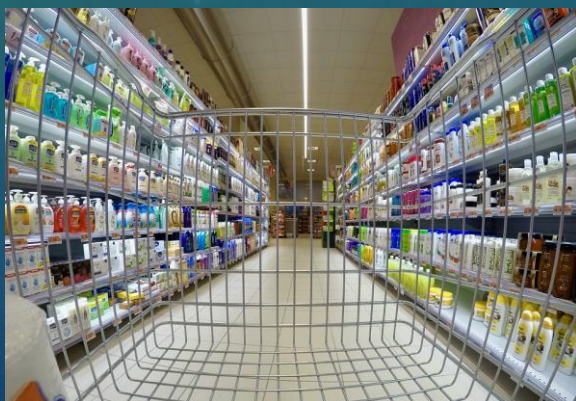


# 3P: POLNO, PRISOTNO, PRISTNO

mag. Maja Bajt, univ. dipl. psih.



# SODOBNO ŽIVLJENJE IN SVET V KATEREM ŽIVIMO...



# DRUGA PLAT ZGODBE



# POZITIVNO DUŠEVNO ZDRAVJE, POZITIVNA PSIHLOGIJA

Ljudje želijo več kot prekiniti trpljenje. Želijo smiselno, polno življenje, razvijati najboljše kar je v njih. Krepi zmožnost za ljubezen, delo, igro. Razvijanje dobrega počutja je ravno tako pomembno kot odpravljanje patologij.

- Polna udeležnost v življenju.
- Razvijanje dobrega počutja, pozitivnih emocij in stanj.
- Osmišljena dejavnost
- Pozitivni odnosi in povezanost.
- Uspeh v smislu doseganja lastnih ciljev.

POZITIVNO DUŠEVNO ZDRAVJE

PP: sreča, optimizem, samopodoba, motivacija, zanos, predanost, vrline, upanje, osebnostna čvrstost, pozitivno razmišljanje, čuječnost.

**KREPITEV NOTRANJIH VIROV**

# MITI O SREČI

**KAJ JE SREČA IN OD ČESA JE ODVISNA?**

**MIT 1: Sreča je naravno stanje človeka.**

**MIT 2: Da bi bil srečen, se moraš znebiti vseh neprijetnih občutkov**

**MIT 3: Da bi bil srečen, moraš nadzorovati svoje misli in čustva.**



# NAŠI MOŽGANI IN NAŠ UM



- Možgansko deblo – limbični sistem – korteks
- Negativna pristranskost
- 70.000 misli/vsak dan, večina negativnih, večina osredotočenih na JAZ, večina se jih ponovi.
- Nadzor nad mislimi, čustvi?
- Nevroplastičnost

# KOLIKO STE PRISOTNI V SVOJEM ŽIVLJENJU?

- Prednosti in slabosti avtopilota.
- Kaj pomeni odsotnost zavedanja za kakovost življenja?



# KAKO JE BITI (JAZ) V TEM TRENUTKU ŽIVLJENJA?



Prisotnost v trenutku je pomemben napovedovalec sreče.



# ČUJEČNOST IN MEHANIZMI DELOVANJA

TUKAJ IN ZDAJ



POSEBEN ODNOS:  
odprtost,  
sprejemanje,  
radovednost,  
začetniški um,  
nepresojanje,  
zaupanje,  
nenavezanost -  
opuščanje,  
potrpežljivost,  
prijaznost,  
sočutje.

# KONCEPT ČUJEČNOSTI

- Izvor čuječnosti, čuječnost v zahodnem svetu.
- Čuječnost kot splošna človeška lastnost.
- Čuječnost kot spretnost, ki jo krepimo in razvijamo.
- Vaje/tehnike za krepitev čuječnosti.
- Čuječnost je način življenja.



# KAKO NAM ČUJEČNOST LAHKO POMAGA ?

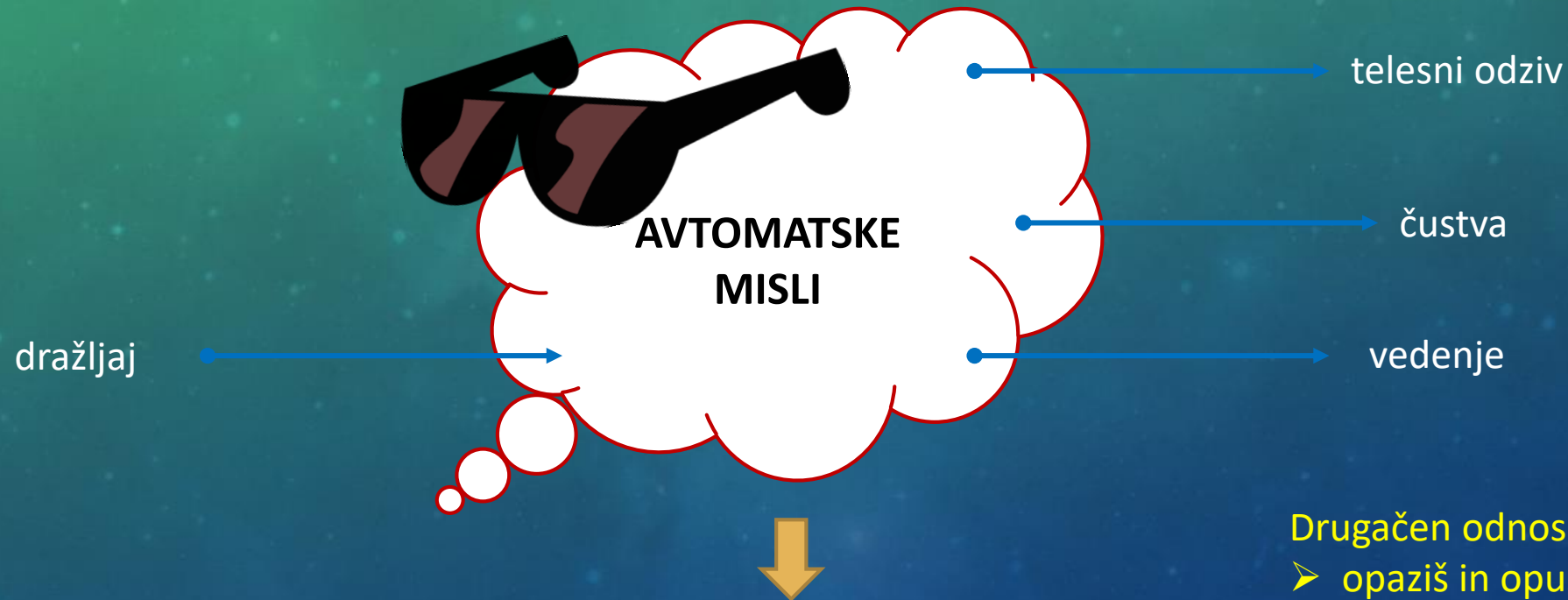


# NAZAJ V TELO

- Telo kot fokus pri učenju usmerjanja zavedanja (biti v trenutku).
- Od razmišljanja k občutenju in doživljanju (prim. izkušanje).
- Stik s telesom: kaj mi telo sporoča?
- Krepitev parasimpatičnega odziva.



# ZAVEDANJE PREPLETENOSTI MISLI IN ČUSTEV

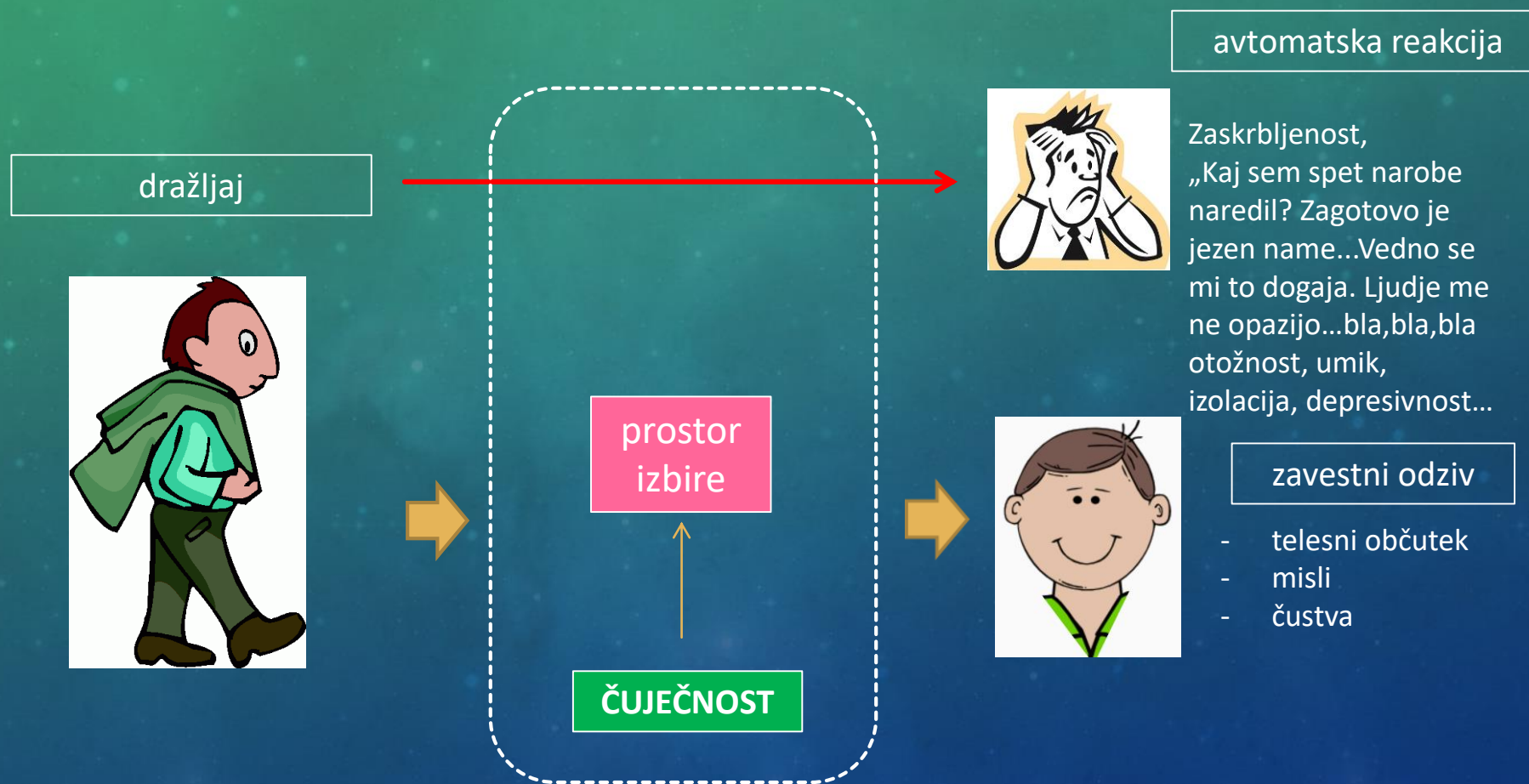


SKOZI KAKŠNA OČALA ZAZNAVAŠ SVET?

Drugačen odnos do misli:

- opaziš in opustiš
- misel kot dogodek: metakognicija/  
kognitivna defuzija

# S ČUJEČNOSTJO KREPIMO MOČ ZAVESTNE IZBIRE



Med dražljajem in odzivom nanj je **prostor**. V tem prostoru se nahaja **naša svoboda in moč, da izberemo kako bomo ravnali**. V našem dejanju leži naša rast in svoboda.

- Victor Frankl -

# KAKO BITI S TEŽKIMI, NEPRIJETNIMI ČUSTVI?







# UČINKI ČUJEČNOSTI

- duševno počutje/zdravje
- boljše spoprijemanje s stresom/manj doživljanja stresa
- boljše telesno zdravje, boljše delovanje imunskega sistema
- spretnejše odzivanje in odločanje
- boljša regulacija čustev – čustvena inteligentnost
- boljša pozornost – fokus
- izboljšanje spomina in izvršilnih funkcij
- jasnost misli, večja ustvarjalnost
- notranja mirnost
- bolj pozitiven odnos do življenja, večja kakovost življenja, polno življenje
- empatija, sočutje (do sebe, drugih), boljši medosebni odnosi
- skrb zase
- osebna rast in spremembe
- nevroznanstvene študije: spremembe v možganih



# KREPITEV PRIJETNIH OBČUTIJ IN POZITIVNIH STANJ



- zavedanje
- ostajanje z izkušnjo
- krepitev prijetnih občutij (telesni občutki, hvaležnost,...)
- kar ponavljaš in ponotranjaš postane navada

# SPREJEMAJOČ ODNOS DO SEBE

Spoznavanje sebe na sprejemajoč način: telesni občutki, misli, čustva.

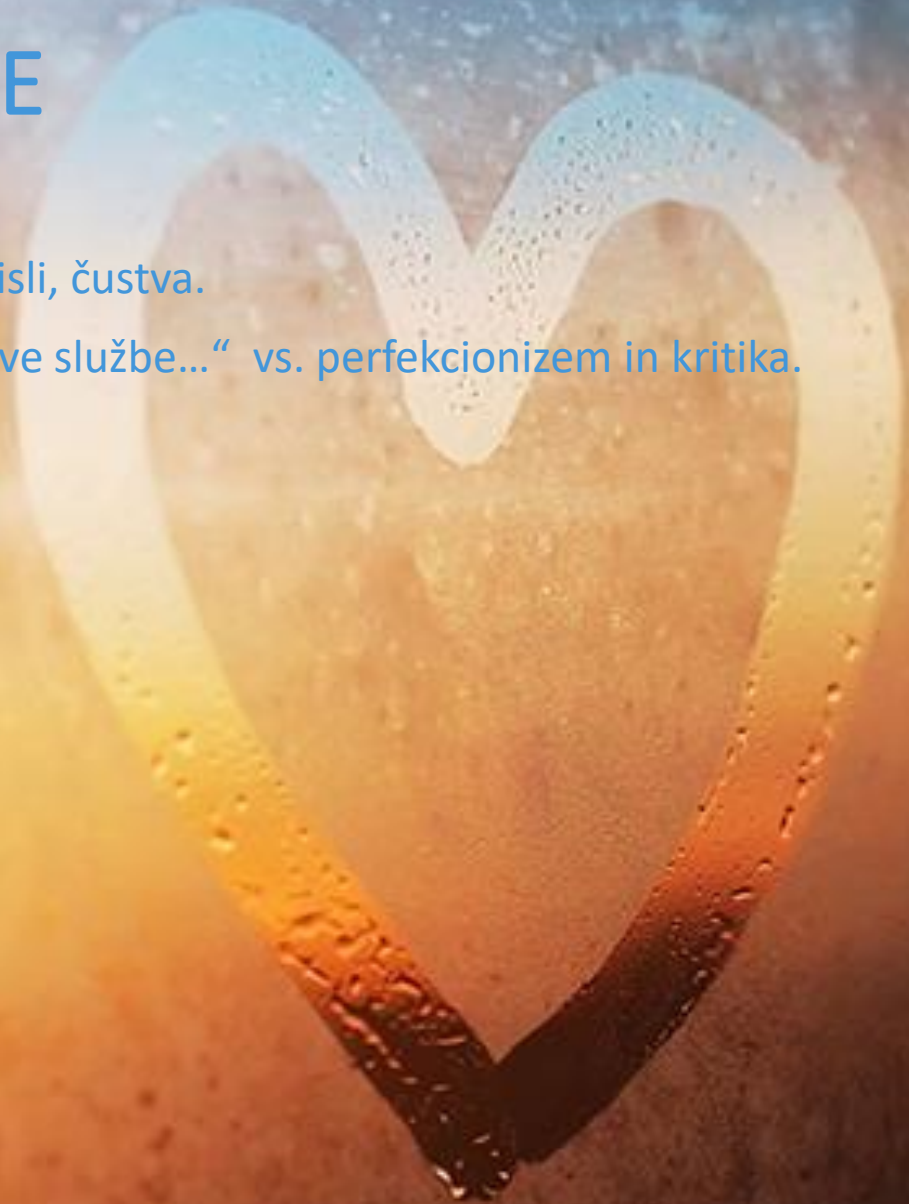
Sočutno zavedanje: „O, tako je biti prestrašen zaradi menjave službe...“ vs. perfekcionizem in kritika.

Sprejemanje sebe je prvi korak do spremembe.

Skrb zase

SOČUTJE DO SEBE (K.Neff)

- čuječnost
- prijazen odnos do sebe
- skupna človeškost



# KDO SEM?: POT (SAMO)SPOZNAVANJA, OSEBNOSTNE RASTI IN SPREMEMB

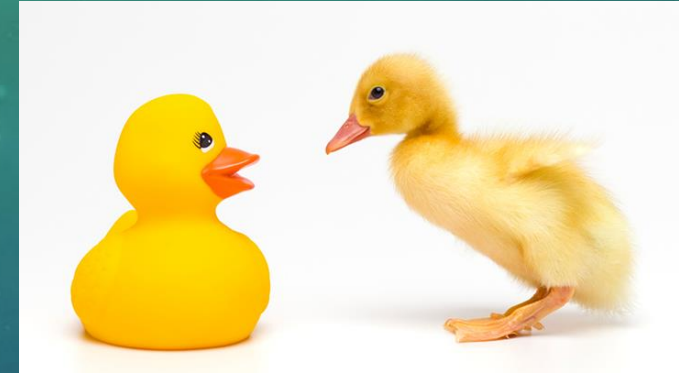


- KDO SEM? KDO BI MORAL BITI? (biti poznavalec svojega življenja)
- Zavedanje lastnega doživljanja in spreminjanje odnosa do njega ter vnašanje zavedanja v vsakdan.
- KAJ JE POMEMBNO? KAJ JE ZAME DOVOLJ? Moje lastne meje in ritem.
- Jaz kot fleksibilni občutek selfa vs. jaz kot fiksna zgodba.

# KAM ŽELIM ITI?

- Kje si in kje si želiš biti?
- Kakšne so moje vrednote?
- Kaj potrebujem za osmišljeno življenje? (notranji viri, veščine, podpora, zunanji viri)
- Sprememba se zgodi, ko naredimo stvari drugače kot jih delamo običajno.
- Zavestno ustvarjanje prihodnosti namesto sanjarjenja, premišljevanja – najti možnosti znotraj sedanjosti.
- Bistvena je namera in dejanja (akcija) – koraki proti severu nas vodijo na sever.

# PRISOTNOST JE POT DO PRISTNEGA IN POLNEGA ŽIVLJENJA



- Spoznaj sebe.
- Zavestna izbira in odločitev, kako želim živeti svoje življenje.
- Vsakodnevna praksa opuščanja misli na to, kdo bi morali biti in sprejemanje tega kar smo (B. Brown).
  - **Pogum** za biti resničen, nepopoln, biti ranljiv in za postavljanje meja.
  - Vaditi **sočutje**, ki prihaja iz vedenja, da imamo vsi svoje močne in šibke točke.
  - Gojiti **povezanost in občutek pripadnosti**, ki se zgodita le, če verjamemo, da smo dovolj (dobri).
- Pot ni nujno udobna in gladka – srečanja z neprijetnimi občutki in ovirami (pa tudi radostjo)!
- Značilnosti ljudi, ki živijo polno življenje – življenje s polnim srcem.

# MOČ PREDANOSTI



STRAST x VZTRAJNOST (A. Duckworth)

- zavzeta odločnost
- potrpežljiva vztrajnost, tudi ko je težko
- strastno prizadevanje

Moj korak danes?

# POMEMBNOST OHRANJANJA RAVNOVESJA

polno življenje

delo, opravljanje, počitek, zabava

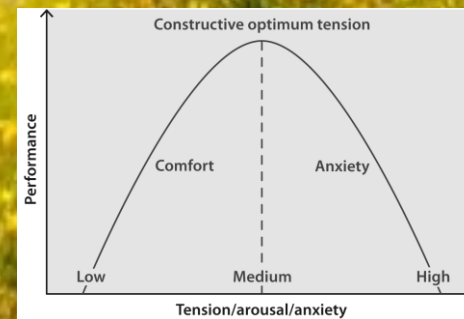
delo, opravljanje, počitek

delo, opravljanje

delo



preživetje







**S**toj

**T**renutek za dih

**O**pazi misli, čustva, tel. občutke,...

**P**ojdi z zavedanjem naprej

Živite lahko samo na dva načina. Tako kot da ni nič čudež, ali pa tako, kot da je vse čudež.

Albert Einstein

