutijo in svoje razpoloženje narišejo na predlogo. Ob tem zapišejo tudi svoj misli in občutke.
★ Vsak, ki želi, lahko nazadnje pokaže svojo sliko in jo razloži.
★ Vaji namenimo toliko časa, kot želimo ali kot ga imamo na voljo.
★ Predloga je seveda primerna tudi za coaching ali za upravljanje s seboj.
Preizkusite in si pripravite svoje predloge. Veliko zabave!

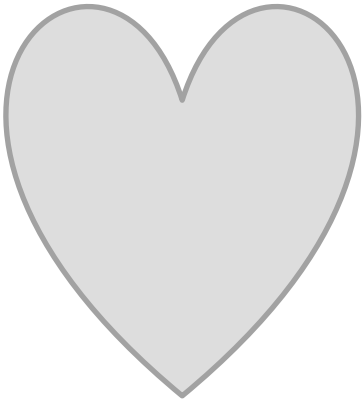


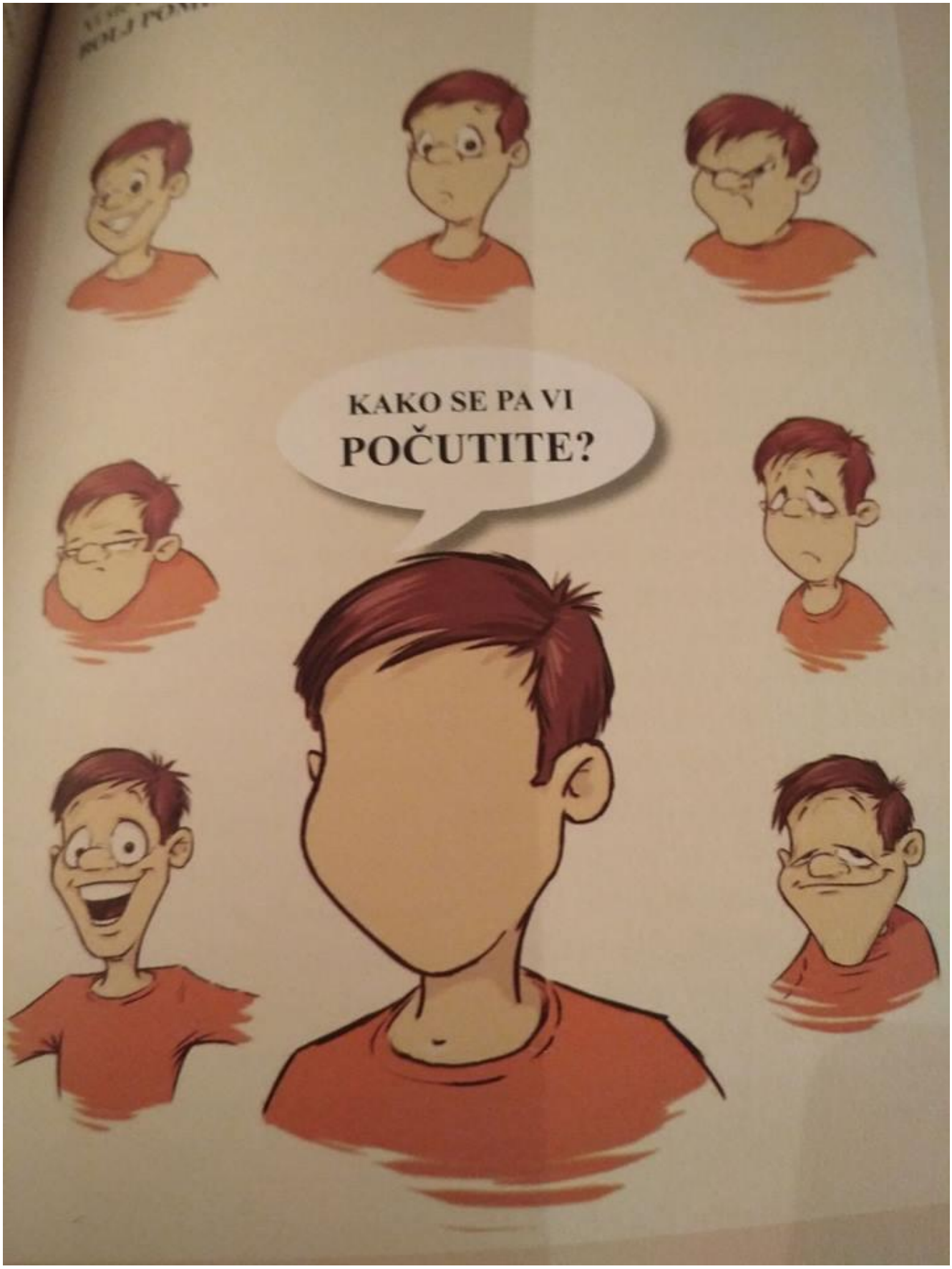


Kaj misliš o …?

Nariši obraz

Kaj občutiš, kako se počutiš?





Naši bralci lahko uporabite tudi to predlogo z navedbo vira (Rdeča nit), ilustr. M. Melanšek

Kaj je novega pri nas?

V decembru:

- **8. 12. 2017** od 16.00-20.30, Žalec: **NLP MASTER COACH**
- **23. 12 2017: PIŠEMO OB KAMINU,** Domžale (Radomlje)

Vabljeni tudi na poslovni, **osebni in limbični coaching**. Imamo bogate izkušnje ne le v usposabljanju coachev, temveč tudi v poslovnem in osebnem coachingu.

KNJIGE in CD:
NEVRONAČELA VODENJA, 19 EUR (samo za naročnike Tržnice)
Še vedno lahko pri nas naročite knjigo **RDEČA NIT - SAM SVOJ COACH** (naročilo) (po ugodnejši ceni 17 EUR) in **(P)OZDRAVI STARE RANE** (16 EUR).

Na voljo je tudi še nekaj primerkov **priljubljenega CD-ja** s sprostitveno glasbo za coaching z navodili (10 EUR). **Če vam je naša spletna revija všeč, povejte naprej, če vam ni, povejte nam. Vabljeni tudi k sodelovanju s prispevki.**

www.sledi.si