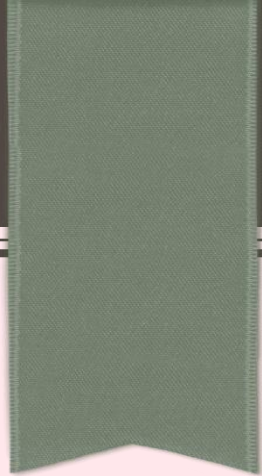




15. 2. 2020

2. NOVOGORIŠKI MARATON POZITIVNE PSIHLOGIJE



KAKO SE IMETI RAD – KLJUB »NAPAKAM« – ALI PRAV ZARADI NJIH

dr. Tjaša M. Kos, univ. dipl. psih.

Psihološko svetovanje, coaching in psihoterapija za posameznike, pare in skupine

www.tjasakos.net
041 421 532



Pozitivna psihologija ni srečologija

- Znanstveno utemeljen sklop spoznanj, kako živeti bolj srečno, izpolnjujoče in osmišljeno življenje.
- Krepi naš psihološki imunski sistem
- V obdobju življenjskih kriz nam pomaga, da jih lažje preidemo in v njih rastemo.



Pogum za napake



To je ljubezenska zgodba ...



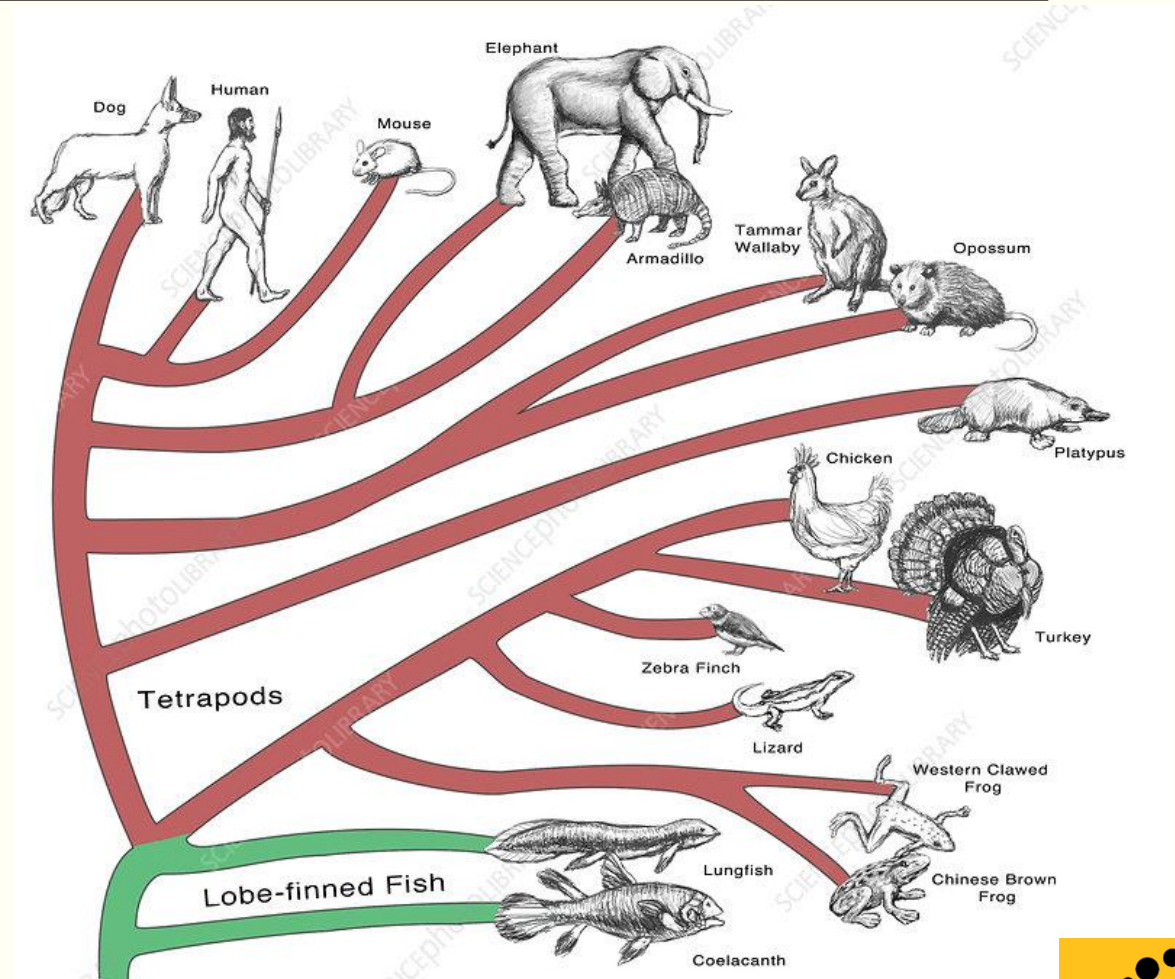
POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJE ŽIVLJENJE

Smo plod genov

- Naši geni so plod evolucije.
- Neokorteks se je razvil pred 2.5 milijoni let
- 92 % genoma si delimo z mišmi
- 98 % genoma si delimo z šimpanzi

"Far from special: Humanity's tiny DNA differences are average in animal Kingdom"

Stoeckle, M. Y., & Thaler, D. S. (2018). Why should mitochondria define species?. *BioRxiv*, 276717.



Smo plod okolja

- Okolje določa, katera verzija naših genov se bo uresničila.
- Zaznamujejo nas različni vplivi. (družina, šola, vrstniki, mediji, globalizacija ...)
- Možgani se (pre)oblikujejo celo življenje.





NatWest „We are what we do“ Spletni video posnetek. *YouTube*, YouTube, 22 sep.2016. Splet. 13.2.2010

Nismo odgovorni za to, kar smo dobili.

Smo pa odgovorni za to, kaj s tem naredimo.



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJE ŽIVLJENJE

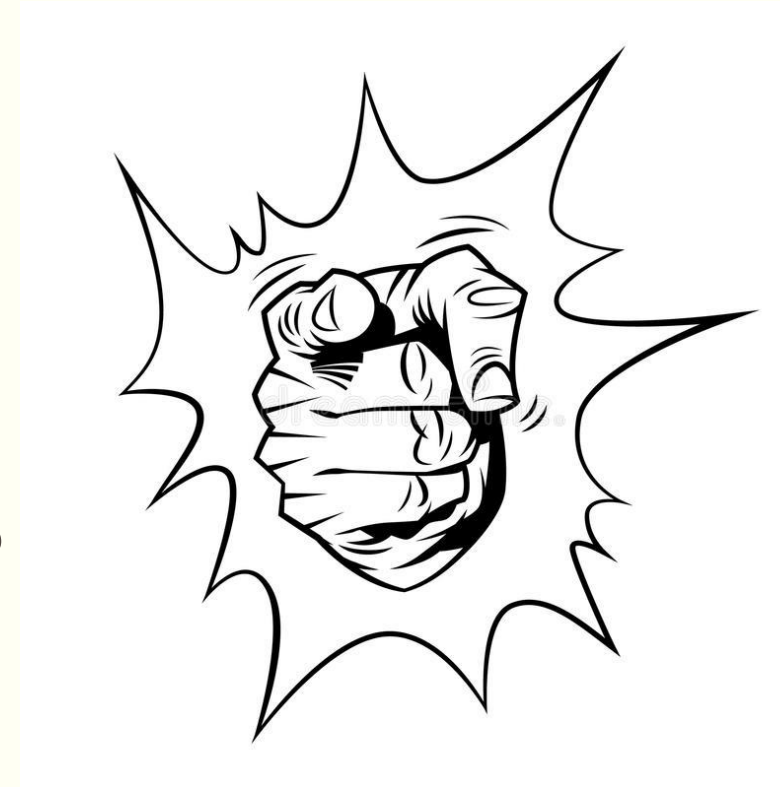
Samozavest serijsko? Zakaj to ne deluje...

- Zakaj to ne deluje ...
- Gibanje za razvoj samozavesti ne izpolni obljub.
- *Biti izjemen ne more biti norma.*
- *Sreča ni edino »normalno« stanje.*
- Razvijejo se generacije z nerealno samopodobo in previsokimi pričakovanji.



Notranji kritik je »varljivi prijatelj«, ki se mu težko upremo.

- V naši kulturi mrgoli mitov glede pohval in graj.
- »Če se ne bom kritiziral, se bom polenil/-a.«
- »Kritika mi pomaga, da bom drugič boljši/boljša.«
- »Če narediš nekaj narobe, si zaslužiš kritiko.«
- »Lastna hvala se pod mizo val'a.«
- »Skromnost je lepa čednost.«
- »Le pazi, če se pohvališ, se ti bo v naslednjem hipu zgodilo nekaj hudega.«



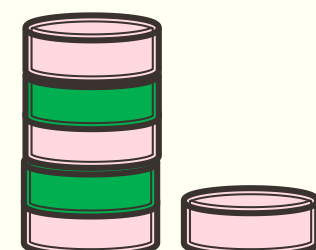
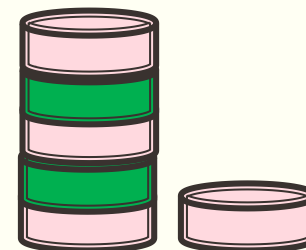
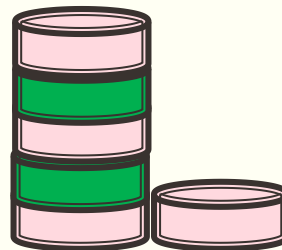
Smo tudi plod samoaktivnosti.

- Negujoč odnos do sebe je dobra naložba.
- Negujoč odnos do sebe lahko aktivno razvijamo. Najučinkovitejše z dejanji.
- Kako se obnašam do sebe? 4 stebri pozitivnega odnosa do sebe...
- Si omogočim čas za sprostitev, regeneracijo?
- Si privoščim kvalitetno prehranjevanje?
- Se ljubeče uredim?
- Se vzpodbudno pogovarjam s sabo?



Naš svet gradijo besede.

- Sveta ne doživljamo kot fotoaparati prek objektivnih dejstev, temveč prek pomenov, ki jih pripisujemo.
- (konstruktivistična paradigma)
- Naš govor določa našo realnost.
- Notranji govor lahko pozitivno (pre)oblikujemo.
- Formula konstruktivnega notranjega dialoga
- Pohvale na osebnost + vedenje
- Kritike na vedenje.
- Oblikujemo pozitivno razmerje 5:1.



Sočutje nas pogloblja.

- Sočutje je ...
- ... občutljivost za lastno trpljenje in trpljenje drugih z globoko predanostjo poskusu ublažitve tega trpljenja. (Dalajlama)
- Sočutje je več kot ljubezen.
- Sočutje je motivacija.
- Sočutje je odločitev, da se obrnem k trpljenju in modrost ustreznega ravnanja v teh okoliščinah. (Paul Gilbert)

Zakaj smo tako težko sočutni?

- Sočutje je za mevže.
- Nisem se navajen/-a tako pogovarjati s sabo.
- To je nekaj nerealnega.
- Čisto se bom pomehkužil/-a.

Kaj če... bi bil/-a bolj sočuten/-a do sebe?

Sočuten odnos do sebe prinaša številne koristi.
(Kristin Neff)

- manj depresivnosti
 - manj tesnobe
 - manj narcisizma
 - manj reaktivne jeze
 - manj sramu
-
- SOČUTJE DO SEBE OMOGOČA POGUM ZA NAPAKE
 - ... za razliko od samospoštovanja ostane stabilno tudi v trenutkih krize in izgub.
- večja psihološka čvrstost
 - boljše psihofizično zdravje
 - večja mentalna fleksibilnost
 - boljši odnosi
 - več sreče, zadovoljstva,
 - več optimizma
 - več prevzemanja odgovornosti
 - lažje učenje –



Sočutje lahko razvijaš.

- Sočutje mi daje pogum za napake
- Sočutje lahko kultiviramo med sabo. V družini, v družbi, v skupnosti...
- »Kaj misliš, kako se počuti?«
- »Kako bi bilo tebi v njegovi koži?«
- Sočutje se širi ... Gradimo bolj sočuten svet ...

Kratka sočutna vaja (Kristin Neff)

1. To je trenutek trpljenja.
2. Stiske so del naše človeške realnosti.
3. »Kako ti lahko pomagam?« + pomirjujoča kretnja

3 komponente sočutja

- Prijaznost do sebe : Samoobsojanje
- Skupna človeška izkušnja : Izolacija
- Čuječnost : Pretirana identifikacija



To je ljubezenska zgodba...



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJE ŽIVLJENJE

Imamo znanje, moč in sredstva...

- ... da skupaj gradimo boljši svet.

»Bodi to, kar si. Drugih je že dovolj.«

(Oscar Wilde)



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE