

VSAKO ČUSTVO JE DEL TEBE!
SPREJMI GA, RAZUMI GA, UPORABI GA!

10 ključnih stvari

Socialna akademija

ZSB

ZEMLJEVID ČUSTEV

RAZMISLI, KATERE KRAJE SI OBISKAL/-A DANES/V ZADNJEM ČASU?

VROČ VULKAN

JEZA

KO SE POČUTIŠ NAPADENEGA, NESPOŠTOVANEGA, PREOBREMENJENEGA ...

POTREBUJEŠ PROSTOR, GIBANJE, IZRAZ.



NARIŠI SVOJO
DEŽELO ČUSTEV.



SONČNA PLANJAVA

SREČA

KO SE POČUTIŠ POVEZANEGA, ZADOVOLJNEGA IN HVALEŽNEGA ...

OHRANJAJ, DELI, UŽIVAJ!



DEŽEVNO MESTO

ŽALOST

KO IZGUBIŠ NEKAJ POSEBNEGA ...

POTREBUJEŠ ČAS, POGOVOR, DOVOLJENJE ZA ŽALOVANJE.

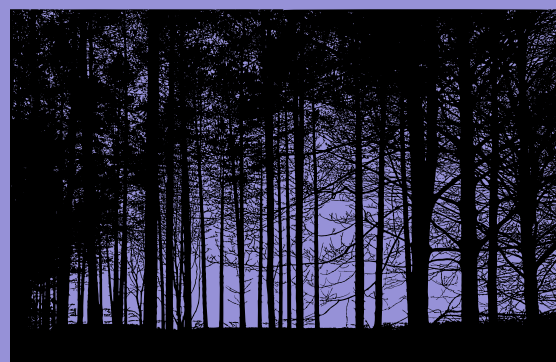


TEMAČEN GOZD

STRAH

KADAR ZAZNAŠ NEVARNOST, NEGOTOVOST, NEKAJ NEZNANEGA IN NEOBVLADLJIVEGA ...

POTREBUJEŠ OBČUTEK VARNOSTI, PODPORE, ČAS, MOŽNOST, DA SE UMIRIŠ.



ZAPUŠČENA POKRAJINA

SRAM

KO MISLIŠ, DA NIŠI DOVOLJ DOBER ...

POTREBUJEŠ SOČUTJE, RAZUMEVANJE, OPORO.



DEŽELA SRČNIH TRAVNIKOV

LJUBEZEN

KO ČUTIŠ OBČUTKE NAKLONJENOSTI, BLIŽINE, SKRBI ZA SOČLOVEKA ...

VZEMI SI ČAS ZA LJUBLJENO OSEBO, UŽIVAJ.



NEDOSTOPNA POKRAJINA

ZAVIST

KO SE PRIMERJAŠ Z DRUGIMI IN ŽELIŠ NEKAJ KAR IMA KDO DRUG ...

OZAVESTI, DA IMA VŠAK SVOJO POT, SPREJMI SEBE IN SOČLOVEKA.





MISLI PRIHAJAJO IN ODHAJAJO.
TI IZBEREŠ TISTO, V KAR VERJAMEŠ!

OGLEDALO MISLI

USTAVI SE, RAZISKUJ, PREOBLIKUJ, DELI NAPREJ!

Katastrofiranje

Pogosto pričakuješ najslabši možni izid.



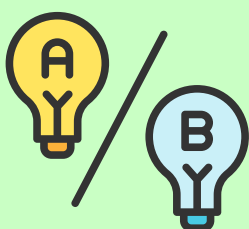
*Ali res vem, da se bo zgodilo najhujše?
Kaj bi se lahko zgodilo drugače?*

**Umiri se, globoko zadihaj
in poišči realnejše možnosti.**



Primerjanje

Sebe primerjaš z drugimi
in se počutiš manjvrednega.



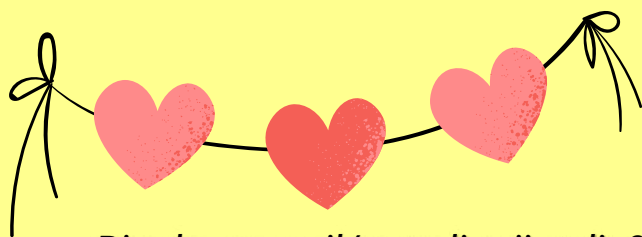
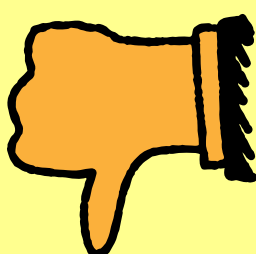
*Se počutiš manjvrednega/-o?
Ali primerjaš svojo notranjost z zunanjo podobo drugega?
Kaj pri meni je dobro?*



**Osredotoči se
na svoj napredek
in svoje prednosti.**

Samokritika

Do sebe si prestrog
in si očitaš napake.



*Bi tako govoril/-a tudi prijatelju?
Kaj sem naredil/-a dobro?*

**Do sebe bodi bolj
prijazen/-na in napake
razumi kot priložnost
za učenje.**

Črno-belo razmišljanje

Vse vidiš kot samo dobro ali samo slabo.



*Ali obstaja tudi nekaj vmes?
Ali je situacija res samo ena ali druga možnost?*

**Poišči srednjo pot
in upoštevaj več
različnih možnosti.**

**TVOJE MISLI NISO
VEDNO RESNICA!
TI SI VEČ KOT
TVOJE MISLI!**

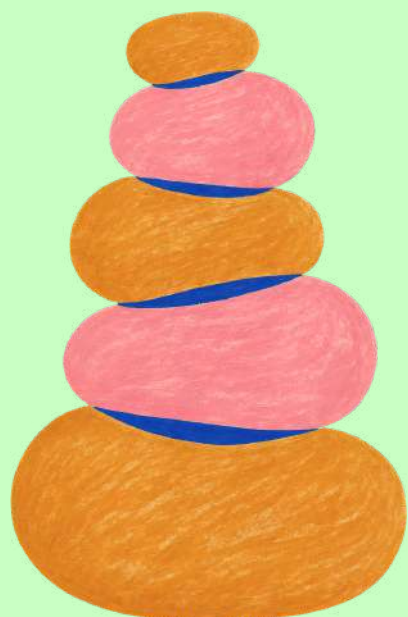


**SVOJI RISBI
DODAJ SIMBOLE,
KI PRIKAŽUJEJO
RAZLIČNE MISLI.**



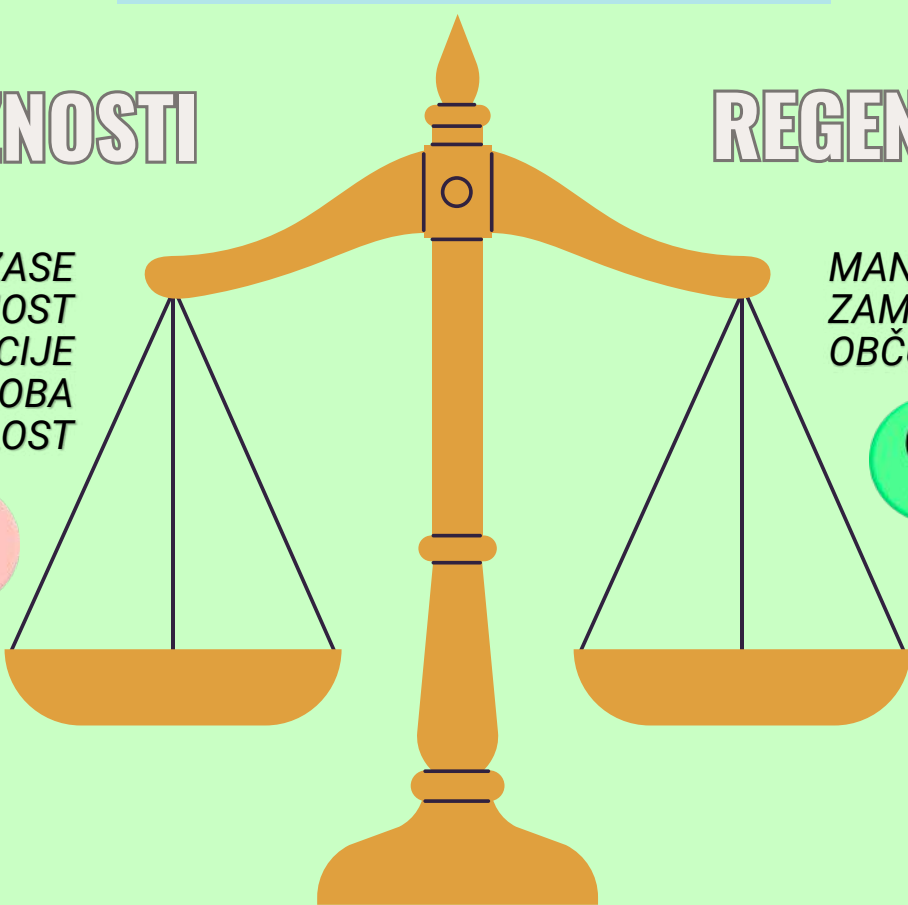
TEHTNICA RAVNOVESJA

RAVNOVESJE NI POPOLNOST!
JE ZAVESTNA IZBIRA.
KO POSKRBIŠ ZA OBOJE,
OBVEZNOSTI
IN REGENERACIJO,
IMAŠ BOLJŠI FOKUS,
VEČ ENERGIJE
IN SE BOLJE POČUTIŠ.



OBVEZNOSTI

MANJ ČASA ZASE
UTRUJENOST
MANJ MOTIVACIJE
TESNOBA
IZGORELOST



REGENERACIJA

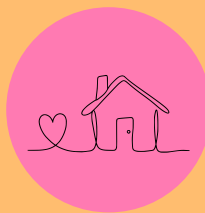
MANJ DOSEŽKOV
ZAMUJANJE OBVEZNOSTI
OBČUTKI KRIVDE



POSTAVI MEJE.
NAČRTUJ ODMORE.



NAČRTUJ SVOJ ČAS.
POSTAVI PRIORITE.
MAJHNI KORAKI ŠTEJEJO.



NA SVOJI RISBI
OBKROŽI VSE, KAR
SI ZASLUŽI
SPREMEMBO.



KAJ MI DANES JEMLJE
NAJVEČ ENERGIJE?

ČEMU BI ŽELEL/-A
NAMENITI VEČ
POZORNOSTI?

KAJ LAHKO GLEDE
TEGA NAREDIM ŽE
DANES?



V ISKANJU REŠITEV ...

ZID POGUMA

VSAKA IZKUŠNJA NEKAJ ŠTEJE. KAKO SI POMAGAŠ, KO GRE VSE NAROBE?

NAJDI POZITIVNE MISLI,
“VKLOPI” SAMOPOMOČ,
BODI POGUMEN/-NA!



PREDEBATIRAJ
PROBLEME
IN NARIŠI
KONKRETNE
REŠITVE.



ŠIBKI PROSIJO ZA POMOČ.

O TEŽAVAH SE NE GOVORI.



DUŠEVNE TEŽAVE NISO RESNIČNE.

MITI

ČAS BO VSE POZDRAVIL.



OAZA DIHA

ZAČUTI OLAJŠANJE!



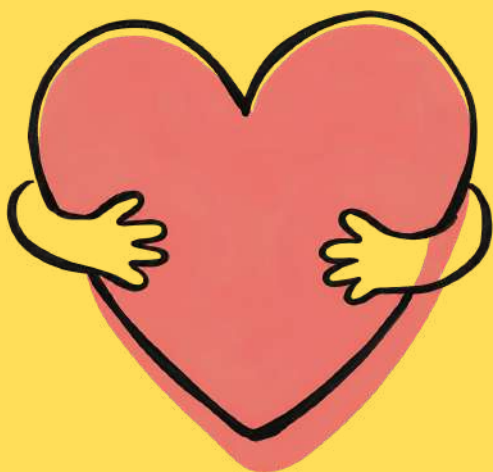
Umirjeno dihanje

- Vdihni skozi nos – 4 sekunde.
- Izdihni počasi – 6 sekund.
- Ponovi 5-krat in pri tem sprosti ramena.

Ozemljitev 5–4–3–2–1

Poglej okoli sebe in naštej:

- 5 stvari, ki jih vidiš.
- 4 stvari, ki se jih lahko dotakneš.
- 3 zvoke, ki jih slišiš.
- 2 vonja, ki ju zaznaš.
- 1 stvar, za katero si hvaležen/-na.



Samoobjem

- Nežno se objemi tako, da prekrižaš roke čez prsni koš.
- Nekajkrat počasi vdihni in izdihni.
- Lahko si tiho rečeš: »V redu je, da mi je trenutno težko. To bo minilo.«

Napni in sprosti mišice

- Za približno 5 sekund nežno napni pesti, nato jih sprosti.
- Nato enako naredi z rameni, obrazom in nogami.
- Opazuj razliko med napetostjo in sproščenostjo.



Hladen predmet + osredotočanje

- V roko vzemi hladen kozarec vode ali drug varen hladen predmet.
- Osredotoči se na občutke ob dotiku, temperaturo, obliko in težo predmeta.
- Počasi dihaj in pozornost usmeri samo na občutek v roki.



**NAJDI
SPROŠČEN VIBE
IN DOKONČAJ
SLIKO.**