

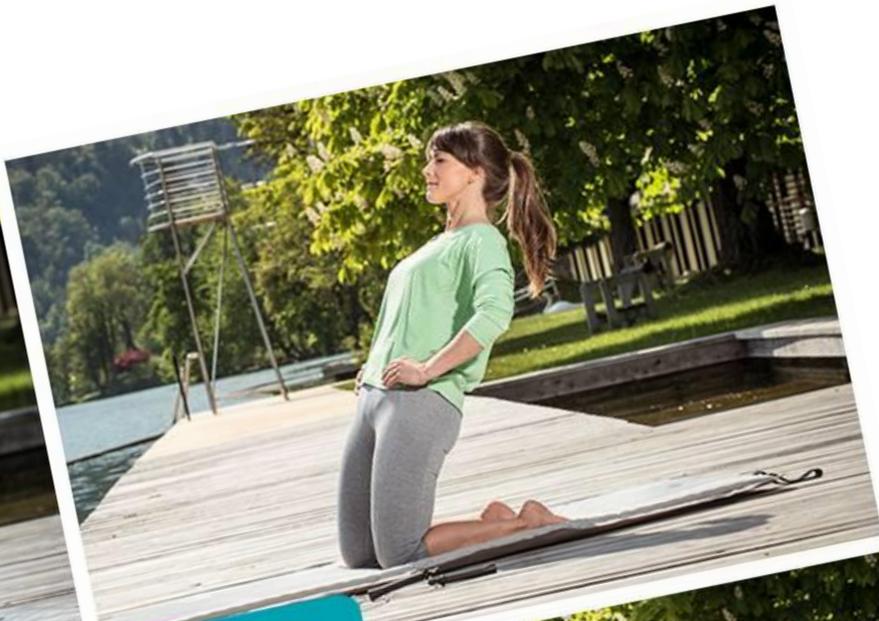


Mariborski maraton pozitivne psihologije 2018

www.vecer.com/vzivo



Ker nihče ne more
živeti namesto vas!



Lidlova
VITALNICA
s Hano



LIDL SLOVENIJA



Mariborski maraton pozitivne psihologije 2018

www.vecer.com/vzivo



Ker nihče ne more
živeti namesto vas!

KAJ LAHKO PRIČAKUJEMO OD SEBE?

**(V NAJBOLJŠEM IN NAJSLABŠEM
PRIMERU)**

DR. MIHA MAZZINI



A

Družba

2018

„Bruha pred odhodom v službo“



<http://worldartsme.com/unknown-person-clipart.html>

- Osebni zdravnik
- Specialistični pregledi
- Psihiatrični pregled
- Antidepresivi
- Psihoterapija
- Domača zdravila
- Zdravilci
- Samopomoč (meditacija, šport, ...)
- ...

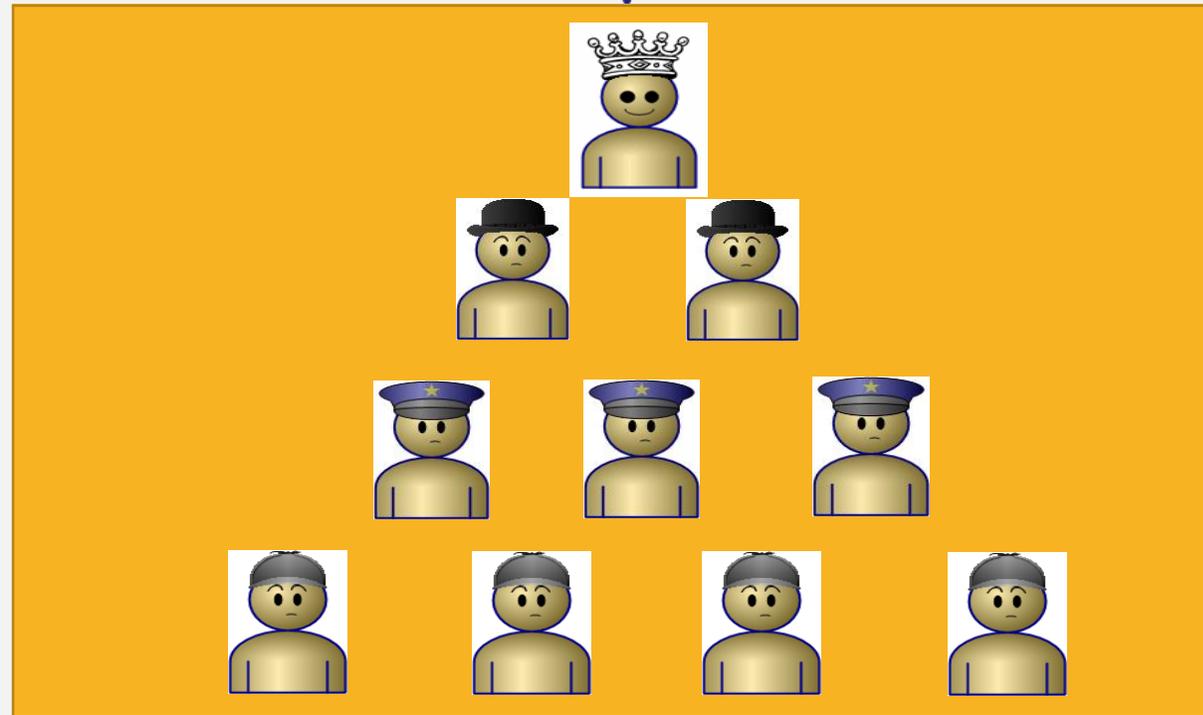
1989

„Želodčni krči pred odhodom v službo“



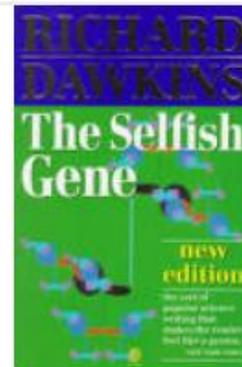
- Zamenja službo

2018 – 1989: KAJ SE JE ZGODILO?



Sebični gen

Knjiga, Richard Dawkins



85 % je bila ta knjiga všeč

Uporabniki Googla



Prvič objavljeno: 1976

Avtor: Richard Dawkins

Število strani: 224

Založnik: Oxford University Press

Tema: Evolucijska biologija

Nominacije: Best science book ever



By Marion S. Trikosko [Public domain], via Wikimedia Commons

And, you know, there's no such thing as society.
There are individual men and women and there are families.

Margaret Thatcher, 1987

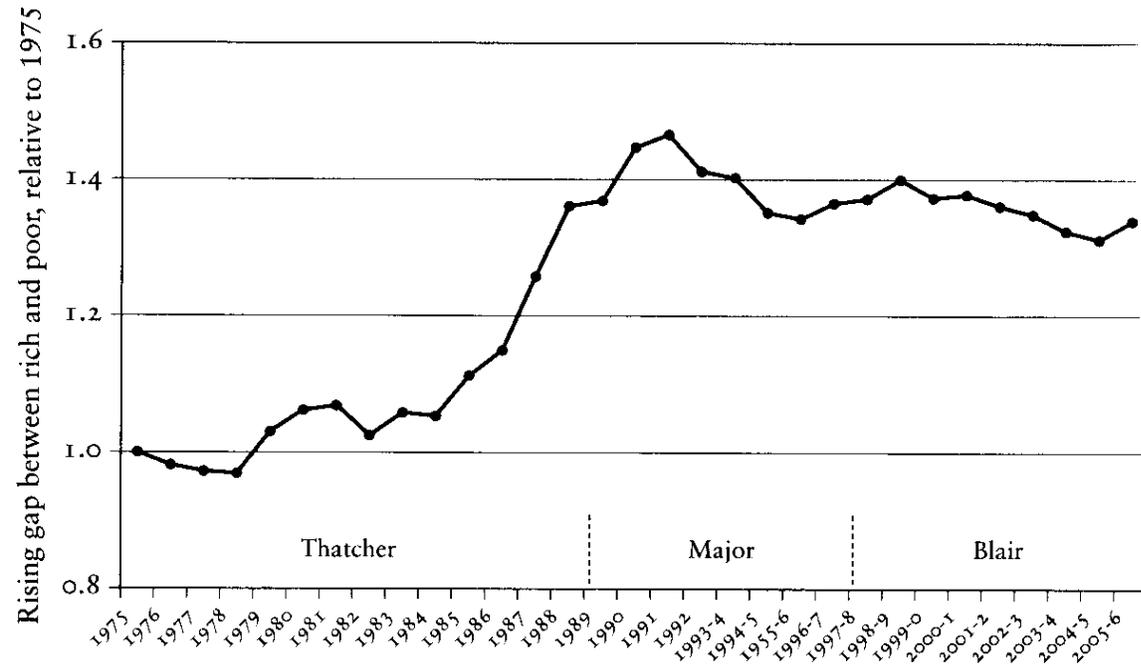
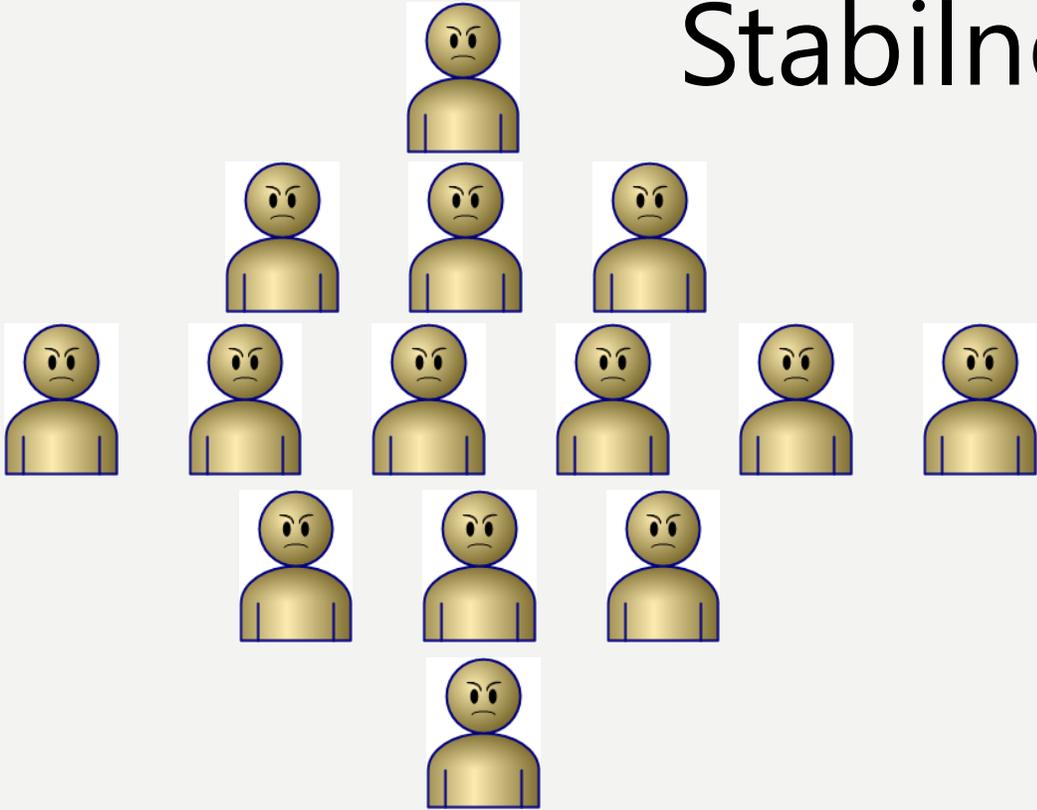


Figure 16.1 *The widening gap between the incomes of the richest and poorest 10 per cent in Britain 1975 (=1) to 2005–2006.*

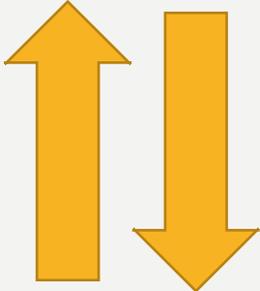
Smrtni grehi (1995):

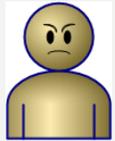
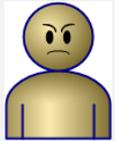
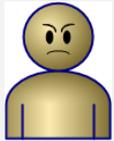
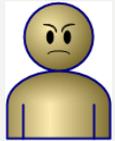
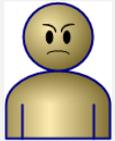
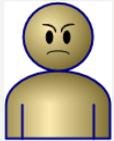
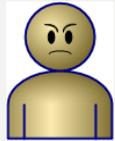
Moški	Ženske
1. Pohota	1. Napuh
2. Požrešnost	2. Zavist
3. Lenoba	3. Jeza
4. Jeza	4. Pohota
5. Napuh	5. Požrešnost
6. Zavist	6. Pohlep
7. Pohlep	7. Lenoba

Stabilnost



Prehodnost





VESOLJE:

2 trilijona galaksij

V vsaki povprečno 100 milijonov zvezd

Če je ob vsaki po 10 planetov ...

ČEMU VSE TO SLUŽI?

VAM!



Vesolje vas podpira

Avtor: [Gabrielle Bernstein](#), Prevajalec: [Janez Lavrič](#)



Pretvorite strah v zaupanje

[Celoten opis](#) | [Podrobnosti o izdelku](#)

Redna cena: **24,00 €**

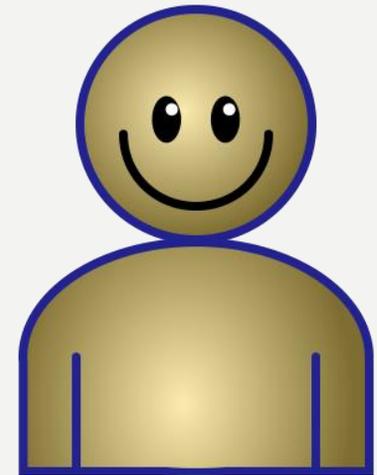
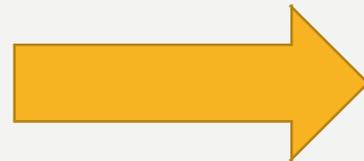
Rok dobave: 2-3 dni.

Preveri zalogo v knjigarnah 

Jesus, Our Personal Companion

Jesus, Our Personal Companion

<https://daily.upperroom.org/?p=4100>



It wasn't hard to find such data. For example, between 1948 and 1954, psychologists asked more than 10,000 adolescents whether they considered themselves to be a very important person. At that point, 12 percent said yes. The same question was revisited in 1989, and this time it wasn't 12 percent who considered themselves very important, it was 80 percent of boys and 77 percent of girls.

Brooks David *The Road to Character*

More than half of Millennials expect to be millionaires someday, according to a new study

<https://www.dailymail.co.uk/news/article-5835419/More-half-Millennials-expect-millionaires-someday-according-new-study.html>



In zdaj ...

Najbolj prodajana knjiga samostojne Slovenije!





- **Tumor:** „vse je dobro“
- **Gangrena:** „puščam, da radost svobodno teče skozme“
- **Steklina:** „mir vlada v meni in vsenaokoli“



Grozen šef:

"ga blagoslovite z ljubeznijo vsakič, ko s spomnite nanj [...] Če je ta oseba zelo obsojajoča, si začnite zatrjevati, da je ljubeča in rada hvali druge. Če vedno godrnja, si govorite, da je vesela in zabava. Če je brezsrčna, si ponavljajte, da je nežna in polna sočutja. Če v tej osebi vidite le dobre lastnosti, potem je to tisto, kar vam ima pokazati, ne glede na to, kako se vede do drugih".



Dutch man, 69, starts legal fight to identify as 20 years younger

Doctors had told him his body was that of a 45-year-old man, Ratelband argued. He described himself as a “young god”.

At the end of a 45-minute court session, Ratelband said: “It is really a question of free will.”

2018

„Bruha pred odhodom v službo“



A: DUHU ČASA NE MORETE POBEGNITI

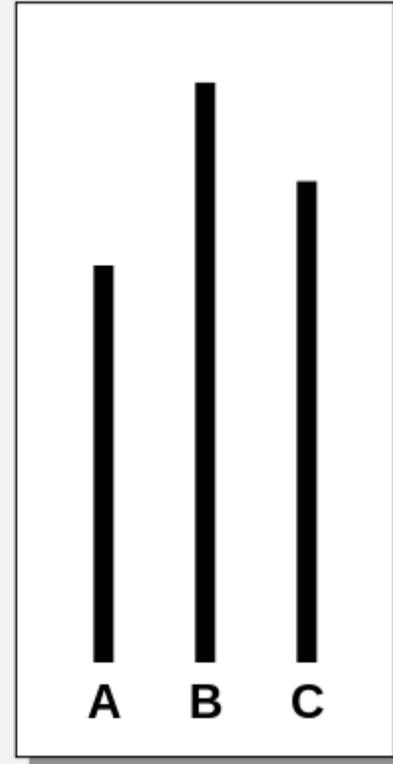
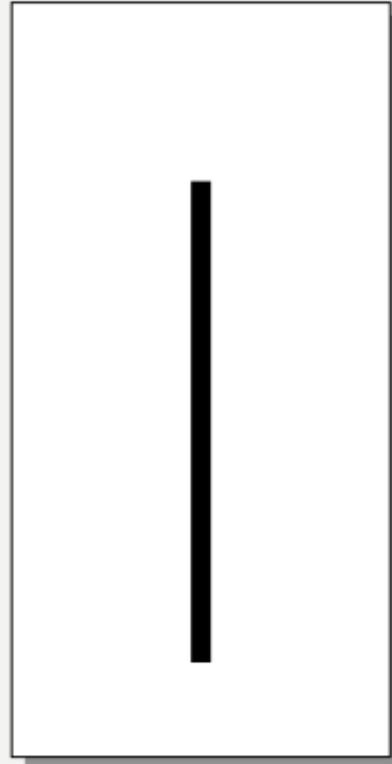
(Lahko pa se borite za stik z realnostjo)

Modrost je ločiti to, za kar ste si krivi sami od tega, za kar so vam krivi drugi.



B

Skupina



Solomon Asch, 1951
Serge Moscovici, 1979

Zrcalni nevroni



By see Source - Evolution of Neonatal Imitation. Gross L, PLoS Biology Vol. 4/9/2006, e311 doi:10.1371/journal.pbio.0040311, CC BY 2.5, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1480917>

Dogodek



MI



JAZ



<https://www.bluezones.com/>

1. zmerna fizična aktivnost
2. smisel življenja/dela
3. zmeren stres
4. zmerno število kalorij
5. predvsem rastlinska hrana
6. zmerno uživanje alkohola, predvsem vina (v družbi)
7. pripadnost duhovni ali verski skupini
8. pripadnost družini
9. vključenost v družbeno življenje

🏠 > News > Science

Why tennis could save your life – but football and running may not help you live longer



<https://www.telegraph.co.uk/science/2016/11/29/tennis-could-save-life-football-running-may-not-help-live/>

🏠 > News

Loneliness is felt most intensely by young people, study finds (and turning to Facebook doesn't help)



<https://www.telegraph.co.uk/news/2018/10/01/loneliness-felt-intensely-young-people-study-finds-turning-facebook/>

mladostnikov so skrb vzbujajoči. Poraba zdravil je med mlajšimi od 20 let v obdobju od 2008 do 2015 narasla za 73 odstotkov, predvsem zaradi porasta porabe antidepressivov in psihostimulansov.

„ V Sloveniji se je poraba zdravil za zdravljenje duševnih in vedenjskih motenj pri mlajših od 20 let povečala za polovico.„
(2018)

<https://www.24ur.com/novice/slovenija/mladi-in-dusevno-zdravje-poraba-zdravil-se-je-povecala-za-polovico.html>

INTERNATIONAL • JAPAN

Why Japan's Elderly Are Committing Crimes to 'Break Into Prison'

<http://fortune.com/2016/03/28/japan-elderly-crime/>

B: NAJPREJ JE SKUPINA, POTEM POSAMEZNIK

(Življenje je lovljenje ravnotežja med seboj in skupino)

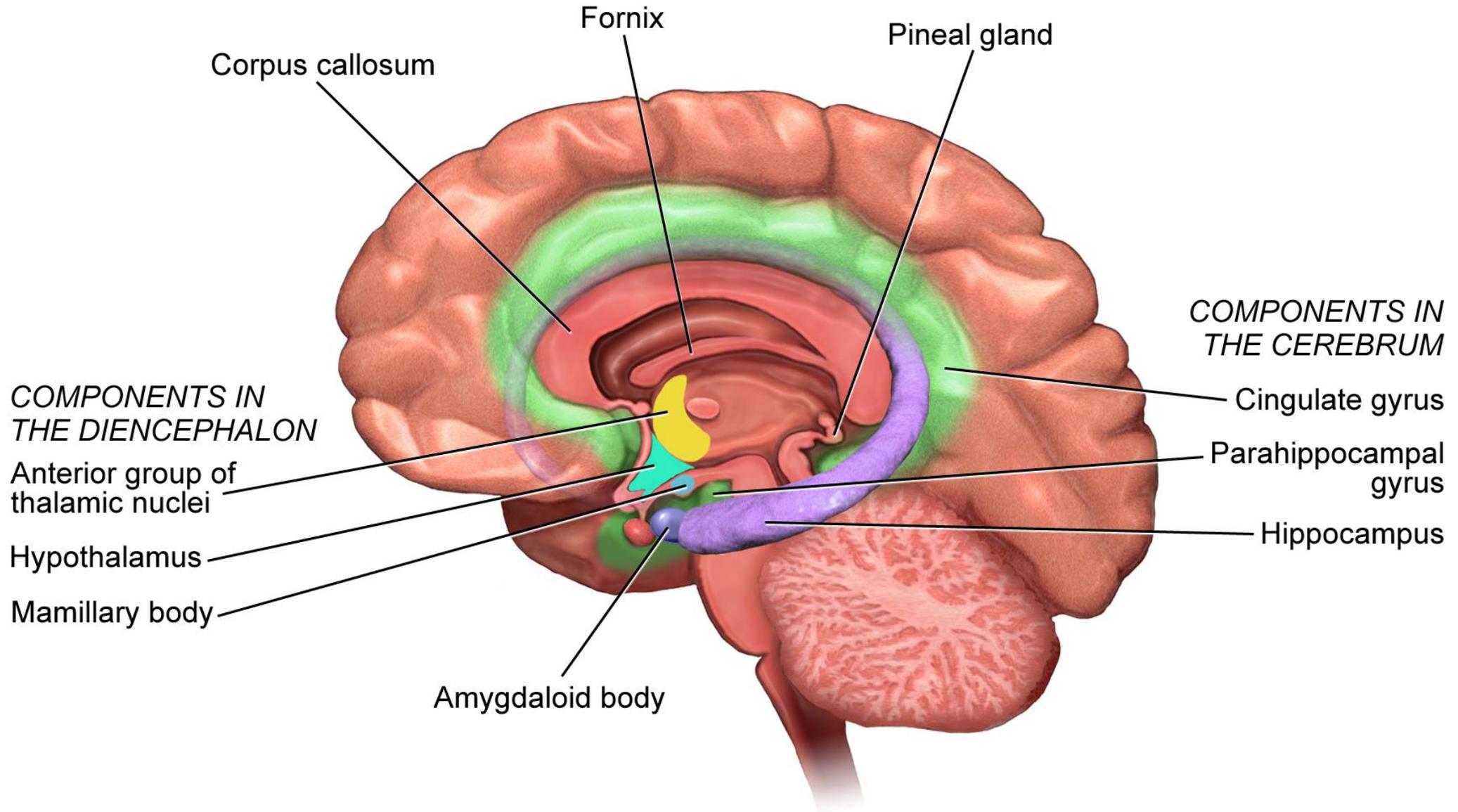
Pogum je vztrajati pri svojem mnenju, če je to bolj skladno z realnostjo kot mnenje skupine.



E

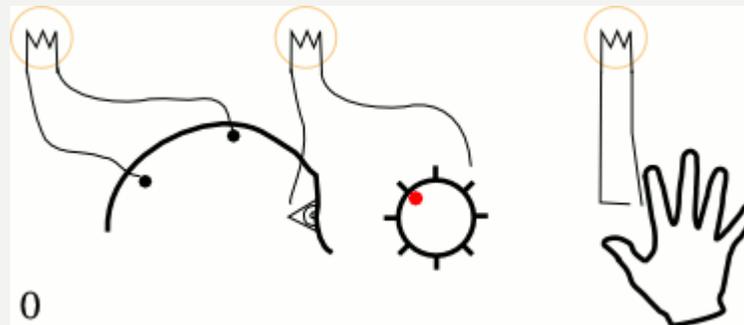
Posameznik

The Limbic System





Libetov poskus



By Createaccount - Own work, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=15632476>
https://en.wikipedia.org/wiki/Neuroscience_of_free_will

RAZUM (zavestni del):

- 5% možganov
- Pol sekunde **zamude** (ali več)
- Občutek kontrole (vedno mora najti **razlago!**)

KONFABULACIJE



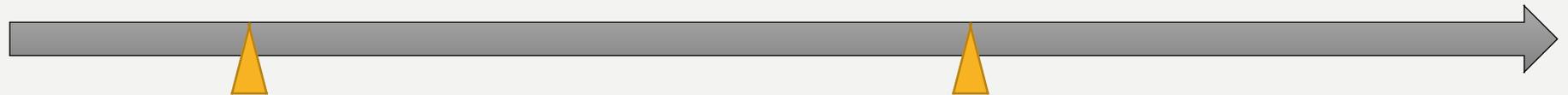


Čustveni
udar



Razum

EDVARD KOČBEK, 1949



EDVARD KOCBEK, 1949

„Včerajšnji dan me je prizadel in zdelal. Lučka je prinesla iz šole letno spričevalo. [...] In ko sem pogledal vanj, sem zagledal, da je padla iz zemljepisa. Iz zemljepisa, moj Bog! [...] Ko je Lučka zatem prišla pred moje oči, me je pograbila **neznanska jeza**. Zagrabil sem jo, ji snel očala ter jo potisnil v klavirsko sobo. Začel sem jo pretepati, divje in neumno, z roko in palico, po telesu in po glavi, dajal sem ji zaušnice in jo tolkel po rokah. Prijela me je brezumna jeza z žalostjo in sramoto vred. Moj otrok se mi prav v **sedanjem položaju**, ko vse pozorno gleda na sleherno kretnjo moje hiše, tako obnaša!“



C: MOŽGANI SO SISTEM SISTEMOV

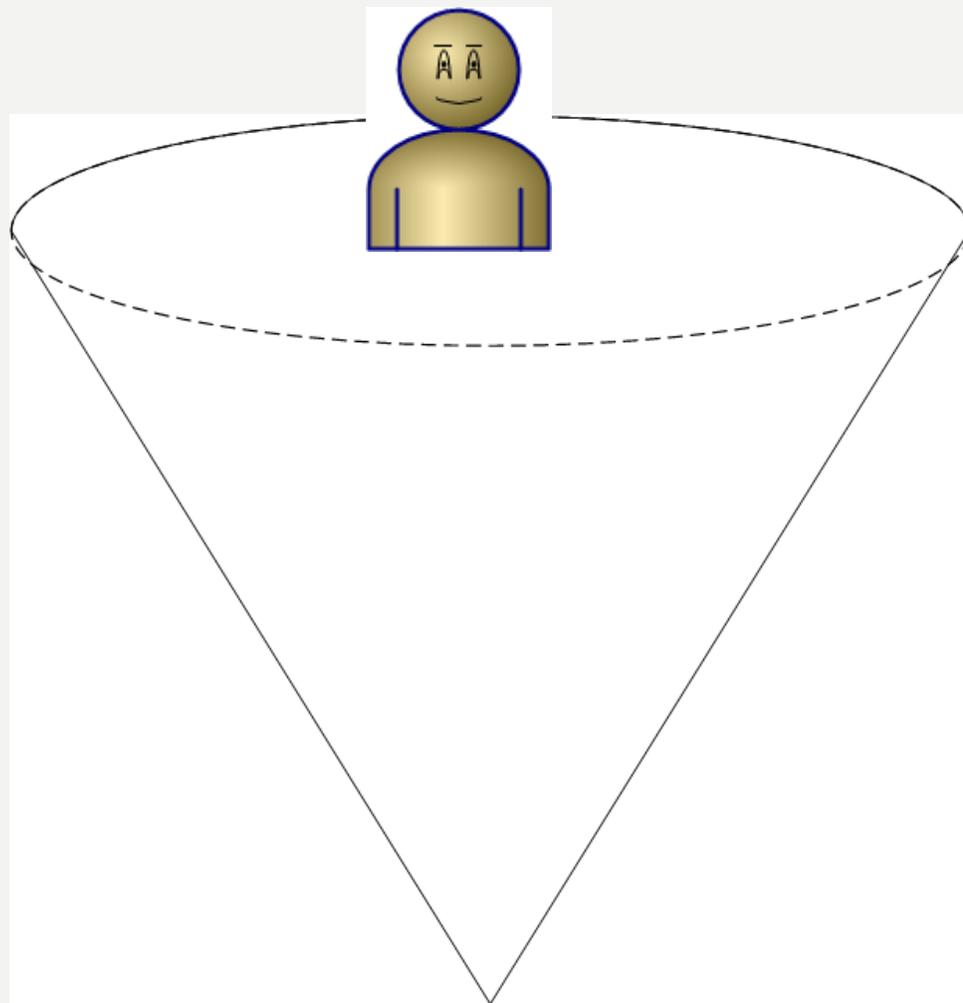
(in niso najbolj usklajeni med seboj)

Modrost je, če ste sposobni povezati čustveno reakcijo z razumsko razlago.

A large, bold, black letter 'Č' is centered within a white, scalloped-edged circular shape. The letter has a distinctive shape with a pointed top and a vertical stroke that curves slightly to the right at the bottom.

Zgodovina

ZGODOVINSKA DEDIŠČINA



Č: VSEBUJEMO DEDIŠČINO PREDNIKOV

This Be The Verse

BY PHILIP LARKIN

They fuck you up, your mum and dad.

They may not mean to, but they do.

They fill you with the faults they had

And add some extra, just for you.

Modrost je, če ugotovimo, kateri del dediščine še rabimo.



E

Povzetek

„Bruha pred odhodom v službo“



<http://worldartsme.com/unknown-person-clipart.html>

Družba povišanega narcisizma:

- vsemogočen sem, obetajo se mi čudeži
- + le rahlo precenjujem svoje zmožnosti

Mentaliteta:

- prisegam na zdrav razum (=stare formule)
- + od staršev vzamem dobro in spremenim slabo

Skupina:

- sledim ji, čeprav boli, telesno ali duševno
- + ne sledim skupini, ki me uničuje

Posameznik:

- trudim se za stik z realnostjo
- + ne trapam (= čudežne rešitve ne obstajajo! Žal.)

HWALA!

www.MihaMazzini.com



Mariborski maraton pozitivne psihologije 2018

www.vecer.com/vzivo



Ker nihče ne more
živeti namesto vas!