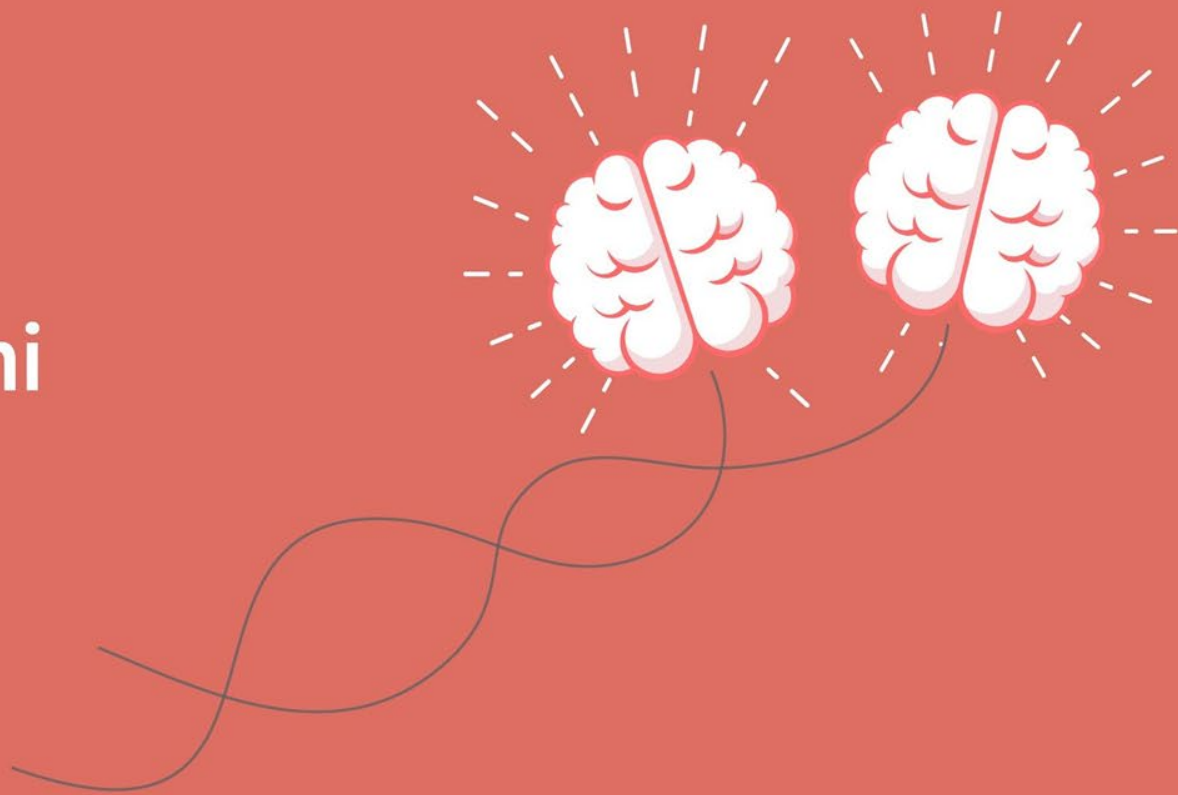
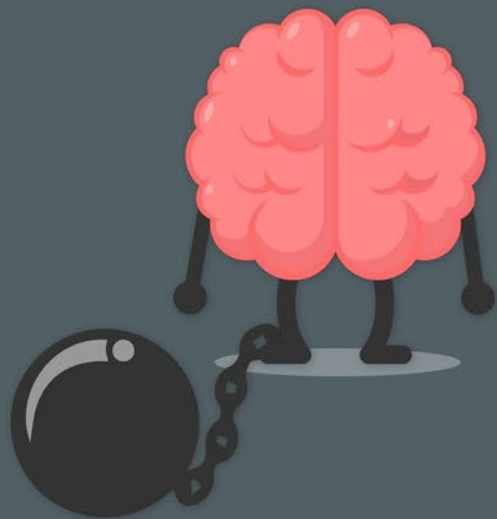


Zakaj so  
naši možgani  
tako težko  
**pozitivni?**



## Kako se obnaša naš um?



- Ima programirana prepričanja
- Izogiba se neznanim
- Išče izgovore in opravičila
- Predvaja katastrofalne filmčke
- Najmočneje pomni “negativo”
- Uporablja znana čustva in besede
- Verjame vse
- Obožuje avtopilota

Kaj potem sploh pomeni **pozitiva**?

1

**ZNANJE** in  
**ZAVEDANJE**

**Ključ do  
odpornosti**



**Temelj za  
samo-obvladovanje**



2



**TRENING**



**MISLI**

**ČUSTVA**

**NAVADE**



**zdrave razlage**

**izbira besed / komentarjev**

**zdrav samo-pogovor**

# ČUSTVA



~~“jaz sem žalostna”~~

**opažam žalost**

*čustvo ni tvoja identiteta.*

# ČUSTVA



- **Moja odgovornost**
- **Moja izbira**
- **Pogovor**
- **Vprašam se, “so resnična?”**
- **Po izbruhu se opravičim**
- **Sem iskren/a**
- **Govorim v prvi osebi**
- **Validiram čustvo, razložim vedenje**





## NAVADE

- **Pozitivna namera in ukazi**
- **Dejstvo, ne drama**
- **“Shit sandwich”**
- **Zapisovanje dosežkov**
- **Zahvala za pohvalo**
- **Tukaj in zdaj**
- **Hvaležnost**
- **Meditacija in vizualizacija**

**Smo za eno vajo?**

# Hvala!

Sarajković

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