



Začni tako, da si ustvariš čim bolj pomirjajoče okolje, s katerim svojemu telesu sporoča, da je na varnem (npr. pospraviš in prezračiš sobo, kolikor zmoreš; se oblečeš ali pokriješ z nečim prijetnim, toplim, mehkim; po želji prižgeš pomirjujočo glasbo brez besedila in/ali dišečo svečko.

Duševni
samopregled;
pridi v stik
s seboj in si
prisluhni.

- 01 Če ne veš, kje začeti, ali imaš v sebi meglo čustev in misli, si lahko pomagaš z nekajkratnim globokim vdihom in izdihom. Nato svoje misli zapiše na list papirja. Pri tem skušaj izklopiti filter primernosti in zapisane ne deli na dobro ter slabo. Le zapisuj. Daj prostor vsemu, kar pride na papir, in pri tem vztrajaj od 15 do 20 minut. Če ti misli uidejo drugam, se skušaj vrniti v svoje telo in k nalogi. Nato razmisli:
 - o Kaj ti zapisane misli sporočajo o tistem, kar trenutno potrebuješ?
 - o Katera čustva prevladujejo v njih?
 - o Kako se odzivaš, ko verjameš tem mislim?
 - o Kaj bi rekel_a nekemu, ki ga imaš res rad_a, če bi s tabo delil te misli?

- 02 Pri boljšem razumevanju tvojih potreb in čustev ti lahko pomaga tudi vaja, pri kateri, če se počutiš dovolj varnega_o, zapreš oči in skušaš odgovoriti na vprašanje: Kje v svojem telesu trenutno čutim napetost in čustva, ki zahtevajo pozornost? Ko prepoznaš tisti del telesa, nanj položiš roko in mu iz varne razdalje poveš, da si tukaj, da ga poslušaj in da je na varnem. Da si dovolj točno tak_a, kot si v tem trenutku in kot tudi zmoreš biti, čeprav temu morda težko verjameš. Nato se vprašaj:
 - o Če bi temu delu mene dali obliko, barvo in strukturo, kakšni bi bili?
 - o Kaj bi mi ta del mene želel sporočiti, če bi lahko govoril?
 - o Zakaj je tukaj? Kaj želi, da slišim?
 - o Kako mu lahko pomagam delovati v moje dobro?

Odgovoriš si lahko v mislih ali pa odgovore zapišeš. Nato se v svojem ritmu z nekaj vdihom in izdihom počasi skušaj vrniti v sedanji trenutek. Pri tem si lahko pomagaš tudi z osredotočanjem na tri stvari, ki jih vidiš; tri stvari, ki jih slišiš; tri stvari, ki jih otipaš, in tri stvari, ki jih vonjaš.

03 Ko čutiš, da si v stiku s seboj in prisoten_a v sedanjem trenutku, se vprašaj:

- o Približno koliko odstotkov svojega časa in energije trenutno namenjam skrbi zase?
- o Približno koliko odstotkov svojega časa in energije trenutno namenjam skrbi za odnose z drugimi, ki so mi pomembni?
- o Približno koliko odstotkov svojega časa in energije trenutno namenjam skrbi za svoje žalovanje in duševno zdravje kot celoto?
- o Približno koliko odstotkov časa, energije in sredstev porabljam za stvareh, ki niso v skladu s skrbjo za mojo sedanost in prihodnost?
- o Napačnih odgovorov ni - so le tisti, ki so pravi zate. Zato se vprašaj: Mi te številke vzbujaajo zadovoljstvo? Mi pomagajo živeti kakovostno življenje?

Če ja, super! Če ne, pa si reci, da je v redu, da si do zdaj deloval_a na tak način, saj si prestal_a take trenutke življenja. Vprašaj se:

- o Katere številke želim spremeniti?
- o Kaj me omejuje in kaj podpira pri tem?
- o Kako lahko postopoma začnem hoditi po poti zelenih spremembam?

Če ti pri tem lahko pomagava jaz ali skupnost Življenje je lahko dobro, se oglasi!



Zaščitena intelektualna lastnina

PSIHOLOŠKE STORITVE
ZA DOBRO ŽIVLJENJE,
Sabina Majerič s.p.



www.zivljenjelahkodobro.com

sabina@zivljenjelahkodobro.com



@zivljenjelahkodobro

ZAŠČITENA INTELEKTUALNA LASTNINA

2023 PSIHOLOŠKE STORITVE ZA DOBRO ŽIVLJENJE, Sabina Majerič s.p.

© Vse pravice pridržane.

Te e-knjige ali kateregakoli dela te e-knjige ni dovoljeno poustvarjati, reproducirati ali na kakršenkoli način distribuirati brez pisnega dovoljenja avtorja, z izjemo uporabe krajših citatov z navedbo avtorja. Ta knjiga vsebuje intelektualno lastnino, ki si jo lastijo PSIHOLOŠKE STORITVE ZA DOBRO ŽIVLJENJE, Sabina Majerič, s.p. E-knjige ni dovoljeno spreminjati, preprodajati, objavljati, spreminjati, oddajati, poustvarjati, prikazovati, predelovati, posredovati ali na kakršenkoli drug način delno ali v celoti uporabiti brez predhodnega pisnega dovoljenja avtorja.