

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



## Uvod

Pozdravljeni ob koncu julija!

Ne vem, kje ste odprli to številko Tržnice – verjetno vsak po svoje uživate poletje. Sodobna komunikacijska sredstva nam omogočajo, da smo skoraj ves čas in povsod povezani, čeprav le virtualno. Lepo bi bilo, če bi nam to uspevalo tudi v živo. Naše poletje je letos polno vsega: dela in počitnic. Številka, ki jo berete, nastaja na drugačnem mestu kot navadno – nekje na višini okrog 1200 m v prijetnem gorskem apartmaju. Prvič doživljam dopust, ki ni povezan samo z morjem in prav osvežujoče je zjutraj opazovati sončni vzhod, ki razkriva čudovito panoramo gozdov, travnatih jas, vasi in rek, ki jih opazujemo z višine. Pljuča se veselijo globokih vdihov s kisikom obogatenega zraka sredi smrekovih gozdov, kjer tišina drugače šepeta kot v dolini in kjer lahko ure sedenja ob računalniku učinkovito prekinjaš z poživljajočim dolgim sprehodom po gozdu.

V juliju smo ne le dokončali vse tri naše študijske krožke, ampak v enem od njih pripravili za tisk novo knjigo, ki sicer odstopa od našega standardnega programa, a je bila njena izvedba prvovrstno učenje timskega dela na izkustveni ravni.

Že dve desetletji vodim mnoge delavnice, v katerih se učimo sodelovanja, timskega dela in komunikacije v timu. Tokrat sem imela odlično priložnost, da vse, kar učim druge, tudi sama praktično preizkusim v timu šestih sodelavcev. Spoznanja so bila nadvse dragocena, zato jih bom nekaj delila z vami.

Velika prednost našega tima je bila, da smo imeli od samega začetka popolnoma **jasen, konkreten, "otipljiv" cilj**: zbrati, pregledati, ovrednotiti in izdati v knjižni obliki obsežno zapuščino pesmi, kratkih zgodb, esejev in drugega pisnega in slikovnega materiala iz zapuščine pokojnega 22-letnega učitelja in avtorja Rudija Jelnikarja iz Litije.

Cilj smo tudi časovno opredelili in po kriterijih SMART preverili njegovo uresničljivost.

Velika prednost je bila, da smo se v njem povezali **zelo različni** ljudje (po starosti, izobrazbi, izkušnjah in kompetencah), hkrati pa smo na samem začetku upoštevali vire, ki jih potrebujemo za izdajo knjige. K sodelovanju smo torej povabili člane, za katere smo vedeli, da vsak od njih ima eno od temeljnih kompetenc in znanj, ki so potrebni v procesu nastajanja knjige: od organizatorice, do ilustratorja, tehničnega urednika, računalniškega strokovnjaka do urednice in lektorice. Vključili smo tudi zunanje sodelavce, ki so nam pomagali pri nekaterih tehničnih podrobnostih.

Naše delo je bilo **načrtovano**, za vse posamezne korake in napredovanje sem skrbela kot vodja in urednica. Po treh mesecih dela smo projekt z oddajo knjige v tisk končali, čeprav se "življenje" knjige ob izidu ne bo končalo. Čaka nas še promocija – predstavitev pesnikovega dela javnosti z literarnim večerom in deloma tudi distribucija in prodaja knjige, čeprav zadnje ni bil glavni motiv. (Pri tem so nam delo olajšali sorodniki pokojnega pesnika in Ministrstvo za izobraževanje, ki so sofinancirali natis knjige).

#### **Kaj sem se pomembnega naučila o timskem delu ob tem študijskem krožku?**

- Natančnejši in konkretnejši, oprijemljivejši je cilj (tudi časovno), večja je motivacija pri vseh članih, saj to pomaga, da dobesedno "vidijo" končen rezultat (knjigo).

- Velika prednost je – tako za dosežke kot za odnose, če delamo v **timu generacijsko, izobrazbeno in izkustveno različnih udeležencev**, od katerih pa vsak ima katero od kompetenc, ki jo potrebujemo za rezultat. Ta različnost je hkrati tudi poseben izziv, saj se je (v našem primeru) pokazalo, kako pomembno je dati vsakemu članu prostor, tako seniorju z bogatimi izkušnjami in obsežnim znanjem, a morda malo slabšim poznavanjem tehnologije, kot mladim, ki so polni idej, odlično poznajo novitete in tehnologijo, a so včasih nepotrpežljivi ali hitro zadovoljni z rezultati. Ko spoštljivo sprejmemo različnost in upoštevamo prispevek in moč vsakogar, nastanejo čudoviti rezultati.

V našem procesu dela smo takšen "stroming", majhne nesporazume, doživeli pri dveh mlajših članih, ki sta akademiku, ki je ilustriral knjigo, ponudila digitalno različico ovitka knjige, ki se je kasneje izkazala kot likovno boljša rešitev. Kar nekaj pogajanj je bilo potrebno, da je "mlada generacija" prepričala "starejšo", da je njihova rešitev boljša.

Veliko zrelosti in iskrene, odprte komunikacije je bilo potrebne, da smo bili na koncu z rezultatom vsi zadovoljni.

Mislim, da sta dve najpomembnejši učni izkušnji vezani na **medgeneracijsko učenje**. Starejši člani v timu smo se naučili večje **prožnosti**, ko smo spoznali, da prva, po ustaljenih načinih predlagana rešitev (tudi če jo ponudi "avtoriteta"), ni nujno najboljša in da je za dober rezultat včasih potrebno **dati prostor drugim**.

Mlajši člani so se naučili, da je za dober rezultat kdaj potrebno kar nekajkrat ponoviti določene postopke in ne biti prehitro zadovoljen z dosežkom, kar zahteva vztrajnost in potrpežljivost. Naučili so se natančnosti in kakovosti pri delu, hkrati pa mnogih majhnih "skrivnosti velikih kuharskih mojstrov", drobnih preizkušenih korakov in opravil, ki so potrebni pri nastajanju knjige.

Kar precej energije nam je jemalo **upoštevanje rokov** posameznih nalog. Pri tem se je pokazalo, da je mlajša generacija potrebovala nekaj več strpnosti in spodbude, da se je držala dogovorov. Izredno učinkoviti so bili **skupni brainstormingi**, v katerih smo sprejemali odločitve glede vsebinskih, likovnih in tehničnih podrobnosti. Ob njih smo zbrali res veliko odličnih idej, doživljali male osebne triumfe in navdušenje ob dobrih idejah, včasih pa tudi kakšen mali "poraz", ko naša ideja ni bila sprejeta, vendar smo jih sproti nevtralizirali s tem, da smo **odkrito govorili o svojem počutju, željah, pomislekih** in predvsem ves čas drug drugega seznanjali s tem, **kaj kdo počne in kako napreduje naš projekt**.

To in pa spoštljivost in upoštevanje vsakega člana, ne glede na starost ali status (v timu sta bila tudi dva brezposelna), je izredno dvignilo samopodobo vseh članov tima.

Ker knjiga ni namenjena široki prodaji, to deloma izključuje učenje nekaterih spretnosti (trženje, prodaja), deloma pa jih zaradi promocije in predstavitve knjige tudi vključuje.

S tem ko je naš krožek končal svoje delo, pa se življenje knjige šele začne. Po proslavljanju izida nas čakajo novi dogodki in dopolnitev dela našega tima: literarni večer in predstavitev knjige javnosti. S tem bo naš tim dobil priložnost za nove izzive. Veselimo se jih že in vabljeni, da se jim vsaj v kakšnem delu pridružite tudi vi.

Razen zanimive knjige in nenavadne zgodbe o njenem nastanku boste spoznali tudi naš tim v akciji, ki mi je omogočil čudovito izkušnjo vodenja, za katero sem hvaležna, saj sem ob njej odkrila nekatere pomembne korake pri praktičnem vodenju skupine, ki mi bodo dragocena popotnica za naslednje projekte, moje delavnice timskega dela pa bodo s tem zagotovo pridobile na prepričljivosti.

Pa še nekaj besed o knjigi:

**OKAMENELE OČI** so zbirka pesmi, kratkih zgodb, esejev in razmišljanj, ki so – zlasti zadnje - zanimiv vpogled v neverjetno zrelo, tenkočutno in vizionarsko razmišljanje 22-letnika, ki je tudi danes še kako aktualno.

Ko ob besedilih spoznamo njegovo življenje skozi pripovedi oseb, ki so ga poznale, in zgodbo naključij, ki je "povzročila" izid knjige, postane branje zelo zanimivo, saj se lahko bere kot "zgodba zgodbe v zgodbi". To je knjiga o nepriznanem, a zelo dejavnem talentu, zgodba o prijateljstvu in zanimivih naključjih, ki povežejo ljudi med seboj, ko je pravi čas.

Morda vas bo spomnila na vrednoto, ki jo svet ta hip še kako potrebuje.

Knjiga je v tisku in bo izšla sredi avgusta.

Naročite jo lahko pri nas po ceni 20 EUR (230 strani).

Sicer pa vas bomo obveščali tudi o njeni predstavitvi ob koncu avgusta.



*Naslovnica naše nove knjige*

Medtem nas čakajo že nove naloge, priprava NLP izobraževanj za jesen in tudi novi založniški projekti, o katerih pa več v naslednji številki Tržnice.

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

Vabljeni tudi k zgodnjim pijavam v NLP izobraževanja, saj le-te prinašajo ugodnosti.

Nada Mulej

## VSEBINA

Uvod	str. 1-4
Vsebina	str. 5
Ljubezen do sebe - notranja igra	str. 6 -7
Sprememba miselnih navad s čuječnostjo	str. 8-12
Čiščenje "blokad" – KAJ PA ČE JE Z VAMI VSE V REDU?	str. 13-14
TREMA – DARILO ALI NOČNA MORA?	str. 15-16
Iz naše nove knjige Okamenele oči – zgodba za danes	str. 17-19
Kaj je novega pri nas	str. 20

## LJUBEZEN DO SEBE – NOTRANJA IGRA



Ljubezen do sebe ni kraj, kamor prispemo ali cilj, je praksa, proces. Brez ljubezni do sebe vemo, da ni prave ljubezni do drugih.

Kako je videti ljubezen do sebe?

Ljubezen do sebe je, ko ...

1. Izberemo sebe, tudi če bi to pomenilo razočarati druge ali ne biti več priljubljeni. Morda to pomeni zapustiti zabavo pred drugimi, ker se počutimo utrujeni, zasičeni ali se ne počutimo dobro »v čredi«.
2. Povemo, kar je resnično za nas, ne prikrivamo in obračamo besed, ki izražajo, kar v resnici čutimo, mislimo ali hočemo narediti.
3. Dajemo telesu hrano, počitek, vadbo in udobje, ki ga potrebuje za najboljšo uporabo svojih sposobnosti.
4. Oblačimo s e v oblačila, v katerih se dobro počutimo in s e ujemajo z našo osebnostjo, namesto da bi s e oblačili tako, da delamo dober vtis na druge.
5. Ustvarimo si življenje, kakršnega želimo, tudi če smo samski, namesto da bi čakali na princa ali princeso, da nam pokaže in omogoči tako srečno življenje
6. Sprejmemo s e v celoti – z vsem dobrim, slabim, svojo privlačnost in nepriljubljenost in se cenimo v celoti, kakršni smo.
7. Najdemo čas, da delamo, kar ljubimo, tudi če je to včasih le igra, ne da bi skrbeli, da zapravljamo čas.
8. Ne preigravamo preteklih napak in se ne vračamo vanje, saj vemo, da se iz preteklosti lahko le učimo, spreminjati pa je ne moremo.
9. Preživljamo kvaliteten čas s seboj, namesto da bi gledali TV ali zapravljali čas na spletu.
10. Smo diskretni in izbirčni, ko delimo z drugimi svojo zasebnost, svoje srce in svoje sanje.
11. Ne obtožujemo staršev za sedanje stanje in iščemo načine, da pozdravimo svoje rane in nefunkcionalno vedenje s pomočjo terapevtov, coachev ali zdraviteljev.
12. Sledimo temu, kar nam pravi intuicija, namesto da bi živeli zgolj iz ega in intelekta.

13. Ostanemo v svoji integriteti, ko gre za nas same in v stiku z drugimi in svetom. To pomeni zavedati se tudi svojih vzorcev, kakršni so laž, manipulacija, soodvisnost, odtegotanje pozornosti ali predpostavlanje.
14. Dovolimo si sanjati na veliko, ne da bi »okužili« te sanje s starimi omejitvami, obsojanjem ali občutkom, da si ne zaslužimo.
15. Zavedanje, kako uporabljamo svojo osebno energijo in katere aktivnosti nam prinašajo radost, povezanost, mir in kreativnost.
16. Ne pritožujemo se zaradi mnenja drugih o nas, a hkrati imejmo pogum, da pogledamo navznoter, ali ni morda v tem zrno resnice.
17. Naučimo se postavljati meje, negovati svoje odnose – s seboj in drugimi.
18. Dovolimo si delati napake in s e ne obtožujemo, ko s e nam zgodijo. Namesto tega izberimo učenje in rast.

In nazadnje:

19. Ljubimo in sprejemajmo se, tudi kadar mislimo, da smo popolnoma »pogoreli« pri kateri od zgornjih točk.

Nihče nam namreč omenjenega ne more podariti, nihče nima vitaminov, ki bi nas obvarovali pred samouničevanjem.

Tudi če najdemo najboljšega partnerja na planetu, nas ta oseba ne bo zmožna osrečiti in nam dati občutka ljubezni, dokler ne ustvarimo v sebi prostora zanjo s prakticiranjem ljubezni do sebe. Zato je ljubezen do sebe notranja igra.

# SPREMEMBA MISELNIH NAVAD S ČUJEČNOSTJO



“Mislim, torej sem,« je znani moto Reneea Descartesa. Tudi drugi filozofi so se ukvarjali z razmišljanjem, kaj nas v resnici določa: misli, čustva, dejanja? Že stoletja s e znanstveniki trudijo odgovoriti na to vprašanje.

Drug način razmišljanja o tej temi je skozi oči nevroznanosti. Norman Fab, nevroznanstvenik, ki s e ukvaraja s študijem človeške identitete in čustev, govori o obojem: o stabilnem jazu in sposobnostjoprilagajanja in zavedanja trenutne izkušnje. Preveč stabilnosti deluje rigidno in preveč spreminjanja kaotično. Za prilagajanje potrebujemo oboje.

Eden od razlogov za trpljenje je oklepanje utrjenega in ustaljenega pogleda nase. Verjamemo vsemu, kar mislimo o sebi in drugih.

Če smo depresivni, morda mislimo »Sem depresiven,« namesto »Včasih s e počutim depresivno«. Če izgubimo ljubljeno osebo, morda pomislimo »Nikoli več ne bom zares ljubil-a« namesto »Žalujem in tudi to bo minilo.« Tudi misel »Sem nekompetenten« je veliko bolje zamenjati z idejo »Učim se in zbiram izkušnje.«

To ne pomeni, da se zapiramo pred občutki in ne občutimo bolečine, pomeni pa, da nas ta bolečina ne določa.

Čuječnost nam pomaga spretno upravljati z različnimi izzivi.

Čuječnost nam pomaga razumeti elemente človeške izkušnje, a je le zemlejšid, ne pokrajina. Pokrajina je izkušnja sama.

Našo zavest predstavljajo namera, pozornost in motivi.

- Namera nam dovoli svobodo glede tega, čemu bomo dajali pozornost, kaj bomo izbrali, razvije sposobnost spremembe in ohranjanja, če je potrebno. Čuječnost nam pomaga ohranjati pozornost, fokus, odprtost in sprejemljivost.
- Usmerjena pozornost nam dovoli, da prekinemo uničujoče, negativno mišljenje, kot npr. »Sem slab, ker je nekdo kritiziral moje delo,« in se preusmerimo na drug objekt zavedanja, npr. na občutek dihanja v telesu ali občutke. To ni potiskanje čustev, temveč preusmeritev.

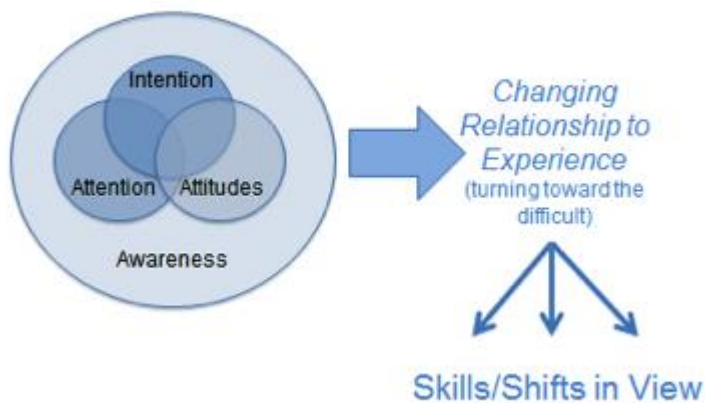


- Odprto in sprejemljivo opazovanje namere nam dovoli, da prepoznamo destruktivne misli in spremembe počutja, še preden nas te obvladajo.
- Radovednost in prijaznost nam omogočata, da smo pozorni na težave in smo radovedni, kaj s e dogaja, namesto da bi jih odrivali ali se jim izognili, ker jih ne maramo

Stephen Hayes razmišlja o moči izogibanja. To je močno, ker deluje dobro kratkoročno. Če gremo npr. na zabavo in se ne počutimo dobro v družbi ljudi, bomo verjetno odšli.

Kaj pa potem? Morda se počutimo osramočeni. Pripravljenost soočiti se s tem, česar ne maramo, namesto da uporabljamo stari vzorec izogibanja, je bistvena, s čimer se odpremo novim možnostim in se naučimo strpnosti in sprejemanja. Dovolimo težavnim občutkom, da se pojavijo in izginijo, oslabijo.

Čuječnost nam pomaga pri učenju spretnosti, s katero spremenimo neučinkovit vzorec.



*Gornja slika nam kaže, kako zavest deluje kot polje, znotraj katerega uporabljamo namero, pozornost in izbire. Z njihovim spreminjanjem spreememo tudi odnos do izkušnje, kar privede do novih spretnosti in spremembe pogleda.*

### **Naučimo se, da je v resnici vse, kar se nam dogaja v življenju neosebno.**

To je lahko precej težaven koncept, kajti dogodke doživljamo osebno in jih včasih občutimo kot katastrofo – npr. nasilje, bolezen ipd.

Kdor zboli za rakom, se včasih vpraša: »Zakaj jaz?«

Vprašanje bi lahko bilo tudi »Zakaj pa ne jaz?« Rak je bolezen, ki nastane zaradi različnih dejavnikov – od genov, vpliva okolja do psiholoških vplivov. To nima nobene zveze z menoj kot osebnostjo. Ta neosebna narava izkušnje je pomembna za uravnovešanje. Izkušnja se lahko zgodi na določen dan v določenem okolju. Vse, kar se nam zgodi, nam pomaga opustiti lastne predpostavke o drugih in sebi, da spoznamo, kako je v resnici majhna razlika med menoj in drugimi. V resnici smo vsi na istem čolnu, v morju zavesti. Od rojstva do smrti si ustvarjamo pomene in mnenja, skušamo živeti in preživeti v svetu, kjer ni nič trajnega.

Čuječnost in zavedanje telesa, misli in čustev nam pomagajo, da vidimo to nestalnost kot našega zaveznika, ki pa to v resnici ni. To vzame čustevni naboj situacijam, za katere smo mislili, da bodo trajale večno (npr. depresivno stanje, dolgočasen poklic ali slabo razmerje). Toda slej ko prej se vse konča. Razmišljanje o trajnosti lahko zelo motivira, a odziv s čuječnostjo pomeni, da se lahko premknemo naprej v vsaki situaciji, ne da bi nas nadzirala čustva. Ali kot pravi pionir čuječnosti Jon Kabat-Zinn: »Ne moreš ustaviti valov, a lahko se naučiš jadрати.«

### **Vaja: Zaznava negativnih misli**

Preizkusite vajo iz kognitivne vedenjske terapije, ki pomaga pri soočenju s stresnimi trenutki:

1. Izberite situacijo in jo opišite z enim stavkom. To pomaga, da se ne izgubite v povečevanju zgodbe o tem, kako so stvari strašne. Torej samo dejstva v enem stavku.
2. Zaznajte misli, ki s e pojavijo ob tem – navadno so v obliki stavkov ali podob.

Prepoznajte čustva, ki jih izkušate, občutite. Poimenujte ih z eno besedo, npr. žalost, jeza, strah, sreča ...

3. Poimenujte občutke v telesu, ki jih zaznavate ob teh čustvih. Pogosto jih občutimo v predelu trebuha ali prsnega koša.
4. Zapišite vse impulze, vtise in vedenje. Npr. partner vam pove, da se razhajata. To je situacija. Misli ob tem so »Ne morem verjeti, da se je to zgodilo. Mojega življenja je konec. Vedno bom sam-a.« Čustva so žalost, jeza, strah. V plesksusu občutim vozec, v grlu me tišči in v glavi čutim pritisk. Vedenje je, da bi šla najraje v najbližjo trgovino po veliko čokolado in steklenico vina, da ne bi več mislila na to.
5. Poglejte to, kar ste zapisali. Imate kakšne ideje ob tem, kar ste zapisali? Morda ugotavljate, da razmišljate katastrofično, da skačete v pirhodnost, ki je še ni. Ugotovite, da gledanje filmov in čokolada z vinom niso zdravila za žalost.

Ta vaja lahko pomaga, da se ustavimo in izkušnjo predelamo po koščkih. Poveča sposobnost da vidimo dejavnike izkušnje in stopimo korak nazaj. Izkušnjo ubesedimo bolj jasno.

Zdaj se lahko odločimo, ali bomo situacijo spustili, ji dovolili, da je, kakršna je, ali se bomo soočili z njo neposredno.

To vajo se splača večkrat ponoviti in presenečeni bomo, kako pogosto se odzivamo podobno ali enako, ne glede na težavnost situacije.

## Je vaše sočutje pristno?



*»Sočutje ni odnos med terapevtom in klientom, je odnos med dvema človekoma.«*

*(Pema Codron)*

Ste se kdaj vprašali, kolikokrat ste zatajili svoje sanje zaradi drugih?

Morda ne opravljate poklica, ki ste si ga želeli, ker so vam drugi rekli, da ni primeren, da se ne splača, da ni perspektiven?

Morda ste zelo odgovorni in skrbni do drugih, zato težite k temu, da paotrebe drugih na prvo mesto? Imate že skoraj prirojene sposobnosti skrbništva in odgovornosti? To je čudovit dar, kajne? Morda pa tudi ne.

Ste človek, ki mu drugi že po nekaj minutah poznanstva zaupajo svoje največje skrivnosti?

Vas prijatelji poiščejo, ko prekinejo zveze ali doživijo prometne nezgode in jim na široko odprete naročje? Z vami s e počutijo varne, slišane, sprejete, kot doma.

Je pa še druga plat te lastnosti.

Pomoč drugim lahko postane odvisnost. Lahko postane edini način, kako pokažete ljubezen, in sicer tako, da strežete potrebam drugih. To je tudi način, da nadzirate druge in se s tem počutite močni, zato to vedenje zlahka postane samodestruktivno.

Z njim vedno znova postajate žrtev. Vsako situacijo podrobno analizirate, da bi v njej naredili dober vtis na druge. Vsak obrok, potrošen denar, počitnice temeljijo na tem, kako bodo to sprejeli drugi, za katere se počutite odgovorni.

**To je nezdrava skrbnost, izkrivljeno razumevanje ljubezni. Ljubezen tako postane neskončno zaporedje žrtev.**

Morda razmišljate:

*Če je/ga ne bom ljubila s svojo stalno prisotnostjo, se bo počutil-a osamljen-a in žalosten/žalostna.*

*Če ga/je ne bom ljubila z vso pozornostjo in budnim očesom, ki vse opazi, bo spet zbolel ali morda celo umrl.*

*Če ne bom poskrbela za vsako podrobnost, bo šlo vse narobe in bo kdo prizadet*

Včasih ljubezen potrebuje vso našo energijo in čas, ker je nekdo v stiski. A ne 100 % našega časa. In ne vedno znova od ene same osebe.

Če vidite ta vzorec v svojih odnosih, razmislite, kako bi razširili svojo definicijo ljubezni, skrbnosti in naklonjenosti.

### **Zdrava skrbnost pomeni tudi skrb za lastne potrebe.**

Prijazna skrb zase pomeni tudi npr. najeti varstvo za otroka, da si omogočimo romantični zmenek s svojim partnerjem.

Lahko pomeni tudi, da sprejmemo zanimivo delo na drugi strani države, tudi če zaradi tega vidimo svoje starše le nekajkrat na leto.

**Niste odgovorni za vse svetovne bolečine in trpljenje. Odgovorni pa ste za to, da delite svoje vire moči in talente. Bodite pri tem velikodušni, a ne morete ponujati čarobnega napitka za rane vsakogar, ki hodi po tem planetu. To ni vaše delo.**

Posebno, če se doživljate kot »duhovno«, »sočutno«, »velikodušno« in prijazno osebo, je pomembno tudi vedeti, da sočutje včasih pomeni odločno reči NE.

Če ste v družini ali podjetju oseba, ki je vedno »skrbnik« in »zdravitelj bolečin«, se zahvalite za to vlogo in bodite pozorni, ali res vedno potrebujete nekoga, za kogar bi skrbeli, ker je to že del vaše identitete.

Dajajte svojo ljubezen svobodni in prosti.

Ta naravnost seveda velja za vas še posebej, če ste terapevt ali coach. Je vaše dobro počutje odvisno od tega, koliko ljudem lahko pomagate?

Ste kdaj pomislili, da s tem jemljete klientom moč, da bi ti vzeli usodo v svoje roke, zavihali rokave in pričeli s spremembo tu in zdaj?

## ČIŠČENJE »BLOKAD«: KAJ PA ČE JE Z VAMI VSE V REDU?



V coachingu je veliko govora o tem, kako transformirati blokade, ovire, ki jih kdo ima npr. v zvezi z denarjem ali odnosi. Coachi hodijo na izobraževanja o tem, kako ustvariti preboj na področju denarja ali odnosov. Obstaja na stotine spletnih seminarjev, ki obljublajo »čiščenje blokad«, in knjige za samopomoč s to temo s e prodajajo za med

Morda pa obstaja način, ki je hitrejši in manj boleč (predvsem za denarnico)? Tradicionalni pristopi v coachingu in terapiji se s čudovitimi metodami osredotočajo na učinkovite načine čiščenja blokad.

Vsi smo bili naučeni, da verjamemo, kako brez bolečine ni zmage, zato se trudimo, da bi »delali na sebi« in postopno očistili vse omejitve in ovire.

Seveda ne trdim, da ni treba ničesar narediti, toda kaj bi se zgodilo, če se ne bi tako divje trudili, da bi prebili ovire, ki nam preprečujejo, da bi bili kreativni ali bogati? Kaj če ta odpor sploh ni realen? Kaj če so te blokade čista fantazija? Kaj bi v tem primeru storili z njimi?

Kakšne aktivnosti bi potem načrtovali glede tega, kar je videti tako resnično?

Verjetno bi šli in naredili to, kar stori večina v takih primerih: zavihali bi rokave in naredili. Napisali bi tisto knjigo, tudi če vas to uniči ...

Morda bi vsako jutro ponavljali afirmacije, dokler bi vse ovire ne odpadle in bi uresničili to, o čemer ste vedno sanjali (kot je rekel guru X ali boginja Y).

Kupili bi čudežno meditacijo na CD-ju in jo ponavljali, dokler ne bi utišali tisti opičji um, kot pravijo budisti.

Morda pa bi se še vedno zbuvali z zaskrbljenostjo in vprašanjem, kdaj bo sistem končno deloval.

Morda se boste slišali spraševati: »Zakaj je tako naporno pritegniti to, kar si tako želim?« ali »Kaj je narobe z menoj?«

So vsi ti coachi uresničili velikanski pritok denarja in lahkotno dosegli uspeh?

N a tej točki se za hip ustavite in morda začutite resnico, ki vas vodi v pravo smer. Morda končno spoznate, da so te ovire čista domišljija, 100-odstotno sestavljena iz vaših misli. To pa pomeni, da ni treba ničesar očistiti. Ni smiselno, ker je podobno lovljenju oblakov na

nebu. Lahko se jih trudite očistiti, a bolj udobno je, če počakate, da v svojem tempu odplavajo stran.

Si zamišljate, kako naporno bi bilo loviti oblake? Tudi če bi uporabili čudežni sistem kor ak za korakom, bi se verjetno naslednji dan spet pojavili, posebno če živite na Otoku.

Morda se boste obtoževali, češ da niste vredni čistega neba, drugi uspešni ljudje uživajo v njem, vi pa ne, ker imate blokade, zaradi katerih boste trpeli, dokler eden od sistemov za čiščenje oblakov končno ne bo deloval.

To je primer, kako brezplodno je zapravljanje preveč časa za to, kar mislite, da je narobe z vami, saj je vse to »narejeno« iz misli. Namesto da zapravljate dragoceni čas z delom na blokadah, lahko namesto tega:

- Napišete knjigo ali vsaj začnete pisati.
- Oblikujete nov program coachinga ali delavnico.
- Si vzamete prost dan (torej brez dela na blokadah).
- Se zabavate zunaj in raziskujete, kako je to videti za vas, kaj vas zabava.
- Lahko začnete dieto.
- Se igrate z otroki, tudi če ne boste zaslužili tistega denarja, ki ste ga hoteli ta teden.
- Dodajte še kakšno svojo dejavnost ...

To je videti zelo preprosto in tudi je. Torej če ste zapravili veliko dni ali let za čiščenje oblakov na nebu, zakaj jih ne bi zdaj namesto tega porabili za strmenje v nebo?

## TREMA - DARILO ALI NOČNA MORA?



Saj poznate tremo, kajne?

Tisti strah, preden gre za res, preden začnemo nastopati? Tisto stiskanje v grlu, ko se oglasimo na skupnem roditeljskem sestanku ali slabost pred video prezentacijo. Tisti občutki in misli, ki se pojavijo:

- Ojej, kaj sem že hotel reči?
- Kako naj to povem?
- Na pomoč, grlo mi bo zadrgnilo.
- Strah me je, da bom zgubil rdečo nit.

Poznate to: Po eni strani se želite pokazati, po drugi pa je strah kot zid pred vami.

Ko stojite pred izzivom nastopa, se pojavijo vsi pomisleki in vam preprečujejo, da bi naredili, kar znate. Celo najbolj izkušeni igralci poznajo ta občutek. Vse do premiere ne vedo, ali je njihovo delo uspešno. In še potem poglobljajo vloge, ki so »delo v nastajanju«.

Torej je smiselno posloviti se od pretiranega perfekcionizma glede nastopa.

**Trema sama na sebi ni ne dobra ne slaba.** Lahko nam daje krila ali nas ohromi. To, kar lahko oteži nastop, je, da **ne prenesemo občutka treme in ga ne želimo občutiti.** Jasno, le kdo si želi neprijetnih občutkov? Potem se v nas nekaj zakrči, postanem nam vroče in hladno, kdo si tega želi? Potem vse to pripelje celo do miselnih blokad in se upre celo telo.

Tudi to pravzaprav ni nobena drama. Ne bi bila, če bi si to dovolili, se znova zbrali, si privoščili odmor in začeli na novo. Toda to je tabu.

Obstaja pa pomembno rešilno sidro, ki mnogim pomaga: dovoljenje in sprejemanje.

**Vse je lahko tako, kot je. To so vrata k bivanju v tem trenutku in iz tega nastane naslednji trenutek in še naslednji.**

Zdaj lahko svoj fokus, pozornost usmerimo na to, kar zares hočemo. Kaj želiš zdaj povedati iz srca, kaj ti daje krila?

Če je vaše navdušenje močno, vam trema da krila in potrebno energijo za »visokoenergetski« nastop. Pustite se presenetiti.

V nekem intervjuju pripoveduje nek režiser, kako bi moral na sestanku z znanim producentom predstaviti izvirno idejo za snemanje filma, a je popolnoma odpovedal. Ni našel nobene rešitve in paničen se je odpeljal na sestanek.

Potem se je nenadoma odprl temu strahu, namesto da bi občutil ohromljenost. Ko je to naredil, je začutil naval energije, ki je spodbudila kreativnost. Ko se je znašel pred producentom, je kot strela z jasnega dobil genialno idejo za filmsko sceno.

Ustvarjalni proces je kot rojstvo – v njem postane vidno nekaj, kar je bilo prej skrito in je tiho ždelo v nas. Podobno tudi pri rojstvu ne vemo, kaj bomo na koncu zagledali, kaj se bo rodilo. Tudi zemlja je nastala z velikim pokom. V primerjavi s tem je naš proces transformacije nenevaren, če smo pripravljeni občutiti strah.

**Ločimo občutek od zgodbe!** Nenadoma občutimo strah kot močno energijo in se ne bojimo več strahu (kar je navadno najbolj strašljivo). Zdaj je energija osvobojena in nam lahko celo služi, da vsebini damo svojo obliko.

**Kako? Da smo popolnoma prisotni v trenutku. Opustimo vse vrednostne sodbe, vsakršno vrednotenje, opustimo nadzor in preprosto – NAREDIMO!**

Morda ste eden tistih ustvarjalcev, ki morajo najprej pretiravati, vse zavestno občutiti, narediti kaj narobe, da pridejo do osvobojenega izraza. Pomaga, da prepovedane tabuje občutimo, jim damo prostor, s čimer izgubijo svojo moč

To je pomemben del procesa, v katerem osvobodimo svoj pristen, močan izraz

S tem posatnemo pri poslušalcih priljubljeni in omogočimo svojemu enkratnemu izrazu, svoji osebni stvaritvi, da pride na dan. To je podobno kot pri vsakem rojstvu kljub morebitnim krčem samoosvobajajoče.

**Pa še eno rešilno sidro pri tremi, kot ga priporočajo igralci:**

**Paradoksalna intervencija:**

Če ste zelo vznemirjeni, 100-krat poskočite in pri tem ploskajte z dlanimi. Pri tem smeje glasno pojte: »Tako smem vznemirjena, tako sem vznemirjena, strah me je ...«

Vaše telo se ne more upreti smehljanju in poskakovanju, zato strah izgine.

Veliko veselja s tremo vam želim.



# CIGANKA,

23. 5. 1970

*(Izjemoma tokrat objavljamo leposlovno zgodbo iz knjige OKAMENELE OČI, ki bo izšla pri nas v avgustu letos, njen avtor je že pokojni, komaj 22-letni učitelj Rudi Jelnikar. Podobnosti s sedanostjo niso naključne.)*

Avtobus drvi po enolični ravni cesti. Sedim na sedežu poleg šoferja in gledam ven na sivi trak ceste in zeleneče travnike. Od zadaj se sliši glasen pogovor in smeh potnikov. Nenadoma šofer sunkovito zavije. Potniki vstajajo s sedežev in gledajo, kaj je. Ob cesti je stala ženska. Dolgo zakrpano krilo ji je segalo do tal in izpod umazane jopice ji je gledala gola, kot čokolada rjava koža. Na rami je imela culo, na tleh veliko vrečo, ob njej pa je stal majhen, debelušen deček in z velikimi radovednimi očmi zrl v zeleno pošast, ki se je ustavila pred njim.

Potniki so se spogledali. Ciganka!

Sprevodnik je nejevoljno rekel šoferju; »Kaj, hudiča, ustavljaš tej babi. Saj ni tukaj postaja!« Odprl je vrata. Ženska je porinila gor otroka, nato pa je zagrabila težko vrečo in jo z muko porivala čez stopnice. Sprevodnik je mirno stal ob njej in jo ravnodušno gledal. Končno je ženska spravila svoj težki tovor na avtobus in stekla še po culo, ki jo je bila odložila. Sprevodnik je nestrpno priganjal: »Dajmo, dajmo, mislite, da bomo imeli zaradi vas zamudo?« Grobo jo je porinil gor in zaloputnil vrata. Avtobus je sunkovito potegnil, ženska je izgubila ravnotežje in se zavalila na sedež poleg elegantnega moškega. Ta je odrinil ciganko in planil s sedeža, ter se usedel poleg mene. Ves se je tresel od razburjenja in venomer je ponavljal: »Preklete, da bi sedel poleg tistega kupa umazanije!«

Medtem je k ženski prišel sprevodnik. Suho je vprašal: »Kam se peljete?« »Do Ptuja,« je ponižno odgovorila ženska. »Dve prtljagi in ena odrasla oseba...,« je mrmral sprevodnik in trgal karte. »Koliko je star otrok?« je še vprašal. Ciganka se je nasmehnila. Z ljubečim pogledom je pobožala malega debeluščka. »Pet let bo,« je rekla. »Kaj še, sigurno je star vsaj deset let. Tako vračate poštenemu človeku. Mi vam ustavimo sredi ceste, vi pa goljufate. Lažete kot Cig..., kot ..., lažete kot..« Sprevodnik je v zadregi utihnil in iskal primerni izraz, s katerim bi Ciganki povedal, kako laže. Ženski se je obraz razpotegnil v bolestne gube, sprevodnik pa je že odtrgal karto za otroka. Ciganka je molče privlekla iz umazane cule denarnico in jo odprla. Bankovci so zašelesteli. Sprevodnik je poželjivo buljil vanje. Ženska je plačala, sprevodnik pa je prišel naprej in se postavil k vratom. Nagnil se je k moškemu poleg mene in mu zaupno prišepetal: »Koliko denarja ima ta baba. Najmanj sto jurjev. Gotovo je vse to nakradla.« Moški je pomenljivo prikimal.

V avtobusu je pogovor utihnil. Vsi so gledali v Ciganko, ki je pestovala otroka. Ta je živahno čebljil in cukal mamo za goste, črne lase. Kmalu se je umiril in zaspal. Previdno ga je položila na sedež poleg sebe. Nato je olajšano vzdihnila. Od nekod je potegnila cigareto in jo prižgala. Kot blisk je pridrvel sprevodnik. »Za vraga, kaj še ne bo konec sitnosti z vami. Ali ne veste, da je na avtobusu prepovedano kaditi,« je kričal ves zaripel v obraz. Ženska je preplašeno

gledala vanj, končno pa le zmečkala cigareto. V avtobusu je vladala moreča tišina. Nihče ni rekel besede, nihče se ni zasmel, le tu pa tam se je slišal rahel šepet. Ženska je pogledala okrog sebe in se plaho nasmehnila. Potniki so jo vzvišeno opazovali. Potem je pričela nekaj brskati po culi in ven je privlekla bombone. Ponudila jih je otroku, ki je sedel nasproti nje. Otrok se je nasmehnil in ga veselo vzela. Toda že naslednji hip ga je zadel uničujoči pogled matere. »Vrzi proč,« je velela. Otrok je preplašeno strmel v bombone, potem pa jih je le vrgel na tla. Po licih sta mu zdrseli dve drobni solzi.

Po avtobusu se je slišalo tiho mrmranje, vsi potniki so jezno gledali žensko. Moj sosed je tiho šepnil: »Še zastrupila bi ga bila.«

Na avtobusu spet zavladala tišina. Vozimo se po ozkih ptujskih ulicah. Nad puščobnim, sivim mestom se dviguje mogočni grad in nas opominja, da preteklost še ni prešla.

## KAJ JE NOVEGA PRI NAS?



### NAPOVEDUJEMO:

- **NLP MOJSTER- PRAKTIK**, začetek v oktobru, popust za plačila v enem znesku (Ljubljana, Žalec) **NOVO!**
- **NLP DIPLOMA in PRAKTIK**, začetek 23. 9. 2016, v Ljubljani in Žalcu
- **CELOSTNI ENERGETSKI COACHING**, 30. 9. 2016, 2 dni, Ljubljana, pogoj najmanj NLP praktik.
- **NLP TRENER (INLPTA)**, začetek 25. 11. 2016, 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** (16 EUR).

Na voljo je tudi še nekaj primerkov **priljubljenega CD-ja** s sprostivno 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)