



ŠTUDENTI ZA ŠTUDENTE
Skupaj za boljšo prihodnost



Združenje
zakonskih in
družinskih
terapevtov
Slovenije

Univerza v Ljubljani
Teološka fakulteta



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



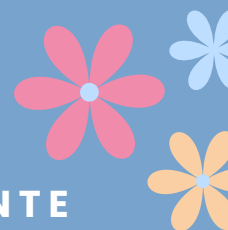
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

30-DNEVNI IZZIV:

Izboljšaj svoje duševno zdravje



OD ŠTUDENTOV ZA ŠTUDENTE



30-DNEVNI IZZIV:

Izboljšaj svoje duševno zdravje

Svet hiti, obveznosti se kopičijo in življenje nas vedno znova testira z ovirami. Vse lahko hitro postane preveč naporno, če pozabimo na svoje duševno zdravje in postanemo podrejeni stresu, preobremenjenosti in večnemu iskanju sreče na napačnih mestih. Mnogi se žal še vedno ne zavedajo ogromne vloge, ki jo igra duševno zdravje v našem življenju.

Ne le, da dobro duševno zdravje vpliva na splošno razpoloženje, temveč pozitivno vpliva tudi na poslovno uspešnost, študijsko uspešnost, zmožnost zastavljanja in doseganja ciljev, na samopodobo, vzpostavljanje zdravih odnosov, telesno počutje, videz... Na vseh teh področjih lahko napredujete, če izboljšate svoje duševno zdravje!

Ker se naše duševno zdravje kaže na toliko različnih načinov, smo v delovnem zvezku 30-dnevni izziv: Izboljšaj svoje duševno zdravje, sestavili celostni pristop k obravnavi duševnega zdravja - preko spoznavanja 5 stebrov duševnega zdravja.

Ali si pripravljen, da s pomočjo tega delovnega zvezka stopiš iz svoje cone udobja, odkriješ svoje mnoge sposobnosti in pridobiš znanje za osebno rast in izboljšanje svojega duševnega zdravja?

Vabimo te, da sodeluješ v pripravljem 30-dnevni izziv: Izboljšaj svoje duševno zdravje, katerega struktura in način sodelovanja sta opisana v nadaljevanju.



ZANIMIVO DEJSTVO

Delovni zvezek smo poimenovali 30-dnevni izziv, saj beseda izziv pogosto v nas sproži dodatno motivacijo in nas navdihne, da se naloge res lotimo in jo tudi skušamo opraviti do konca.

V delovnem zvezku se boš srečeval s petimi pomembnimi stebri duševnega zdravja.

1. dan: Kdo sem jaz? S pomočjo poglavja, ki se osredotoča na samospoznavanje in samozavedanje boš iskal svoje vire moči, odkrival svoje vrednote, miselne vzorce, ki te omejujejo, spoznaval svojo osebnost in iskal odgovore na vprašanje, kdo sem jaz. Na vsakem delovnem listu poglavja Kdo sem jaz, te čakajo štiri vprašanja, ki ti bodo pomagala pri samospoznavanju.

2. dan: Čustveno zdravje: To bo zate čas, ko se boš učil o svojih čustvih, o njihovem pomenu in o primernem izražanju le-teh. Čustveno zdravje je izredno pomembno in ima izjemno velik pomen v duševnem zdravju. Na vsakem delovnem listu poglavja Čustveno zdravje imaš pripravljene vaje, ki bodo gradile tvojo čustveno zdravje.

3. dan: Telesno zdravje: Mnogokrat pozabimo na to, kako velik vpliv ima telesno zdravje na naše psihično počutje in obratno. V tem delu delovnega zvezka boš aktivno skrbel za svoje telesno zdravje. Poglavje se posveča kvalitetnemu spanju, prehrani in telesni aktivnosti. Spoznal boš tudi orodja za premagovanje stresa.

4. dan: Kognitivno zdravje: Kognitivno in duševno zdravje sta medseboj tesno povezana. Raziskave kažejo, da upad kognitivnih funkcij, kot so pozornost, spomin, sposobnost reševanja problemov, močno vplivajo na nastanek depresije in občutkov tesnobe. Na dneve kognitivnega zdravja boš krepil svoje kognitivne funkcije.

5. dan: Duhovno zdravje: V tem delu boš spoznaval duhovnost, to, kar je več kot ti, ter se malo bolj posvetil smislu, dobroti in odkrivanju lastne duhovnosti.

6. in 7. dan sta dneva za provokativne teme, ki te bodo spodbujale h kritičnemu razmišljanju. Z njimi boš širil svoja obzorja, domišljijo in odkrival lastna prepričanja. Teme boš spoznaval sproti.

Delovni zvezek je zasnovan kot tedenski urnik za obdobje štirih tednov. Cilj je, da izpolniš vse delovne liste in opraviš vse vaje.

**Si pripravljen na izziv?
Začnimo!**

KDO SEM JAZ –

Ali se res poznam?

Danes je tvoj prvi dan 30. dnevnega izziva. Ker je za osebno rast in spreminjanje miselnosti najprej potrebna poglobitev v svoje občutke in zaznavanje svojih misli, smo ti pripravili poglavje z naslovom Kdo sem jaz. Z njim boš vzpostavljala stik s svojimi željami, vrednotami in notranjimi viri moči.

Samospoznavanje je temeljni steber osebne rasti in pomeni potovanje, ki pelje od nezavedanja lastnih potencialov, vrednosti in moči, do izražanja polnega potenciala, odkrivanje notranje moči, zaupanja vase, zavedanja lastnih občutkov in sprejemanje samega sebe v celoti.

Vsem se nam kdaj zgodi, da ne znamo razložiti in najti razloga za naše vedenje, odzive, misli, želje... Vse to je čisto normalno in lahko v tej skrivnostnosti prepoznamo tudi čar. Čarobno in lepo je odkrivati svoje talente za katere nisi vedel, da jih imaš. Prav tako je dober občutek, ko odkriš svoja nova zanimanja in področja, ki te navdihujejo in motivirajo, da jih raziskuješ, se medtem učiš in širiš svoja obzorja.

V nadaljevanju imaš 4 vprašanja na katera lahko odgovoriš le v mislih, ali jih zapišeš v prostor za zapiske. Vsako vprašanje je zasnovano tako, da je za iskren odgovor potrebna poglobitev in razmislek o sebi. Vzemi si čas in se spoznavaj.

Katere so moje osebne vrednote, ki jih najbolj cenim?

Kje in kdaj se počutim najbolj varnega?

Česa bi rad še več počel in zakaj?

Česa bi rad počel manj in zakaj?

Zapiski

“Poskrbi za svojo psiho ...spoznaj samega sebe, kajti ko enkrat spoznamo sebe, se bomo morda naučili skrbeti zase.”

– Sokrat



ZANIMIVO DEJSTVO

Samopoznavanje omogoča lažje iskanje rešitev za težave znotraj psihičnega počutja. Čisto enostaven primer: če smo žalostni in če o sebi vemo to, da nas določena pesem spravi v dobro voljo, si bomo lahko na tak način tudi pomagali.

TELESNO ZDRAVJE -

Ali vem, kaj potrebuje moje telo?

Telesno zdravje je za vsakega posameznika zelo pomembno, ker zajema veliko faktorjev splošnega dobrega počutja, kot so prehrana, hidracija, spanje, samopodoba, imunski sistem. Zajema to, kako naše telo raste, se premika, kako se v njem počutimo ter kako zanj skrbimo. Danes se bomo posvetili prehrani.

Kot avto, tudi telo ne bo delovalo tako dobro, kot bi lahko, če ne bo dobilo ustreznega goriva. Pomembno je, da se poslužujemo raznolike in uravnotežene prehrane, s katero bomo pridobili vsa potrebna hranila. Večji poudarek naj bo na zelenjavi in beljakovinah. Omejiti moramo tudi uživanje sladkorja (bonboni, piškoti, čokolada) in soli (čips, krekerji, splošna presoljenost hrane).

Za vsako vez med atomi hrane, ki jo telo razbije, se porabi 1 molekula vode. Poskrbeti moramo, da dnevno spijemo dovolj vode. Na dan naj bi spili vsaj 8 kozarcev vode, bolj individualizirana količina vode pa je:

Moja teža x 0.033 = litri vode, ki bi jih moral dnevno spiti.

Dobro je, če se čim bolj izogibamo alkoholnim, sladkim in energijskim pijačam ter seveda škodljivim substancam, kot so cigareti in druge droge.

Vitamin D, ki ga dobimo z izpostavitvijo soncu ali prehrano (losos, rdeče meso, rumenjaki, gobe), izboljša obrambo proti virusem, ki napadajo naša pljuča (tudi Covid-19).

Danes lahko narediš nekaj za svoje telo. Izzivamo te, da opraviš vse vaje 😊

1. vaja: Popij 8 kozarcev vode,

2. vaja: Pojej zdrav obrok (beljakovine, zelenjava, ogljikovi hidrati), sliko objavi na Instagram ali Facebook story in označi profil Študenti za študente.

3. vaja: Danes ne jej sladkarij (tudi sokov, energijskih pijač!) in slanih prigrizkov

Zapiski

“

"Hrana naj bo vaše zdravilo in vaše zdravilo naj bo hrana."

-Hipokrat

”

KOGNITIVNO ZDRAVJE -

Ali vem, kako razmišljam?

Kognitivno zdravje je posameznikova zmožnost mentalne akcije pridobivanja in razumevanja skozi procese mišljenja, izkušanja in čutenja. Zajema kognitivne spretnosti, kot so pozornost, spomin, učenje, razmišljanje, logika, procesiranje informacij, reševanje problemov, jezik, senzorno-motorično funkcioniranje, organizacijo, odločanje in še in še. Ker je kognitivno zdravje povezano s funkcionalnostjo možganov, je zanj pomembno, da možgani za svoje delovanje prejema ustrezna hranila t.i. »brain food«. To so na primer oreščki, ribe, temna čokolada, borovnice, kurkuma, jajca, brokoli, avokado.

Banana bo vašim možganom dala zdrav, naraven sladkor z nizkim GI, ki ga še posebej potrebujemo med izpitom. Poleg tega vas banane dobesedno osrečijo! Banane vsebujejo visoke ravni triptofana, aminokislina, ki se v telesu pretvori v serotonin-hormon sreče.



“

"Možgani so veliko bolj odprt sistem, kot smo si kadarkoli predstavljali, in narava je šla zelo daleč, da nam je pomagala zaznati in sprejeti svet okoli nas. Dala nam je možgane, ki preživijo v spreminjajočem se svetu tako, da spremenijo sebe."

-Norman Doidge

”

Danes pojej enega izmed "brain food"-ov: npr. oreščki, ribe, temna čokolada, borovnice, kurkuma, jajca, brokoli, avokado, ...

DUHOVNO ZDRAVJE –

Ali vem, da dobrodelnost to krepi?

Duhovno zdravje je en od stebrov duševnega zdravja posameznika. Nanaša se na notranje stanje dobrega počutja in harmonije na duhovni ravni, ki vključuje občutek povezanosti s tistim, kar je več kot to, kdo smo mi sami in vključuje občutek notranjega miru. To izvira iz občutka smisla našega življenja. Poudarja tudi občutke zadovoljstva, sreče, hvaležnosti in notranjo rast posameznika ter njegov pozitiven odnos do sebe, drugih in sveta okoli njega.

DUHOVNOST ≠ RELIGIJA

Duhovnost in religija sta pogosto zamenljiva, a sta v resnici ločena koncepta. Posameznik lahko neguje svoje duhovno zdravje tudi brez pripadnosti določeni religiji.

Duhovnost se nanaša na notranjo pot posameznika, ki išče lasten smisel svojega življenja. Religija pa po drugi strani lahko predstavlja zunanji okvir za izražanje te posameznikove duhovnosti, ki kot organizirana skupnost, ki sledi določenim verskim doktrinam in običajem, kaže svoj način, kako lahko posameznik gre na to »notranjo pot,« z namenom doseganja notranje izkušnje in povezave z neko višjo silo, smislom.

Negovanje občutka smisla v življenju je povezano z nižjimi stopnjami depresije in tesnobe, boljšim telesnim zdravjem in celo daljšo življenjsko dobo. Ta občutek »smisla« lahko krepimo tudi z dobrodelnim oz. prostovoljskim udejstvovanjem.

“Vaše duhovno zdravje ni opredeljeno s tem, kako verni ali razsvetljeni ste, temveč s tem, kako pošteni ste do sebe in drugih, kako odprti ste za ljubezen in sočutje ter kako predani ste ustvarjanju pozitivnih sprememb v svetu.”

- Deepak Chopra

Danes naredi nekaj lepega za nekoga drugega, brez, da pričakuješ karkoli v zameno. Lahko je malenkost, lepa gesta. Pusti domišljiji odprto pot.

(Če ti slučajno zmanjka idej, pa nekaj namigov: v vozičku v trgovini pusti 1€ za naslednjega, ki pride; nekemu kar tako nameni nasmeh; pokliči nekoga, za kogar veš, da je osamljen; kupi en cvet in ga na poti podari popolni neznanki, par besed spregovori s starejšo osebo, vmes ko čakata na avtobus; v trgovini iskreno pohvali prodajalko; kupi Kralje ulice, ...)

»BODI PRIDEN!« *Malo drugače*

Vikend je tukaj in z njim tudi naša prva provokativna tema tega izziva – »Bodi priden!«. Kako poznano ti je tole? Povsem mogoče je, da te ta izraz prav nič ne gane, pri nekaterih pa lahko te besede prebudijo marsikatero stisko. Namen današnje teme je predvsem ta, da prevetriš, kaj zate osebno pomeni ta izraz; kako dojemaš besedo »priden«; v kakšnem kontekstu jo največkrat uporabljaš ti ali pa tvoji bližnji in mogoče odkriješ, kaj novega pri sebi.

Na kakšen način je pridnost povezana z duševnim zdravjem? Pridnost ima seveda lahko pozitivno konotacijo, kadar se povezuje z lastnostmi, kot so marljivost, vztrajnost, disciplina in zavzetost, ki so pomembne za doseganje ciljev in uspeha v življenju. Prav tako lahko pridnost nakazuje na kakovostne osebne lastnosti, kot so odgovornost, zanesljivost in skrbnost. Kdaj pa je pridnost lahko škodljiva? Pridnost je lahko škodljiva predvsem takrat, kadar zaradi nje začnemo izgubljati samega sebe. To pomeni, da je naš cilj predvsem zadovoljiti pričakovanja drugih z namenom, da bodo zadovoljni z nami, namesto, da bi se osredotočili na to, kdo smo v resnici in kaj si želimo postati. Na tem mestu je povsem relevantno, da si zastavimo naslednje vprašanje: Kdo sem jaz in kako lahko živim svoje srbstvo v vsej njegovi pristnosti in ustvarjalnosti?



PRIDNOST

Več o temi pridnosti v članku.



Vprašanja za samorefleksijo

- Kaj meni pomeni beseda »priden«?
- Od koga sem najpogosteje slišal, da sem ali da naj bom priden?
- Sem lahko priden na način, da pri tem ne zatajim svoje avtentičnosti?
- Kakšen je moj odnos do avtoritet? Znam v odnosu z njimi postaviti zdravo mejo in reči tudi kdaj »ne«?
- Ali lahko vidim smisel v stvareh, ki jih počnem? V stvareh, za katere se trudim?
- Koliko si pustim biti ustvarjalen pri svojem delu? Kaj mi to o(ne)mogoča?
- Kako pričakovanja drugih vplivajo name? Ali pri opravljanju dela nezavedno sledim tem pričakovanjem?

Zapiski



KDO SEM JAZ -

Rad se imam, ker sem jaz

Teden je naokoli in zopet je čas za usmerjanje pozornosti nase. Kako se počutiš? Ali si se že kaj novega naučil, spoznal?

Danes se osredotoči na odkrivanje svojih pozitivnih lastnosti in sprejemanje negativnih. Nihče ni popolna oseba brez negativnih lastnosti in trenutkov slabosti. Če imamo vzornika, za katerega menimo, da je enostavno enkrat, se moramo zavedati, da je tudi on človek, ki dela napake in ne zna vsega.

Ključ je torej v sprejemanju samega sebe. Vprašanje pa je, kako to doseči? To je eden izmed ciljev na področju osebne rasti, po katerem po tihem (ali zelo naglas) hrepenimo vsi.

Eden izmed načinov je, da svoje lastnosti razdelimo na: 1. lastnosti, ki so nam pri sebi vseč (lahko telesne ali psihične), 2. lastnosti, ki nas naredijo unikatne, neponovljive, 3. lastnosti, ki jih nikakor ne moremo spremeniti, 4. lastnosti, ki jih želimo in lahko spremenimo ter ob tem pomislimo na načine, kako to dosežemo.

S tem analiziramo, kdo smo in kaj želimo postati. Drži se reka, ki pravi: bodi zadovoljen s tem, kar imaš in s tem, kar si, medtem ko delaš na tem, kar želiš imeti in kdor želiš biti.

Pomembno je tudi poudariti, da moramo biti prijazni sami do sebe. To pomeni, da se ne krivimo za napake, za katere nismo odgovorni, ne ponižujemo se, ne izvajamo sovražnega govora do sebe, ne presegamo svojih meja, da bi osrečili druge, ne lovimo občutka vrednosti in ljubezni do sebe v zunanjih okoliščinah in odnosih, ampak stremimo po notranjem zadovoljstvu in spoštovanju do sebe. Roža ne more rasti brez vode, tako človek ne more osebno rasti brez ljubezni do sebe.

V nadaljevanju imaš 4 vprašanja, na katera lahko odgovoriš le v mislih, ali jih zapišeš v prostor za zapiske. Vsako vprašanje je zasnovano tako, da je za iskren odgovor potrebna poglobitev in razmislek o sebi. Vzemí si čas in se spoznavaj.

1. Na kaj sem ponosen?
2. Kaj bi rekel svojemu mlajšemu jazu?
3. Za kaj sem v vsakdanjem življenju najbolj hvaležen?
4. Kateri kompliment najraje slišim?



ZANIMIVO DEJSTVO

Mit: Ljubezen do sebe pomeni, da se ves čas počutimo popolno.
Resnica: Tudi z izjemno ljubeznijo do samega sebe se bomo še vedno občasno počutili nepopolne in zlomljene. Ljubezen do sebe pomeni sprejemanje sebe zaradi vsega, kar si in vsega, kar doživljaš. Gre za to, da se sprejemamo tudi, ko se počutimo zlomljeno, namesto da se krivimo ali zatiramo svoja čustva.

Zapiski

ČUSTVENO ZDRAVJE –

Razumem sebe in svoja čustva

Nov dan, novi izzivi in nov delovni list. Danes boš natančneje spoznal delitev čustev in se posvetil sprejemanju in izražanju svojih neprijetnih čustev.

Čustva delimo na več različnih načinov. Lahko jih razdelimo na enostavna in sestavljena. Enostavna čustva so jeza, žalost, strah, veselje, gnus, sprejemanje, pričakovanje. Sestavljena čustva pa so sestavljena iz dveh ali treh osnovnih čustev. Primeri sestavljenih čustev so ljubezen, razočaranje, zaničevanje, zavist, obup, ponos, ljubosumje.

Čustva pa lahko delimo tudi na tista, ki so neprijetna in tista, ki so prijetna. K neprijetnim čustvom prištevamo čustva, kot so strah, jeza, žalost, zaskrbljenost, zavist, sram, gnus. K prijetnim čustvom pa prištevamo veselje, spoštovanje, ljubezen, srečo.

Čustveno zdravje zajema sprejemanje tako prijetnih kot tudi neprijetnih čustev. Sprejemanje neprijetnih čustev ne pomeni, da jim pustimo, da nas ta popolnoma prevzamejo in nadzirajo, temveč da sodelujemo z njimi, jih ozavestimo, razložimo in jih na zdrav način izrazimo (s sprehodom v naravi, z ustvarjanjem, asertivnim pogovorom z osebo, ki ji zaupamo, s telovadbo...).

Danes se boš povezoval s svojimi čustvi in delal na sprejemanju le-teh. Ob tem spremljaj svoje počutje, spoznanja in misli. Omenjeno si lahko zapisuješ v prostor za zapiske. Izzivamo te, da opraviš vse vaje! 😊

1. vaja: Poslušaj vsaj 10 minut dolgo, vodeno meditacijo čuječnosti (lahko jo najdeš na Youtube-u)
2. vaja: Zapiši zadnje neprijetno čustvo, ki si ga čutil in analiziraj, kako si ga ozavestil, sprejel in izrazil ter kaj od tega bi spremenil in kako.
3. vaja: Zjutraj in zvečer 10-krat globoko vdihni skozi nos in izdihni skozi usta, medtem spremljaj svoje psihično in fizično počutje. Analiziraj svoje občutke in telo v tem trenutku. Če želiš, lahko vajo ponoviš večkrat.

Zapiski

”

”Naši občutki niso tam, da bi jih zavrgli ali premagali. Tam so zato, da se angažirajo in izražajo z domišljijo in inteligenco.”

– TK Coleman

TELESNO ZDRAVJE -

Ali dovolj dobro spim?

Ob sodobnem, hitrem tempu življenja, ki od nas zahteva veliko, je zelo pomembno, da telesu omogočimo dovolj časa za počitek. Najkvalitetnejši počitek pa je... spanje! Na noč naj bi spali kvalitetnih 8 ur.

Poudarek je na kvaliteti, vendar kvalitete pa ne moremo doseči brez kvantitete, torej ustrezne dolžine spanja (ne manj kot 5 ur in ne več kot 9 ur!). To najlažje dosežemo s tem, da določimo stalno uro, ob kateri se bomo odpravili spat in stalno uro, ob kateri bomo vstali.

H kvaliteti spanja lahko prispevamo še z zatemnitvijo in znižanjem temperature zraka v spalnici ter odstranitvijo zvokov in elektronskih naprav iz spalnice. Pomaga tudi to, da svojo dnevno rutino začnemo z najintenzivnejšimi in najtežjimi aktivnostmi in zaključimo z najbolj umirjenimi in lahki aktivnostmi. Za lažjo umiritev naših misli pa pomaga, da zvečer kakšni 2 uri pred spanjem v dnevnik zapišemo naše skrbi.

Možgani so med spanjem na čase (med fazo REM) celo za 30% bolj aktivni kot medtem, ko smo budni.

Danes poskrbi, da boš spal 8 ur. Predno se odpraviš spat, poskrbi za zatemnitev svoje spalnice, nekoliko nižjo temperaturo zraka, prezračenos prostora in odstrani motilce, kot so elektronske naprave.

Zapiski

“

"Pojdi spat, jutri se boš počutil bolje!", je človeška različica: "Ali si ga poskusil izklopiti in znova vklopiti?"

-Neznani avtor-

”

KOGNITIVNO ZDRAVJE -

Ali vem, kako razmišljam?

Poleg ustreznih hranil je za vzdrževanje kognitivnega zdravja izjemno pomembno, da možganom redno namenimo nekaj treninga. Trening možganov zajema kakršnokoli miselno aktivnost, ki ti predstavlja srednje težak izziv. To so na primer: branje besedila, pogovor, reševanje sudokujev, križank in podobnih ugank, učenje fraz tujega jezika, učenje pesmi na pamet, pisanje zgodb, računanje na pamet... Med naštetih aktivnosti spada tudi meditacija, ki velja za izredno dober trening fokusa oziroma usmerjanja in držanja pozornosti. Za katerega izmed predlogov se bomo odločili, je odvisno od elementa naše kognicije, ki ga želimo krepiti. Na primer, če želimo krepiti naš spomin, se bomo raje naučili pesem na pamet, kot pisali zgodbe. Pomembno pa je, da krepimo vse elemente, saj so ti medsebojno povezani. Ne bomo na primer mogli računati na pamet, če se pred tem ne bomo učili in si zapomnili števil.

H kognitivnem zdravju lahko doprinesemo tudi s telesnimi treningi, ki povečajo pretok kisika in hranil do možganov, ter na ta način promovirajo kognitivno zdravje.



“
Raziskave kažejo, da se začnemo učiti že v maternici in se učimo do trenutka, ko umremo. Vaši možgani imajo kapaciteto za učenje, ki je virtualno neomejena, zaradi česar je vsak človek potencialni genij.

-Michael J. Gelb

- Danes lahko opraviš naslednje kognitivne treninge:
1. trening (spomin)=zapomni si besedilo nove pesmi,
 2. trening (pozornost)=meditiraj 15min,
 3. trening (reševanje problemov)=reši poljuben sudoku ali križanko

DUHOVNO ZDRAVJE –

Ali vem, da me hvaležnost povezuje s smislom?

Duhovno zdravje posameznika se lahko razume kot občutek povezanosti s samim seboj, z drugimi in s svetom okoli sebe, kar vodi do občutka celovitosti, miru in notranje stabilnosti.

Izražanje hvaležnosti lahko poveča naš občutek povezanosti z nečim, kar je večje od nas samih, pa naj bodo to drugi ljudje, narava ali neka višja sila – kakorkoli že mi to razumemo. Ta občutek povezanosti nam lahko pomaga, da se počutimo bolj prizemljeni in duhovno izpolnjeni, ter da zmoremo videti svoj smisel.

Redna praksa hvaležnosti pripomore k močnejšemu občutku smisla v življenju.



Predlog za branje: Dnevnik o hvaležnosti, avtorice Janice Kaplan ali katera druga knjiga, katere osrednja tema je hvaležnost.
Predlog za ogled filma: Wonder (2017).

Vaja: Tukaj sta dve različici vaje, ki jo opraviš tekom današnjega dne. Bistvo vaje je povezovanje s samim seboj in svojim smislom.

Danes preživi nekaj časa v naravi, sam in brez telefona ALI, če nimaš možnosti za prvo, si danes na Youtube zavrti zvoke narave (lahko uporabiš priloženo povezavo, ali najdeš kaj svojega), vsaj za nekaj minut, in si ob doživljanju predstavljaš, kot da si resnično tam ter poskusi priti v pristen stik s sabo. Lahko tudi zapreš oči.

Ko boš globoko v izkušnji (v naravi ali ob videu), pomisli in začuti dogajanje v sebi, nato pa se vprašaj: »Za kaj sem danes hvaležen?« Naj to ne bodo materialne dobrine in poskusi naštetih vsaj 3 stvari. Če ti bo lažje, jih zapiši, lahko pa se tudi sprehodiš skozi svoje čute in pomisliš, kar vidiš/slišiš/vonjaš/okušaš/tipaš... in si za to hvaležen.



Zapiski

MEJE

Čas za provokacijo

Ali vem, kakšne so moje meje? Kje se začnem in končam jaz? Ali tudi drugi to vedo? Cilj današnjega dne, je premislek in ozaveščanje, da je postavljanje mej pravilno in zdravo.

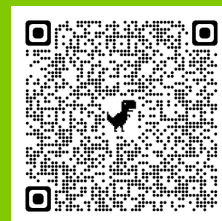
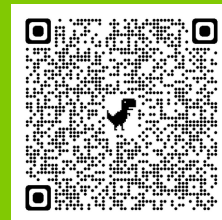
Popolnoma zdravo in nujno potrebno je reči tudi NE. Ne pozabite, da imamo pravico do svojih meja, saj so le-te pomembne za dobro počutje in prav je, da se jih držimo tudi, če nas včasih drugi ne razumejo. Kot mlad posameznik lahko rečem ne na delovnem okolju, v izobraževalnem okolju, družinskem okolju, prijateljstvu, partnerstvu!

Zakaj pa je pomembno, da znam postaviti svoje meje? Kako se naše meje povezujejo z našim duševnim zdravjem? Postavljanje meja je pomembno, saj zagotavlja osebno varnost in dobro počutje, povečuje samozavest, izboljšuje odnose, omogoča izražanje individualnosti ter je znak spoštovanja samega sebe. Poleg naštetega pa nam ozaveščene osebne meje dajo občutek pomirjenosti, sočutja in razumevanje sebe.

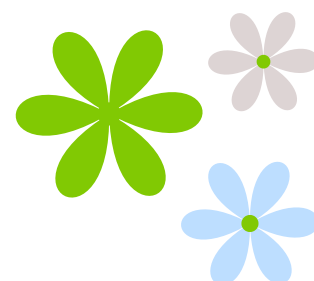
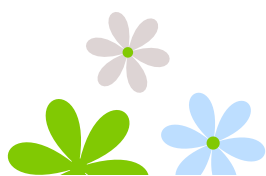
VAJA

Današnji dan je odličen za razmislek o tem, kako sam postavljam svoje meje? Naj ti bodo v pomoč spodnja vprašanja;

- Kakšne so moje meje? Ali drugi to vedo? Kako jim sporočim?
- Kako prepoznam, ko nekdo prekorači moje meje? Kaj doživljam na telesu in kako ob tem razmišljam?
- Kako mi drugi postavijo meje? Kako upoštevajo moje meje?



Zapiski



KDO SEM JAZ -

Primerjanje z drugimi je nesmiselno

Pozdravljen! Dobrodošel v nov teden. Kako si? V upanju, da je tvoj odgovor pozitiven, te vabimo, da danes raziščeš, kako uspešen si pri NE-primerjanju sebe z drugimi ljudmi.

Primerjanje z drugimi je past, v katero se vsi kdaj ujamemo. Če ne primerjamo svojega videza, pa primerjamo svojo uspešnost, življenje, odnose, imetje... Primerjanje izhaja iz želje, da bi imeli nekaj boljšega, večjega, lepšega... Ljudje smo nagnjeni k temu, da si vedno želimo nekaj več. Pomembno pa je, da znamo biti zadovoljni s tem, kar imamo v tem trenutku. Pri primerjanju iščemo razlike med uspešnejšo osebo in med nami. Opazimo nekaj, kar nam je pri tej osebi všeč in smo razočarani, ker sami tega nimamo. Če se pravočasno ne ustavimo pri tem početju, lahko to zelo slabo vpliva na našo samopodobo, samospoštovanje in samozavest.

Kako torej prenehati s primerjanjem z drugimi ljudmi? Zavedanje je že dobro znan izraz na področju duševnega zdravja. In tudi tukaj je zavedanje tega, kar počnemo, prvi korak. Drugi način je, da v naše življenje umestimo več hvaležnosti. Primerjanje pomeni, da želimo nekaj, česar nimamo. Pri tem pa pozabimo na tisto, kar imamo. Zato je izražanje hvaležnosti dober način, da se pričnemo zavedati vseh dobrih lastnosti, uspehov in darov, ki jih imamo. Tretji način: osebe, s katerimi se primerjamo, dojemimo kot inspiracijo ali motivacijo. Naj te motivirajo za doseganje svojih ciljev. Če nas nekaj motivira, pomeni, da pozitivno vpliva na naše počutje in nas spodbudi k ustvarjalnemu iskanju rešitev in ustvarjanju. Četrty način: Krepimo svoje lastno zadovoljstvo s samim sabo, počnimo, kar nas veseli in skrbimo za to, da ohranjamo svoje dobro razpoloženje (primerjanje ti bo razpoloženje pokvarilo!)

Zapomni si, da ni osebe na svetu, ki bi imela popolnoma identične vrednote, osebnost, videz in cilje v življenju, kot ti. Tako tudi nihče nima istega življenja, istih izzivov in težav. Primerjanje z drugimi je popolnoma nesmiselno. Odkrij svojo moč in svoje potenciale ter živi svoje življenje na svoj edinstven način.

V nadaljevanju imaš 4 vprašanja, na katera lahko odgovoriš le v mislih, ali jih zapišeš v prostor za zapiske. Vsako vprašanje je zasnovano tako, da je za iskren odgovor potrebna poglobitev in razmislek o sebi. Vzemi si čas in se spoznavaj.

1. Kaj želim izboljšati v svojem življenju in kako bom to dosegel?
2. Katere moje osebnostne lastnosti so mi všeč?
3. Katere moje fizične lastnosti so mi všeč?
4. V čem sem dober?

Zapiski

»Ne primerjaj se z drugimi ljudmi;
primerjaj se s tistim, kar si bil
včeraj.«

- Jordan Peterson

ČUSTVENO ZDRAVJE – *Sočutje in empatija*

Naša čustva so lahko močna in burno vplivajo na naše vedenje. Lahko zanetijo prepire, kot tudi spletejo najbolj čudovite odnose. Če govorimo o čustvih, se moramo dotakniti tudi dveh sorodnih pojmov – sočutje in empatija.

Sočutje pomeni, da smo sposobni čutiti čustveno prizadetost ob bolečini nekoga drugega. Na primer, ko gledamo ganljiv film. Vidimo žalosten prizor, ki prikazuje lik v filmu, ki je v neprijetni situaciji in začutimo, da bi jokali. Pogosto sočutje povezujemo s stavkom: »Smili se mi.«. Pri sočutju gledamo na osebo z našega vidika, pri empatiji pa poskušamo gledati z vidika druge osebe. Empatijo lahko obravnavamo kot višjo raven čustvenega vedenja. Pomeni, da se postavimo na mesto druge osebe in razumemo njene občutke, vendar se z osebo ne poistovetimo. Vemo, kaj čuti, vendar razlikujemo, da so to njegova čustva in ne naša.

V današnjem svetu pogosto slišimo, da se moramo boriti zase in za tisto, kar želimo, da ne smemo popuščati, da moramo biti močni in glasni... Vse to je pravilno – do zdrave mere. A žal so mnogi z bojevanjem in z dokazovanjem svoje moči pozabili na lepoto nežnosti, sprejemanje drugih, sočutje, empatijo in mir. Sočutje in empatija sta sposobnosti s pomočjo katerih gradimo delujoče, iskrene in ljubeče odnose. Dobro je, če najdemo svoj mir in zadovoljstvo, ko smo sami, vendar je lepo tudi, če sprejmemo ljudi okoli sebe, jih znamo spoštovati, upoštevati njihova čustva, se sprijaznimo, da le niso vsi škodljivi, pomislimo na njihove težave in se spomnimo, da smo vsi ljudje krvavi pod kožo in se spopadamo z različnimi življenjskimi izzivi.

Danes se posveti svoji notranji nežnosti. Začuti sočutje in empatijo do sebe in do soljudi. Ob tem spremljaj svoje počutje, spoznanja in misli. Omenjeno si lahko zapisuješ v prostor za zapiske. Izzivamo te, da opraviš vse vaje! 😊

1. vaja: Pogovori se z osebo, ki ti veliko pomeni, vprašaj jo, kako se počuti in ji ponudi podporo in pomoč. Med pogovorom vadi aktivno poslušanje, sočutje in empatijo, izogibaj se obsojanju in ugibanju, kaj oseba čuti in misli.
2. vaja: Poslušaj 10-minutno vodeno meditacijo čuječnosti ali poslušaj sproščujočo glasbo.
3. vaja: Če veš, da si nekoč nekoga užalil s svojimi besedami ali dejanji, je zdaj čas, da se mu opravičiš.

Zapiski

”

»Nekateri ljudje mislijo, da šteje samo intelekt: vedeti, kako rešiti probleme, vedeti, kako uspeti, znati prepoznati prednost in jo izkoristiti.

Toda funkcije intelekta so nezadostne brez poguma, ljubezni, prijateljstva, sočutja in empatije.«

- Dean Koontz

TELESNO ZDRAVJE -

Ali znam regulirati svoj stres?

Pomemben vsakodnevni faktor telesnega zdravja je stres. Stres je v majhni količini za nas izredno dober, izboljša namreč našo kognicijo, imunski sistem itd. Več o tem:



Če pa nas stres spremlja stalno in dolgotrajno, ima lahko na nas zelo negativen vpliv. Ljudje smo izjemno prilagodljiva bitja in se do neke stopnje že samodejno prilagodimo stresu, vendar pa se mu običajno prilagajamo iz potrebe, ne želje. V življenju si prevelikega stresa res ne želimo.

Prevelikem stresu se lahko izognemo že z nekaterimi majhnimi spremembami življenjskega sloga, kot so redna telesna aktivnost, dovolj spanja, preživljanje časa s svojimi ljubljenimi, razmišljanje o svojem počutju, pogovor, gledanje skozi "očala" hvaležnosti, postavljanje realističnih ciljev in nekaj razvajanja. V spodnjih člankih si lahko prebereš o nekaterih preventivnih orodjih za lažje reguliranje stresa, ko prilagajanje življenjskega sloga v tem hitrem svetu ni dovolj:



Danes reši kviz o svoji stopnji stresa ter preberi našo priporočeno rešitev zanjo.

Zapiski

“

"Ne pozabite, da stres ne izvira iz tega, kar se dogaja v vašem življenju. Izhaja iz vaših misli o tem, kaj se dogaja v vašem življenju."

- Andrew Bernstein

”

TELESNO ZDRAVJE –

Ali znam regulirati svoj stres?

KVIZ: Moja stopnja stresa

Ugotovi kakšna je tvoja stopnja stresa in uvedi njej primerne življenjske prilagoditve

Kakšno je tvoje spanje v zadnjem mesecu?

1. Zelo dobro, zjutraj sem se večinoma zbudil spočit, ponoči sem se zelo redko zbudil. (0 točk)
2. Dobro, zjutraj sem se včasih zbudil spočit, včasih pa ne, ponoči sem se nekajkrat zbudil. (1 točka)
3. Slabo, zjutraj sem se velikokrat zbudil nespočit, ponoči sem se pogosto zbudil. (2 točki)
4. Zelo slabo, zjutraj sem se večinoma zbudil nespočit, ponoči se zelo redko nisem zbudil. (3 točke)

Kakšno je bilo tvoje počutje v zadnjem mesecu?

1. Zelo dobro, večinoma sem bil srečen, redko me je kaj razdražilo. (0 točk)
2. Dobro, imel sem obdobja, ko sem bil srečen, nekajkrat me je kaj res razdražilo. (1 točka)
3. Slabo, velikokrat sem bil nesrečen, pogosto me je kaj razdražilo. (2 točki)
4. Zelo slabo, večinoma sem bil nesrečen, stalno sem bil razdražen. (3 točke)

Kako dober je bil tvoj fokus?

1. Zelo dober, zlahka sem se osredotočil na svoje dejavnosti. (0 točk)
2. Dober, z malo truda sem se lahko osredotočil na svoje dejavnosti. (1 točka)
3. Slab, z veliko truda sem se lahko osredotočil na svoje dejavnosti. (2 točki)
4. Zelo slab, sploh se nisem uspel osredotočiti na svoje dejavnosti. (3 točke)

Kako pogosto se počutiš kot, da je vsega preveč?

1. Zelo pogosto. (3 točke)
2. Pogosto. (2 točki)
3. Redko. (1 točka)
4. Zelo redko ali nikoli. (0 točk)

Imaš glavobole ali prebavne težave?

1. Zelo pogosto. (3 točke)
2. Pogosto. (2 točki)
3. Redko. (1 točka)
4. Zelo redko ali nikoli. (0 točk)

Si opazil, da se je zmanjšala ali povečala tvoja želja po seksu?

1. Zelo pogosto. (3 točke)
2. Pogosto. (2 točke)
3. Redko. (1 točka)
4. Zelo redko ali nikoli. (0 točk)

Si ta mesec imela menstruacijo (za ženske) / imel erekcijo (za moške)?

1. Da. (0 točk)
2. Ne. (1 točka)

Kako pogosto rajši ostaneš doma, kot da bi družil s prijatelji, družino, znanci?

1. Zelo pogosto. (3 točke)
2. Pogosto. (2 točke)
3. Redko. (1 točka)
4. Zelo redko ali nikoli. (0 točk)

TELESNO ZDRAVJE –

Ali znam regulirati svoj stres?

Se je povečala tvoja uporaba substanc, ki povečujejo trenutno ugodje (sladkor, alkohol, trava, tobak ipd.)?

1. Da. (2 točki)
2. Ne. (0 točk)

LEGENDA REZULTATOV

0-7 TOČK Malo stresa je dobro za zdravje 😊

Trenutno se soočaš z nizko stopnjo stresa, ki je zate koristna. Vedno pa lahko delaš na preventivi stresa -> Poglej si spodnje nasvete* in naše članke, morda ti pridejo prav! 😊

8-16 TOČK Tvoja raven stresa je kritična, a še vedno obvladljiva! 😞

Pazi, da tvoja raven stresa ne postane neobvladljiva! Svojem življenjskem stilu dodaj kakšnega izmed nasvetov*, ki jih najdeš spodaj. Morda ti bodo v pomoč tudi naši članki!

17-24 TOČK Si v totalnem stresu ⚠️

Potrebuješ konkretno spremembo življenjskega stila!

*Nasveti: Redna telovadba, zdrava in uravnotežena prehrana, dovolj spanja, pozitivni socialni stiki (včlani se v klub, društvo, center!), relaksacijske tehnike (dnevnik skrbi pred spanjem, meditacija, joga, tai-chi,...), vadba asertivnosti (kako reči ne), optimizma (fokus na pozitivno) in hvaležnosti (za kaj sem danes hvaležen?), postavljanje konkretnih in realističnih ciljev po obdobjih (Kaj lahko realistično naredim danes? V tem tednu? V 5 letih? Glede na moje počutje, sposobnosti in čas.) itd.



KOGNITIVNO ZDRAVJE –

Ali skrbim za svoje socialne stike?

Poleg ustrezne prehrane in treninga možganov, k naši kogniciji močno pripomorejo socialni stiki. Ti nas stimulirajo na različnih ravneh, med pogovorom namreč držimo pozornost, uporabljamo spomin, se s poslušanjem učimo nečesa novega, razmišljamo, procesiramo informacije...

Socialni stiki posredno pripomorejo tudi k duševnem zdravju s tem, ko nudijo čustveno oporo, občutek povezanosti, nižajo stres in prispevajo k osebnostni rasti. Tako je pomembno, da za naše socialne stike skrbimo. To lahko naredimo tako, da jim redno namenimo dovolj časa in pozornosti, smo skozi stike avtentični in se ne pretvarjamo, spoštujemo postavljene meje sogovorca, ga dobro poslušamo in z njim namesto zgolj o površinskih temah, govorimo tudi o osebnih in globljih temah.

Nova raziskava znanstvenikov z univerze Yale in kalifornijske univerze v San Diegu razkriva, da ljudje ponavadi izbirajo prijatelje, ki so jim genetsko podobni. Glede na študijo, so tesni prijatelji v povprečju genetsko enakovredni četrtim bratrancem.

VAJA

Danes namensko vstopi v globok pogovor. Če pa imaš težak dan, reši dodatno križanko za kognitivno zdravje.



KOGNITIVNO ZDRAVJE –

Križanka za kognitivno zdravje

VODORAVNO

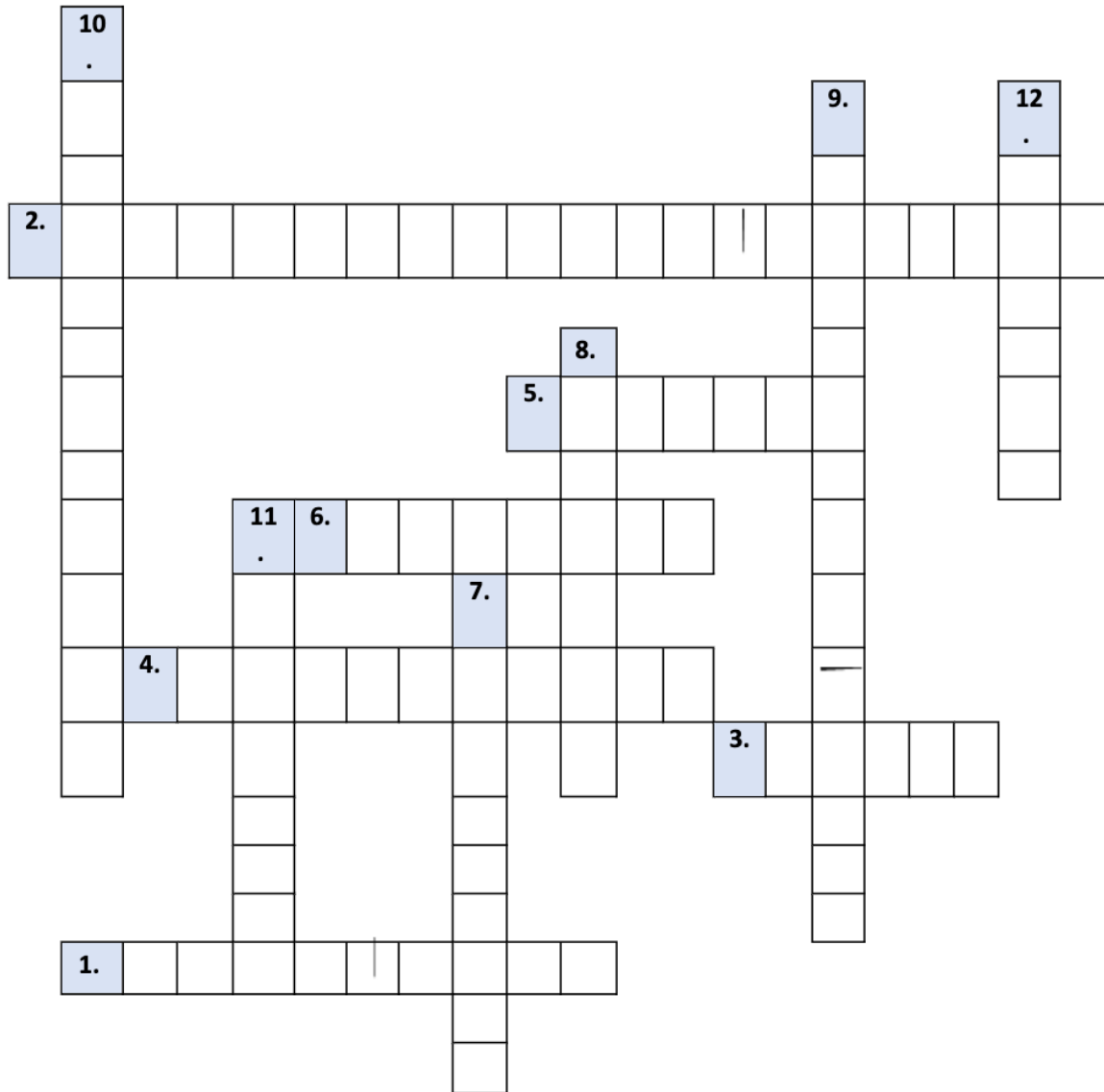
1. Kognitivno zdravje je povezano s funkcionalnostjo možganov, zato je pomembno, da možgani za svoje delovanje prejemajo ustrezna hranila t.i. _____
2. _____ je najpogostejša vrsta demence.
3. Kronični _____ lahko povzroči zmanjšanje hipokampusa, del možganov, ki je ključen za obdelavo spomina in učenje. To lahko povzroči težave s kratkoročnim spominom in poslabšanje sposobnosti učenja novih informacij.
4. Tehnika sproščanja za obvladovanje stresa
5. Dovolj _____ je ključno za kognitivno zdravje.
6. _____ so ključni gradniki možganov in so odgovorni za prenos električnih in kemičnih signalov v možganih. Imajo ključno vlogo pri različnih procesih, povezanih z delovanjem možganov, kot so spomin, učenje, pozornost, razmišljanje in druge kognitivne funkcije.

NAVPIČNO

7. Pretirano uživanje _____ lahko negativno vpliva na naše kognitivno zdravje
8. _____ je ključni del kognitivnih funkcij in je pomemben kazalnik kognitivnega zdravja.
9. Številne raziskave so pokazale, da ima druženje s prijatelji, družino in drugimi ljudmi pozitiven učinek na kognitivne funkcije, kot so spomin, pozornost in razmišljanje. Kako bi poimenovali to, kar nam predstavljajo vsa ta druženja?
10. Nevronska _____ označuje sposobnost možganov, da se prilagajajo in spreminjajo v odzivu na pogoje in okolja. To je sposobnost nevronov, da se medsebojno povezujejo in oblikujejo nove sinapse (povezave med nevroni) ali pa da preoblikujejo obstoječe sinapse.
11. Redna _____ aktivnost lahko izboljša kognitivne funkcije
12. Kognitivne _____ se lahko pojavijo zaradi različnih razlogov, kot so starost, nevrološke motnje, poškodbe možganov, kronična bolezen, stres, depresija, anksioznost in drugo.

KOGNITIVNO ZDRAVJE -

Križanka za kognitivno zdravje



DUHOVNO ZDRAVJE -

Ali lahko v težkih življenjskih preizkušanjih najdem smisel?

Danes te vabimo, da si prebereš zgodbo in razmisliš o tem, kako osmisliti tudi tiste težke življenjske preizkušnje. Pa si jo kar preberi: V globokem gozdu je živela ptica Bina, ki je bila čudovita ptica s pisanimi peresi in velikim srčnim pogumom. Vendar pa je imela eno pomanjkljivost - ni mogla leteti. Njene krila so bila deformirana že od rojstva, kar je pomenilo, da ni mogla poleteti v zrak kot ostale ptice. Bila je zelo nesrečna, ko je videla druge ptice, kako brezskrbno letajo po gozdu. Njeni dnevi so bili napolnjeni s tesnobo in občutki manjvrednosti. A vendar ni obupala, saj je bila prepričana, da mora obstajati način, da se lahko premika po gozdu. Postala je iznajdljiva in začela razvijati svoje sposobnosti. Našla je pot, kako se lahko premika po tleh hitreje kot ostale ptice. Naučila se je skakati, plezati po drevesih in drsati po vodi. Svoje sposobnosti je razvijala in izpopolnjevala, da je postala izjemno spretna in hitra. Ko so ptice z zavidanjem gledale Bino, kako se spretno premika po gozdu, so jo sprva zasmehovale in se ji smejale. Bina je kljub temu nadaljevala svoje početje in pokazala, da lahko s svojimi spretnostmi pride do cilja. Postala je pravi zgled vztrajnosti in iznajdljivosti. Ostale ptice so se začele učiti od nje in spoznale, da lahko tudi one premagajo svoje omejitve in dosežejo svoje cilje. S svojim zgledom je pokazala, da ni potrebno leteti, da bi bili uspešni in srečni, ampak da lahko vsakdo najde svojo pot in svoj način, da pride do cilja. Zato je Bina postala junakinja gozda, ki je s svojim optimizmom in pozitivno naravnostjo navdihnila vse ptice v gozdu, da so lahko postale boljše različice samih sebe. Bina je našla smisel v tem, da je sledila svojemu notranjemu glasu in svojim edinstvenim talentom ter jih uporabila na način, ki ji je omogočil, da živi življenje, polno pomena in zadovoljstva.

"Logoterapija je terapevtski pristop, ki pomaga ljudem najti osebni smisel življenja. Gre za obliko psihoterapije, ki je osredotočena na prihodnost in na našo sposobnost prenašanja težkih življenjskih preizkušenj in trpljenja skozi iskanje namena."

- društvo LOGOS (slovensko društvo za logoterapijo)

Vprašanja ob zgodbi:

- 1) Te zgodba spomni na kakšno tvojo situacijo, ki jo je bilo težko osmisliti?
- 2) Kako si se soočil s situacijo?
- 3) Kje si našel smisel situacije zase? (Če ga nisi, poskusi razmisliti sedaj <3)

Včasih pa je vendarle težko videti smisel v določenih okoliščinah, morda ga tudi ni ali pa moramo skozi proces odpuščanja, da zmoremo ponovno sprejeti življenje v polnosti.

Zapiski

KONDOM ZA SRCE

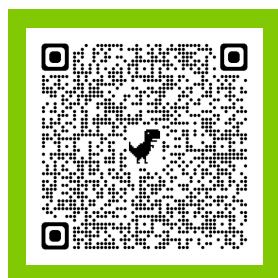
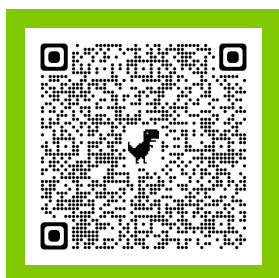
Čas za provokacijo

Ta vikend boš razmišljal o "kondomu za srce." Kako si razlagaš ta izraz? Če te zanima, kako smo si ga mi, si preberi članek:



"Postavljanje mej in uporaba čustvenega kondoma za srce je pomembna zaščita pred ranljivostjo in čustvenimi ranami, vendar hkrati lahko preprečuje pristno povezovanje z drugimi ljudmi.

Zapiski



KDO SEM JAZ -

S samospoznavanjem do izpolnjenih ciljev

Vsi imamo cilje. Ti so lahko manjši ali večji, za nekatere pričakujemo, da jih bomo dosegli v bližnji prihodnosti, druge pa kasneje. Vsi stopamo korak za korakom v upanju, da hodimo v pravo smer, v smer naših ciljev. Kako lahko s poznavanjem samega sebe lažje in hitreje dosežemo svoje cilje?

Poznavanje samega sebe vključuje poznavanje svojih vrednot. Vrednote predstavljajo nekaj, kar nam je pomembno (družina, zdravje, denar, osebna rast, umetnost, zdrava prehrana, šport...). Naše vrednote so izhodišče za naše vedenje in odzive. Če osebi, katere pomembna vrednota je denar, iz denarnice pade 20 evrov in jih izgubi, bo bolj razočarana, kot oseba, katere denar ni pomembna vrednota. Če je prijatelj zelo razočaran, ko odpovemo srečanje z njim, je možno, da je njegova pomembna vrednota prijateljstvo, kvalitetno preživljanje svojega prostega časa itd.. Dejstvo, da se naši odzivi povezujejo z vrednotami, nam pomaga pri razumevanju drugih ljudi in tudi samega sebe. Kadar težimo k cilju, ki izhaja iz naših vrednot, pomeni, da bomo bolj motivirani za dejanja, ki izpolnjujejo našo vrednoto in vodijo do našega cilja. Na vprašanje o svojih vrednotah si že odgovarjal na prvem delovnem listu poglavja Kdo sem jaz. Zdaj lahko odgovor analiziraš in dopolniš.

Če dobro poznamo samega sebe, pa poznamo tudi kakšen način dela nam ustreza, kaj nas motivira, v kakšnem okolju najbolj zbrano delamo...Danes pomisli na vse dejavnike, ki pozitivno vplivajo na tvojo motivacijo, zbranost, ustvarjalnost... Ali ti ustreza delo v glasnem prostoru, v naravi, v popolni tišini, ob prižgani dišeči sveči, s prigrizki, delo v skupini, delo z glasbo v ozadju, delo zjutraj ali v večernih urah... Spoznavaj se in ustvari svoj osebni vodnik za lažje doseganje ciljev.

V nadaljevanju imaš 4 vprašanja, na katera lahko odgovoriš le v mislih ali jih zapišeš v prostor za zapiske. Vsako vprašanje je zasnovano tako, da je za iskren odgovor potrebna poglobitev in razmislek o sebi. Vzemi si čas in se spoznavaj.

1. Kaj želim doseči v življenju?
2. Kaj me motivira (lahko zapišeš tudi motivacijsko misel)?
3. Kako lažje ostanem zbran?
4. Kateri dejavniki pozitivno vplivajo na mojo ustvarjalnost in ustvarjalno iskanje rešitev?

Zapiski

»Ni pomembno, od kod prihajaš.
Vse, kar je pomembno, je, kam
greš.«
- Brian Tracy

ČUSTVENO ZDRAVJE -

Strah (pred napredovanjem)

Živijo in dobrodošel v nov dan!

Včeraj si spoznaval povezavo med cilji in poznavanjem samega sebe, danes pa boš odkrival čustvo strah in kako ta vpliva na napredovanje v življenju ter na doseganje ciljev.

Strah pred napredovanjem nas drži v coni udobja in pogosto ne pomeni, da se bojimo samih napredkov. Pomeni, da se bojimo sprememb, neznanega in novega. Zaradi strahu pogosto ne tvegamo in čeprav se s tem branimo pred možnimi nevarnostmi, pa se hkrati odpovemo napredku, novim izkušnjam in uspehu. Kje se skriva rešitev? V tem, kako razumemo čustvo strah.

Tako kot vsako čustvo ima tudi strah svojo vlogo in evolucijski pomen. Ko se je naš prednik v divjini srečal z nevarnim levom, se je prestrašil in strah je ustvaril motivacijo za beg. Zaradi strahu si je lahko rešil življenje. Tudi danes nam lahko strah reši življenje. Ampak kaj narediti, ko čutimo strah pred intervjujem za novo službo, pred vpisom na študij, pred javnim nastopanjem... Nekaj želimo narediti in se zavedamo, da situacija ni smrtno nevarna, a nas strah vseeno ovira. V takšnih situacijah uporabimo drugačno razumevanje strahu.

Strah razumemo kot dokaz, da smo pred situacijo, ki nam je pomembna in po kateri se bomo počutili ponosne, da smo jo izpeljali.

Čustvo strah naj bo motivacija, naj te opomni, da boš naredil nekaj, na kar boš ponosen in da boš pridobil novo znanje, izkušnje in napredek. Pogumno v neznanu!

Danes raziskuj, kako strah vpliva na napredek v tvojem življenju. Ob tem spremljaj svoje počutje, spoznanja in misli. Omenjeno si lahko zapisuješ v prostor za zapiske. Izzivamo te, da opraviš vse vaje! 😊

1. Stopi iz svoje cone udobja in naredi nekaj, kar v tebi vzbuja strah.
2. Pomisli na nekaj, kar želiš narediti, vendar te strah še vedno ovira. Pomisli in napiši vse pozitivno, kar lahko pridobiš iz omenjene situacije.
3. Izberi si enega izmed svojih ciljev in naredi nekaj, kar predstavlja korak bližje izbranemu cilju.

Zapiski

”

”Ko se premaknete iz svojega območja udobja, postane tisto, kar je bilo nekoč zastrašujoče, vaša nova normalnost.”

- Robin Sharma

TELESNO ZDRAVJE -

Ali se dovolj gibam?

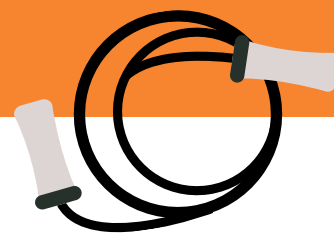
Kako se počutiš, ko se pogledaš v ogledalo? Naša telesna podoba pomembno vpliva na naše počutje. S skrbjo za telesno zdravje skrbimo tudi za naše duševno zdravje. Telesna aktivnost izboljša zdravje srca in ožilja. Ojača tudi mišice, kosti ter sklepe, kar zmanjša možnost poškodb. Pomembno je, da v svoje aktivnosti vključimo kardio aktivnosti, kot so hoja, tek, plavanje, skupinski športi, in vaje za moč, kot so počepi, sklece in trebušnjaki.

S posvečanjem pozornosti obema vrstama aktivnosti bomo še najbolje občutili koristi, ki jih ponuja telesna aktivnost. Priporočena količina telesne aktivnosti je vsaj 2 uri in pol srednje intenzivne aktivnosti na teden, idealna pa 30 minut srednje intenzivne aktivnosti na dan.

Poslušanje glasbe med vadbo lahko učinkovitost vadbe izboljša za kar 15 %.

VAJA

Danes naredi 30 minutni sprehod (ali pojdi na neko skupinsko aktivnost) in naredi 20 počepov, 10 trebušnjakov in 5 sklec.



Zapiski

“

“Vadba je ključ ne le do telesnega zdravja, ampak tudi do duševnega miru.”

-Nelson Mandela

”

KOGNITIVNO ZDRAVJE -

Ali si znam postavljati konkretne in realistične cilje?

Slaba organizacija in izogibanje postavljanju konkretnih ciljev negativno vplivata na kognitivno zdravje in splošno dobro počutje. Kopičenje opravil in nalog zelo povečajo našo raven stresa in občutke izgorelosti. S postavljanjem realističnih in konkretnih ciljev si omogočimo boljše osredotočanje na naloge, s čimer izboljšamo našo učinkovitost in produktivnost. Izboljšana učinkovitost in produktivnost pa posledično zmanjšata stres, tesnobo in splošno kognitivno obremenitev. Hkrati nas ob dosežkih oblivajo občutki zadovoljstva, kar blagodejno vpliva na naše duševno zdravje.

Nekaj napotkov za postavljanje ciljev:

- **1. TO-DO LIST?:** Napišemo si vse naloge, ki jih moramo opraviti in tako preprečimo, da bi katero pozabili.
- **2. PRIORITETE?:** Naloge si razporedimo glede na pomembnost in rok oddaje.
- **3. KONKRETIZACIJA?:** Obsežnejše naloge razbijemo na manjše naloge, da si tisto obsežnejšo nalogo lažje predstavljamo kot izvedljivo (preprečimo občutek preobremenitve).
- **4. RUTINA?:** Napišemo tedenski urnik produktivnih ur. Pri njem realistično upoštevamo zahtevnost nalog in naše počutje (npr. utrujenost po faksu).

Pomodoro tehnika je popularna tehnika za upravljanje časa. Sestavljena je iz naslednjih faz: A) Identificiramo nalogo B) Nastavimo alarm čez 25 minut C) Aktivno delamo na nalogi dokler alarm ne zazvoni D) Vzamemo si 5 minut pavze. E) Proces ponovimo še 3x in si nato vzamemo daljši odmor (ne več kot 30 minut). F) Ponavljamo cikel 25min-5min (4x) + daljša pavza.

DUHOVNO ZDRAVJE –

Moja edinstvena pot

Osebna duhovnost se nanaša na posameznikovo notranjo izkušnjo in razumevanje nečesa, kar presega materialno in vsakdanje. Za nekatere ljudi je duhovnost povezana z religijo in bogom, za druge pa z izkušnjami, ki jih doživijo v naravi, umetnosti, meditaciji ali drugih praksah.

Nekateri ljudje sebe morda ne vidijo kot duhovne, vendar pa še vedno lahko doživljajo občutke povezanosti z nečim večjim od sebe, kot so občutki hvaležnosti, ljubezni, sočutja ali navdihujoče izkušnje.

Osebna duhovnost lahko pomaga posameznikom, da razvijejo smisel in namen v svojem življenju, da se povežejo z drugimi in svetom okoli sebe ter da se spopadejo z izzivi in stresom, ki jih prinaša vsakdanje življenje. Kljub temu pa je osebna duhovnost izrazito subjektivna in individualna izkušnja, ki se lahko razlikuje od posameznika do posameznika – je tvoja edinstvena pot.

Predlog ogleda nebesednega dokumentarca: Samsara (2011)

"Svet je poln čarobnih stvari, ki potrpežljivo čakajo, da se naši čuti izostrijo."

- W. B. Yeats

Danes te vabimo, da narediš vajo tišine, ki ti lahko pomaga pri povezovanju z lastno duhovnostjo.

Najdi udoben prostor, kjer ne bo motečih dejavnikov.
Zapri oči in začni globoko dihati skozi nos.

Med tišino si lahko pozoren na okolico okoli sebe. Kaj opažaš? Kaj čutiš? Kaj slišiš? Kaj vonjaš? Kaj vidiš? Ne išči odgovora, samo opazuj svoje misli in občutke, ki se pojavljajo.

Nadaljuj s tem procesom 5-15 minut, lahko tudi več.

Želimo ti čudovit čas povezan s čarobnostmi, ki so pred teboj :)

FOMO



Ali se vam je že kdaj zgodilo, da ste videli, kako se drugi neke zabavajo in ste pomislili, da imajo boljše življenje, kakor vi? Ali pa imate morda telefon ves čas ob sebi, da ne bi zamudili nečesa pomembnega?

FOMO je kratica za angleški izraz Fear of missing out in gre za vrsto anksiozne motnje, povezane s strahom oziroma konstantnim občutkom, da nekaj zamujate.

Drugi pokazatelji te anksiozne motnje pa so tudi: občutek duševne izčrpanosti od družbenih medijev, overscheduling, občutek telesne utrujenosti, žalosti, tesnobe ali depresije ipd. Razumevanje FOMO lahko pomaga pri izboljšanju vašega samospoštovanja in samozavedanja ter vam pomaga, da sprejmete odločitve, ki so bolj v skladu z vašimi potrebami in željami, ne pa zgolj zaradi pritiska, da ne bi ničesar zamudili. Poleg tega lahko razumevanje FOMO prispeva k boljši uporabi časa in virov, saj boste bolj zavestno izbirali, kako jih porabiti, namesto da bi se preprosto prepustili strahu pred zamujanjem.

Danes si lahko izbereš in narediš enega od izzivov, s pomočjo katerega lahko zmanjšaš oz. omiliš tvoj FOMO.

1. Digitalni detox. Vzamite si oddih od socialnih omrežij in se za nekaj časa poskusite čim bolj odklopiti od socialnih omrežij ter zmanjšate svojo uporabo telefona na toliko, kolikor je le nujno potrebno.
2. Iskanje pristne povezanosti. Namesto, da pasivno čakate, kdo vse od vaših prijateljev bo »lajkal« našo objavo in da se boste za trenutek počutili povezane z njimi, raje preidite k pristnemu navezovanju stikov. Torej naslednji izziv je, da danes prijatelja, s katerim se »nikoli ne ujameva« povabim na kavo ali čaj in namenim pozornost temu odnosu.
3. Bucket list. Ne pozabite, da ima vsaka oseba različne prioritete v življenju. Danes je čas, da se vprašate, katere so moje prioritete? Ko boste resnično vedeli, kaj vam je v življenju dragoceno, se ne boste več obremenjevali z življenjem in uspehom drugih ljudi.

Zapiski

SAMOREFLEKSIJA

Čestitamo! Prišel si do zadnjega delovnega lista 30-dnevnega izziva za duševno zdravje. Kakšni so občutki?

Za zadnjo vajo se posveti obnovitvi svojih doživetij, ki si jih imel v času izziva. Zagotovo obstajajo misli, spoznanja in ideje, ki so se ti porodile ob opravljanju izziva in jih ne želiš pozabiti ter meniš, da ti lahko pomagajo tudi v prihodnosti. Tukaj imaš prostor, da jih zapišeš.

P.S. Predlagamo ti, da dobro premisliš o svojih spoznanjih. Skušaj se osredotočiti na pozitivne misli in ob vsakem poglavju zapiši nekaj, kar v tebi spodbudi občutek moči, zadovoljstva, miru, sreče, motivacije...

KDO SEM JAZ

Kaj sem spoznal o sebi?

"Pogumnejši ste, kot verjamete,
močnejši, kot se zdi, in pametnejši,
kot mislite."
- A.A. Milne

Kaj sem spoznal o sebi?

ČUSTVENO ZDRAVJE

Kaj sem se naučil o svojem čustvovanju?

Misli, spoznanja in vprašanja:

TELESNO ZDRAVJE

Kaj sem se naučil o ohranjanju telesnega zdravja?

Misli, spoznanja in vprašanja:

KOGNITIVNO ZDRAVJE

Kaj sem se naučil o pomenu kognitivnega zdravja?

Misli, spoznanja in vprašanja:

DUHOVNO ZDRAVJE

Kaj sem se naučil o svojem duhovnem zdravju?

Misli, spoznanja in vprašanja:

Duševno zdravje odpira vrata v uspeh, zadovoljstvo, zdrave odnose in občutek izpoljenosti. Ne pozabi skrbeti zanj tudi izven izziva. Če želiš, lahko delovni zvezek uporabiš večkrat in vaje, ki so napisane v delovnem zvezku, vključiš v svoje vsakdanje življenje.

Pogumno in z dvignjeno glavo v svet! Zmoreš!

PRI IZDELAVI DELOVNEGA ZVEZKA SO **SODELOVALI:**

Ariana Rozman
Brozovič Anamarija
Barbara Japelj
Lea Dobrec
Nina Planinšek
Pia Luetič
Sara Dobrotinšek
Veronika Železnik

Mentorici:

doc. dr. Saša Poljak Lukek
Urška Kranjc Jakša



Univerza v Ljubljani
Teološka fakulteta



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT