

TRŽNICA IDEJ ZA IZOBRAŽEVALCE, TRENERJE IN COACHE, marec 2017



Uvod

Pozdravljeni v marcu!

Ste opazili, kako nam pomlad na novo požene kri po žilah? Opazujem lipo pred svojim oknom in občudujem nežne zelene brste in popke, ki z vidno hitrostjo postajajo drobceni lističi. Vse v naravi brenči, vibrira, kipi od življenja. Narava se večno obnavlja in lepo je videti, kako vedno znova oživimo, ko se začne prebujati, ne glede na to, koliko let šteujemo. Navsezadnje s e tudi ljudje vedno znova na novo ustvarjamo, posebej če smo radostni, kreativni, radovedni in učljivi.

Tisti, ki se ukvarjamo z izobraževanjem, smo nenehno učenje tako in tako sprejeli kot življenjski slog in se kar naprej učimo. Marec in april sta podobno kot vsa leta tudi letos najbolj aktivna izobraževalna meseca pri nas.

V marcu in aprilu skupaj z ACS usposabljammo množico **novih mentorjev študijskih krožkov**, med katerimi bosta tudi dva naša nova bodoča sodelavca. Kot predavateljica v

usposabljanju mentorjev po nekaj letih spet sodelujem v tem zanimivem programu, ki razvija novo, veliko bolj ustvarjalno in svobodno kulturo učenja odraslih v Sloveniji, spreminja lokalno okolje in daje priložnost za učenje tega, kar ljudi resnično zanima, tudi ljudem, ki imajo manj možnosti za učenje. Tudi letos smo tako kot lani prijaviteli na razpis nekaj zanimivih tem za učenje in v naslednji številki vas bomo že povabili k udeležbi za sodelovanje pri temah, ki so izvirne, drugačne in privlačne. Naj ostanejo skrivnost še nekaj dni.

V aprilu pričakujemo zanimivega gosta iz tujine, ki smo ga že najavili. Če vas torej zanima udeležba na najbolj nenavadni, zabavni, prijetni, izkustveni delavnici, polni akcijskega učenja, se nam pridružite 14. 4. v Ljubljani. Čeprav so pred vrati prazniki in je predpraznični petek navadno bolj resnoben dan, bo za nas vse drugače. Pridite se prepričati na **delavnico LAHKOTNO NASTOPAMO Z GASTONOM**, kjer bomo skozi zabavo in igro spoznali, kako prijazen kraj je lahko prostor za nastopanje in kako varno je biti pred publiko. Florin **Gaston** bo z nami že petič in udeleženci so bili na delavnicah vedno navdušeni. Obljubljamo, da na delavnici ne bo časa za pisanje in da boste zvečer padli v posteljo od akcije! V ugodno ceno delavnice je všteti tudi večerni nastop Gastona z monokomedijo!

Torej si privoščite nepozaben pomladni dan.

Za okus kratek video iz ene naših prvih delavnic z njim:

<https://www.facebook.com/Sledi-d-o-o-izobra%C5%BEEvanje-svetovanje-in-zalo%C5%BEni%C5%A1tvo-285132816436/>



Florin Gaston

Gaston bo imel 13. 4. tudi 3-urno predavanje z delavnico za SNLP o značilnosti (zlasti neverbalne) moške in ženske komunikacije **“KO MOŠKI SPREGOVORI PO ŽENSKO”**. Po njegovem enoletnem modeliranju “ženske” komunikacije je nastala imenitna predstava, ki si jo velja ogledati.

V aprilu bomo končno začeli tudi s treningom nove skupine NLP TRENERJEV. Kar nekaj časa je trajalo, da se je skupina zbrala in zdaj smo tako daleč. Skupina ambicioznih bodočih trenerjev že komaj čaka in midva s kolegom Bertom Feustelom tudi.

Ker je omenjeno izobraževanje navadno le enkrat na dve leti, vabljeni tisti, ki še razmišljate o nadaljevanju. Sprejmemo lahko še dva udeleženca.

Še tri prosta mesta imam tudi za našo majsko vikend delavnico kreativnega pisanja **PIŠEMO OB REKI** v Visokem v Poljanski dolini. Prijave in informacije na spletni strani <http://www.sledi.si/delavnice-in-dogodki.html> .

Želimo vam dinamične, tople, kreativne pomladne dni, morda kakšnega tudi z nami na naših delavnicah ali ob naših knjigah.

Nada

VSEBINA

Uvod	str. 1-3
Vsebina	str. 4
Modre spremembe	str. 5 - 6
Diete, seks in uspeh	str. 7- 9
Kako z NLP-jem okrepiti osebno motivacijo?	str. 10-11
7 vprašanj o čustvih	str. 12
Samozavest kot sočutje do sebe	str. 13-15
Ob polčasu življenja	str. 16-18
Kaj je novega pri nas?	str. 19

Modre spremembe

Ste opazili, da pogosto ljudje zelo dobro svetujemo drugim in tudi zase vemo, kaj nam dobro dene, a kljub temu ignoriramo prav to, kar bi bilo najboljše za nas.

Pred kratkim me je poklicala klientka, ki je trdila (pisala je le e-sporočila), da želi najboljšega coacha za svoje teme, povezane z otroštvom. Vendar želi, da bi se prej z njo pogovarjala po Skypu.

Ko sem jo prosila, da me pokliče po telefonu, da se bova malo bolj dogovorili, tega ni želela. Pravzaprav si je želela, da bi ji jaz temo rešila kar na daleč, ne da bi s e videli ali slišali. Ponudila sem ji osebno srečanje za najin dogovor, vendar je vztrajala pri neobveznem klepetu po Skypu.

Tako nezaupanje kaže na neodločenost klienta, da bi zares kaj spremenil. Prvi korak za coaching je osebni dogovor in odločitev za spremembo. Marsikaj lahko danes delamo tudi s tehnologijo, vendar je še vedno potreben osebni stik in odločenost.

Obstaja pa nekaj načel, ki jih velja upoštevati pri spremembah, svojih ali tujih:

1. To, ob čemer se počutimo slabo, delajmo redkeje oz. opustimo. To, kar nas razveseljuje, energetizira, počnemo pogosteje.

To je pomembno takrat, ko želimo ljubeč partnerski odnos, najboljše zdravje in izpolnjeno življenje v zrelih letih. A mnogi ljudje ponavljajo stvari, ki škodujejo zdravju in omejujejo srečo. Prepričujemo se, da je dober razlog, da to počnemo, npr.: "Imel sem naporen dan in zvečer si zaslužim pivo" ali "Ljubezen vedno boli."

A vsi smo rojeni, da bi znali čim bolje krmariti med bolečino in radostjo.

Pomembno je, da poznamo razliko, kako se počutimo ob nekom ali nečem in tem, kako si predstavljamo, da se bomo ali s e lahko ob tem počutili. Ljudje pogosto dolgo razmišljamo o neki izkušnji in nazadnje pristanemo v enakem odnosu, kot je bil prejšnji, neuspešen, ali podcenujemo preproste stvari, ki nas spodbujajo.

Poskusite samo za en dan počakati, preden sprejmete odločitev in se spomnite, kako ste se ob taki aktivnosti počutili v preteklosti. Npr. pisanje je pogosto videti naporno, izzivalno, preden začnemo, a mnogi pisci (tudi jaz) vedo, kako navdušeno pišejo, potem ko so enkrat začeli. Samo nekaj trenutkov je potrebnih, da se živo spomnimo preteklih rezultatov takih akcij in to že pomaga izbrati pisanje namesto odlašanja (ali banane namesto piškotov). Z vsako določitvijo, ki jo izberemo, smo vse bolj sposobni izbirati modre odločitve.

2. Da bi dosegli večje cilje, delamo majhne korake.

Kot najstnica sem si pogosto predstavljala, kako pišem obsežne romane nekje na samotnem otoku. Realnost je navadno precej bolj prozaična: nekje med nedeljskim kosilom, likanjem za naslednji teden in čiščenjem avtomobila si je potrebno vzeti uro ali dve, da nastane nekaj strani. Tudi največja naloga ima veliko majhnih, vmesnih korakov. Kolikokrat previjemo, nahranimo, potolažimo in spodbujamo otroka, preden zraste? Klienti to včasih vidijo kot naporno in nepotrebno. Želijo velike cilje in radi bi do njih v hitrih, dolgih, kengurujskih skokih.

Ste s e že kdaj pripravljali na tekaški maraton? Domnevam, da niste pričeli s 30-kilometrskim treningom prvi dan. Če ste začetnik, ste verjetno začeli s prvimi 500 metri in potem vsak dan stopnjevali dolžino in tempo.

3. Vzemite si čas za počitek. Večina ljudi, ki s e pritožuje zaradi depresije, potrnosti ali razdraženosti in utrujenosti, pozablja na preprosto dejstvo: potrebujete več akcije ali počitka? Rešitev je preprosta: počitek.

Ste kdaj bili na seminarju po kosilu in videli, kako se večina ljudi počuti? Mnogi bi najraje zadremali. Nič čudnega in zakaj tudi ne? Popolna sprostitev za deset minut bi naredila čudeže. V mnogih kulturah je opoldanska "siesta" običaj. V naši seveda ne. Lažje bi sprejeli 10 minut telesnih vaj

4. Če ne veste, kaj reči, povejte resnico.

Ne glede na to, kakšna je vaša resnica – glede političnih nazorov, glasbenega okusa ali hrane – mirno izrazite to, kar ste, kar je najboljša pot skozi džunglo socialnih povezav.

5. Osvobodite se disfunkcionalnih ljudi in se osvobodite ideje, da bi jih nadzirali.

Predstavljam si, kako si mislite: *Če bi izrekel resnico v vsaki situaciji, bi ustvaril pekel s svojo mamo/sestro/možem/sodelavko/šefom ...* So ljudje v vašem življenju, ki iz različnih razlogov ne želijo vaše resnice. Lahko si predstavljate, kako boste spremenili te ljudi in živeli v popolni avtentičnosti. A nikar tega ne poskušajte.

Leta sem poskušala osrečevati žalostne ljudi, biti sočutna z agresivnimi ipd., preden sem ugotovila, da to ne deluje in da to mene spravlja ob pamet. Prebrala sem nasvet strokovnjakinje za soodvisnost Melody Beattie, kako ravnati z disfunkcionalnimi ljudmi. "Odmaknite se od njih tako, da jih ne skušate spreminjati ali vplivati nanje." To se je zdelo najprej zelo čudno, a je delovalo. Ključ je, da se odmakneš od ideje, da bi vplival na nekoga glede tega, kaj naj naredi, občuti ali misli. To namreč ni tvoj posel. Tvoj posel je kar najbolj pospešiti svojo srečo, prijaznost in zdravje. Naj drugi izbirajo sami zase.

Sčasoma imamo dovolj izkušenj, da zaznavamo, kdaj je situacija, oseba ali naloga "strupena".

Spomnite se, kako vas je zadnjič to prizadelo in izberite, da se boste zdaj bolje počutili. Naredite majhne korake, govorite resnico in ostanite pri svojih zadevah. Vse drugo je strup. Morda se boste nekega dne zbudili in ugotovili, da živite v čudežnem svetu.

DIETE, SEKS IN USPEH - samopomoč in prodajalci uspeha



Izgubite več kot 20 kg mesečno! Nehajte biti ujetnik svojega poklica! Naj vaše ljubezensko življenje postane pravi ognjemet strasti.

V večini ženskih revij najdemo vsak mesec novo dieto in recepte, ki zagotavljajo instantni uspeh za superpostavo. V revijah za menedžerje se pojavljajo vedno nove strategije uspeha in knjige za samopomoč imajo vedno večji krog bralcev.

Vse je v glavi, vse je dovisno od tebe, samo odloči se! To je čudežna formula, in to skoraj brezplačno. Milijoni so s tem spremenili svoje življenje. Če zmorej drugi, zmoreš tudi ti! Predstavljajte si, da vsak mesec zaslužite 40000 ali 50000 EUR, in to kar iz svojega naslonjača.

Prisluhnite, kaj pravijo o nas naše uspešne stranke. Zakaj čakaš, če lahko imaš vse, takoj! Živi življenje, kot da je vse mogoče!

Seks, diete in uspeh – vse lahko imate, brez meja, seveda. No, saj smo razumeli. Sami smo odgovorni za svoje življenje, sami smo avtorji svoje zgodbe, to je sporočilo.

A kaj je to sprejemanje odgovornosti zase naredilo iz ljudi? Rezultati niso ravno navdušujoči. Logika deluje približno takole:

Če sem sam odgovoren in lahko rešujem le svoje probleme, če je od mene odvisno, da poskrbim za svojo uspešnost, čigava krivda je potem, da:

- je moj poklic zoprn,
- s svojim denarjem težko shajam,
- nimam časa za redno prehranjevanje,
- moji otroci ne delajo tega, kar bi morali,
- imam toliko dela, da ne obvladam vsega,
- s težavo komuniciram s svojim partnerjem,
- ne morem shujšati ...

Mar ni presenetljivo, koliko ljudi govori o občutkih sovraštva do sebe?

“To bi mi moralo uspeti, a mi ni. Očitno je z menoj nekaj resno narobe.” Še slabše je, če je nekdo dober na nekem drugem področju: “Zakaj tega ne morem rešiti, saj sem z mnogimi stvarmi zlahka opravil? Zguba sem.”

Po podatkih svetovne zdravstvene organizacije skuša 20-40 % odraslih ljudi shujšati. Posledica je občutek krivde in sramu. To je nevidno očem, neslišno ušesom, a vsi občutimo tisti občutek “kriv-a sem.” Takoj ko nekdo sprejme prepričanje, da je vse v njegovih rokah, da je vse v njegovi moči, sledi ugotovitev, da je njegova krivda, če nečesa ne reši. In kdo nima nobenih nerešenih problemov v življenju?

To prepričanje, da smo odpovedali v nečem, kar bi moral obvladati vsak človek, je izrabljeno vsak dan.

Formulo imajo v rokah prekupčevalci uspeha!

Vedo, da se počutimo krive za svoje poraze. Z zapeljivim jezikom nam obljublajo lepe obljube. In seveda poznajo učinkovito formulo.

1. Najprej govorijo o možnostih: Vse je mogoče. Pomislite na vse prednosti, če le ... To je jezik opcij, ki ljudi spelje v kreativno, domišljijско stanje, v katerem si lahko zamišljajo vse in v to tudi verjamemjo. Na tej točki si začnejo predstavljati svojo zasebno jahto.
2. Ponudijo rešitev in jo opišejo kot povsem enostavno. Rešitev je pravzaprav natanko po meri za vas. Samo naslonite se nazaj in denar bo pritekkel sam od sebe. IN ta vibrirajoči pas bo kar stopil vaše kilograme.
3. Zdaj dobite še reference. Pokazali vam bomo, da so ljudje, kot vi (bolje - popolne zgube), popolnoma spremenili svoje življenje. Če oni to znajo, lahko tudi vi.

Morda ste zapravili na tisoče evrov za shujševalne preograme, ker je teža bila vedno vaš izziv in je povzročila krivdo. Spet drugi zapravijo premoženje za programe “hitro obogateti in uspeti”, ker se počutijo neizpolnjene v poklicu.

Samo sledite predlagani formuli in svet boste imeli pred nogami.

Znašli ste se v razmišljanju v opcijah, ne v procedurah, kjer je treba slediti postopku in zaporedju in je nasproten prvemu načinu.

A prodajalci uspeha verjamemjo: kar je dobro zame, je tudi za vas. Kar je dobro za Ameriko, je dobro tudi za Albanijo ali Kitajsko.

Iz svojih izkušenj vem, da formula prodajalcev uspeha ne more nekoga zaščititi. Mnogi po tej formuli ne uspejo, zato se počutijo krive. Potem prodajalci lahko ponudijo novo čudežno kuro.

Potem skačejo od enega načina na drugega in se čudijo, da niso uspeli. Čeprav bi moralo biti preprosto, njim ni uspelo. In ker imamo v sebi vse vire moči, da naredimo, kar hočemo, bi to že naredili, če bi bili res uspešni, kajne?

Kronično nezadovoljstvo s seboj ni dobro življenje. Torej ni v redu, če smo kdaj tudi malo manj znani, bogati, vitki in neustavljivo seksi?

Kaj pa zdaj? Se lahko dobro počutimo, s tem, kar smo, kdor smo in kar delamo – in kljub temu rastemo in se učimo?

Izbira ni lahka in očitna. Delo na sebi ni ena sama možnost, priložnost, en način in ena rešitev, ki je za vse primerna.

Namesto "Lahko ste uspešni, če bi le vedeli, naredili, imeli ...", bi bila boljša vprašanja: "Kako delam to, kar najboljše znam? Kako se lahko na najboljši način učim to, kar je zame in za moje okolje najboljše?"

Zdaj vam lahko ponudim svojo osebno formulo napredka, svoj osebni način za spremembo. Za to bi morali biti pripravljeni preveriti svoje življenje tudi vi. Potrebujete postopek, potek, ki je prilagojen vam in ga lahko sledite. Verjamem, da boste to naredili lažje s podporo skupine ali druge osebe.

Kako naj najdemo Eldorado, Meko, Jeruzalem ali Nirvano? Kako izbrati v številni ponudbi, da boste dobili to, kar je vam pomembno?

Stvari, ki jih lahko preberemo, slišimo, si ogledamo in jih posedujemo, je v neomejenih količinah. Gre predvsem za zavestno odločitev: Kaj se hočemo naučiti kot naslednje?

Shelle Rose Charvet, (nekdanja žrtev gibanj za samopomoč)
www.successtrategies.com

KAKO OKREPIMO OSEBNO MOTIVACIJO?



“Jasno mi je, kaj hočem, a nimam dovolj motivacije, da bi nekaj naredil.” Pogosta tema, ki nam je precej znana, kajne. Kako se torej spraviti v gibanje, kako se motivirati?

Z NLP-jem poznamo načine: naše notranje predstave, slike, besede, zvoki, notranji dialog delujejo na naš hormonski sistem in aktivirajo hormone, ki nam dajejo motivacijo, ki nas spodbujajo. Z metodami NLP-ja lahko zdaj odločamo, s kakšnimi predstavami, zvoki in občutki s e bomo motivirali.

Pomislite na nekaj, **kar vas je res zabavalo**, nad čemer ste bili navdušeni in si živo predstavljajte. Vidite to navdušenje: opišite ga z vsemi detajli: kako velika je slika? Kako svetla? Kako je oddaljena od telesa? Je tridimenzionalna?

Zdaj pomislite na **svojo novo pot**. Vzemite to novo ciljno sliko in si jo jasno predstavljajte: Kako vaši možgani vedo, kaj je za vas nepomembno na tej sliki? Navadno so podrobno tiste, ki se bistveno razlikujejo od prejšnje, navdušujoče slike. Navadno je nova slika manjša, temnejša, bolj oddaljena.

Primerjajte obe sliki: V čem so bistvene razlike? Je to velikost, svetloba, oddaljenost? Katere podrobnosti delajo ciljno sliko pomembnejšo? Poglejte obe sliki v enaki velikosti. Potem spremenite oddaljenost in svetlobo. Po pravilu ena od teh kvalitete vpliva na vaš občutek.

Preden ciljno sliko v vseh podrobnostih prilagodite navdušujoči sliki, preverite, ali je v vas kakšen notranji ugovor. Morda je kaj, kar je treba prej še spremeniti, popraviti. Preverite, ali cilj pristaja v vase življenje, potem ko ste ga dosegli. Poglejte se v svojem okolju, s svojimi prijatelji, partnerjem, družino. Kako boste videti, kako boste govorili, kako bo zvenel vaš glas?

Oglejte si vse kot film, ki ste ga zrežirali sami in s e vprašajte, ali bi s e morali čemu odreči. Predstavljajte si, kaj to je, in ta pomislek vključite v svoj cilj.

Zdaj lahko preizkusite še **2. del** te vaje:

Pomislite na nekaj, kar hočete doseči v prihodnosti. Ustvarite si o tem posebno privlačen cilj in natančno prestavo o njem. Temu lahko rečemo "neustavljivo privlačna prihodnost".

Oglejte si sliko o svojem cilju, ki še ni tako privlačen, kot bi lahko bil. Oddaljite to prestavo na naslednjih 5 ali 10 let. Kako to spremeni sceno, kako privlačna je ta slika prihodnosti?

Primerjajte obe siki. Če gre za filma, vzemite dve pomembni sliki in ju pogledite, da bi ju natančno primerjali.

Vidite podobnosti: velikost, oddaljenost, svetlobo, barve itn? Kje so največje razlike?

Kaj bi se zgodilo, če bi svojo sliko prihodnosti, ki še ni bila videti preveč privlačna, zares dosegli? Čemu bi se morali odreči? Kako bi spremenili svoje življenje? So kakšni neželeni stranski učinki?

Spreminjajte sliko tako dolgo, da ste upoštevali vse pomanjkljivosti in da lahko doživite svojo prihodnjo vizijo tako, da pomanjkljivosti postanejo celo prednosti.

Predstavljajte si glavne razlike med obema slikama prihodnosti in spremenite vizijo prihodnosti v "neustavljivo privlačno prihodnost". Katero vedenje potrebujete, da bi se to zgodilo?

Predstavljajte si sliko tu in zdaj, ko zagledate pred seboj to "sliko neustavljive privlačnosti". Kaj potrebujete ob tem v vašem trenutnem, sedanjem življenju? Kaj so prvi koraki?

Se počutite navdušeni ob viziji prihodnosti in vas že danes tako navdušuje, da bi naredili prvi korak?

Če je tako, je bila vaja uspešna, sicer spreminjajte svoje slike, dokler ne postanejo neustavljivo privlačne.

7 vprašanj o čustvih

Včasih bi bil coaching uspešen samo, če bi uspelo klientu jasno ubesediti svoja čustva. Tako npr. klient opiše svoje cilje in omeni, da želi ob tem večkrat občutiti občutek intenzivne povezave z univerzumom. Včasih si uspe ta občutek priklicati, a težko pove kaj več o tem. V rešitev usmerjeni pristop ponuja orodja in vprašanja, ki omogočajo natančnejši opis čustev.

Zakaj je vredno opisati taka čustva? Koristno je, naučiti se jih izkusiti večkrat ali začetli ljudem kazati, kako to je.

Če znate opisati, kako drugi ljudje opazijo, da ste v tem občutku, potem ste lahko vsi bolj pozorni na okoliščine, ko se to zgodi in jih večkrat tudi ustvarite.

Obstaja **7 tipičnih vprašanj**, s pomočjo katerih lahko natančneje raziščemo čustva:

Kaj sproži ta občutek?

Kako veš, da se ta občutek pojavlja v tebi?

Ko ga doživljaš – kaj ga ohranja in kaj krepi?

Kaj je drugače zate, ko je ta občutek prisoten (V primerjavi s takrat, ko ga ni)?

Kdo je prvi od drugih oseb, ki to zazna pri tebi? Kaj se zgodi, da opazi?

Kaj ti opaziš pri drugih, ko zaznajo tvoj občutek?

Kaj narediš, ko občutiš, da se ta občutek vsaj bežno pojavi? Kaj ti pomaga, da si pozoren in ga zaznaš in se bolj povežeš z njim?

Ko ta vprašanja postavljamo z radovednostjo, potrpežljivostjo in vztrajnostjo, je več možnosti, da opis stanja ustvari pomembno razliko za klienta.

Samozavest kot sočutje do sebe



Ena od značilnosti sodobnega življenja je, da ne glede na to, kako uspešni smo, kako dober starš, sodelavec ali partner smo, vse to ni nikoli dovolj. Vedno je nekdo bogatejši, vitkejši, pametnejši in močnejši kot mi, nekdo, ki nam daje občutek, da smo v primerjavi z njim/njo poraženci. Poraz pa je v tej družbi nesprejemljiv. Na tisoče člankov in knjig je pisalo o samozavesti – kako jo pridobimo, okrepimo in ohranimo. V naši družbi je postalo pravilo, da smo lahko srečni in zdravi le, če imamo močno samozavest. Na vsak način naj bi mislili pozitivno o sebi.

Toda potrebo po nenehnem preverjanju sebe drago plačamo. Ta občutek zahteva, da smo nekaj posebnega in drugačni od drugih, izjemni. Seveda je nemogoče za katerokoli človeško bitje na planetu, da je boljše od drugih. Tak proces nas tudi sili, da sebe postavljamo na prvo mesto in postavljamo druge zadaj.

Potreba po izboljšanju samozavesti na račun drugih povzroča mnoge družbene težave, kot je npr. socialna neenakost in izkoriščanje. Tudi če imate močno samozavest, boste verjetno prizadeti, če boste zapravili priložnost za podpis velike pogodbe ali pa ne boste več povabljeni na veliko zabavo v podjetju. Ena od pomembnih posledic gibanja o samozavesti zadnjih let je epidemija narcizma. Jean Twenge, avtor knjige "Moja generacija" je preverjal raven narcizma pri 15000 študentih v 20-letnem obdobju (med 1987 in 2007). 65 % več študentov kot v prejšnjih generacijah je bilo narcističnih.

Če imate visoko samozavest, ni nujno, da jo tudi obdržite. Morda izpuhti skozi okno naslednjič, ko vam propade velika pogodba, ko ne morete več zapeti zadrge na hlačah ali ko niste povabljeni na veliko zabavo. Samozavest je kot vožnja s čustvenim toboganom. Stoji in pade z našim zadnjim uspehom ali porazom. Seveda ne želimo trpeti zaradi nizke samopodobe, a kaj je alternativa?

Obstaja še drug način, da se počutite dobro v sebi, kar ne vsebuje preverjanja, kako dobri ali slabi smo: **sočutje do sebe**. Sočutje do sebe ne temelji na pozitivnih rezultatih preverjanja sebe. Je predvsem način, kakšen je naš **ODNOS DO SEBE**. Vključuje ljubečo skrb in podporo sebi, tudi ko delamo napake, smo poraženi, neustrezni ali trpimo – je občutek sočutja, kakršnega navadno čutimo do drugih ljudi, in ga zdaj razširimo še nase. Ljudje smo sočutni do sebe, ker smo človeška bitja, ki včasih trpimo, ne zato, ker smo posebni ali nad drugimi. Sočutje do sebe poudarja medsebojno povezanost, ne ločenosti. Zato – za razliko od

samozavesti - ponuja več čustvene stabilnosti, ki je vedno tu za vas – ko ste na vrhu sveta in ko ste padli na obraz. Kaj natančno je sočutje do sebe? Vključuje tri dejavnike – biti prijazen do sebe, ko trpimo, uokviriti izkušnjo nepopolnosti v luči človeške izkušnje, ki jo delimo z drugimi in se zavedamo svojih negativnih misli in čustev, in čuječnost.

Trije obrazi sočutja do sebe: .

1. Prijaznost do sebe

Ko smo sočutni do sebe, smo prijazni, namesto grobo kritični, do sebe smo enaki, kot bi bili do dobrega prijatelja. Zlato pravilo pravi: “Delaj drugim to, kar bi naredil sebi.” Vse prav, a verjetno do drugih ne bi bili niti pol tako strogi in kritični, kot smo do sebe. Poslušajte svoj samogovor, ko ga kaj polomite: “Kakšen idiot si!

Neverjetno!” Bi rekli kaj takega prijatelju?

Normalno se nam zdi, da smo prijazni do drugih ljudi. Damo jim občutek, da so samo človeška bitja, tudi takrat, ko so poraženi. Podpiramo jih in spoštujemo, ko se slabo počutijo. Večina od nas je zelo razumevajoča. Pomislite na vse dobre, skrbne in velikodušne ljudi, ki sebe zapostavljajo. Naša kultura nas uči, naj bomo bolj sebični in osredotočeni nase. A je to res? Če nas notranji glas nenehno kritizira in nam očita, da nismo dovolj dobri, pogosto končamo v negativnem vrtincu samosabotaže.

Prijaznost do sebe nam pomaga, da zavzamemo perspektivo “drugega” do sebe. Tako vidimo svojo bolečino iz drugačne, bolj odmaknjene točke. Če smo sočutni do sebe, prijazni in razumevajoči, smo taki do sebe tudi, ko smo poraženi.

Prijaznost do sebe se kaže v notranjem dialogu, ki je spodbuden. Namesto da bi očitali sebi, da smo neustrezni, dajemo sebi toplino in brezpogojno sprejemanje. Ko so zunanje okoliščine težke, sočutje do sebe vključuje aktivno podporo sebi

Če zavzamemo do sebe vlogo prijaznega prijatelja, ki je v stiski (mi sami), se več ne istovetimo z vlogo nekoga, ki trpi. Smo tisti, ki skrbi, in tisti, ki podporo sprejema. Je več kot bolečina tega trenutka, je sočuten odgovor na bolečino.

2. Humanost.

Drugi pomemben vidik sočutja do sebe je človeškost. Sočutje pomeni “čutiti z nekom”. To razlikuje sočutje do sebe in samožrtvovanje. Samožrtvovanje deluje iz pozicije “ubogi jaz”, sočutje do sebe pa prepoznava trpljenje kot del človeške izkušnje, ki jo lahko delimo med seboj. Sprožilci so različni, a osnovna izkušnja je enaka. Večina ljudi pa se, žal, ne osredotoča na to, kar ima skupnega z drugimi, posebno, če jih je sram ali se počutijo neustrezni. Počutijo se izolirane in ločene od drugih, kadar doživijo poraze. Nastane neke vrste tunnelski pogled. Videti je, kot da smo edini, ki smo naredili napako, vsi drugi pa so srečni. Tudi če se srečamo z okoliščinami zunaj našega nadzora –npr. z boleznijo, se počutimo podobno. Pomislimo: “To se ne bi smelo zgoditi.”

Če smo prepričani, da bi stvari morale biti dobre, smo zelo razočarani. Pri tem nismo racionalni, ampak trpimo, se počutimo osamljeni v svoji bolečini. Ko se spomnimo, da je bolečina del človeške izkušnje, ima vsak trenutek potencial, da ga spremenimo v povezanost z drugimi.

3. Čuječnost

Biti sočuten do sebe pomeni tudi biti čuječ, prisoten. To pomeni biti odprt do realnosti, kakršna je: dovoliti misli, čustva in zaznave, kot se dogajajo zdaj, brez odpora.

Zakaj je čuječnost bistveni dejavnik sočutja do sebe?

Najprej je pomembno prepoznati bolečino in biti sočuten do sebe. Če se pogledate v ogledalo in ugotovite, da imate preveč kilogramov ali prevelik nos, se počutite neustrezni in zaslužite sočuten odziv. Če vas vaš šef pokliče v pisarno in vam pove, da je vasa prezentacija slaba, kakšen je vaš prvi odziv do sebe? Se podpirate? Verjetno ne.

Ljudje smo programirani tako, da se izogibamo bolečini. Bolečina nam daje znak, da je nekaj narobe in sproža odziv beg ali boj. Naša težnja je, da se odmaknemo od bolečine, zato je težko, da smo prisotni, da ostajamo s tem, kar je.

Čuječnost je nasprotje izogibanju bolečim čustvom in mislim in nam dovoli, da ostajamo z izkušnjo, tudi če je neprijetna. Hkrati pa biti čuječen pomeni, da se ne identificiramo preveč z negativnimi mislimi in čustvi. Če opazujemo svojo bolečino, spoznamo svoje trpljenje brez pretiravanja in si dovolimo bolj uravnovešen pogled nase. Lahko odpremo svoje srce in dovolimo, da sočutje do sebe prosto teče.

Lepota sočutja do sebe ima tudi potencial za akcijo.

1. Daje ti lahko prijaznost in razumevanje.
 2. Lahko se spomniš, da je občasno trpljenje del človeške izkušnje.
 3. Lahko se zavedaš svojih misli in čustev in najdeš več miru in ravnovesja.
- Ko okrepiš eno od treh komponent sočutja do sebe, lažje upoštevaš tudi druge.

Sočutje do sebe – vaja

1. Položi obe roki na svoje srce, dihaj in občuti njegovo toploto. Roke lahko položiš tudi na drugo mesto na telesu in občutiš toploto, npr. na trebuh ali na obraz.

2. Globoko diha.j

3. Izgovori si glasno ali tiho s toplim tonom glasu:

To je trenutek bolečine.

Bolečina je del življenja.

Želim biti prijazen do sebe.

Želim si dati sočutje, ki ga potrebujem.

Druge možne besede so še: "Sem v težavnem času. Vsak človek se včasih tako počuti."

"Želim biti prijazen do sebe v tem trenutku." "Sprejemam se takega, kot sem zdaj."

Zadnji stavek je: "Dajem si podporo in sočutje, ki ga potrebujem."

Poiščite stavke, ki so vam najbližji in si jih zapomnite.

Ko ste naslednjič spet v težavni situaciji, jih uporabite, da se boste spomnili na sočutje do sebe.

Ob polčasu življenja



Obstaja obdobje v življenju, ko se zaznavanje časa spremeni. Ko se nekega dne za hip ustavimo sredi rutine vsakdana, se ozremo na širino življenja in ugotovimo: "Nisem več stara 25 let." Hm!

Na časovni črti življenja je za menoj vedno več prostora in pred menoj vedno manj. Polčasa ne moremo več prezreti, pogled naprej že vsebuje tudi konec, če si to priznamo ali ne. Koliko časa še imam? Odštevanje se je že začelo.

Odzivi na to spoznanje so različni. Nekateri ljudje podaljšujejo žvižg ob polčasu in se delajo, kot da ga niso slišali ter pridno igrajo dalje. Spremenijo igrišče in igrajo naprej z ljudmi, ki pravkar uživajo v prvem polčasu. No, morda je malo bolj naporno, če želiš ohranjati enak tempo. A obstaja veliko načinov, da ostaneš mlad ali vsaj misliš, da si: moda, lepotna industrija in medicina, maraton, mlajši partner/partnerka itn. Lahko poješ in plešeš na himno "Forever jung – I want to be forever young." Večni mladeniči in mladenke so proaktivni glede na dejavnosti, s katerimi se zavestno izmikajo staranju.

Potem pa so tukaj še ljudje, ki ob polčasu obžalujejo vse izpuščene priložnosti. Vsaka odločitev je po njihovem pripeljala do tega, da so naredili nekaj narobe. Odločitev za poroko je odločitev proti samoti. Potem s e oglasi dvom: Kaj bi se zgodilo, če bi se odločil za nekoga drugega? Žalost ob izpuščenih priložnostih spremlja te predstave. Zakaj nisem takrat kupil tiste hiše? Kaj bi s e zgodilo, če bi študiral nekaj drugega? Obžalovanje je odziv na preteklost, kjer zastareli filmi določajo sedanost. Zato je tem ljudem težko zares uživati drugi del življenja.

Obstajajo pa tudi ljudje, ki so v prvi polovici dobro "igrali", zadeli precej golov in so lahko pravzaprav ponosni. Pravzaprav. A pod vprašaj postavijo tudi igro samo: Saj to ne more biti vse? Potem postanejo aktivni. Potrebno je živeti tisto, kar res šteje. Življenje obrnejo na glavo. Naredijo revolucijo, vse drugače. Včasih celo preveč. A kako bi lahko vedeli za vnaprej? A aktivnost vsaj daje občutek, da svoje življenje držimo na vajetih.

Tudi če je bila prva polovica uspešna, obstajajo ljudje, ki ljubijo odmore ob polčasu. Dovolj so naredili. Zdaj zaslužijo počitek. Izstopijo iz igre, ker vedo, da gre tudi brez njih. Navadno je premor tudi izstop iz igre, iz dosedanjega življenja. Da s seboj jemljejo vse svoje vzorce, navade in nagnjenja, občutijo navadno šele malo kasneje. Včasih ne delajo nič in reagirajo na tisto, kar jih povabi k akciji.

Nekateri govorijo o "krizi srednjih let". Za mnoge ljudi to drži. Moram doživeti krizo, da se soočim s sredino življenj? Ni nujno. Seveda ni vsaka sprememba pri ljudeh med 30 in 50 leti že kriza srednjih let, ampak morda le običajna eksistenčna tema odraslega človeka. Večina ljudi ne potrebuje krize, da bi se intenzivno soočila z drugo polovico življenja.

Večina tem v drugi polovici je prej filozofske kot psihološke narave. "Hitreje, bolje, višje" izgublja svojo privlačnost. Nastajajo nove kvalitete. Ko se vrti kolo življenja, se z njim vrtijo tudi naše vrednote in življenjska vprašanja. Vsak čas ima svoje lepote in velja jih odkriti. Sredina življenja je čas za pogled v svojo minljivost in en razlog za depresivnost. Je čas za koncentracijo na bistveno, čas za "bilanco".

Včasih se spremenijo cilji in se zgodi sprava s preteklostjo. Hkrati je lahko prizdetost pomemben motiv za spremembo. Lahko si nataknemo nova očala in pogledamo svoje velike in majhne zmage, a tudi velike in majhne zmete in poraze. Lahko si jih ogledamo, ugotovimo, kaj vse smo že dosegli in kakšne zaklade in izkušnje nam je življenje doslej ponudilo ter kakšne sposobnosti smo ob tem razvili.

Na polovici se naučimo tudi proslavljati. Spustiti neko priložnost in se odločiti od nje. Kaj mo v resnici zamudili? Če si damo čas, da se poslovimo od sanj iz preteklosti, je to čas, ko zberemo novo moč, da si damo prostor za nove kvalitete, kot so npr. sproščenost, notranji mir in modrost.

Ko smo pozorni na polčas, je to pomemben začetek za novo življenjsko obdobje. Najboljša preventiva pred krizo je redno preverjanje svojih najvišjih vrednot.

Vrednote opisujejo pomembne kvalitete v življenju, dajejo oporo, smisel, orientacijo in izpolnitev. Po pravilu se ne spremenijo čez noč. Poudarki se sicer z leti spremenijo, morda tudi predstave o zadovoljnem življenju.

Kdo je pravzaprav tisti, ki ga označujemo z "jaz"? Je samopodoba, predstava, ki jo imamo o sebi. Z leti postaja bolj pestra in kompleksna, včasih tudi nasprotujoča si. Nenadoma postanem nekdo, ki smo ga v mladosti označevali s "starci" ali "fosili". Zbrala sem precej življenjskih izkušenj. Na vseh področjih ni nujno, da sem postal-a pametnejša. A vsaka izkušnja je prispevala k temu, kar sem danes. Katerim svojim kvaliteta sem dal-a prostor in jih izživel-a v celoti? So npr. uspešnež, kreativec, ljubimec, uživač, pustolovec ... deli moje samopodobe? A jo vidijo tudi drugi podobno?

Vprašnje smisla zahteva pogled na to, kje sem zdaj, radovedno odkrivanje, katera področja še želim izživeti in uživati. Osebna biografija nam daje pri tem navodila. Spraševanje je aktiven proces in oblikovanje. Je iskanje svojih nalog in področja, kjer lahko prispevam: na socialnem, političnem, kreativnem, družinskem, kulturnem, humanitarnem področju?

Lahko se na novo odločimo, h katerim kvaliteta v svetu želimo več prispevati.

Naj postane polčas življenja klic, žvižg za novo orientacijo.

NEKAJ VPRAŠANJ OB "POLČASU"

1. Bilanca

Kaj sem dosegel doslej? Kako sem živel-a? Kje sem zdaj?

2. Vprašanja za slovo

Katere izgubljene priložnosti želim spustiti? Katere sanje oživiti?

3. Vprašanja za vrednote

Katere vrednote so mi pomembne zdaj? Kaj je zame pomembno, dragoceno?

O katerih kvalitetah sploh nisem razmišljal?

4. Vprašanja ob identiteti

Kdo sem? Kdo hočem biti?

5. Vprašanja o smislu

Kakšen pomen, smisel želim, da ima moje življenje? Za kaj se mi zdi vredno živeti?

Kaj je novega pri nas?



Novo v aprilu in maju

- **14. 4. 2017** od 10.00-17.00, Ljubljana: **LAHKOTNO NASTOPAJMO Z GASTONOM**- enodnevna izkustvena delavnica z akcijskim učenjem, **BONBONČEK**: večerna monokomedija (brezplačno za udeležence, za druge 15 EUR)
- **23. 4. 2017**, Ljubljana: **NLP TRENER**, 18-dnevno certificirano izobraževanje (INLPTA), š **še dve prosti mesti!**
26.-28. 5. 2017: PIŠEMO OB REKI, vikend **ustvarjalnica kreativnega pisanja** z Majo, Noahom in Nado na Visokem v Poljanski dolini, še **3 prosta mesta!**

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