

# TRŽNICA IDEJ ZA IZOBRAŽEVALCE, TRENERJE IN COACHE, december- januar 2018



## Uvod



Lepo pozdravljeni!

Tudi naša tokratna številka je dvojna, saj raznovrstna dejavnost zadnje mesece onemogoča mesečno izhajanje. Obljubljam da vsi naročniki zaradi tega dobite eno številko več.

V decembru in januarju nadaljujemo svoje delavnice. Ena od njih je bila namenjena pripravi vizualnih pripomočkov za trenerje, predavatelje in učitelje. Nizozemska oblikovalka in ilustratorka Mireille van Bremen nas je s svojim zelo izdelanim načinom vizualizacije navdušila in nam odprla nove možnosti za izboljšavo svojih nastopov in predavanj. Naši bodoči trenerji NLP-ja te veščine že s pridom uporabljajo. Delavnico bomo spet ponovili konec avgusta, tako da že zdaj vabljeni k zgodnjim prijavam.



*Mireille van Bremen (Nizozemska) (foto Branka Urbanija)*

V decembru smo začeli tudi z novo skupino NLP master coachev. Povezujemo se s kolegi iz Hrvaške in Avstrije, tako da v kratkem lahko pričakujete nove vsebine in delavnice s področja coachinga in NLP-ja.

Če je vseživljenjsko učenje del vašega življenjskega sloga, vam bo zelo koristil tudi naš **[DNEVNIK IZOBRAŽEVANJA](#)**. Na voljo je še nekaj izvodov, ki so za naročnike Tržnice idej na voljo po posebni ceni le 5 EUR. Ker pripravljamo nove izdaje, praznimo zalogo.

Vabljeni tudi na našo aprilsko vikend delavnico kreativnega pisanja v prelepi pomladni Istri z zanimivimi gosti, ki jih bomo kmalu razkrili. Zgodnje prijave z vplačilom akontacije prinašajo popust 40 EUR (namesto 290 EUR le 250 EUR za štiridnevno delavnico).

## VSEBINA

Uvod	str. 1-2
Vsebina	str. 3
Ob začetku novega leta	str. 4-6
Asertivnost	str. 7-9
Vstani, vzravnaj se in si popravi krono	str. 10-11
Kaj je čuječnost?	str. 12-13
Čuječnost in občutek osamljenosti	str. 14-16
Plenilci energije	str. 17
Prebrali smo za vas: Algoritem za uspeh	str. 18-20
Kaj je novega pri nas?	str. 21

## OB ZAČETKU NOVEGA LETA

Kot coachi smo morda uspešni pri postavljanju ciljev, nismo pa vedno tako učinkoviti pri spremljanju in pregledovanju doseženega in proslavljanju uspehov, posebej če gre za naše lastne dosežke in rast.

Če si vzamemo čas za pregled in proslavljanje svojih uspehov, nam to daje priložnost za prepoznavanje sprememb v svojem življenju. Pomembno je tudi, da si včasih postavimo kakšno globlje vprašanje, kot npr. »Kaj sem se naučila o sebi?« in »Katere izzive sem premagal-a?«, namesto da smo orientirani le na konkretne dosežke.

Taka je tudi naša prva vaja »Pregled in proslavljanje«. Vprašanja v njej nam pomagajo ugotoviti, kaj je pomembno za nas, preden si postavimo cilje za naslednje leto.

*NAMIG:* Vaja je odlična tudi za delo s klienti in jo lahko naredimo pred začetkom delavnice o postavljanju ciljev

### VAJA: Pregled in proslavljanja preteklega leta

Vzemite si 30-45 minut časa in se poglobite v naslednja vprašanja. Odgovori na ta vprašanja dajejo pregled nad vašim delom cocaha v preteklem letu.

Odgovarjajte intuitivno, ker ne gre za to, da ustvarjate vtis, pomislite le, na kaj ste ponosni – ne glede na to, kako velika ali majhna je tema oz. dosežek.

KORAK 1) 9 coaching vprašanj za proslavljanje in pregled leta:

1. Naštej 5 svojih dosežkov, na kaeter si najbolj ponosen. Lahko so majhni koraki ali veliki projekti.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

2. Naštej 5 izzivov, ki si jih presešel v preteklem letu. Kaj je bilo težko? Na kaj si ponosen, kaj si obvladal?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

3. Kaj si se naučil-a o poslu v coachingu?

Pomislil na veščine, znanje, tehnike, podatke, ki si jih pridobil-a:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

5. Kaj si se naučil-a o sebi? To lahko vključuje tvoje moči, talente, želje, prepričanja, vrednote, strahove ipd.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

5. Katere nove ali obstoječe odnose si razvil-a?

Kje so tvoji odnosi zrasli? Osebno ali poslovno?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

6. Kaj si skreiral-a ali prispeval-a svetu to leto? Misli širše – lahko je vse, kar ima tvoj osebni pečat.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

7. Kako natančno in s čim si ustvaril-a razliko to leto?

Kako si pomagal drugim, v svojem okolju, svetu? Lahko je to družina, širša skupnost, prijatelji, kolegi ali tujci.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

8. Kaj te je najbolj veselilo pri poslu to leto? Vzemi si trenutek in zares občuti to vprašanje.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

9. Če bi bil novinar in bi pisal povzetek tega leta in tvojega posla v coachingu za naslovnico časopisa – kaj bi napisal? \_\_\_\_\_

KORAK 2) Preglej in si vzemi nekaj trenutkov, da uživaš ob dosežkih.

Preglej odgovore in zaznaj, kako se ob tem počutiš?

- Kako se počutiš ob pogledu na svoj seznam? Kaj so ključne točke tega?
- Katere teme in vzorce zaznavaš?
- Je med njimi kakšna stvar, na katero si posebej ponosen v tem letu? Obkroži jo.
- Če je tukaj kakšna stvar, na katero si posebej ponosen, jo obkroži.
- Zdaj globoko vdihni, občuti in proslavljaj vse, kar si in kar si postal. Uživaj v tem občutku in ostani s tem 30 sekund – 2 minuti.
- Sprosti se in vstani – ponosen nase, na svoje dosežke, na vse, kar si se naučil in kako si zrasel. Daj si priznanje. Poglej, kdo si in kaj si se naučil to leto.
- Kaj si rečeš ob tem, kaj si želiš zapomniti in ohraniti za prihodnost?

STEP 3) Proslavljaj

- Kako bi lahko zasidral občutek hvaležnosti in ponosa na vse, kar si dosegel? Morda si lahko vzameš prost dan in delaš kaj kreativnega: slikaš, pleteš ali si kupiš neko simbolično malenkost – figurico ali kristal.
- Naj bo nekaj lepega in takega, kar pogosto vidiš in te spominja na to leto in se ob tem spomniš svojih dosežkov.

Je pomembno, ker je simbolično! Spomni te, da si vreden tega!

# ASERTIVNOST



Zadnje čase se pogosto, predvsem v poslovnem svetu, poudarja pomen samozavestne odločnosti in sposobnost postaviti se zase, ki jo s tujko imenujemo tudi asertivnost.

Za trening asertivnosti v vsakdanjih okoliščinah obstaja kar nekaj idej, ki jih lahko uporabimo v različnih življenjskih situacijah.

- **Eskalacija.** Postanite odločnejši (a še vedno spoštljivi in prijazni) z osebo, ki ste jo prosili za pomoč in ji predlagajte, kaj naj naredi kot naslednje. Primer: "Matej, že tretjič ta teden se pogovarjava o vašem zamujanju. Če se bo to zgodilo še enkrat, bom sprožil disciplinski postopek."

Morda kljub napovedanim posledicam še vedno ne boste dobili, kar pričakujete. V tem primeru naredite naslednji korak in skličite formalni sestanek, da bi spregovorili o problemu ali pa se o zadevi pogovorite s kadrovsko službo ali šefom.

- **Vzemite si dovolj časa. Včasih je najbolje ne reči nič, ker smo preveč čustveno vpleteni ali pa še ne vemo, kaj hočemo.** V tem primeru bodite iskreni in povejte, da potrebujete nekaj minut, da bi zbrali svoje misli. Primer: "Tone, vaša prošnja me je presenetila, predlagam, da se spet dobiva čez pol ure."
- **Spremenite svoje glagole.** Uporabljajte tiste, ki so bolj konkretni in empatični. To vam bo pomagalo, da boste jasno izrazili svoje sporočilo. Izogibajte se "pocukranim" sporočilom, saj so ob tem ljudje še bolj zmedeni. Uporabljajte glagole "bom" namesto "bi lahko" ali "naj bi", "izbiram", "odločila sem se" namesto "moral bi".

## **Primer:**

Naslednji teden grem na dopust, zato potrebujem nekoga, ki bo medtem prevzel moje delo.

"Za to možnost sem se odločil, ker mislim, da bo veliko boljša kot druge, ki smo jih imeli pred seboj na mizi."

- **Reči NE.** Reči ne je težko, a pri tem bodite kot "pokvarjena plošča". Pripravite si sporočilo, ki ga želite posredovati. Morda ne morete več prevzemati novih nalog. Bodite neposredni in recite: "Zdaj ne morem več prevzeti nobene naloge." Če ljudje še vedno ne slišijo tega sporočila, potem vztrajajte pri svojem enakem tonu. Verjetno bodo ugotovili, da mislite resno.

**Primer:**

"Želim, da prevzameš še Gregorjev projekt." - "Ne želim delati na njegovem projektu."

"Za to boš posebej plačan." - "Zdaj ne morem prevzeti nobenega projekta več."

"Resno, to je zelo pomembno, šef vztraja, da je zdaj treba to dokončati." "Zdaj ne morem prevzeti nobenega projekta."

"Bi to naredili čisto iz solidarnosti?" "Zdaj ne morem prevzeti nobenega projekta."

"Žal mi je, cenim najin odnos, a zdaj preprosto ne morem prevzemati več projektov."

Pri tehniki "pokvarjene plošče" bodite skrbni in se zaščitite pred napadom ter je ne uporabljajte, da bi prisilili nekoga v dejavnost proti njegovim interesom, saj je to manipulativno ali neiskreno.

**Zapisovanje.** Pogosto slišimo, kako je težko jasno izraziti svoja čustva nekomu ali se postaviti zase. Tehnika zapisovanja lahko pri tem pomaga. Lahko se vnaprej pripravite s štiristopenjskim procesom:

1. *Dogodek.* Povejte drugi osebi, kako natančno vidite situacijo ali problem: "Janez, stroški proizvodnje so ta mesec 23% višji kot navadno. Nisi mi dal nobenih podatkov prej, zato sem bil zelo presenečen ob tej novici."
2. *Tvoji občutki.* Opišeš, kako se počutiš ob tej situaciji in jasno izraziš čustva. "To me vznemirja in počutim se, kot da ne razumete in upoštevate, kako pomemben je nadzor financ v podjetju."
3. *Tvoje potrebe.* Povej drugi osebi, kaj natančno potrebuješ od nje, tako da ji ne bo treba ugibati: "Želim, da si iskren do mene in me seznaniš, ko se karkoli pomembnega dogaja s stroški."
4. *Posledice.* Opiši pozitiven vtis, ki ga bo imela tvoja zahteva na drugo osebo ali vpliv na podjetje, če bodo tvoje potrebe zadovoljene. "Če boš to naredil, boš v dobri poziciji za napredovanje in boš dobil na koncu leta večji bonus (nagrado za uspešnost)".

Biti asertiven pomeni najti pravo ravnovesje med pasivnostjo (premajhno asertivnostjo) in agresivnostjo (jeza, vsiljivo vedenje). Pomeni imeti močan občutek sebe in svojih vrednot, pa tudi spoznanje, da zaslužite, kar hočete. To pa pomeni stati za seboj tudi v najtežjih

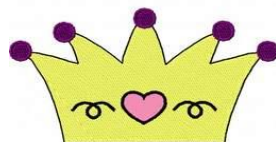


situacijah. Biti asertiven ne pomeni delovati za svoje interese, ne da bi upoštevali pravice drugih ljudi, njihove občutke, želje in potrebe – to je agresivnost.

Lahko se naučimo biti bolj asertivni in sčasoma prepoznati svoje potrebe in hotenja, da jih izrazimo pozitivno in se naučimo reči ne, če je to potrebno.

Lahko uporabimo tudi tehnike asertivne komunikacije, da bi lahko komunicirali svoje misli in občutke neposredno in odločno. Verjetno se ne bo zgodilo čez noč, a postopno si bomo ustvarili samozavest in prepričanje vase, ki ju potrebujemo, če hočemo postati asertivni.

## »VSTANI, VZRAVNAJ SE IN SI POPRAVI KRONO!«



“Vstani, vzravnaj se in si popravi krono!” Google nam da kar 656000 zadetkov za ravnanje z življenjskimi prelomnicami. V tem je pozitivno spročilo: v krizi ne izgubimo svoje vrednosti, krona nam je padla z glave, a je nismo izgubili! V tem pa se skriva izziv: Pojdi dalje! Ali: Zdaj bo vse drugače! Včasih je za okolico, druge ljudi, bolečina preloma večja in jo težje prenašajo kot oseba sama.

Ob takih prelomnicah je pomembno, da takoj ne nadaljujemo poti, temveč se ustavimo, prisluhnemo, premislimo, počakamo. ACT (Acceptance and Commitment Therapy) je nov pristop, ki je nastal pri delu z ljudmi v psihoterapevtski obravnavi. Njen utemeljitelj je ameriški Psiholog Steven C. Hayes. Opira se predvsem na spoznanja vedenjske terapije, vendar pristop vsebuje vrsto intervencij, ena od njih je “matrica”.

Terapevt dela na štirih poljih, kjer razišče vidike, ki so klientu pomembni: najprej vrednote, prepričanja, načela, pravila, lastnosti itn. Ugotovi, kaj mu je pomembno in kaj hoče.

V drugem koraku si zapiše občutke in misli, ki klienta obremenjujejo in so nasprotovanje prejšnjemu kvadrantu, ovire. To so lahko omejujoča prepričanja (“To tako in tako ne bo uspelo!”), načela (Vsi moški so svinje!), notranji gonilniki (Moram biti popolna!) ali sporočila notranjega kritika (Jaz sem kriv.). Občutki ob teh mislih so neprijetni: strah, pritisk, sram, zavist, nemoč, jeza, žalost itn. Tako klient razišče svoje notranje življenje. Zdaj pa sledi pogled od zunaj.

Coach vpraša klienta, kakšne strategije ta uporablja, da bi se izognil bolečini, ki je povezana z obremenjujočimi mislimi in občutki. Tako npr. ugotovi: praznjenje hladilnika, oboževanje drugih, internet, vedno novi sezname aktivnosti, droge, pretirano ukvarjanje s športom, še večje naprezanje, bolezen, poniževanje sebe, prepiranje, poškodovanje ...

Zdaj postane zanimivo: vemo, kaj hočemo, spoznamo, česa nočemo, a kljub temu zapravljamo svoje vire moči za vedenje, ki nas odmika od tega, kar hočemo in kar zahteva veliko energije, časa, denarja itn. Mnogi ostanejo vse življenje v drugem polju, se tega oklepajo in s e izogibajo drugim in iščejo boljše rešitve pri terapevtih, coachih, na delavnicah in v knjigah. Mnogi si ne upajo pogledati in vzdržati neprijetnih prepričanj in občutkov – in si s profesionalno pomočjo razširiti vedenjski repertoar

Kot coach slišimo vprašanje: Kako naj se znebim svojega strahu? Kako naj postanem srečen? Kako naj se za vedno znebim jeze? Pri tem gre za oklepanje sreče in opuščanje bolečine. Ta želja je razumljiva, a hkrati neizpolnjiva, čeprav mnogi priročniki zaslužijo z obljubami veliko denarja. ACT priporoča drugo pot: Ne gre za to,

da v življenju nikoli več ne občutimo strahu in smo vedno srečni. Gre za to, da najdemo dober način, kako ravnati s svojimi obremenjujočimi mislimi in čustvi. To pa pomeni sprejeti, kar je, potem pa izbrati strategijo, ki nam pomaga, da se skupaj s temi obremenjujočimi izkušnjami povežemo s svojimi sanjami, vrednotami in željami. S temi občutki vred – ne BREZ njih. Sprejemanje je namreč priznavanje realnosti. Le-to naj bi spet sprejeli in ji izrazili dobrodošlico. A da jo priznamo kot resničnost, je prvi in odločilni korak v spremenjeno dragoceno prihodnost.

Ravno to prisluškovanje, ne nadaljevanje poti, se zgodi tukaj. Je zelo senzibilen korak v coachingu, ko klient prepozna možnosti v zvezi s svojim strahom, se ustavi, ne ubere privajenih strategij, da bi se izognil bolečini. Pogosto potrebuje čas, da bi si to upal in nič ne pomaga, če prisiljujemo. Coach za to potrebuje odmik, ne da bi klienta presojal, vrednotil. Ko je klient pripravljen, da se prepusti tej notranji izkušnji, lahko coach začne delati na drugi točki. Tam si klient zapiše vse vedenjske možnosti, ki so primerne, da se približa svojim demonom z vrednotami, sanjami in željami, tudi v stiku s seboj z meditacijo, tehnikami čuječnosti ...

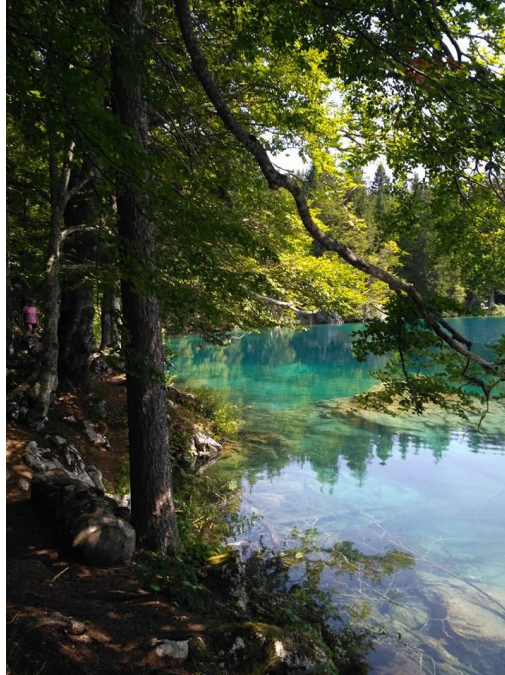
Učinkovito orodje je npr. vprašanje KAKO. Če smo v skupini, vsak na kratko pove, kako se ta hip počuti. To poznamo iz mnogih treningov in delavnic. Nekdo npr. pove, da se pravkar ne počuti dobro, ker je žalosten ali nervozen. Med prijatelji bi morda rekli: "Povej kaj o tem – zakaj se pa počutiš slabo?" Potem se pa zares začne. Klient začne pripovedovati, se pritoževati, govori v svojem problemskem transu, kmalu se vsi dolgočasijo in jim gre to na živce. Obstaja alternativa.

Trener/coach to hitro prekine in vpraša: "Zanima me tvoje stanje znerviranosti/strahu? Kako natančno to počneš? Kako natančno si znerviran človek?" S tem vprašanjem coach motivira klienta, da se zamisli. Iz toka govora se približa notranjim mislim in občutkom. Pri tem obstane v trenutku in se poveže z notranjim jazom. Kako lahko iz bolečina nastane zaupanje? Iz izgube življenjske radosti in iz prizadetosti lepota? Odgovor je enostaven, a vseeno težaven: z nedejavnostjo. Prisluhni navznoter namesto vedno enakega početja še naprej. V svojem bistvu je življenje premik: iz notranjega prostora v zunanje (rojstvo), od simbioze k ločitvi, od doma k svetu tam zunaj (puberteta), od jaz k mi (družina, poklic), od imeti k izgubiti (zdravje, mladost, življenjsko moč, gibljivost, bogastvo), od življenja k smrti. Zdravljenja duše ne more nihče prisiliti, lahko se le zgodi.

Tantrična filozofija govori pri tem o srečanju z vsem, kar je, z ljubeznijo. Robert Dilts in Stephen Gilligan iščeta kreativne rešitve, na katere klient doslej še ni pomislil, skupaj s klientom. Poznamo različne poti za soočanje z našimi prehodi, spremembami: pademo, vstanemo, si popravimo krono in gremo naprej. To se lahko zgodi, in to brez natančnega določanja, kdaj, kako in v kakšnem tempu se bo zgodilo.

*Vir: Praxis Kommunikation, 12/2017, Harald Berenfänger, coach, trainer in predavatelj, Bonn*

# KAJ JE ČUJEČNOST?



**Čuječnost** je dejanje popolne prisotnosti oz. fokusiranje naše pozornosti na to, kar pravkar počnemo, in na okolje, v katerem smo. Um ni niti v preteklosti niti v prihodnosti. Je tukaj, zdaj. Ključ za čuječnost je v popolni prisotnosti.

Popolna prisotnost je v našem času redka. Razpršeni smo na veliko različnih strani s preveč odgovornosti, preveč dražljajev in zaradi preveč hitenja. To povzroča, da je um ves čas v preteklosti (moram, ko bi še to ... itn.) ali v prihodnosti (skrb glede tega, kar se lahko zgodi). Rezultat je stres in po nepotrebnem zapleteno življenje.

Nemogoče je zavedati se vsega ves čas. Možgani bi odpovedali. Poznate občutek, če greste v mesto, pa iz različnih vogalov prihaja različne vrste glasba, prodajalci ponujajo za vsakim vogalom izdelke in hočejo vašo pozornost. Vaši čuti so preobloženi, prezasedeni ...

Če se morate na nekaj osredotočiti (npr. kje natančno ste, na trgovino, ki jo iščete in jo bodo zaprli v desetih minutah), ugotovite, da vse dražljaje zavestno izključite, dokler ne najdete, kar iščete.

Če ste uspeli nadzirati svoj um in izločiti vse motnje, boste zaradi tega srečnejši in bolj umirjeni. Stvari boste videli, kakršne so, ne kakršne verjamete, da so. To je osnova treninga čuječnosti.

Naslednje vaje čuječnosti lahko neverjetno sprostijo stres in skrb in vam dajo sposobnost, da daste od sebe vse najboljše. Vaje uporabite vedno, ko ste raztreseni, ko tuhtate ali ko želite dober dosežek pri delu.

## **1. Spremenite običjani red stvari.**

Dovolite si »začetniški um«, um, ki ne vrednoti pri tem, v kakšnem zaporedju se oblečete, si obujete nogavice in čevlje. Ta drugačen vrstni red pomaga umu, da se spet osredotoči na sicer rutinsko nalogo

## **2. Pišite z nasprotno roko.**

Uporabljajte računalniško miško z nasprotno roko, umijte si zobe z levo (če ste desničar). Smejali se boste, kako otroška postane vaša pisava, če uporabljate »nepravo« roko.

## **3. Reorganizirajte svoje knjige.**

Postavite jih v krog ali jih zložite po barvah.

## **4. Bodite popolnoma pozorni med hojo.**

Vzemite si trenutek in se osredotočite na občutke, na male in večje gibe med hojo, kako so videti predmeti, mimo katerih hodite, kakšna je temperatura, kako občutite veter ... itn.

## **5. Bodite pozorni na popolno izkušnjo dihanja.**

Zvoki, občutki, vonji so dober način, da se potopimo v popolno meditativno stanje.

## **6. Spremenite rutino.**

Peljite se na delo po drugi poti, spremenite vrstni red opravil zjutraj, pojedite nekaj novega za zajtrk, spreminjajte rutino, kadar je le mogoče.

## **7. Igrajte igro OD A DO Ž.**

Ko hodite skozi naselje (ne med vožnjo!), iščite besede na oglasih od a do ž. To lahko delate tudi s številkami.

## **8. Občasno se ustavite in smehljajte.**

Zavdajte se neposrednega fiziološkega odgovora telesa. Dober občutek, kajne?

## **9. Ko opazite, da delate vse kot navadno, se ustavite.**

Začnite znova in drugače. Celo destruktivna navada se lahko tako spremeni, če postane zelo zavesten proces.

Lahko npr. prižgemo cigareto ali nalijemo pijačo z nasprotno roko. Če gre za destruktivno navado, se zavedajte nuje, prisile in aktivnosti, ki jih počnete pri tem, in prepoznajte notranji fiziološki odziv na navado.

## **10. Globoko, zavestno dihanje.**

Zadržite dih in naštejete 5 stvari, ki jih lahko vidite, slišite, občutite. Bistvo te vaje je, da prepoznate navade in rutino in se preusmerite v sedanji trenutek.

Takoj ko nekaj postane rutina, se začnite tega zavedati ali postanite bolj pozorni. Če je občutek dober, navado ohranite. To nam tudi pomaga prepustiti navade nezavednemu. Sicer pa zgubimo velik del čudovitih izkušenj, če nehamo biti pozorni. Zgubimo čarovnijo in lepoto vsakega trenutka, ker drvimo iz enega v naslednji trenutek ... in naslednji ... ali pa smo zataknjeni v preteklosti ali nihamo med preteklostjo in prihodnostjo, ne da bi bili popolnoma prisotni tu in zdaj.

Pri meditaciji lahko prepoznate, kako vaš um bega, vsaj na začetku. S treningom lahko usmerite svojo pozornost na ta trenutek in ga vedno bolj raztezate.

**Čuječnost je najbolj učinkovit način za obvladovanje stresa, boljši kot telesni trening ali aktivnosti, s katerimi se izognemo temu trenutku.** Če ne skrbimo, kaj se lahko zgodi, tudi ni tresa. Ni stresa, če ne občutimo obžalovanja ali krivde glede preteklosti, kajti v tem trenutku sta le sreča in mir.

## ČUJEČNOST IN OBČUTEK OSAMLJENOSTI



Občutek osamljenosti ali ločenosti od drugih – ali celo občutek, da na nas nič ne podpira, lahko vodi v stanje depresivnosti. Udeleženec na seminarju čuječnosti je opisal to stanje kot balonček, v katerem je, medtem ko je preostanek sveta povezan. On se počuti nevidenga, drugačnega od drugih, osamljenega in z občutkom, da se nikoli ne more zares povezati s skupino ljudi.

Morda smo vsi kdaj občutili kaj podobnega, kajti so trenutki, ko se počutimo ločene in hrepenimo po povezanosti z življenjem. Prakticiranje čuječnosti dovoli drugačno perspektivo in podporo. Če se ustavite in ugotovite, da so vaše misli samo misli, čustva le čustva in občutki le telesne izkušnje, razvijete dober občutek povezanosti. Morda vaša trenutna izkušnja ni udobna, a ste v stiku s tem trenutkom, s seboj in verjetno tudi z drugimi ljudmi. Ko prakticirate čuječnost, se vaš občutek povezave pogloblja, lažje dostopate do svojih najglobljih virov moči in se povezujete s svetom okrog sebe.

### **Ponovna povezava.**

Obstaja praksa, s katero lahko v trenutku prepozamo, da se počutimo ločene. Ni potrebno čakati, da občutimo bolečino ali močan občutek ločenosti. Lahko jo prakticiramo vedno, ko imamo občutek, da bi se radi počutili bolj povezane. To lahko počnemo leže, stoje ali sede. Ključno je, da vajo izvajamo z odprtimi očmi in v povezavi z okoljem.

- **Najprej poglobimo zavedanje celotnega telesa.**

Lahko se zavedamo točk, v katerih se naše telo dotika stola, na katerem sedimo. Občutimo težo, ki pritiska nanj, občutek vseh treh dimenzij telesa: širine, višine in globine. Ustavite se in omehčajte vsakršno napetost, ki jo občutite v trebuhu, ramenih, vratu, čeljustih, okrog oči, v rokah. Naj se vaš pogled razširi in strmite z razširjenimi zenicami, tako da razširite svoje vidno polje. Povežite se s svojim dihom, s srcem, sprostite ramena, bodite popolnoma prisotni in zavestno prijazni do sebe.

**Zdaj povežite vidno polje in telo.** Razširite periferni pogled, tako da se zavedate rok na svojih stegnih in bolj občutite celotno telo, predvsem srednji del, in ramena. Naj

se ta čutna izkušnja razširi na to, kar lahko vidite: svetlobo, barve, oblike pred vami, ob straneh in za vami, da se zavedate, kako ste tudi vi del tega sveta. Lahko razširite zaznavo še na druge čute, na vonje in zvoke. Postanite del tega trenutka, pogledjte nase kot na del polja, ki vas obdaja, prisluhnite zvokom okrog sebe, občutite občutke v telesu in nežno prepoznajte vse občutke, ki se pojavijo. Držite jih v tem širokem prostoru, ki ga doživljate s široko odprtimi očmi. Tako ste v stiku s sedanjim trenutkom, s seboj in verjetno tudi z drugimi ljudmi.

### **Moč medsebojne povezanosti.**

Ko občutimo sebe v širšem polju, to lahko razširimo na ves dan, ko smo del življenjske mreže, ki jo delimo z živimi bitji, s katerimi smo povezani in soodvisni. Če globlje razmislimo o tej medsebojni povezanosti, lahko neposredno izkusimo, da nismo nikoli zares sami. Vse v življenju – od hrane do pohištva, nas povezuje z življenji drugih. Povezani smo z našim palnetom, z vodo in zrakom. Povezani smo s soncem, ki podpira vse življenje na tem planetu. Obstajamo znotraj vzorcev povezav, ki jih občutimo vedno, ko popijemo požirek vode, ko nam sonce obsije obraz in ko vdihnemo svež zrak. Ko smo v naravi in izkušamo naravne elemente, nas to spomni na globoko povezanost s tem planetom in vsemi živimi bitji. Spoznamo svetlobo in temo, težnost, sončno in lunino svetlobo, letne čase in vreme, preproste pojave, ki nas povezujejo in jih delimo z drugimi. Ko razmislimo o tej medsebojni povezanosti, občutimo, da nismo nikoli ločeni.

Včasih se je dobro spomniti vseh različnih načinov, s katerimi smo povezani z drugimi ljudmi. Tudi s tem, ko sedite v meditaciji, uporabite skeniranje telesa, ste del skupnosti, ki prakticira čuječnost.

Ko se spomiš te povezanosti z vso človeško družino, lahko pošlješ lepe želje sebi in drugim in se odpreš za dobre želje drugih. Vedno lahko ta enost preseka občutek ločenosti ali izolacije, kot bi se razkadili oblaki na nebu.

### **Meditacija povezanosti**

Ta meditacija pomaga krepiti občutek medsebojne povezanosti. Ko jo delate, naredite odmor med vsakim odstavkom. Meditacija traja 20 minut. Izberite položaj, v katerem se udobno počutite.

*Vzemi si nekaj trenutkov in preveri, kako se počuti tvoje telo – fizično, mentalno in čustveno. Karkoli ugotoviš, dovoli, da je, kakor je.*

- **Zdaj nežno preusmeri pozornost na dihanje.** Zavedaj se vdiha in izdiha in oboje poveži: vdih-izdih. Ni treba kakorkoli vplivati na dihanje, samo dihaj povsem naravno in normalno. Osredotoči se na dih, kjer ga najbolj občutiš: to je lahko v nosnicah ali nad zgornjo ustnico, lahko ga občutiš predvsem v trebuhu ali kje drugje. Karkoli občutiš, naj tvoje zavedanje počiva tam ...samo zavestno vdihuj in izdihuj.
- **Zdaj občuti povezavo s telesom.** Občuti tla, ki te nosijo. Tla so povezana s prostorom, prostor z zgradbo, v kateri si, in ta je povezana z zemljo. Občuti zemljo, ki te nosi in podpira. Pomisli, kako ta zemlja nosi vsa živa bitja, majhna in velika. Pomisli, da si na varnem prostoru in ti ni treba ničesar več narediti, nikamor oditi, posebnega biti. Samo dovoli si, da te zemlja nosi in podpira lahkotno in prijazno
- **Zdaj razširi svoje zavedanje.** Občuti povezanost z zemljo, s sončnim sistemom in onkraj njega. Naša telesa, zemlja in zvezde – vse je iz iste snovi, iz enakih osnovnih delcev. Poveži

*se z občutkom, da si doma v svojem telesu, in umu in občuti resnično pripadnost in povezavo z vsemi drugimi bitji.*

- **Občuti lepoto in veličino univerzuma.** *Veš, da si njegov del in da nikoli ne moreš biti ločen od njega. Občutek povezanosti je del tvojega telesa – občuti ga. Ničesar ni treba storiti in ničesar odstraniti, preprosto počivaj v srcu univerzuma tak, kakršen si.*
- **Počasi spet vrni svojo pozornost na dihanje.** *Občuti, kako celo telo diha, od glave do konic prstov, povezano in celo.*

### **Pisanje in čuječnost**

Po prvi vaji meditacije medsebojne povezanosti si vzemi nekaj trenutkov in zapiši o svoji izkušnji. Kako je bilo? Kaj ste občutili v telesu, kakšne misli in občutki so se pojavili? Kaj občutite prav zdaj?

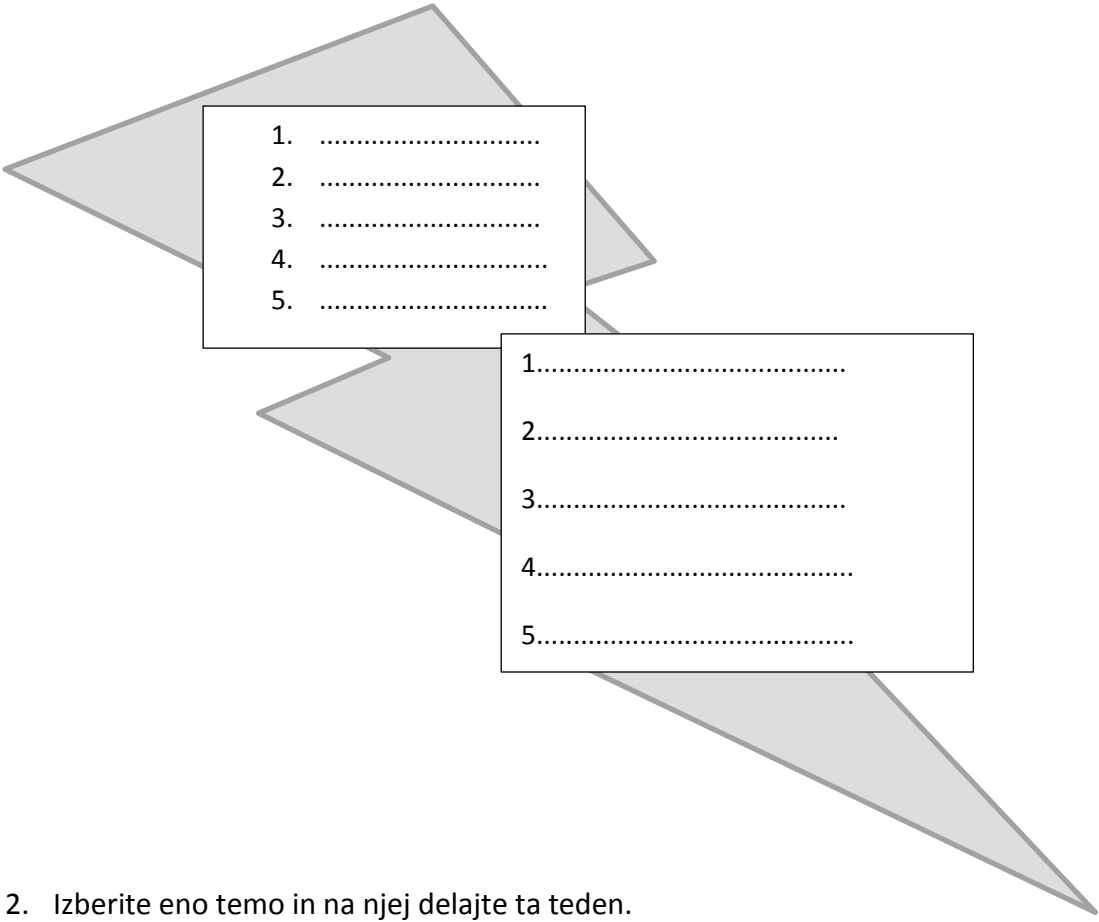
*www. Mindful.com*



## PLENILCI ENERGIJE

Coachi s klientom izdelamo pregled "plenilcev" in "polnilcev" osebne energije. Vaja je primerna tako za coaching kot za "domačo nalogo", ki jo klient opravi doma ali pa za samocoaching (tudi za coacha).

1. Zapišite, kaj vas trenutno omejuje in vam jemlje energijo na zasebnem ali poslovnem področju. Primeri plenilcev: situacije, kraji, "moram", drugi ljudje (in njihove zadeve), vi sami (mišljenje, vedenje), nejasne meje, napol dokončane naloge, zastarela garderoba, zamere, krivda, prehranske navade, "posušene" rastline ali njihovi deli, neodločnost, nejasni odnosi, slabo spanje ...

- 
1. ....
  2. ....
  3. ....
  4. ....
  5. ....

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

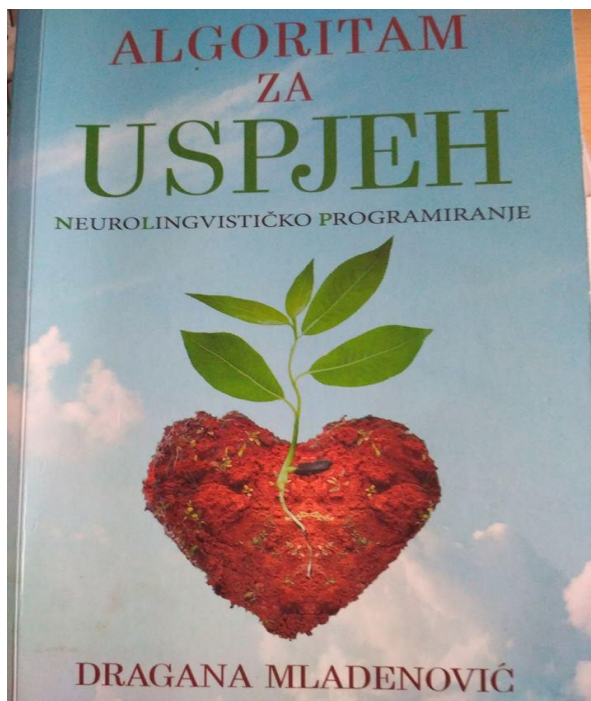
2. Izberite eno temo in na njej delajte ta teden.

Dejavnost:

Do kdaj:

- 
1. ....

Prebrali smo za vas:  
**Algoritem za uspeh, Dragana Mladenović,**  
Miroras centar Zagreb, 2017, 271str.



Malo pred novim letom je na Hrvaskem izšla nova knjiga – priročnik iz NLP-ja, v kateri dolgoletna trenerka NLP in coachinja Dragana Mladenović opisuje veščine in tehnike, ki jih danes potrebujemo vsi, ki delamo z ljudmi.

Knjiga je namenjena vsem uporabnikom NLP-ja, predvsem, začetnikom, a tudi naprednejši uporabniki bodo v njej našli marsikaj zase.

Avtorica v 10 poglavjih opisuje temeljne veščine NLP-ja, (terminologija NLP, dober stik, zaznavni sistemi, sidranje, preokvirjenje, metamodel jezika, Miltonov model, podmodalnosti, strategije, zaznavni položaji ...)

Knjiga je napisana uporabnikom prijazno, dovolj preprosto, kar kaže na bogate avtoričine izkušnje s treningi NLP-ja. Posamezne teme podkrepi z osebnimi primeri ali primeri iz poslovnega okolja.

Tudi nekatere tehnike nazorno opisuje ob primerih in natančno opiše potek. To je dobrodošlo tako za začetnike, ki s e NLP-ja šele učijo, kot za tiste, ki želijo poglobljati že naučeno.

Slog pisanja je precej poljuden in živahen, zato se knjiga prijetno bere.

Natančno opredeljuje npr. vzorce metamodela jezika in Miltonovega modela, tako da je razlaga razumljiva tudi začetnikom.

Za poskušnjo sem prevedla odlomek o spremembi prepričan. Če jo poznate, vam bo to dobrodošla osvežitev, če pa še ne, pa morda spodbuda za trening NLP-ja.

## SPREMINJANJE PREPRIČANJ S PODMODALNOSTMI

Prepričanja so naše notranje resnice in upravljajo z našim življenjem. Lahko nas podpirajo ali omejujejo pri uresničevanju ciljev. Ena od tehnik, s katero si pomagamo razrahljati omejujoča prepričanja, je dvojno "premapiranje", torej sprememba podmodalnosti an osnovi kontrastne analize.

Delamo s štirimi prepričanji:

**Omejujočim, "dovoljujočim, s prepričanjem, ki je bilo za nas resnica, a ni več, in s prepričanjem, ki je 100 % resnično za nas.**

Natančna pojasnitev prepričanja je najpomembnejši del te tehnike in je od nje odvisen uspeh.

1. Identificiramo omejujoče prepričanje, ki nas ovira. (npr. Ne morem se naučiti angleščine.) Poiščemo zeleno prepričanje, s katerim želimo zamenjati omejujoče prepričanje. Pri iskanju tega pazite, da je oblikovano tako, da spodbuja vase delovanje in odločanje, npr. "Lahko se naučim angleščino, če se odločim."

Poiščemo prepričanje, ki je nekoč veljalo, a zdaj ne več, npr.: *Dedek Mraz nosi darila.* ali *Stara sem 17 let.* (zdaj pa ste starejši)

Pri definiranju prepričanja, za katerega 100% verjamete, da drži, izberite neko znanstveno resnico, npr. *morje je slano* ali *zemlja je okrogla*. Preverite, ali to zares 100% verjamete. Sama npr. nisem tako zelo prepričana v okroglost zemlje, popolnoma pa sem prepričana, da je morje slano.

Pri definiranju kalibrirajte klienta ali sebe, saj tehniko lahko uporabite tudi na sebi. Preverite kongruentnost in če z določenim prepričanjem niste zadovoljni, poiščite drugo.

3. Zdaj raziščemo podmodalnosti (zaznavne odtenke) vsakega prepričanja. Klient ne opisuje slike (to je vsebina). Zanimajo nas samo podmodalnosti.

4. Kombinacijo imamo v možganih: pri omejujočem prepričanju, pri spodbudnem, pri 100 % resnici ... Tehnike spremembe se opirajo na vizualne podmodalnosti, ker so "najhitrejše", a dodamo tudi avditivne in preverimo, ali so ob sliki tudi zvoki. Določimo tudi položaj slike glede na klientovo telo. Naj z roko pokaže, kje vidi sliko glede na svoje telo.

5. Klient si zamisli sliko, ki predstavlja omejujoče prepričanje. Raziščite podmodalnosti in jih zapišite.

6. Prekinitev stanja.

7. Klient si prikliče sliko prepričanja, ki je bilo nekoč resnično, a ni več. Raziščite podmodalnosti in jih zapišite.

8. Prekinitev.

9. Spet prikličemo sliko omejujočega prepričanja in začnemo s spremembo podmodalnosti, ki jih prevzamemo od prepričanja, ki je bilo nekoč resnica, a ni več.

10. Prekinitev.

11. Raziščemo podmodalnosti slike, ki predstavlja 100 % resnično prepričanje. Zapišemo podmodalnosti.

12. Prekinitev.

13. Ponovno prikličemo sliko zelenega prepričanja s spremembo podmodalnosti, ki smo jih prevzeli s slike prepričanja, ki je za nas 100% resnično.

14. Naše zeleno prepričanje tako prevzema podmodalnosti prepričanja, ki je 100 % resnično in nas v prihodnje podpira v življenju.

14. Korak v prihodnost.

Knjiga je koristen pripomoček za začetnike in napredne uporabnike, saj vsebuje jasen opis in potek glavnih NLP tehnik, zato je uporabna in praktična za vse, ki znanje šele pridobivajo na katerem od izobraževanj iz NLP-ja ali pa želji svoje znanje osvežiti. Priporočam za branje in trajno last vsakega NLP praktika in drugih.

-

## 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](http://www.sledi.si)**