

TRŽNICA IDEJ ZA IZOBRAŽEVALCE, TRENERJE IN COACHE, maj 2017



Uvod

Pozdravljeni! Maj je mesec, ki nas vsako leto spominja na rast in razcvetanje nečesa novega. Pri nas so to nova izobraževanja in maj je bil napolnjen z njimi.

Uspelo nam je zbrati novo skupino trenerjev NLP, ki je začela s svojim 10-mesečnim izobraževanjem. To je naša že deveta skupina trenerjev in ponosni smo, da skupaj z mednarodno zvezo INLPTA že veliko let skrbimo za trening bodočih učiteljev veščin in orodij NLP-ja. Tudi ob tokratni novi skupini se sprašujemo, kje so moški udeleženci, saj je skupina spet pretežno ženska.



Pripravljene na novo skupino trenerjev NLP

Z delom so začeli trije študijski krožki: **Pišemo, beremo, objavljamo, Skrita govorica cvetja** z japonsko ikebano in **Od odpadnih materialov do uporabnih izdelkov**. V njih sodelujemo z našima novima sodelavkama, Valerijo Pungartnik in Branko Urbanija. Zadnji krožek izvajamo v Trzinu, prva dva pa v Žalcu. Udeležba je brezplačna in še vedno se lahko kdo pridruži.



Valerija Pungartnik demonstrira izdelavo ikebane

Ob koncu maja smo drugič zapored izvedli našo delavnico kreativnega pisanja, tokrat v Visokem v Poljanski dolini. Čudovito okolje Tavčarjeve Visoške kronike, reka Sora in čudoviti apartmaji Cvetje v jeseni so navdihovali nas, predavatelje: Majo Gal Štromar, Noaha Charneya in Nado Mulej, da smo izvabili iz udeležencev najboljše ustvarjalne prebliske. Nastalo je nekaj odličnih zgodb, ki so morda že začetek kakšne nove knjige. Izvedeli smo tudi precej o tem, kako izdati in promovirati knjigo v tujini in na spletu in kako objavljati članke v tujih revijah in s tem zaslužiti. Se že veselimo naših prvih dosežkov, saj kar nekaj članov pripravlja besedila za različne natečaje.



Zatopljeni v pisanje



Kreativno pisanje ob reki Sori

Ob koncu meseca bomo začeli z bralnim ŠK **BIOGRAFIJA KOT NAVDIH**, v katerem bomo spoznali, kako nas lahko biografske zgodbe znanih osebnosti navdihujejo za naš osebni razvoj.

Pripravljamo novo delavnico pod naslovom **LJUBEZEN DO SEBE – ROMANCA ZA VSE ŽIVLJENJE**. Spremljajte naše objave, saj lahko na njih spoznate zanimive možnosti za razvoj svoje ustvarjalnosti, se prijetno družite in spoznate čudovite ljudi. Nove teme so v pripravi! Uživajte v času dišečih jagod, češenj in bezga.

VSEBINA

Uvod	str. 1-3
Vsebina	str. 4
Nekaj strategij vseživljenjskega učenja	str. 5-6
Lik Milтона Ericksona v razmišljanju S. Gilligana	str. 7- 11
Kaj je novega pri nas?	str. 19

NEKAJ STRATEGIJ ZA VSEŽIVLJENJSKO UČENJE



UČENJE je sposobnost, s katero smo se vsi rodili. Ko smo bili dojenčki, smo se naučili klobacati, hoditi in govoriti. Kot coachi želimo to idejo uporabiti pri svojih strankah. Te prisrdejo an coaching, da bi izboljšale svoje življeneje, zato jim pomagamo tudi uporabiti strategije, ki izboljšajo njihovo sposobnost učenja.

Kot coach navdihujemo in podpiramo posameznika pri trajni spremembi. Nekaj strategij pomaga klientom postati boljši vseživljenjski učenci:

1. Vzemite si čas za vseživljenjsko učenje.

Vemo, da živimo v zmedenem svetu. Vse želimo nadzirati in planirati— čas, ki ga preživimo na delu, čas za družino in čas za druge pomembne stvari v življenju. Kaj pa čas za učenje?

S stranko lahko naredimo možgansko nevihto (brainstorming), da si bo rezervirala dan, namenjen učenju. To je lahko zjutraj, ko vstane, ali po delovnem dnevu. Gre za podobno načrtovanje kot takret, ko načrtujemo telesno vadbo ali prezentacijo za službo.

2. Definirajte, kaj se želite naučiti.

Morda želi klient biti bolj odločen pri delu ali izboljšati svoje tehnične spretnosti. Kar je pomembno, je, da jasno definira, česa se želi naučiti. Potem je bistveno lažje delovati.

3. Branje in pisanje.

Za kliente, ki imajo težave z definiranjem smeri, kaj se želijo naučiti, lahko izberete seznam knjig ali drugega materiala, ki jim bo pomagal pospešiti ta proces. Branje je odličen način za oblikovanje novih uvidov, za navduševanjem nad novim ali učenju vsebine, ki je še ne poznajo.

Pisanje je drug čudovit način, da zapsolite svoj um z idejami. Spoznajo naj vaje pisanja, naredijo si listo prioritet in pišejo, saj jim bo to bolje pomagalo pri uresničevanju ciljev in

4. Izobraževanje.

Glede na vrsto coachinga, ki ga ponujate, lahko predlagate klientu tudi vrste izobraževanja, ki je povezan z njegovim trenutnim stanjem. Bistvo je razširiti horizonte kleinta in mu pomagati, da se bolj angažira v okolju, z drugimi skupinami in ljudmi v vseživljenjskem učenju.

Te štiri strategije so najbolj učinkovite in dajejo najboljše rezultate in pomagajo klientu pri tem, da postaja navdušen vseživljenjski učenec.

Coaching se nikoli ne dogaja izolirano.

Posebej pri poslovnem coachingu na začetku namenimo nekaj časa ugotavljanju in refleksiji:

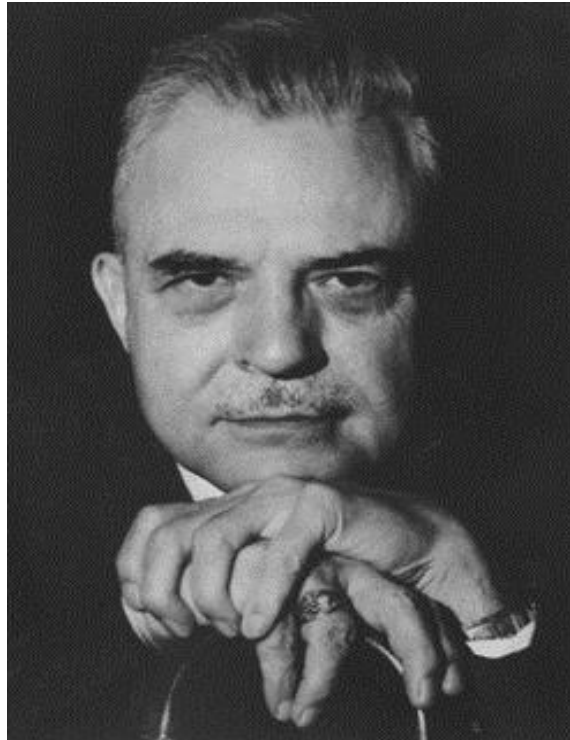
Na začetku: Kaj sem se naučil od zadnjega srečanja?

Na koncu: Kaj sem se naučil v tem srečanju danes?

V svetu, napolnjenem s kratkimi, površinskimi informacijami, tviti, nepotrpežljivostjo, je ustvarjanje prostora in tišine za refleksijo odraslih učencev izredno pomembno. Timi v podjetjih so odličen način za to. Mnoge organizacije zato objavljajo, da so »učee se organizacije« in coaching je lahko dragocen del oblikovanja tega individualnega in medsebojnega učenja.

LIK MILTONA ERICKSONA

(po zapisu Stephena Gilligana)



*In bilo je tisto leto, ko me je našla poezija.
Ne, ne vem, od kod je prišla, z zimo ali po reki
Ne vem, kako in kdaj. Ni bilo nobenih glasov, nobenih besede, niti tišine ...
Toda s ceste je nekaj zamrmralo iz tistega naročja noči.
Med mnogimi ognji ali ko sem se vračal sam,
bilo je brez obraza in dotaknilo se me je.*

Pablo Neruda, "Poetry"

Stephen Gilligan, učenec Miltona Ericksona, očeta sodobne hipnoterapije, piše o svojem učitelju, ki je intenzivno zaznamoval sodobno psihoterapijo zaradi svojega posebnega pristopa. V članku opisuje, kako je doživel srečanje z njim, kako ga je spoznal kot učitelja in terapevta.

»Ko sem leta 1974 prvič srečal Miltona Ericksona, se ob njegovi zdravilni prisotnosti doživel razsvetljenje. Bil sem mladenič pri 19 letih, zmeden, a zelo radoveden študent psihologije na Univerzi Santa Cruz. Leto poprej sem prekinil študij in se prepustil globokemu stanju depresije in samomorilnih misli, ki so me vodile, da sem doživel proces smrti in ponovnega rojstva v sebi. Ko sem se vrnil na univerzo, sem srečal Gregoryja Batesona, starega kolega in prijatelja Miltona Ericksona, potem pa še Johna Grinderja and Richarda Bandlerja. Skozi te povezave sem dobil možnost srečati Milton Ericksona.

To srečanje je za vedno spremenilo moje življenje in Ericksonova zapuščina je močno zaznamovala mojo življenjsko pot zadnjih 30 let. Ena stvar je glede Ericksona povsem jasna: kot večina ljudi je imel več različnih identitet: bil je psihiater, oče, raziskovalec, urednik, šaljivec, ljubitelj narave in še več. Imel je oster um in je bil hkrati močno prizemljen v socialni resničnosti, bil je izjemen komunikator in terapevt. Pet desetletij je bil predavatelj, izdajatelj in urednik akademske revije in je neumorno delal s psihiatričnimi pacienti. Toda ob vseh teh dosežkih je bil predvsem izjemen zdravilec. Njegova prizadevanja, da bi hipnoza postala terapevtski pristop, pa so ostala precej ignorirana. Ravno ta prezrtost je povzročila, da želim dopolniti nepopolno poznavanje njegovega dela. Rad bi prikazal nekaj vidikov Ericksonove poti zdravitelja, kakor jo je prehodil v upanju, da bi drugi imeli pogum za iskanje svoje poti zdravitelja.

Hoja v dveh svetovih: Osnova zdraviteljevega daru

Ena Ericksonovih največjih sposobnosti je bila njegova kapaciteta za delovanje v dveh »realnostih« istočasno: v notranjem in zunanjem svetu. Njegovo »notranje« delo (z zelo naravnimi izkušnjami transa) je pokazalo brezmejne možnosti zavesti; njegovo zunanje delo (z različnimi usmeritvami v zunanjem, socialnem svetu) je pokazalo mnoge kreativne poti za spremembo posameznikove identitete. Sposobnost delovanja v obeh svetovih istočasno mu je dajala posebno kapaciteto zdravitelja.

Mislil, da nihče od njegovih študentov ni prišel blizu temu dvojnemu ravnovesju, ki ga je obvladal Erickson. Deloma je problem v tem, da je Erickson opazoval svet tradicionalnega zahodnjaškega mišljenja, ki priznava kot edino veljaven »realni« svet. Bateson je poudaril nevarnost omejenega razumevanja Ericksonovega dela v intervjuju z Bradom Keeneyem (1977):

KEENEY: Rekli ste, da so ljudje, ki so prišli poslušat Ericksona, odhajali s poželenjem po moči.

BATESON: Da, vsi hočejo moč.

KEENEY: Je kaj posebnega pri Ericksonu, kar spodbudi to lakoto po moči?

BATESON: Ja, je sposobnost, da se popolnoma loči od svojega dominantnega ega in dela na »valu popolne kompleksnosti«. Amini Lewis opisuje ta proces kot medosebno limbično resonanco. Tako kot živali premostijo vrzel med različnimi umi, je limbična resonanca most do širše povezave z okoljem. Predpostavlja harmonijo, ki jo vidimo v svetu: med materjo in otrokom, med psom in lastnikom, med ljubimcema, ki se držita za roke za mizo v restavraciji. Ta tiha povezava med različnimi umi je del vseh nas, podobno kot so povezani organi v telesu, in deluje tiho in neopazno.

Pri zavestni in namenski uporabi limbične resonance je bil Erickson sposoben vstopiti v notranji prostor zavesti osebe, jo razširiti in preusmeriti v širše, z več viri okrepljeno polje in potem delati v tem zdravilnem polju za terapevtsko namero.

Iniciacija drugega v globlji svet

Ta občutek zdravilnega polja je bil prisoten v mojem prvem srečanju z Ericksonom. Imel sem nekakšen čuden občutek, da je to tisto, na kar sem čakal vse življenje. Stopil sem v neko vrsto transa, prvega od mnogih Ericksonovih. V njegovi prisotnosti sem čutil nekaj čudežnega, vibrirajočega in živega. Živo se spominjam podobe, ki se je pojavila globoko v meni, podoba »ameriškega Freuda«, konvencionalnega, disociiranega tipa analitika v tvidastem suknjiču, s pipo v ustih in z veliko čustveno zatrtostjo. Bila je podoba osebe, kakršna sem mislil, da bi naj bil jaz, ko »bom velik«. (Že od malega sem vedel, da bom terapevt. Včasih se šalim, da en sam pogled na mojo družino daje jasno sliko, da nekdo v

taki zmeda mora postati terapevt.) Predpostavljaj sem, da nekdo, ki je profesionallec na tem področju, mora biti odmaknjen, čustveno zaprt, pretežno v »glavi«.

Erickson s svojo iskričo prezenco, podobno šamanu, povezano še z izjemnimi profesionalnimi dosežki in talenti, je razsul to podobo na tisoče koščkov. Na to mesto je vstopila globoka spodbuda, pogum, da sem, kar sem, da grem še globlje vase in najdem srečo na moj enkratni način, medtem ko pomagam drugim. To je bilo moje prvo zdravljenje z Miltonom Ericksonom.

Naslednje globoke učne izkušnje so sledile prav kmalu. Milton Erickson je bil prva oseba, ki sem jo srečal, ki je bila očitno boljša v transu kot jaz. Jaz nisem bil veliko boljši kot drugi, a sem se veliko naučil o življenju v transu, medtem ko sem odraščal v nasilni, alkoholični, irski katoliški družini. Ko sem srečal Ericksona, je bilo to videti kot scena v filmu »Bližnja srečanja tretje vrste«, kjer preprosti glasbeni vzorec ponuja lep, kompleksen svet. Erickson je lahko plesal okrog mene v notranjem prostoru zavesti in počutil sem se, kot bi končno srečal svojega učitelja. Uporabljal je trans na bistveno drugačen način, kot sem si ga kdaj predstavljal. Namesto da bi uporabljal trans za odmik od živega sveta človeških povezav, ki je edini način, ki sem ga kdaj uporabljal v svojem telesu, obdanem s poljem travme mojih mladostnih let, je Erickson uporabljal trans, da se premkaneš »v človeške povezave«. Z drugimi besedami, uporabljal ga je kot zdravilni proces.

Ko sem se povezal z njegovim hipnotičnim ritmom, sem začutil v sebi neskončen notranji prostor. Počutil sem se obkroženega z ljubečo prisotnostjo, ki se je globoko dotaknila notranjega duha. To je bil duh svobode, da raziščem vse, da sem odprt za vse in radoveden glede vseh možnosti. Kasneje sem ugotovil, da je bil to duh zdravljenja, duh, ki ga je utelešal Erickson, in ki se je globoko dotaknil mnogih življenj.

Ta povezava je v meni prebudila nekaj, česar ne bom nikoli pozabil kljub mojim občasnim dejanjem, ko bi se to lahko zgodilo. Pokazal mi je, da ne glede na to, kako velik je videti nek problem, je na voljo vedno še globlji, širši prostor možnosti zdravljenja. Pokazal mi je, da če se počutim omejenega, preveč potrtega, je to zato, ker sem pozabil na moje »članstvo« v neskončnem duhovnem svetu. Ko rana ali travma potrebuje zdravljenje ali identiteta kliče po spremembi, je notranji svet z vrojeno inteligenco in modrostjo, ki absorbira, drži, vodi in dovoli tako pot. Te izkušnje transa z Miltonom Ericksonom so me iniciirale v zavedanje širše zavesti ali polja, ki je onstran tega, na kar navadno pristajamo.

Pot ranjenega zdravitelja

V mnogih pogledih je Ericksonovo osebno življenje tipičen profil »ranjenega zdravitelja«, kakršnega so opisovali mnogi pisci, npr. Campbell, 1949, 1973.

»Tipičen vzorec je prelom lokalnega socialnega reda in okolja, dolgo, globoko potovanje vase in nazaj, kjer je cela kaotična vrsta srečanj, ki ga osrediščijo, temne, hude izkušnje in izpolnjujoča, prijazna srečanja, ki dajejo nov pogum, in potem nazadnje vrnitev na pot in prerojeno življenje.

V Ericksonovem primeru se je njegov odhod iz normalnega socialnega življenja začel zgodaj. Življenje mu je ponudilo zanimiv živčni sistem, v katerem je živel. Izkušal je nenavadno obliko barvne slepote (videl je le vijolično barvo), bil je gluha za ritme in tone, tako da glasbe sploh ni slišal, bil je dislektik. Tako ni znal brati slovarjev po abecedi. Globok občutek teh zgodnjih izkušenj ga je postavil v položaj »na rob vasi«, na tipično mesto šamana/zdravilca. Ta vzorec ločitve se je še okrepil z nekaj napadi paralize pri njegovih 17 letih. Največja rana za mladega moškega na prehodu v odraslost je klasični znak zdravilca v tradicionalnih kulturah. Ericksonovo telo je ležalo v postelji paralizirano in zdravniki so mu rekli, da ne bo

nikoli več hodil. Te intenzivne »učne izkušnje« so bili »učni eksperimenti«, ki jim je kasneje rekel »Globoki samohipnotični transi«, v katerih je raziskal možnosti notranjega zdravljenja. Skozi povezavo z notranjimi viri moči in »s kreativnim nezavednim« je našel pot, da je ozdravil svoje telo. Spet je hodil z berglami in je bil fizično zelo aktiven. PRI 46 je skoraj umrl po nekaj dozah seruma proti tetanusu. Od takrat do smrti leta 1980 pri njegovih 79-ih letih, je bil občasno privezan na posteljo zaradi različnih posledic paralize. Po vseh teh izzivih je uporabljal povezavo z notranjim svetom ne le zaradi preživetja, temveč tudi za to, da je užival življenje.

Spominjam se ga, kako je pripovedoval, da ob paralizi ni mogel občutiti svojega telesa v prostoru. Vedel je, da ima levo roko, a ni vedel, kje v prostoru je. Morda je tam zgoraj, morda tukaj. Vedel je, da ima levo nogo, a si ni mogel predstavljati, kje v prostoru je glede na desno roko. Ko je opisoval takšne povezave delov telesa, je bilo to podobno opisu Železnega moža v »Čarovniku iz Oza, katerega udi so bili »razmetani« na vse strani. Neverjeten je bil njegov odnos do vsega tega. Ni bil zagrenjen človek. Nasprotno, njegove oči so hudomušno mežikale in vse to je opisoval kot priložnost za učenje.

Življenje mu je ponudilo toliko močnih stvari, izkušenj, in nanje je odgovarjal z odzivom »grem še globlje in širše«, da najdem globok prostor zavesti (trans), kjer lahko dovolim modri inteligenci (nezavednemu) da se pridruži in pomaga sprejeti vse te realnosti kot priložnost za učenje.

Vrnitev zdravilca v družbo

Težavno je sprejemanje in radovednost glede uporabe izkušenj za rast in razvoj človeškega bitja, posebno z notranjimi stanji transa kot vira moči. Ta sposobnost spretno vstopiti in transformirati boleča stanja je bila osnova za njegov uspeh zdravilca in psihiatra.

Nekaj prvih desetletij njegovega psihiatričnega dela je delal predvsem s psihotičnimi pacienti v bolnišnici. Z mnogimi motenimi pacienti je delal zelo intuitivno. Tako je npr. pacientu, ki je verjel zase, da je Jezus Kristus, predlagal, da dela kot mizar v bolnišnični delavnici. Z vsemi pacienti je bil izredno sočuten, razumevajoč in spreten, ko je vodil ljudi skozi notranjo realnost terapevtskih zmag. Uporabljal je tradicionalna orodja zdravilca/šamana: globoke transe, metafore, zgodbe, časovne/prostorske dezorientacije, presenečenja in zmedo, neracionalno komunikacijo in mnoge druge izkustvene in simbolične metode.

Ni ga zanimalo intelektualno razumevanje, bolj je verjel v transformacijo zavesti, kjer se lahko pojavijo nove realnosti. Vse to so bistveni vidiki zdravilca.

S svojo prezenco je ponujal tudi veliko srce in svojo zdraviteljsko moč, ljubezen in sočutje do pacientov. To je pogosto prezrto v mnogih publikacijah, večinoma zato, ker je to težko povezati z besedami. Verjamem, da je to ključna sposobnost za povezavo z najglobljo identiteto neke osebe. Pacienti so mu zaupali, ker je bil prijazen in velikodušen. To veliko sočutno srce je temeljni del zdravilnega pristopa, ki ga je utelešal tudi Erickson.

Kot drugi mladi študenti tudi jaz nisem plačal za študij. Bil sem reven, saj moja družina ni imela denarja. Vprašal sem ga, koliko stane študij pri njem in zamislil sem si, da mu bom plačal s svojim študentskim zaslužkom. Pogledal me je in pomežiknil: »Je že v redu, ničesar mi ni treba plačati. Način, kako to lahko narediš, je, da drugim posreduješ naprej, kar pomaga tebi. Tako mi lahko poplačaš.« Čutim, da je Erickson utelešal določeno vrsto zdravilca, kakršni so danes potrebni svetu in hvaležen se, da lahko njegovo znanje posredujem naprej.

Milton Erickson je bil eden največjih psihoterapevtov zadnjega stoletja, neortodoksen, zelo učinkovit in etičen. Bil je znanstveno natančen, odločen in zavezan delu, odličen mentor študentom, v globoki poveznosti z arhetipom zdravilca.

Zaznal sem več ključnih vidikov »zdravilčeve poti« Bil je pravi model za t.i. »pot junaka.« Erickson uporablja med drugim proces »utilizacije«, spodbudo za globoko sprejemanje težavne izkušnje in spretno soočenje z njo z zavestjo ognjevite/nežne/igrive prisotnosti, ki je radovedna, kako je lahko problem transformiran. To ni le intelektualni koncept, temveč odnos, ki zahteva prezenco z vsem srcem, umom in dušo. To zahteva veliko predanost in nenehno učenje, a se hkrati vrača z resnično radostjo življenja, ki ga občutiš kot sveto, dragoceno in ko uživaš možnosti zdravljenja in transformacije, ki so vedno prisotne.

Stephen Gilligan

FLOW V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU



Zamislite si prizor: plezate na čudovito, skalnato goro. Premikate se z natančnostjo in prožnostjo, popolnoma ste zatopljeni v naslednji korak in v to, kam boste položili dlan in nogo, ko se večje oprijemate skal. Ničesar ne obstaja razen vas in gore. Čas teče počasi, vaši čuti so popolnoma odprti, vaš um lahko procesira vse, kar se dogaja zdaj in kar je treba storiti potem. Počutite se živi, povezani, močni in popolnoma povezani z okoljem. Ste pretočni.

Flow je pogost pojem, ki ga doživljajo vrhnaski atleti, glasbeniki, igralci, a resniac je, da imamo vsi potencial zanj in ko ga doživimo, to obogati naše življenje. Medtem ko individualne izkušnje flowa lahko variirajo, pa imajo vseeno precej skupnega:

- Gre za intenzivno, popolno pozornost na dejavnost.
- Zavedanje in dejavnost se popolnoma zlijeta. Dejavnost postane lahkotna, čuti so odprti in feedback o tem, kar delate, je takojšen.
- Naš ego se umiri, delujemo na nek način onkraj sebe.
- Občutek osebne nadzora in potenciala za uspeh.
- Zaznava časa postane nejasna – se upočasnijo v trenutku in spet zdrvi v naslednjem.
- Čista radost ob sami dejavnosti.
- Olimpijski šampion kanuist Etienne Stott opisuje flow kot »čudovit občutek moči, svobode in izraznosti, »kot da bi vse najboljše prišlo iz mene in delalo za to, da bo moj čoln hitrejši. Sem popolnoma osredotočen na to, kar delam. Počutim se, kot da bi lahko naredil vse, ali natančneje – lahko se soočim z vsem in uporabim vse, kar znam in zmorem.

Mihály Csíkszentmihály piše, da smo pogosto tudi najsrečnejši, ko smo v flowu, ker smo tako potopljeni v posamično nalogo, da običajni klepet uma povsem izgine, posebno skrbi glede stvari onstran našega nadzora ali neskončnega seznama opravil. Flow je dostopen vsem nam, kako bi ga pogosteje doživeli? Ključ je razumevanje, kako kreiramo pogoje za to, da se pojavi. Nekaj korakov za to:

1. Izberite dejavnost, ki jo ljubite, in cilj, povezan z njo, ki vas motivira. Ko izberete dejavnost in cilj, pogledajte točko med težavnostjo izzivain rezultatom ali med nalogo in vašimi sposobnostmi. Flow lahko izkusimo v preprostih, vsakdanjih nalogah, kot npr. pomivanje posode ali tal. Ni dolgočasnih trenutkov, je le stanje dolgčasa.

2. Pomislite na nekaj, kar lahko naredite in dobite pri tem takojšnjo povratno informacijo. (Npr. glasbenik takoj ve, ali ima pravi ton.) Uporabi ta feedback kot informacijo, ki pomaga, da naredi potrebne popravke, da bi ohranil flow.

3. Preden začnete, naredite tri globoke vdihe, se osredotočite s pozornostjo na ta trenutek. Preteklosti ni več in prihodnost še ne obstaja – je samo ta trenutek.

5. **Začnite s svojo dejavnostjo z odločnim fokusom, s popolno pozornostjo na proces.** Zaupajte svojim sposobnostim za prilagajanje.

6.

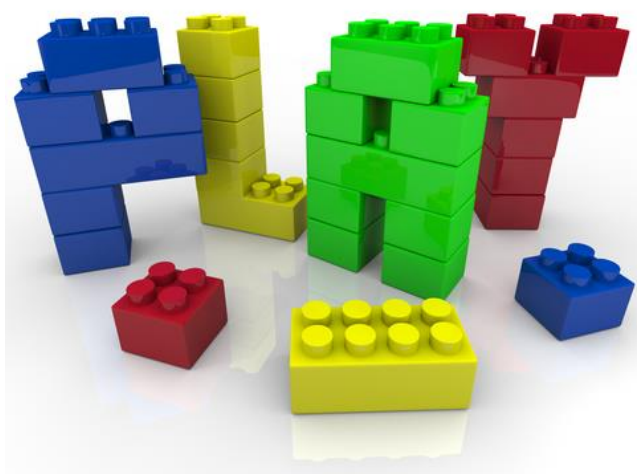
5. Naravno za um je, da bega sem in tja. Ko se to zgodi, zaznajte in ga pripeljite nazaj v ta trenutek, brez presojanja.

Z upoštevanjem teh načel lahko okrepite svoje sposobnosti za flow. Koristi dnevna meditacija, da bi razvili svoje veščine čuječnosti. To okrepi vaše sposobnosti za osredotočanje na sedanji trenutek, za upravljanje z motnjami in za izboljševanje svojih spretnosti. Če ste prakticirali opazovanje svojih misli, ne da bi vas te obvladale, boste spoznali, da je možno ostati povezan z aktivnostjo in se premakniti skozi notranje ali zunanje motnje.

Ne iščemo popolnosti, temveč nežno, tiho zadovoljstvo, ki se osredotoča le na privilegij samoizražanja namesto na dokazovanje nečesa ali nadzor nekoga.

Ne potrebujemo gora ali olimpijskega finala ali polnega teatra obiskovalcev, da bi izkusili flow. Ko razumemo, kako ustvarimo pogoje flowa, postanemo bolj domači z njim in s svojo naravo uma, hkrati pa ostajamo prisotni in najdemo obogatene življenjske izkušnje, kadar se za to odločimo – pri poslušanju glasbe, vrtnarjenju, v globokem pogovoru ali pri opravi, ki je pomembno za vas. Ti trenutki so dragoceni in dosegljivi vsem nam in so stvar zavedanja, odločitve in akcije.

S HRBTOM PROTI HRBTU – vaja jasne komunikacije



Trajanje: do 30 minut

Cilj: Jasna, natančna komunikacija, poslušanje, spraševanje in dajanje informacij.

Udeleženci sedijo v parih, s hrbtom obrnjeni drug proti drugemu.
Oba partnerja dobita komplet enakih kock.

Varianta: vsak dobi različne barvne liste različnih geometrijskih oblik (krogi, trikotniki, pravokotniki, kvadrati) in belo podlago. Iz njih sestavi sliko (predmet, lik ...)
Prvi od obeh sestavi torej lik, figuro in jo opiše svojemu partnerju.
Ta poskuša po navodilih sestaviti enak lik ali figuro. Na koncu si oba ogledata figuri/lika in ju primerjata.

Ovrednotenje:

- Katera navodila so bila učinkovita, jasna in razumljiva?
- Kaj je pomagalo, da je bilo mogoče lik "posneti", ponoviti?
- S čim so postala navodila bol/manj razumljiva?
- Kje so meje besednega, samo govornega sporazumevanja?
- Kakšne posledice ima to v vsakdanji komunikaciji?
- Kakšne posledice ima to pri učenju in poučevanju?

MENTALNI HELIKOPTER



Gotovo ste že opazili, da je v stresnih trenutkih ali obdobjih zelo pomembno ohraniti pregled nad dogajanjem. To lahko vadite z naslednjo vajo:

1. Pomislite na situacijo, ki je bila za vas neprijetna ali problematična.
2. Preverite, kako se spominjate tega dogodka: asociirano (v telesu, oči so kot kamera) ali disociirano (ste nevtralni zunanji opazovalec)?
3. Pri asociaciji: Izstopite iz svoje zaznave in pogledjte dogajanje in sebe iz perspektive nevtralnega zunanjega opazovalca. Kaj se spremeni?
4. Vstopite v misli v svoj miselni helikopter in si utvržite pregled nad situacijo.
5. Občutite razliko v občutenju in razdaljo.
6. Pomislite zdaj na prihodnjo zahtevno situacijo, ki je pred vami.
7. Pomislite na to prihodnjo situacijo prav tako iz helikopterske perspektive.
8. Določite sidro (znak: besedo, gib sliko), ki vas v prihodnjih situacijah spomni na to, da "ohranjate pregled".

Seveda po težavni situaciji spet "pristanete" in izstopite iz helikopterja. Obstajajo namreč mnogi pozitivni občutki, za katere se splača biti asociiran, jih doživeti skozi svojo kožo – na primer lep uspeh na nekem področju!

Kaj je novega pri nas?



V juniju:

- **9. 6. 2017** od 17.00-20.00, Žalec: **SKRITA GOVORICA CVETJA** z Valerijo Pungartnik, študijski krožek, brezplačno, 15 EUR prisp. za material, Žalec.
- **15. 6. 2017: BEREMO, PIŠEMO, OBJAVLJAMO**, študijski krožek kreativnega pisanja, brezplačno.
- **16.- 17. 6. 2017** : : [NLP TRENER](#), 18-dnevno certificirano izobraževanje (INLPTA), 2. del

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 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