

# TRŽNICA IDEJ ZA IZOBRAŽEVALCE, TRENERJE IN COACHE, december 2016



## Uvod

Pozdravljeni v novem letu!

Verjetno ste že obrnili pogled nazaj in naredili bilanco dinamičnega in v marsičem izzivalnega leta 2016. Potegnili ste črto, odkljukali vse dosežene cilje in preformulirali morebitne nedosežene, jih morda celo črtali s seznama ali jih preuredili. Morda ste potegnili iz prejšnjega leta vse pomembne lekcije in se zahvalili zanje. Priznam dve ali tri sem dobila tudi jaz in temeljito sta zamajali moje temelje. A ravno v teh trenutkih jasno prepoznaš, na koga lahko računaš, kdo te podpira in nazadnje veš, da zmoreš vse. Verjetno smo mnogi dobili izziv zaupanja: v druge ljudi, v pravičnost sveta in vase. In smo preživeli, in to celo dobro. Kljub vsemu verjamem, da živimo v eni najlepših dežel, kjer je življenje še vedno zelo prijetno in kakovostno.

Sama sem hvaležna za nekaj novosti, ki so se v mojem podjetju pokazale kot pozitivne. Ker sta naši dejavnosti komuniciranje in učenje odraslih, smo letos ti dve temi razširili z dvema področjema: razen **izobraževanj iz NLP-ja** se ukvarjamo tudi s **študijskimi krožki** in s **pisnim komuniciranjem – z izrazno-kreativnim pisanjem**. Vrsta izobraževanj v tem letu nam je odprla nove poti pri dostopanju do naših skritih virov moči – tudi s pisanjem.

V decembru smo se ukvarjali z natisom **Mojega dnevnika izobraževanja**, ki je izšel v prvi polovici decembra in ni običajen notes, ki je uporaben leto dni, temveč tudi učna metoda, ki je lahko del vsakršnega izobraževanja, predvsem pa način učenja, ki naj bi ga obvladali vsi odrasli, (samo)kritični ljudje od srednje šole naprej, posebej pa zaposleni v podjetjih, ki se učijo, in učitelji, ki so tako rekoč promotorji znanja.

Vedno znova me preseneti nekaj, česar nisem opazila v nobeni tuji deželi – da v Sloveniji celo učitelje poučujejo o učenju in poučevanju ekonomisti, gimnazijski maturantje in drugi, ki niso

nikoli preživeli v razredu ali na daljšem izobraževanju s skupino učencev/odraslih npr. treh šolskih let zaporedoma. Verjamem, da le taki ljudje razumejo, kaj v resnici pomeni učenje, poučevanje, skupinska dinamika, komunikacija v skupini, odnosi s starši, zahteve šole ipd. Saj navsezadnje tudi o zakonu in odnosih ve zares nekaj tehtnega le tisti, ki je v njem preživel (in ostal) vsaj nekaj let, torej tudi še potem, ko je zvečer snel rožnata očala zaljubljenosti. In o vzgoji ve nekaj tisti, ki je doživel in preživel otrokovo puberteto, ne tisti, ki ves navdušen enkrat mesečno pestuje sestrinega dojenčka.

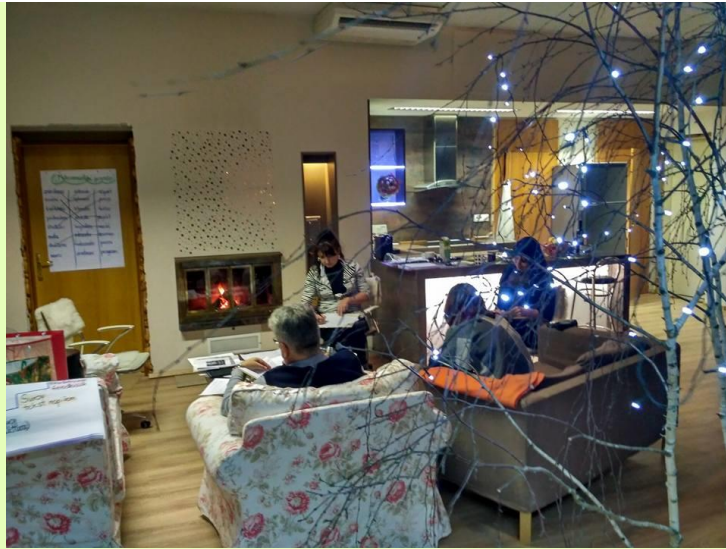
Podobno je npr. s precej samovšečnimi izjavami, da je nekdo ozdravil svojo mamo raka z zdravo prehrano. Ob tem je ta mama šla na operacijo, spremenila je slog življenja, zdravila se je s kemoterapijo in obsevanjem. Kako lahko nekdo z gotovostjo VE, da jo je pozdravil ON, ne pa operacija, pozitivno razmišljanje, kemoterapija, obsevanje, "božja volja" oz. nezani dejavnik, sprememba življenjskega sloga, vse obenem ali pa celo (kot se pogosto zgodi), da se je bolezen le potuhnila za dve, tri ali štiri leta.

Ko zbolim, grem k nekemu (medicincu ali alternativcu), ki je videl, diagnosticiral, zdravil vsaj 500 ljudi (ne k nekemu, ki misli, da ima nadnaravne sposobnosti in mu je to všeč ali se ob tem počuti močnega, zato bo zdravil). Eden najbolj srčnih zdravnikov, ki sem jih srečala in je operiral in zdravil na tisoče nevroloških bolnikov, je zelo iskreno in odkrito priznal, da med operacijami vidi na stotine možganov, a svoje delo opravlja z veliko spoštljivostjo, saj se zaveda, da so področja v stroki, o katerih ne znanost ne druge vede ne vedo skoraj ničesar, in da je ravno delovanje človeških možganov eno najbolj skrivnostnih in še neodkritih področij. Ko opazujem ljudi, imam občutek, da je tako tudi z našo duševnostjo.

Podobno nepremišljeno se v Sloveniji mnogi ljudje izdajajo za nekaj, kar niso. Če napišem priročnik o nastopanju, ki je povzetek petih drugih, ali knjigo o svoji (čeprav boleči življenjski) izkušnji – ali se že lahko imenujem pisatelj-ica ali celo coach? Ne, mislim, da ne. Sem piska, pisec, avtorica. Pisateljice in pisatelji so ljudje, ki so to dokazali s kontinuiranim delom, v katerem je videti njihovo rast in razvoj, nek izviren ustvarjalen prispevek – ne glede na to, ali gre za leposlovje ali stroko. Morda prihaja čas, ko bo v svetu, kjer več šteje videz, forma, celo zgodba, spet pomembna vsebina.

Skratka, zdaj je čas, da v letu, ko lahko postanemo malo bolj samokritični (to ne pomeni samouničujoči), ne, predsem iskreni do sebe in drugih, bolj aktivni in sodelujoči, potem pa radovedno opazujemo, kakšen odmev in rezultate bo imelo naše delo – pa kakršnokoli je področje, na katerem delamo.

Zato bi si želela v prihodnosti več dolgoročne učljivosti in sposobnosti (samo)refleksije pri vseh nas. S tem namenom je nastal tudi [MOJ DNEVNIK IZOBRAŽEVANJA](#), dnevnik, ki je več kot to. V njem bomo imeli vsa svoja izobraževanja in refleksijo o njih zbrana na enem mestu. Tako bomo ustvarjali svojo učno prihodnost, dokumentirali sedanost in pregledali preteklost. Naročite ga lahko na naši [spletni strani](#). Nadaljujemo tudi z delavnicami kreativno-izraznega pisanja in s študijskimi krožki branja in pisanja. Pričakujte povabila še ta mesec. Učenje bomo kombinirali s posebno skrbjo za naše celostno dobro počutje, zato bomo izbirali zanje posebne zanimive kraje in sodelavce.



*Prelep ambient naše zadnje delavnice Pišem ob kaminu*

V januarju vas vabimo na zanimivo predavanje mag. **Rudija Germa** pod naslovom: **JE NAVADA RES ŽELEZNA SRAJCA? NE!** Odkrili boste, ali je vendarle možno uresničiti januarske dobre sklepe o spremembi navad (prehrana, gibanje ...) Pridružite se nam v Žalcu.

Prijave in informacije na [sledi@t-2.net](mailto:sledi@t-2.net).

Vabljeni tudi k prijavam v NLP izobraževanja.

Nada Mulej

## VSEBINA

Uvod , vsebina	1-3
Kako se zaščititi, če ste zelo empatični?	4
Vrednote- notranji kompas	5-6
Sem dovolj – že zdaj?	7-8
Samorefleksija – ena od poti samospoznavanja in učenja	9-10
Novoletne zaobljube	11-12
Kako okrepiti “srečno” razmišljanje?	13-14
Dve vaji za delo s skupinami	15
Telo kot kompas	16
Iskrenost do sebe- temelj vsake spremembe	17-18
Prebrano za vas- Isabel Arends: Fit für Flow	19-21
Kaj je novega pri nas?	22

## KAKO SE ZAŠČITITI, ČE STE EMPAT?

Pogosto ljudje, ki so zelo empatični, absorbirajo veliko bolečine in trpljenja iz okolja. Če ste dlje časa v istem prostoru z negativno osebo, veste, kako toksična je lahko njegova ali njena energija. Naučiti se, kako nehamo absorbirati negativno energijo, je pomembna duhovna veščina.

Obstaja nekaj načinov, kako to naredimo:

1. Spomnite se, da ne morete vsem ustreči in ugajati. Če se nekdo nenehno priitožuje, si postavite za cilj, da ne boste poskušali prepričevati te osebe, naj vas ima rada.

To prepričevanje vas naredi energetsko odvisne od te osebe in njenega vedenja. Ni treba, da vas imajo vsi radi. Vsak človek na zemlji ima drugačen namen. Ko predvsem ljubiš sebe, to ustvari močno polje, ki vas zaščiti pred opcijami drugih. Zapomnite si tidi, da ne moremo nikogar spreminjati. Zato naj to ne postane vaše poslanstvo. Včasih je največ, kar lahko naredite, da drugega ne poskušate spremeniti, ampak samo nehate hraniti energijo, ki jo projicira na vas.

2. Bodite skrbni, koga povabite v svoje življenje. Telo, um in okolje so vaš tempelj. Koga povabite vanj?

Je povabilo odprto? V Braziliji menda poznajo slengovsko besedo »folgado«. Njen pomen je sproščen, ležeren, svoboden«. Gre bolj za način mišljenja kot življenjski stil. Če daš osebi kos kruha na dan, te bo naslednjič prosila za hlebec. Če nekomu dovoliš, da ostane pri tebi za vikend, bo naslednjič skušal ostati za teden ali dva. Lepo je, če smo velikodušni, a je fina črta med pomočjo, ki drugemu res pomaga, in izkoriščanjem.

3. Nehajte dajati pozornost.

Parazit potrebuje gostitelja, da preživi. Če daš pozornost nekemu drugemu, mu daješ energijo. To, na kar se osredotočaš, raste in energijski vampirji vam ukradejo misli – kar zniža vašo raven energije. Prijateljska ušesa za težave drugih so zelo prijazna, a obstaja črta, ki je ni treba prekoračiti. Morda ste vir moči za nekoga, ki doživlja stres na delovnem mestu. Vse to povzroča neproduktiven odnos in vam jemlje življenjske moči.

Se ljubite dovolj, da boste prekinili ali ustavili osebo in ji rekli, da se s tem zdaj ne znajdete. To ne pomeni zavrnitve, pomeni le odklop od strupene energije.

4. Dihajte v naravi. Pojdite v naravo, meditirajte, dihanje in se sprostite. Očistite se z vodo, delajte preproste telesne vaje. Kot metulj se premikajte nežno, lebdeče in hitro. Dihalne vaje popešijo krvni obtok in pomagajo pri zaščiti, da bi absorbirali energijo od drugih ljudi. Hodite samozavestno, z vzravnano glavo in ne dovolite nikomur, da bi se počutil ob vas vzvišeno. Metulj poje vse okrog sebe in se odebeli, je negiben. Postati mora lahkoten, da bi lahko letel.

5. Bodite 100% odgovorni za svoje misli in čustva.

Kako se počutite s to popolno odgovornostjo? Življenjske nam pošilja ljudi, ki nas testirajo. Nismo žrtev in nihče nima moči nad nami. Poglejte, kako vaše misli in pričakovanja uresničujejo dogodke, ki vas omejujejo. Dokler tega ne pogledamo, nezavedno potrjujemo svoj položaj žrtve v svetu, v katerem smo. Ko postate odgovorni za način, kako se odzovete na nekaj, se povežete s seboj na globlji ravni. Ko ste povezani s seboj na globlji ravni, vas težko kdo vrže iz vašega centra. Spomnite se na situacijo, ki vam jemlje energijo. Ali ta oseba sproža v vas dobre občutke? Vredni ste prijetne izkušnje in če je drugače, je čas, da ugotovite to dejstvo. Naučite se zaščititi pred energijo drugih ljudi z ljubeznijo do sebe. Spomnite se, da ste vredni sreče in miru in prav je, če rečete na svidenje, če je to potrebno.

# VREDNOTE- NOTRANJI KOMPAS

Ko poznate svoje vrednote, veste, kdo ste in ko veste to, veste tudi, kaj vas osrečuje. (in kaj ne)

Vrednote so vaš notranji kompas, in če si jih niste pojasnili, se vam lahko zgodi, da se znajdete v poklicu, odnosu, prijateljstvu, ki ni pravo za vas. Potem se morda sprašujete: "Zakaj sem nesrečen?"

Da bi to vedeli, moramo torej najprej ugotoviti, kaj nas osrečuje. Vemo, da je na vhodu v svetišče v Delfih pisalo "Spoznaj sebe".

Z drugimi besedami: Morali bi najprej poznati sebe.

Kaj so torej vrednote? Niso prepričanja, ker so le-ta naučena, večinoma prevzeta od drugih ali iz naših osebnih izkušenj. Prepričanja so samouresničujoča prerokba, ki jo imamo moč spremeniti. Vrednote so notranje in skrite globoko v nas. So kot prometni znaki za našo srečo (ali nesrečo, če jih ignoriramo). So naši najboljši prijatelji, če je naše življenje jasno in lahkotno. Obstaja nekaj načinov, kako jih prepoznamo, saj je zelo pomembno živeti svoje vrednote, ne vrednote drugih ljudi.

1. Raziščimo svoje vrednote.

Vprašajmo se naslednja vprašanja in jih zapišimo:

- Kaj te navdušuje?
- Kaj te osrečuje?
- Kaj te žalosti?
- Kaj te potre?
- Kaj te dela zmedenega?
- Kaj povzroči, da se počutiš nekaj posebnega?

2. Analizirajte svoje odgovore

Poglejte, kaj ste napisali kot odgovore. Če vas npr. potre, kadar ljudje ne držijo besede, potem cenite iskrenost in zaupanje, torej zapišite to. Naredite to za petnajst glavnih vrednot. Primerjajte 2.-8. vrednoto in jo ocenite na lestici od 1-10 po intenzivnosti sreče, ki jo doživljate. Če je pod 7, potrebuje več pozornosti.

Primer:

- Čas zase
- Osebni razvoj
- Poklic
- Duhovnost
- Zdravje
- Denar
- Odnosi
- Romantika

Pomislite na dva ali tri cilje za vsako vrednoto in delajte na njih.

**2. Razmislite ob vprašanjih:**

- Česa si želite več v svojem življenju?
- Česa želite manj?
- Po čem želite biti znani?
- Kaj si želite, da se zgodi?

Morda se vam ideja, da bi spoznavali sebe, zdi narcistična ali sebična. Eden največjih paradoksov v življenju je, da ne moremo spoznati sebe brez zrcala v drugih ljudeh. Tako npr. po Platonu zrenje v oči ljubimca pomeni zrenje v sebe. Zato si vzemite čas in pogledajte vrednote svojih bližnjih, da ne boste trpeli zaradi neznanih predpostavk v svojih odnosih. Ko enkrat razumete, da je pomembno razumeti drugega in spoštovati rast, lahko naredite prejšnje vaje tudi s pomembnimi drugimi ljudmi v svojem življenju.

## Sem dovolj že zdaj?

Morda ste tudi vi v življenju šli skozi prekinitve težavnega poslovnega ali zasebnega odnosa? Želeli ste ga spremeniti in poskušali marsikaj, nazadnje pa si rekli: »Je to ljubeče do mene?«

Če bi lahko le za kratek čas iskreno razmislili o tej resnici, za to ne potrebujete duhovnega učitelja ali seminarja. Osvobodili bi se potrebe, da najdete ljubezen nekje zunaj sebe. Začeli bi spoznavati svoje srce.

Obstaja množica orodij, praks, psiholoških, duhovnih in kreativnih, ki nas lahko vodijo pri spoznavanju sebe. Nič ni narobe s tem. Kar je narobe, je, kako se oklepamo prepričanja, zakaj jih potrebujemo.

Če bi si postavili nekaj ključnih vprašanj in raziskali svojo pravo naravo, bi globoko v sebi ugotovili, da je vse, kar potrebujemo, že tukaj.

1. Kaj če ni ničesar, kar bi potreboval-a, da me določa? Kaj če ni ničesar treba spremeniti? Kaj če sem popolnoma v redu tak-a, kot sem? Res je za to potrebno nekaj dela na sebi. Rast, sprememba, samozavedanje in zdravljenje so zelo pomembni. Mnogi ljudje se izogibajo temu notranjemu delu na sebi, za kar je potrebno učenje.

Lahko pa postanemo odvisni od prepričanja, da je nekaj v temelju narobe z nami, da nismo dovolj dobri in da je nekaj, kar je potrebno narediti, da bi bili boljše oseba. Ta mehanizem nas spodbuja, da pogledamo vase, ne da bi se sprejeli takšne, kakršni smo prav zdaj, v tem trenutku, dragoceni in dobri.

2. Kaj če nam ni treba obtoževati sebe, da bi osvojili lekcijo? Mislili smo, da smo naredili nekaj slabega ali napačnega. To so nam povedali že straši, ko smo npr. vlekli sestro za lase ali nas je učitelj poslal ven.

Torej se vprašajmo: Kaj če bi se lekcijo naučil-a raje s prijaznostjo in z ljubeznijo? Če bi se zavedal svojih napak s sočutjem do sebe namesto s tem, da se tepem s palico po glavi.

3. Kaj če se nisem opravičil-a?

Seveda je spoštljivo in potrebno, če se opravičimo osebi, ki smo jo prizadeli. Priznamo svojo napako in smo odgovorni za svoja dejanja. Če pa se nenehno opravičujemo za to, kdo smo, delujemo iz prepričanja, da je v nas nekaj nesprejemljivega.

Ker smo ljudje, delamo napake. To je naš način učenja. Kaj če bi se vprašali, ali lahko sprejmemo to lekcijo in ne hodimo okrog z občutkom sramu in ponavljanjem: »Žal mi je.«

3. Kaj če je to, kar potrebujem, že zdaj tu? Kaj če obstaja v meni? Kaj če živi v mojem srcu, ne da bi morala dobiti tam zunaj, ne da bi mi morali astrologi napovedati moj življenjski načrt? Kaj če je moje lastno razsvetljenje že tukaj? Kaj če bi opustil potrebo, da ga iščem zunaj sebe? Buda je predpostavljal, da nasprotje presežemo s povezovanjem s srcem. Če se zavedamo ali ne – naše srce je živo, polno, sijoče.

Vprašajmo se torej: Kaj če je to, kar živi in diha v mojem srcu, več kot dovolj?«

Vrnimo se k svojemu srcu, da bi ugotovili, kaj potrebujemo. Občutimo v svojem prsnem košu zmedo, dvom, bolečino, pa tudi radost, ljubezen in sočutje. Kar potrebujete, že bije v vaših prsih.

4. Kaj če si tega ne morem predstavljati? Če ne razumem, kaj pomeni? Če poslušamo svoj skriti glas in intuicijo, zaupamo poti, ki se razvija pred nami. Naše izbire temeljijo na tem, kar

se čuti kot pravilno in iskreno v trenutku. Oputimo predpostavke svojega uma in stopimo v osebno svobodo.

5. Kaj če se je že zgodilo natančno to, kar potrebujem?

Kaj če se je zgodilo, pa tega še ne morem videti? Sem lahko večji, kot moja omejena zaznava lahko razume v tem trenutku? Kajti v prihodnosti navadno ob pogledu nazaj vidimo koščke sestavljanke in smisel v vsem.

Lako bi se vprašali: Kaj če stvari nimajo smisla in sem samo košček sestavljanke, ki dobiva novo podobo, se spreminja in vedno bolj postaja popolni jaz?

Kaj če mi ni potrebno pritiskati, spodbujati, hiteti, nadzorati ali ustvarjati, da bi se počutila varno? Kaj če sem popolnoma v redu ta trenutek prav takšna, kakršna sem?

Mar ni sproščujoč občutek občutiti to v sebi?



# SAMOREFLEKSIJA

Vsakdan nas ima v pesti in dnevi so si navadno precej podobni. Mnogi ljudje poznajo ta občutek, a ga težko konkretizirajo. Kaj pomaga? Natančnejši pogled v svoje delovanje in ravnanje s konkretnim (samo)spraševanjem.

Naslednjih šest vprašanj si redno postavljajte in spremembe v vašem življenju bodo enostavne. [Samorefleksija](#) je videti zelo enostavna, a jo le redki ljudje tudi uporabljajo in večinoma ostaja siva teorija. Zakaj?

Mnogi ljudje se bojijo spremembe, z njo pa je samorefleksija potrebna.

Drugi pomemben razlog je čas. Samorefleksija ne zahteva veliko časa za samospraševanje, a je seveda potrebno vzeti si čas. Le redki so pripravljeni na to.

Da bi res pridobili, je potrebna redna samorefleksija, kajti cilji, pričakovanja in predstave se ves čas razvijajo. Ko s e ukvarjamo z vprašanjem, kaj hočemo v svojem življenju, se tega ni treba držati leta dolgo.

Zato si postaljajte redno teh 6 vprašanj, da bi lažje spremenili svoje življenje.

Spremeniti življenje zveni kot velik, nedosegljiv cilj, a s pravimi vprašanji ni več tako nedosegljiv.

## 1. Kaj sem naredila zares dobro?

Positiven feedback o lastnih dosežkih spada k samokritiki in samorefleksiji in je za mnoge lažji kot premislek o svojih napakah. Preglejte, katere naloge ste opravili zares dobro, za katere so vas drugi pohvalili ali imeli občutek, da ste zadeli žebljico na glavico. To ne ustvari le dobrega občutka, temveč krepi tudi zavedanje za lastne moči in sposobnosti, dokler smo pri tem iskreni.

## 2. Kaj bi lahko naredil bolje?

Iskrenost je pri tem zelo pomembna. Kje imate težave ali kje se vam je zgodila napaka? To so lahko različne stvari. Morda ste nagnjeni k odlašanju. Vprašanje, kaj je bilo narobe, predstavlja prvi korak k sprejemanju lastne napake, k razumevanju in k boljšemu ravnanju v prihodnosti.

## 3. Zakaj imam s tem težave?

Z razlogi, zakaj prihaja do problemov, lahko pridobite pomembna spoznanja. Morda odlašate, hočete imeti prav, ker je bilo v zadnjem času precej težav.

## 4. Koliko bližje k ciljem me je pripeljal čas? To vprašanje nas spomni na svojo pot in kritično vpraša, ali bi morali nekatere svoje korake premisliti, ker nas vodijo v drugo smer.

## 5. Za kaj sem zapravila največ časa?

Mnogi plenilci časa ne motijo le učinkovitosti, temveč skrbijo tudi za to, da ostane premalo časa za zares pomembne stvari. Vsak človek ima drugačen način, kako zapravlja svoj dragoceni čas. Poiskati svoje požeruhe časa ustvari veliko prostora, za katerega sploh nismo vedeli.

## 6. Kaj bi me najbolj veselilo? Vsi iščemo nekaj, kar nas trajno izpolnjuje, kar prebuja naše hrepenenje in strast in s čimer raste naše zadovoljstvo. Zato se vprašajmo, kaj nam daje največje zadovoljstvo, kaj nas osrečuje in smo za to pripravljeni vložiti več časa in energije. Vendar pozor: Ste v iskanju dolgotrajne sreče, ne le trenutnega veselja, ki po nekaj urah izpuhti.

## Novoletne obljube



Kaj ste si letos obljubili za začetek novega leta? Pravzaprav je to dan kot vsi drugi. Novoletne zaobljube pogosto propadejo z razlogom in ta je le redko povezan z namero ali disciplino.

Obljub se ne držimo, ker ne prihajajo z odločitvijo oz. resničnim prelomom oz. prebojem. Navadno jih povezujemo z načrtovanjem in pogosto so povezane le s simptomi, ne pa z razlogi, ki povzročajo nesrečnost ob njih. Nekatere obljube so koristne za naše fizično in čustveno zdravje in dobro počutje. Če nehamo kaditi, izgubimo težo in bolje upravljamo s stresom, je to zelo zdravo.

Če se ne lotimo tem, ki jih je treba osvetliti, namesto tega pa raje naročimo dvojni hamburger s slanino in smo naprej zaskrbljeni, nam bo tako izogibanje prineslo le še več težav.

Zakaj smo nesrečni? Ljudje se počutimo nesrečne iz različnih razlogov.

- Oklepamo se preteklosti ali smo pretirano zaskrbljeni zaradi prihodnosti.
- Primerjamo se z nekom drugim, z njegovimi dosežki, slavo ali na videz popolnim življenjem.
- Počutimo se nezadoovljni s tem, kako trošimo svoj čas in z vtisom, ki ga puščamo v svetu.
- Izgubljam zaupanje v svoj potencial.
- Pričakujemo in tudi dobimo najslabše od drugih ljudi.
- Spreminjamo se v žrtev, obtožujemo druge.
- Zapletemo se v spiralo negativnega mišljenja, vidimo povsod znake brezupa.

Vsi kdaj tako razmišljamo in to nas boli. Potem si obljubimo, da bomo prenehali. Včasih želimo jesti, popiti ali skaditi svoje občutke. Hočemo »predelati«  
svoj temeljni občutek neustreznosti.

Seveda rešitev nima nič opraviti s temi nezdravimi načini obupa. Obstajajo alternativne rešitve.

Morda namesto poskušanja, da bi prekrili, odpravili, odrinili vse znake nezadovoljstva, sprejmemo, da je to, kar resnično želimo, SREČA in da prava sreča pride in gre. Ne moremo je zapreti kot metulja v kozarec.

Nobena količina zdravil, meditacije ali drugih nadomestkov ne more spremniti dejstva, da se bomo včasih zatakneli s svojimi mislimi in čustvi.

Kar lahko storimo, je, da izurimo svoj um, da ustrezno sprejme srečne in nesrečne trenutke. Lahko se naučimo prepoznati take trenutke in se vedno znova povezati s stvarmi, v katerih uživamo in jih radi počnemo.

Namesto da se obtožujemo in anleiziramo stvari, ki jih počnemo narobe in delamo dolge seznane, kaj vse moremo nehati početi, se lahko osredotočimo na stvari, ki jih občutimo kot prave za nas. To najbrž poznamo tudi iz pozitivne psihologije. Najbrž ne potrebujemo vedno strokovnjaka, da bi nam povedal, kako se veliko bolje počutimo, če izberemo pozitivne trenutke, ki so nas razveselili.

## Kako okrepiti »srečno« razmišljanje?

Nekateri smo se leta dolgo urili upravljanja s seboj, načinov, kako biti bolj zadovoljni, živeti smiselno, se čim manj pritoževati in kritizirati, odpraviti nezdrave navade, kot so kajenje, prenajedanje in podobno. Vse to zahteva odločno namero, a ta ni dovolj, če se ne dotaknemo skritih občutkov, ki s e skrivajo za tem. Morda imamo še vedno kakšno nezdravo navado, a lahko začnemo z opuščanjem že danes, ne glede na koledar. Kako?

1. Prepoznavajte področja, kraje, kjer se počutite nemočni.
2. Morda se to dogaja doma, v družini, v poklicu, v odnosih, morda vam manjka občutek smisla. Načrtujte vsak dan majhen korak in začnite s spremembo kar zdaj. Spoznajte, da imate moč narediti vsaj eno majhno stvar, ki vas okrepi in spodbudi.

Ne zavežite se velikim ciljem, samo najдите pogum in samozavest za majhne korake. KO tako seštevate majhne uspehe, večja slika postaja vse jasnejša. Gre za drobna semena spremembe, ki rastejo.

3. Poiščite različne sprožilce, ki vodijo k dogodkom, ki so na videz negativni, npr. opravljanje vaših sodelavcev, pretiravanje pri delu, premalo spanja, preveč pitja alkohola. To so stvari, ki navadno vzbujajo občutek nesrečnosti. Zapišite te občutke. Delajte zavestno na njih en dan, nato dva in tri dni na teden. Ključ ni v tem, da popolnoma »odstranimo« te občutke, temveč da čim bolj zmanjšamo njihovo pojavljanje.

4. Poiščite stvari, ki ustvarjajo pozitivne občutke. Morda je to sprehod v parku, ogledovanje lepih fotografij ali petje. Kar ustvarja v vas dober občutek, si zapišite in si obljubite, da boste to vključili v svoj dan. Ko prepozanteno novo radost, dodajte tudi to na seznam. Naučite se formulo svojih »blagoslovov«.

Zavedajte se, da so ti trenutki radosti vaša prioriteta in da jih zaslužite. Ko ste popolnoma potopljeni v te srečne trnutke, najverjetneje ne boste obsojali, obtoževali, kritizirali in s e pritoževali.

4. Ostanite mirni v umu. Morda ste bili ves teden preobremenjeni in v stresu. Spomnite se, da vas iz tega lahko povleče le vaša prijaznost do sebe. Povejte si, da zaslužite občutek ravnovesja. Potem si dajte, kar potrebujete. Vzemite si prost dan in pojdite na izlet. Pojdite v park in se sprostite. Spomnite se, da le vi sami lahko opustite to, kar je bilo, in se vrnite k temu, kar je mogoče. Ne gre za perfekcionizem, gre za sprejemanje tega, da življenje vključuje tudi neugodje, a kako se nanj odzivamo, je odvisno od nas. Vaša sreča se začne z vsakdanjimi izbirami, ne z velikimi preobrati, in vi sami se določate, kdaj natančno želite začeti.

Ljudje smo motivirani s tistim, s čimer se dobro počutimo (ali od česar bežimo). Zato je pomembno, da se vprašamo:

**Kako se želim počutiti to leto? Katerih občutkov si najbolj želim?** To vprašanje poveže cilje z izkušnjo oz. nalogo. Vsak cilj, ki ste ga uresničili, ste dosegli zato, ker ste želeli nekaj – več svobode, obilja, zabave, ljubezni, več zunanjega priznanja, več varnosti. Izberite en realni razlog, zakaj želite doseči svoje cilje letos.

**Kar želi občutiti srce, je veliko boljše motivacija kot tisto, kar hoče doseči vaš ego.** Imela sem cilj objaviti svojo knjigo v enem letu. To s e ni zgodilo. Kar se je zgodilo, je bilo, da sem postala kreativna in sem napisala drugo, precej drugačno. Občutek, ki sem ga iskala, je bil občutek napredka in ustvarjalnosti. In to sem tudi dobila.

Navadno naši dobri sklepi in obljube propadejo v nekaj dneh. Spet.

Lahko delamo **tehniko SSP** (samorefleksija, sprememba, popravek). To so koraki , ki jih naredimo, ko gre kaj narobe. Premislek lahko pride v določeni obliki, npr.: »Naredila sem, kar sem znala in dovolim si biti človek.« Morda ob tem naredimo nekaj globokih vdihov in gremo spat. Lahko pokličemo dobrega prijatelja ali gremo na sprehod in potem nekaj v miru sedimo v meditaciji.

Katera beseda označuje **kvaliteto, na katero se najbolj želim osredotočiti letos?** Morda želite biti hvaležni, potrpežljivi, pogumni, pristni, močni ...)

To besedo izgovorite in zapišite v obliki povedi, ki se začne z »Jaz sem ...« Če s e osredotočim na kvaliteto bivanja namesto na določen cilj, potem dam možganom ne le nekaj, kar naj naredijo, temveč tudi nekaj, kar se občuti kot prelepo in privlačno. Ob takem cilju se potem tudi zares dobro počutimo.

# DVE VAJI ZA DELO S SKUPINAMI

## DETEKTOR LAŽI

Vajo lahko uporabljamo ob predstavitvi udeležencev v skupini ali za trening empatije. Traja približno 30 minut. Zanj potrebujemo pisalne pripomočke in papir.

### POTEK:

Vsak udeleženec napiše na list štiri stvari, ki jih ima rad ali jih rad počne. Ena izjava o tem (en stavek) naj bo neresničen, torej laž.

Prvi udeleženec začne in pove svoje štiri stavke. Potem po vrsti vsak pove, katero sporočilo je zanj laž.

Tako se zvrstijo vsi udeleženci in s eseveda pri ugibanju navadno zabavajo. Ob tem seveda urijo svoje opazovanje, poslušanje in poznavanje ljudi.

## STOLP IZ STOLOV

**Cilj vaje je spodbujati komunikacijo v timu, ravnati z motnjami v komunikaciji in spodbujati dvosmerno komunikacijo.**

Nekaj udeležencev pošljemo ven. Med tistimi, ki ostanejo, eden oblikuje stolp iz 5 stolov. Potem pokličemo prvega v prostor in si natančneje ogleda »stolp«. Potem stolp razstavimo in pokličemo v prostor naslednjega udeleženca. Prvi je imel nalogo, da je kolegu z besedami, **brez kretenj, čim natančneje opisal** stolp. Pri tem stojita obrnjena s hrbtom drug od drugega, da se ne vidita. Po tem opisu naj bi drugi ponovno oblikoval stolp. Ta postopek potem ponovimo z naslednjim udeležencem. Po nekaj ponovitvah (npr. 3 ali 4) primerjamo prvotni »stolp« s končnim izdelkom.

Sledi pogovor s skupino o komunikaciji med člani tima, o besednem in nebesednem sporazumevanju in o moči zaznave.

## Telo kot kompas

Ključ do izpolnjenega in srečnega življenja je **življenjski smisel**. A pogosto se zdi ta pojem zelo splošen. Ta hip najbolj brana ameriška svetovalka Martha Beck govori o zvezdi severnici našega življenja. Sama sem temu v svoji knjigi rekla rdeča nit.

A kako se povežemo s svojim notranjim jedrom, bistvom, »pravim jazom«? Naš nezavedni del se sporazumeva z zavestjo predvsem preko sanj in telesnih signalov. Koža, mišice in drugi organi nas lahko vodijo k naši zvezdi severnici.

A kako naj razumemo govorico telesa, jo slišimo, se jo naučimo poslušati in kako pridemo bližje svojemu osebnemu življenjskemu smislu?



#### 4. Metoda velikega prsta.

Sedite ali ležite sproščeni, dihajte mirno in se popolnoma osredotočite na palec na desni nogi. Kako se počuti? Je utrujen, topel? Kje občutite »luknje«? Obstajajo predeli, ki so kot zamrznjeni, gluhi, zatrdeli? Pošljite dih v ta področja in v mislih stopite zamrznjene predele.

Premaknite ga. Nato se premikajte od enega k drugemu delu. Če vam ti deli telesa nekaj rečejo (npr. »Rada bi legla«, ali »Hočem se premakniti.«), naredite to.

#### Pantomima pravega jaza.

Pogosto (ne vedno) je fizični problem »zaklenjeno sporočilo« vaše notranjosti, ki se z običajnimi sporočili ne da izraziti. Je sporočilo, ki je podobno pantomimi. Mnoge celostne metode izhajajo iz tega, da določene bolezni za vsakega bolnika »pomenijo« isto (np., bolečine v križu pomenijo preobremenjenost ipd.). To nikakor ni nujno. Edini, ki lahko razume signale telesa, ste vi sami.

#### Intervju s telesom.

Naslednja vaja vam bo najbolj uspela, če jo delate pisno. Predstavljajte si boleče ali izbrane dele telesa kot partnerja v intervjuju, iz katerega želite dobiti informacije. Po možnosti čim manj mislite, ne kritizirajte odgovorov, ki vam jih daje telo. Če odgovorov ne dobite, se sprostite in mirno dihajte ter potrpežljivo zaupajte, da ima telo svoj lasten, počasnejši ritem. Martha Beck piše, da so njene stranke s to metodo odkrile prsenetljive stvari o sebi in svoji »zvezdi severnici«. »Bodite pripravljeni na presenečenja,« piše, »in se ničemur ne čudite glede sebe.« Tako se je ena njenih strank odločila dobesedno čez noč prekiniti svoje delo, ki jo je onesrečevalo.



## ISKRENOST DO SEBE – temelj vsake spremembe

Prvi korak pri resnični spremembi na bolje je iskrenost do sebe. Začne se z iskrenimi občutki glede sedanjega stanja, s preprostim vprašanjem:

Kaj je moteče v mojem sedanjem stanju, česa ne bom več dopuščala v svojem življenju?

Primer: nepravilnost, neprijaznost, nespoštljivost (drugih do mene), sebičnost, koruptivnost ...

Potem napišemo seznam vrednot, ki jih cenim, npr.: Ljubezen, resnica, lepota, zaupanje, prijaznost, sočutje, povezanost, pomoč ...

Ta seznam je zelo dragocen in je pomembno, da je vedno zapisan v pozitivni obliki (brez zanikanj)

To so vrednote, ki so naš temelj in se o njih ne pogajamo. Če jih nekdo ogroža, je to znak, da se odzovemo in ga morda tudi odslovimo iz svojega življenja.

Ključni trenutek je ugotovitev, da če hočemo življenje, kakršnega želimo, s e je treba povezati s stvarmi in ljudmi, za katerimi stojimo in odstraniti vse tisto, kar ne spada sem.

Ne glede na to, kje smo zdaj v življenju, če smo srečni ali nesrečni, je pomembno, da vemo, za čim stojimo. Brez trdnega temelja vrednot bodo naši cilji zelo ohlapni.

Da bi imeli kristalno jasno predstavo o tem, česa ne želimo in za čimer zares stojimo, si je dobro vzeti čas za refleksijo.

Začnite s seznamom 10 stvari, za katerimi ne stojite, jih ne tolerirate. Ni napačnih in pravih odgovorov. Npr. če ne marate neiskrenosti, sovraštva, egoizma – zapišite to.

Analizirajte svoj seznam in ugotovite, kaj je temeljni razlog, da tega ne marate. Npr. če vas nekdo vedno ponižuje – kaj je bistvo tega nespoštovanja? Morda prijateljstvo ni vedno enakovredno, v njem ni dajanja in prejemanja?

Drug primer: V službi že dolgo dobivam vedno nesmiselne naloge in to doživljam kot nespoštovanje mene in mojih sposobnosti.

**Zdaj bomo raziskali, za čim stojim, kaj mi je pomembno.** Za to obstaja več načinov. Lahko pomisliš, kaj te zares osrečuje. Pomisli na čas, ko si se počutil izpolnjenega, zadovoljnega in srečnega. Kaj povzoci iskro v tvoji duši?

Naredi korak naprej in seznam stvari, ki so ti pomembne, spremeni v svoje temeljne vrednote. Če npr. rad hodiš v določen park na sprehod, je to povezano s tvojimi vrednotami zdravje, svoboda, mir, lepota ...

Drugi način, kako poiščemo stvari, za katerimi stojimo, je, da pomislimo na tri ljudi, ki jih cenimo, in zapišemo kvalitete, ki jih spoštujemo pri njih. To je lahko družinski član, vzornik ali nekdo, ki ga sploh ne poznamo.

Ko naštejemo te kvalitete, ki jih cenimo pri drugih, se lahko odpremo in razširimo nad tem, kar cenimo v svojem življenju. Morda bo pri tem opazen kakšen vzorec. Morda boste cenili ljudi, ki so prijazni, pogumni, sočutni ... Pomembno je, da ste pozorni na kvalitete, ki jih cenite pri drugih, ko želite privzeti podobne.

Kaj naredimo s tema dvema seznamoma?

Ko prepoznamo in definiramo, česa ne maramo in za čim stojimo, nam to da svobodo, da lahko živimo v skladu s svojo osebno resnico. Ko se pojavi situacija, v kateri se počutimo neugodno, se samo spomnimo za čim stojimo in dovolimo, da nas to vodi naprej.



Kaj pa če odgovor na to ni tako preprost in enoznačen? Npr. primer, če ste ugotovili, da ne prenesete nespoštljivosti, a se tako vede vaš družinski član? Kaj storiti? Ga kar odslovimo iz svojega življenja? Se izogibamo tej osebi, kjer je mogoče?

V tem primeru je situacija bolj zapletena. Lahko se konstruktivno pogovorite z njim ali njo, da bi našla skupne točke in sporazum, lahko postavite meje, da pokažete, kako ne sprejemate nesprejemljivega.

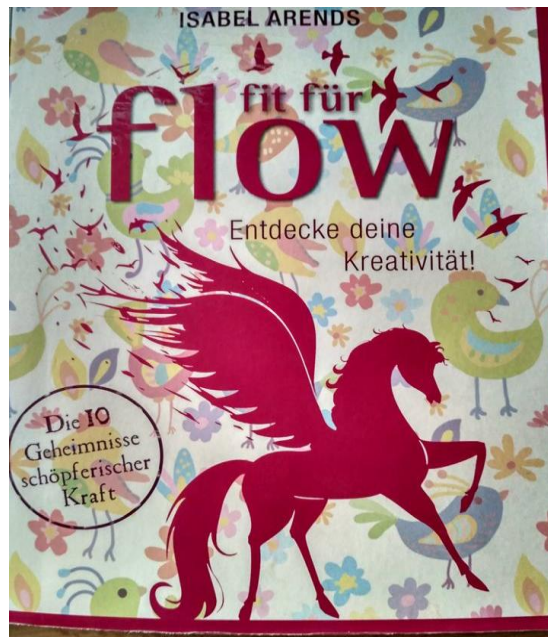
Kaj če je vaša vrednota zdrav življenjski slog, a večina vaših prijateljev je nezdravo hrano in za vikende globoko pogleda v kozarec? Jih boste skušali spremeniti? Boste prekinili prijateljstvo? Še enkrat – če ohranjate varne meje, lahko sproti preverjate, če lahko delujete v skladu s tem, za čimer stojite. Tako se lahko tiho umaknete, če vaši prijatelji začnejo popivati ali naredite drugačne odločitve, ko gre za izbor hrane. Včasih nekaj časa traja, da zares začnete živeti svoje vrednote. Tako npr. nekaj časa opravljate delo, ki ni ravno izpolnjujoče, da bi kasneje našli nekaj, kar vas res osrečuje.

Če definirate, kaj je res pomembno v vašem življenju, začnete živeti z namero in smislom, s svojimi vrednotami pred očmi. Ko vam je kristalno jasno, katere stvari počnete in ne stojite za tem, začnete odstranjevati vse, kar vam ne služi. Ni vedno enostavno, a je trdna osnova, da se lahko premaknete naprej z vrednotami, ki so zares vaše.

## PREBRANO ZA VAS

### Isabel Arends: Fit für Flow

(Pripravljeni na pretočnost) – Odkrijte svojo kreativnost, LEO verlag, 2016



V tej novi, vizualno zelo estetski knjigi, avtorica, ki je coach za kreativnost, voditeljica seminarjev in terapevtka z umetnostjo, na poglobljen, a humoren način ponuja množico praktičnih navodil in orodij o tem, kako se povežemo s svojo kreativnostjo in s tem tudi z radostjo.

Rdeča nit knjige je deset skrivnosti, kako uporabimo ustvarjalnost, da na novo oblikujemo svoje življenje.

Naš notranji umetnik ljubi raznovrstnost in spremembe, zato nas avtorica spodbuja, kako jih premakniti v tok.

Kreativnost je sposobnost ustvarjanja nečesa novega. Je lastnost, ki jo ima vsak človek, ne glede na to, ali izdelamo svoj nakit, skuhamo novo jed ali napišemo knjigo. Pomaga nam, da se prožno prilagodimo novim okoliščinam, svetu.

Kreativnost ni samo kreiranje nečesa povsem novega, je tudi kombiniranje že znanega na nov način.

Kreativnost je čudežno orodje proti krizam vseh vrst – osebnim in družbenim. Ljudje smo namreč najbolj srečni, kadar lahko živimo in uporabimo svoje talente.

Ustvarjalnost je pogum uresničiti to, kar v resnici smo. To pomeni, da živimo svojo enkratno lepoto, ljubezen, radost in empatijo in jih delimo z drugimi. Smo edinstveni in podobni enkratnemu vzorcu snežinke.

Pot kreativnosti je vedno tudi duhovna pot in zato edinstvena.

Najhitreje se na njej premaknemo, če se izstopimo iz stanja čakanja. Pogosto ljudje čakamo, ne da bi to sploh vedeli. To pa je največja blokada kreativnosti. Čakamo v čakalni vrsti. Morda smo nekdo, ki hoče natančno vedeti, kaj hoče, preden začne. Morda smo nekdo, ki čaka na pravi trenutek, na trenutek, da nas bo nekdo odrešil ali na pravega partnerja? Morda smo tako dolgo čakali, da smo pozabili, kako je, če se odpraviš na pot. To čakanje lahko hitro odpravimo in se osvobodimo.

Avtorica z zanimivimi vajami in spodbudami daje ideje, kako najprej dati nove nalepke starim izkušnjam.

Spomni nas, kako so telesni občutki tisti, s katerimi smo res prisotni v tem svetu.

Čutna ostrina pomeni odpiranje poti za našo ustvarjalnost.

Avtorica nas spomni na humor, ki je odličen način, da se odmaknemo od resnosti tega sveta in spet gledamo igrivo na življenje in svet.

Kot vsi ustvarjalni ljudje avtorica predlaga, da svoje ideje zapisujemo. Predlaga nam, da si ustvarimo svojo zakladnico idej.

## Zakladnica idej

Zakladnica idej je prostor, kraj, kamor zbiramo svoje ideje. To je lahko lepa mapa, škatla, blok ali notes ali posebna mapa v našem računalniku.

Če imamo škatlo, je prednost v tem, da lahko vanjo v trenutku položimo idejo na listku ali kartici, pa naj gre za izrezek iz časopisa, članek, sliko ali majhen predmet.

Navadno digitalna oblika ni dovolj, saj je naš notranji umetnik bitje čustev in čutov, in s e rad igra. Zato rad stvari prijema, jih ustvarja, piše, skratka, deluje, in ne le gleda v digitalni obliki.

Taka škatla – zakladnica idej - začne na skrivnosten način delati z nami. Ko tu in tam pogledamo vanjo, nas spomni, da so v njej semena naše domišljije.

Vedno je tudi priporočljivo imeti pri sebi beležko za svoje ideje, tudi ko smo na poti, zunaj, v naravi. Dejanje pisanja na papir ima veliko moč. Ko je ideja zapisana, je približno tako, kot bi dali na pošto paket. Ideje so namreč izmuzljive, leteče.

V evoluciji se je razvila posebnost pri ljudeh, namreč povezava med ukrivljenim palcem in neokorteksom v možganih. Ko torej sežemo po svinčniku ali čopiču, se avtomatsko aktivira področje v možganih, ki upravlja s kreativnostjo. Res praktično, kajne.

Avtorica nas spomni tudi, da kreativnost zahteva pogum junaka in potrpežljivost vrtnarja. Smo sposobni prehajati iz ene skrajnosti v drugo, ne da bi se v njih izgubili? Se zmoremo premikati med ledom in ognjem? Osebnost umetnika zna presegati velika nasprotja in se dvigniti nad njih: bistrost in naivnost, disciplina in igrivost, domišljija in praktičnost, ekstrovertnost in introvertnost, ponos in ponižnost, tardicionalnost in uporništvu, strast in objektivni pogled, žalost in smeh ...

Ob koncu knjige nas avtorica nadihne za radost, ko pravi:

“Trosite radost in veselje naokrog, kajti to sta pravi začimbi življenja. Predstavljajte si, da danes vse svoje aktivnosti, posuješ ali začiniš s z začimbo ali sladkim prahom. Ta je napolnjen z radostjo, zato začini vse, kar počneš z radostjo.” Kakšen okus imajo zdaj vaše dejavnosti in kako se ob tem počutite?

“Kdaj občutite radost? Pojdite tja, kamor želita vaše telo in vaša duša. Če imate pravi občutek, ostanite pri tem in ne dovolite nikomur, da bi vas od tega odvrnil.”

Joseph Campbell

## KAJ JE NOVEGA PRI NAS?



### NAPOVEDUJEMO:

- **JE NAVADA RES ŽELEZNA SRAJCA? NI!**, predavanje o navadah, mag. **Rudi Germ**, **12. 1.** ob 17h, Žalec.
- **PISANJE OB KAMINU**, drugič, delavnica pisanja, Radomlje, 20. 1. od 17.00 do 20.00, Nada Mulej
- **NLP MOJSTER- PRAKTIK**, začetek **4. 2. 2017**, **popust** za **plačila v enem znesku** (Ljubljana, Žalec) **NOVO!**
- **NLP DIPLOMA in PRAKTIK**, začetek **28. 1. 2017**, v Ljubljani in Žalcu
- **CELOSTNI ENERGETSKI COACHING**, **25. 2. 2017**, 2 dni, Ljubljana, pogoj najmanj NLP praktik.
- **NLP TRENER (INLPTA)**, začetek **18. 2. 2017**, Ljubljana **NOVO!**

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:**

Še vedno lahko pri nas naročite knjigo **RDEČA NIT - SAM SVOJ COACH** (naročilo) (po ugodnejši ceni 17 EUR) in **(P)OZDRAVI STARE RANE** (15 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)**