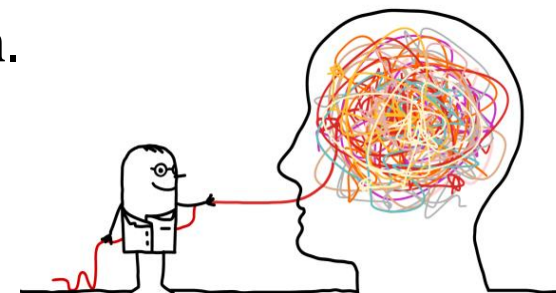


# ŽIVETI JE BOLJŠE, KOT PREŽIVETI

mag. Mia Bone, univ.dipl.psih.

[www.webtherapymia.com](http://www.webtherapymia.com)

21.10.2017

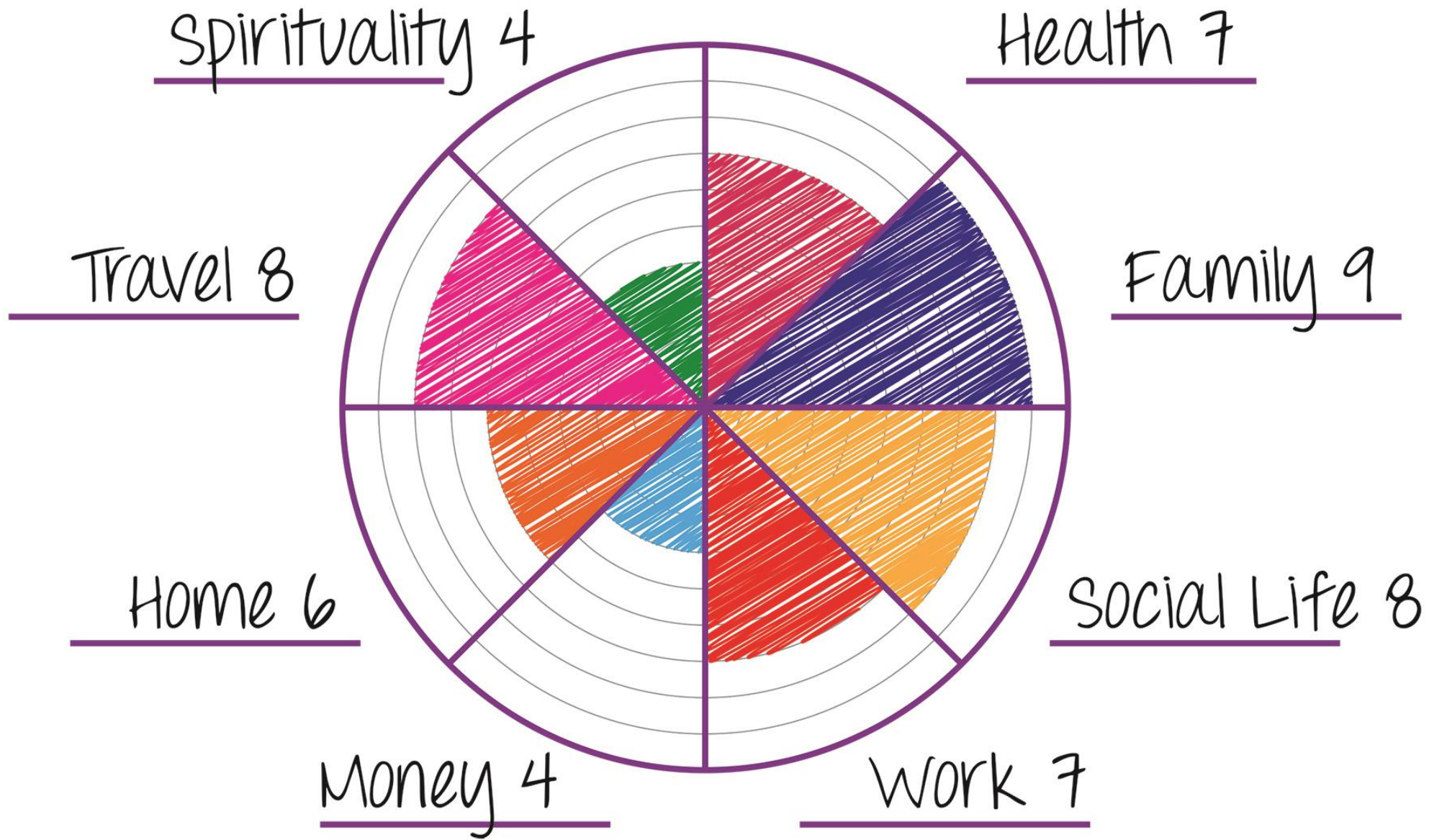




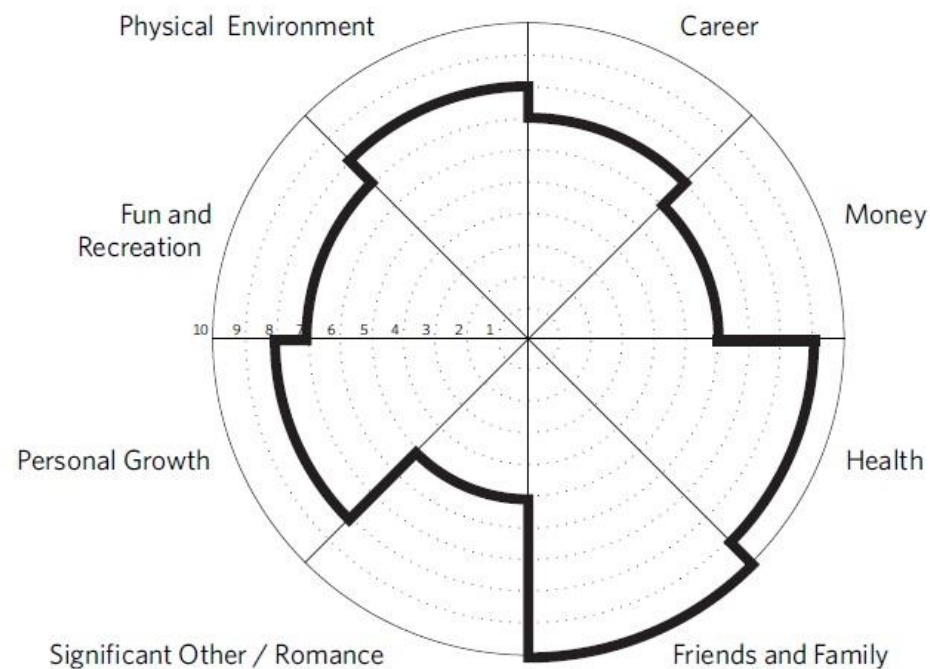
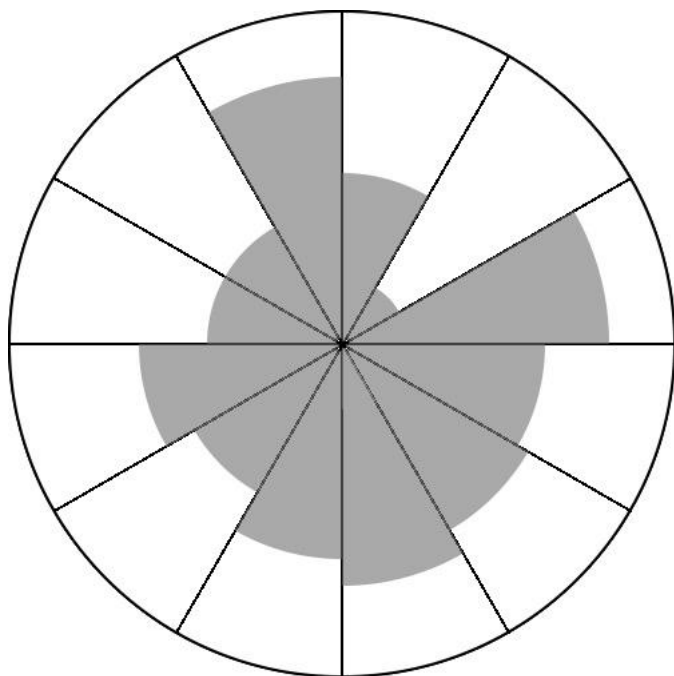


BOČNI VETROVI ali kako lahko  
smer vetra razmrši naše lase?

Dokler...



# Primer: KOLO ŽIVLJENJA



# Kako se vi vozite skozi življenje?



# Kakšna očala nosimo?

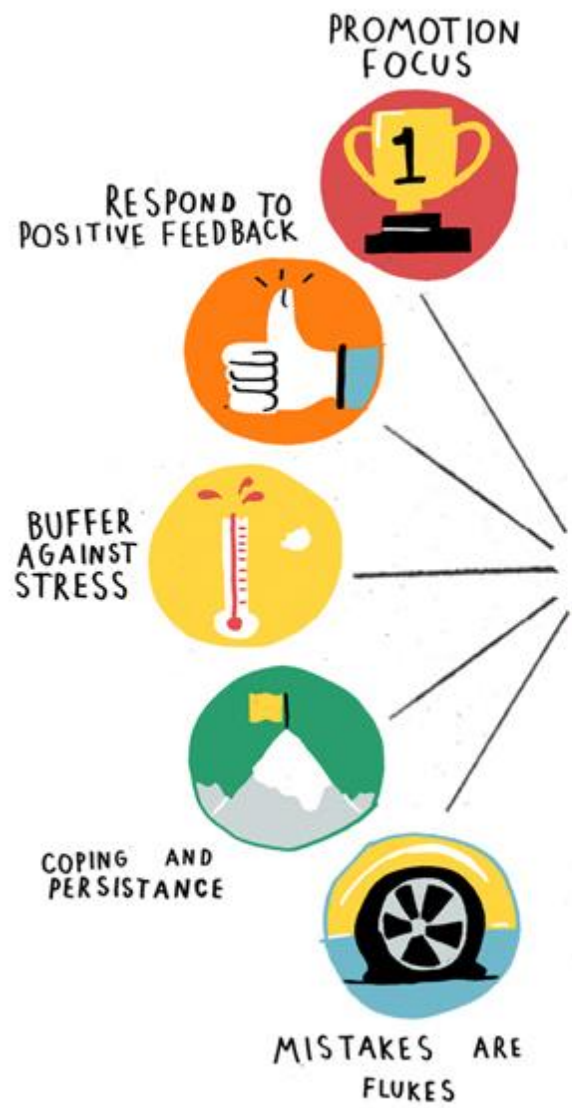


# Prepričanja o \_\_\_\_\_.

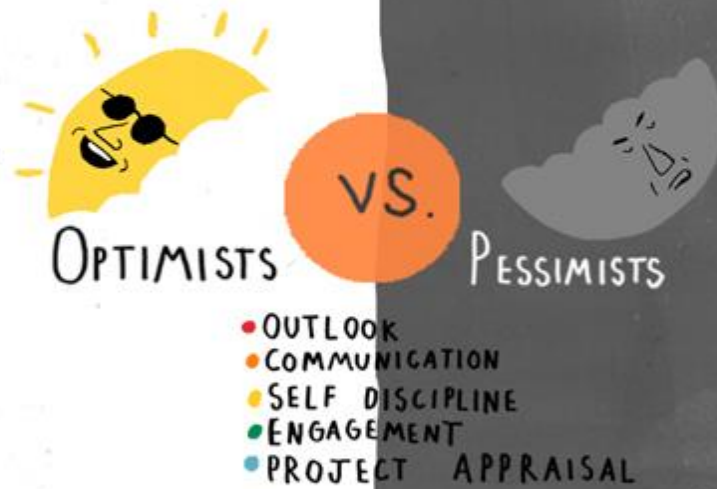


- Oseba A: “Mene ima življenje res rado!”
- Oseba B: “Ves čas se prepričujem, da moram.”
- Optimističen in pesimističen pogled na svet.





**BETWEEN MINDS**  
 AN ONGOING TAXONOMY OF TEAM DYNAMICS



Mindjet & JESS3

# Pesimist in optimist & dobre in slabe situacije

## *Pesimist*

### DOBRE SITUACIJE

- začasne
- zunanji razlogi oziroma zasluge

### SLABE SITUACIJE

- stalne (dolgo trajajo)
- osebni razlogi oziroma zasluge

## *Optimist*

### DOBRE SITUACIJE

- stalne (dolgo trajajo)
- osebni razlogi oziroma zasluge

### SLABE SITUACIJE

- začasne
- zunanji razlogi oziroma zasluge

Kaj nas osreči?



Kaj nas osreči?



Kaj nas osreči?

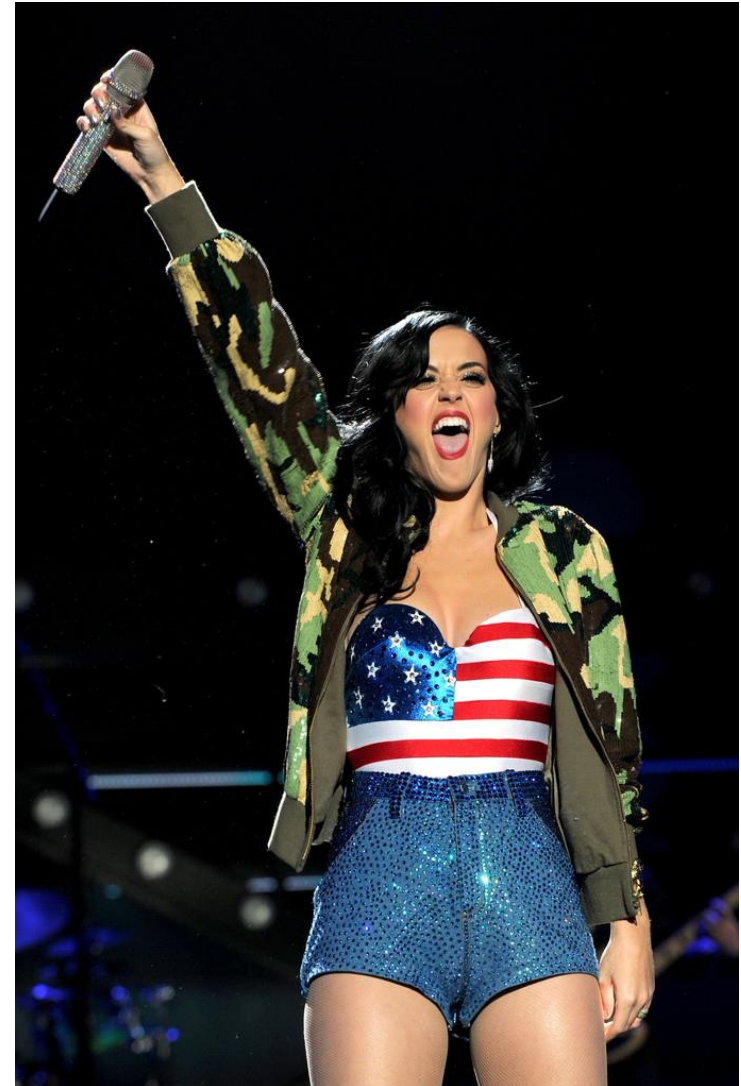




# Kako bi danes zastavili svoje življenje? Kaj vas bo osrečevalo tudi čez 50 let?

Leto 2015 - zgodnji odrasli:

- bogastvo/denar
- slava
- delo (ki prinese slavo in denar)



# Harvardska študija odraslega razvoja



- 724 udeležencev - 78 let
- Zaporedje naših odločitev pripelje do sreče in zdravja

*Dobri odnosi nas vodijo k sreči in zdravju, samota pa nas ubija.*



# 4 lekcije iz najdaljše študije o sreči in zdravju

## 1. Srečno otroštvo ima dolgoročne učinke.

- čustvena povezava s starši predstavlja pozitiven dejavnik za kasnejše odnose v življenju
- tesnejši, toplejši in pozitivnejši odnosi (psihološki občutek varnosti)
- čustvena povezava s sorojenci znižuje možnost pojavljanje depresije



# 4 lekcije iz najdaljše študije o sreči in zdravju

## 2. Ampak... Ljudje s težavnim otroštvom lahko to v odraslosti nadoknadijo.

- otroci, ki odraščajo v kaotičnem/nestabilnem okolju, so v osnovi manj srečni od vrstnikov iz stabilnega okolja
- ko ljudje dosežejo 50. leta, pomemben napovednik sreče predstavlja sodelovanje (npr. skozi mentorstvo, prostovoljstvo ali starševstvo)



# 4 lekcije iz najdaljše študije o sreči in zdravju

## 3. Znanje iz upravljanja stresa se obrestuje.

- upravljanje stresa nam zagotavlja, da smo pri obremenitvah uspešnejši
- uspešno upravljanje stresa omogoči, da imamo boljše odnose z ljudmi
- uspešno upravljanje stresa dolgoročno ohrani bolj zdrave možgane tudi na stara leta



# 4 lekcije iz najdaljše študije o sreči in zdravju

## 4. Čas, ki ga preživimo z drugimi, nas zaščiti pred udarci in modricami življenja.

- kakovost naših odnosov je pomemben napovednik naše sreče
- dragocenost izkušenj in časa, ki ga preživimo v družbi ljudi, ki so nam dragi
- raziskovalci so ugotovili, da šteje tudi kvantiteta (tj. koliko interakcij dnevno imamo)



# Smisel

## MASLOW'S HIERARCHY OF NEEDS



# Smisel

## Erikson's Eight Stages of Psychosocial Development

Trust vs Mistrust	0 - 18 months		Infant
Autonomy vs Shame & Doubt	 18 months - 3 years		Toddler
Initiative vs Guilt	3 - 5 years		Pre-Schooler
Industry vs Inferiority	 5 - 13 years		Grade-Schooler
Identity vs Role Confusion	13 - 21 years		Teenager
Intimacy vs Isolation	 21 - 39 years		Young Adult
Generativity vs Stagnation	40 - 65 years		Middle-Age Adult
Integrity vs Despair	 65 years onwards		Older Adult



# FORMULA: srečen um = polnejše življenje

100% sreče =

50% genski material

+

10% življenjske okoliščine - privilegiranost

+

**40% vsakdanje življenjske izkušnje**

- s kom preživljamo čas (odnosi)
- konjički/hobiji
- pogled na svet



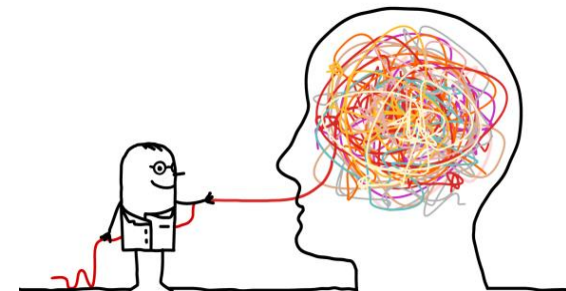


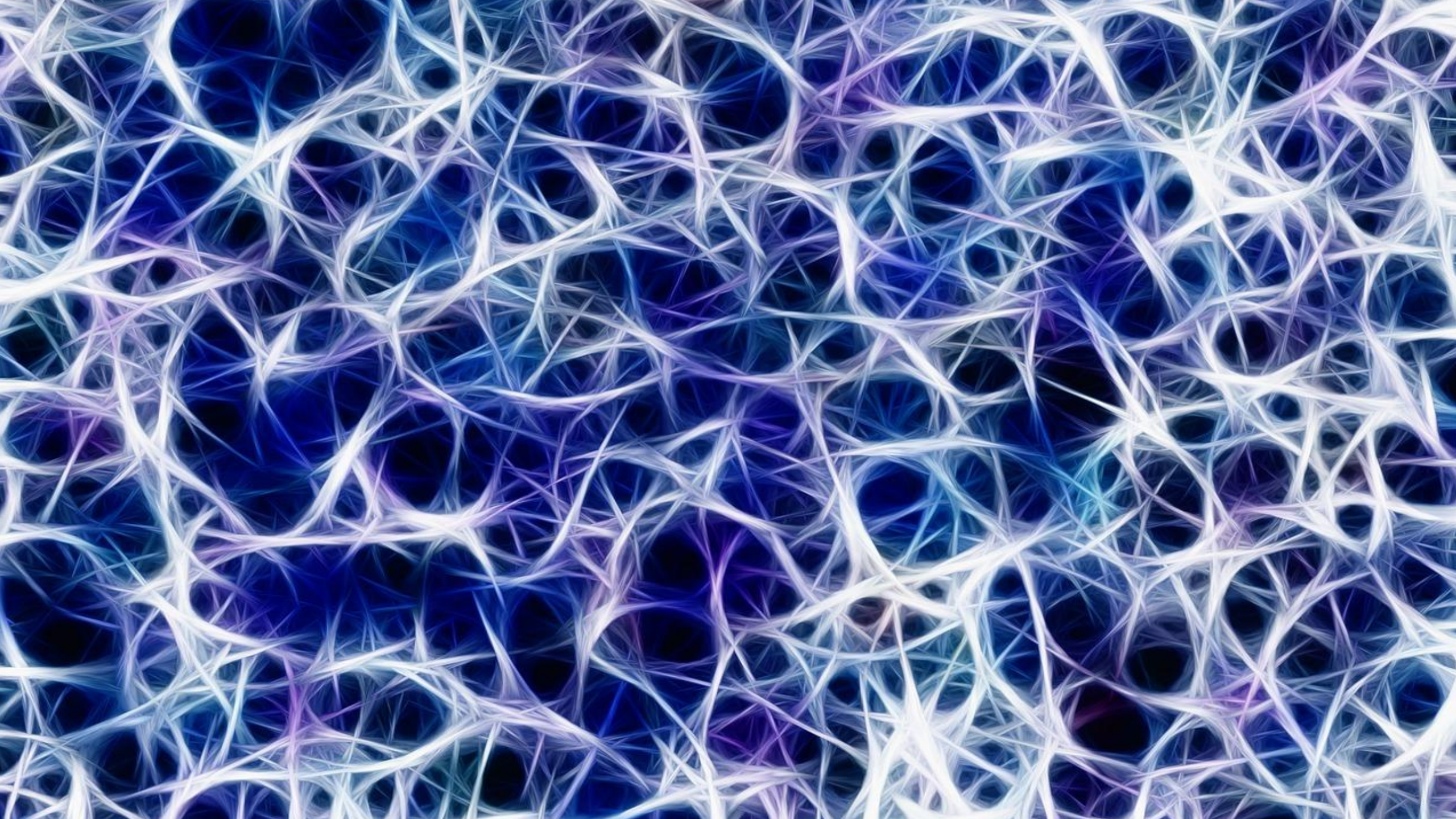
# Možgani

Ali nekaj preprostih trikov za bolj polno življenje:

- Sposobnost samorefleksije
- 2 minuti delam nič!
- Negativne misli/scenarije “prepišem” s pozitivnimi izkušnjami
- Seznam notranjih virov
- Dnevnik hvaležnosti
- Ples
- Bo to čez 5 let pomembno?
- Vizualizacija - hipnotični jezikovni vzorci

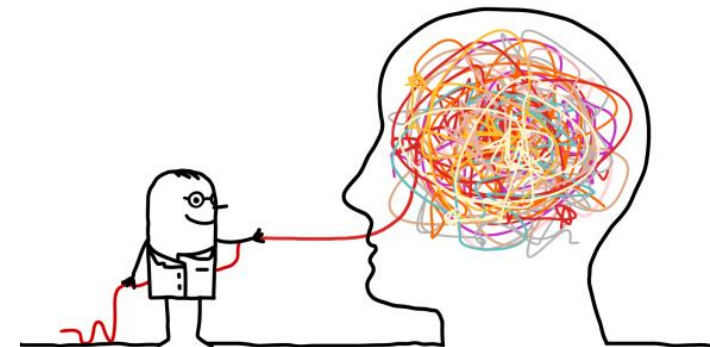
→ Strukturirana podpora (terapija, coaching)





# Hipnotični jezikovni vzorci

- Pozitivne sugestije - afirmacije
- Preokviranje
- Uporaba metafor & zgodbic
- Navidezna izbira
- Pozorna uporaba besed: problem, ampak, zakaj



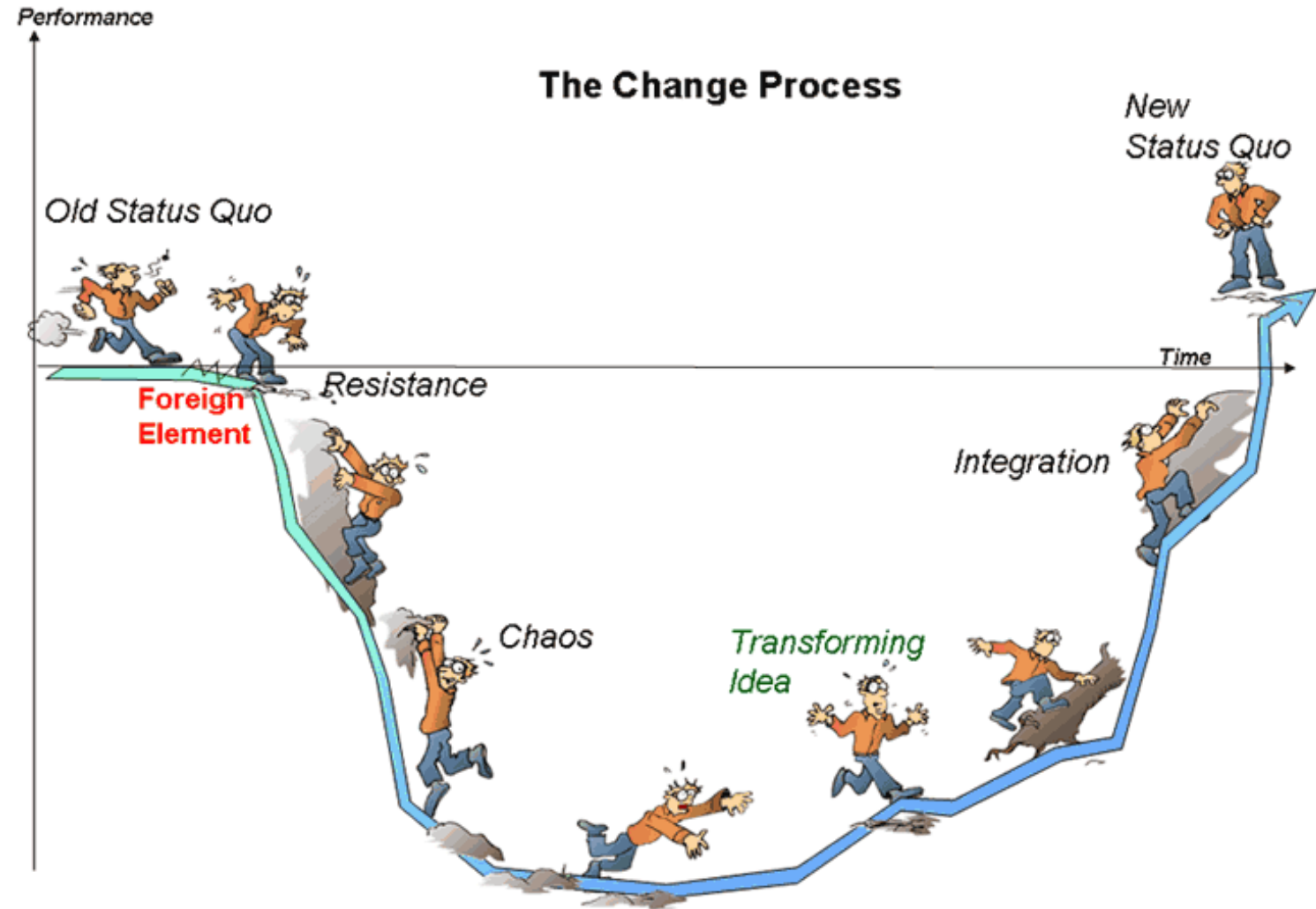
# Coaching: usmerjenost v rešitev



# Iz trenutnega stanja v željeno stanje



1. VZTRAJNOST
2. DOSLEDNOST
3. PONAVLJANJE





*S čim lahko začnem danes? In nadaljujem naslednjih 100 dni?*



Vašo pošto prebiram na:

[webtherapymia@gmail.com](mailto:webtherapymia@gmail.com)

[postazamio@gmail.com](mailto:postazamio@gmail.com)

Več zanimih vsebin in namigov najdete na:

[www.webtherapymia.com](http://www.webtherapymia.com)

