



BetterACT.

Kurikulum radionica



Erasmus+



BetterACT.



Kurikulum radionica



Erasmus+

Partnerske organizacije:

Sirius - Centar za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje

www.centar-sirius.hr

E-mail: info@centar-sirius.hr

Sirius*

Centar za psihološko savjetovanje,
edukaciju i istraživanje

St. Patrick's Mental Health Services

www.stpatricks.ie

E-mail: info@stpatmail.com

St Patrick's
Mental Health Services



8D Games

www.8d-games.nl

E-mail: info@8d-games.nl

8D GAMES.

DGASPC Harghita

www.dgaspchr.ro

E-mail: office@dgaspchr.ro

**CONSILIUL JUDEȚEAN HARGHITA**
HARGHITA MEGYE TANÁCSA



Med.O.R.O. scarl

www.medoroscarl.eu/en

E-mail: info@medoroscarl.eu

Med.ORO

Za više informacija o projektu, posjetite našu web stranicu <http://betteractthanreact.eu> ili našu Facebook stranicu Better ACT than react.



Erasmus+

Ovaj projekt financiran je uz potporu Europske komisije. Ova publikacija odražava stavove autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.

Projektni tim: Deirdre Keaveney, Ágota Biró-Szilágyi, Boróka Mikó, Bas Altenburg, Giulia Santoro, Giacomo Giusto, Marina Horvat, Danijel Bičanić

Voditeljica projekta: Eva Jurković

Mobilnu aplikaciju razvili su: Bas Altenburg, Edwin ten Wolde, Sietse Hoekstra, Joyce van der Zon

Radionice su pilotirali: Gabor Adina Laura, Agnes-Renata Balazs, Elizabeta Petersdorfer, Carmen Răuță, Antonija Nikolaš, Simona Mravak, Francesca Trapani, Rosa Falcone, Giulia Barca, Alanna Kearney, Laura Moloney McCarthy, Sacha Schuttert, Peig O Sullivan, Izaak de Vries, Alexandra Mensing-Luth

Materijale na hrvatski prevele: Bruna Bebić, Barbara Sorić, Mia Dadić

Urednice pisanih materijala: Marina Horvat, Eva Jurković

Meditacije u mobilnoj aplikaciji vodi: Eva Jurković

Grafički dizajn pisanih materijala radila: Silva Miharija.

Posebne zahvale Aisling Leonard-Curtin i Sarah Cassidy za detaljan ACT trening za projektni tim koji je napravljen na početku projekta i ostalim autorima iz ACT pravca čije materijale smo preuzeli i prilagodili za vježbe u Modulima.

Hvala Oanei Postma, Sabrini Rapicavoli, Giulii Sorrentino i Danijelu Bičaniću koji su sudjelovali u ACT treningu na početku projekta.



Erasmus+

Sadržaj

Uvod u projekt	6
Uvod u kurikulum radionica	8
Sažetak informacija za svaku radionicu	9
MODUL 1: Kontakt sa sadašnjim trenutkom.....	10
MODUL 2: Otkrijte svoje vrijednosti	15
MODUL 3: Krećete li se prema svojim vrijednostima ili se udaljavate od svoje boli?	19
MODUL 4: Suočavanje s gospodinom umom	24
MODUL 5: Nježno držite svoje osjećaje	28
MODUL 6: Tko primjećuje?	34
MODUL 7: Kreiraj svoj život	37
MODUL 8: Voljeti sebe	43

PRILOZI

MODUL 1 - Prilozi	48
MODUL 2 - Prilozi	60
MODUL 3 - Prilozi	69
MODUL 4 - Prilozi	75
MODUL 5 - Prilozi	82
MODUL 6 - Prilozi	91
MODUL 7 - Prilozi	95
MODUL 8 - Prilozi	105

Uvod u projekt

Better ACT than react – Bolje akcija nego reakcija je projekt usmjeren na unapređenje rada s ranjivim skupinama mladih u području razvoja psihološke fleksibilnosti, zdravih načina suočavanja sa stresom i emocionalne regulacije. Kroz projekt želimo osnažiti osobe koje rade s ranjivim mladima da razviju vlastitu psihološku fleksibilnost kako bi se uspješnije nosile sa stresom, zaštitile se od izgaranja i te vještine prenijele na mlade s kojima rade. Nadalje, cilj projekta je probuditi svijest o životnim vrijednostima kod osoba koji rade s ranjivim mladima kako bi se osjećale ispunjenije u svom radu.

Osobe koje rade s ranjivim skupinama mladih svakodnevno se bore s problemom održavanja ravnoteže između poslovnog i privatnog života. Mladi s tjelesnim invaliditetom, problemima u ponašanju ili intelektualnim poteškoćama, mladi iz alternativne skrbi, manjine i mladi koji nisu zaposleni, te nisu u procesu obrazovanja ili osposobljavanja (NEET) suočavaju se s teškim problemima u svakodnevnom životu koji mogu izazvati snažne osjećaje empatije, tuge ili čak ljutnje kod osoba koje rade s ovakvim skupinama mladih. Osobe koje rade s ranjivim skupinama mladih na prvom su mjestu emocionalni radnici čija je glavna zadaća pružiti psihičku i fizičku pomoć potrebitima. Zato im može biti jako teško „restartati se” nakon posla, prikladno se odmoriti i ne razmišljati o mučnim problemima s kojima se susreću mladi s kojima rade. “Većina poslova i mnoga životna iskustva stvaraju određeni stupanj stresa i naprezanja, ali čini se da se ovaj problem može pogoršati među pojedincima koji rade u emocionalno zahtjevnom okruženju” (Moore & Cooper, 2002). Profesionalna se sfera često prelijeva u privatni život radnika, a radnik doživljava burnout (izgaranje). “Upotreba izraza ‘burnout’ za ovaj fenomen počela se redovito pojavljivati 1970-ih u Sjedinjenim Državama, posebno među osobama koje rade s ljudima (Savicki, 2002). Kako bi se postigla održivost rada, važno je pronaći ravnotežu između poslovnog i privatnog života. S obzirom na to da na nacionalnoj razini ne postoje alati koji bi pomogli ljudima koji rade s mladima da ublaže stres i emocije koje proizlaze iz takvog rada, razvoj alata koji je lako primjenjiv i jednostavan za korištenje je nužan.

Osobe koje rade s mladima koje nauče vještine psihološke fleksibilnosti i nauče bolje regulirati svoje emocije moći će podučiti tim vještinama i mlade ljude s kojima rade. Kada se usvoje, te vještine čine naš svakodnevni život smislenijim i ugodnijim, čak i kada smo suočeni s teškim situacijama i okolnostima. Terapija prihvaćanjem i posvećenošću (ACT) treći je val kognitivno-bihevioralnih terapija. To je empirijski utemeljena psihološka intervencija koja koristi strategije prihvaćanja i svjesnosti sa strategijama predanosti i promjene ponašanja kako bi se povećala psihološka fleksibilnost. Psihološka fleksibilnost je sposobnost da ostanemo u kontaktu sa sadašnjim trenutkom bez obzira na neugodne misli, osjećaje i tjelesne senzacije, pritom birajući svoja ponašanja na temelju situacije i osobnih vrijednosti. Istraživanja pokazuju da je psihološka fleksibilnost povezana s kvalitetom života i mentalnim blagostanjem te može posredovati u smanjenju raznih fizičkih i psihičkih smetnji (Eilenberg, Hoffmann, Jensen, & Frosthalm, 2017; Forman et al., 2012; Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006; Wicksell, Olsson, & Hayes, 2011).

Nažalost, tradicionalna psihoterapija licem u lice obično je preskupa ili nedostupna osobama koje rade s ranjivim skupinama mladih, posebno onima koji žive u ruralnim ili siromašnim područjima. Kompjuterizirani kognitivno-bihevioralni tretmani pokazuju obećavajuće rezultate u liječenju anksioznih i depresivnih poremećaja, kao i u razvoju zdravih načina suočavanja sa stresom (Newby, Twomey, Andrews, 2016). Zato će ovaj projekt kroz suvremeni pristup omogućiti što većem broju osoba koje rade s mladima da nauče i implementiraju osnovne principe ACT tretmana za vlastiti samorazvoj i u svom svakodnevnom radu s mladima.

ACT je treći val kognitivno-bihevioralnih terapija čiji cilj nije otklanjanje teških osjećaja, nego biti prisutan s onime što nam život donosi i kretati se prema ponašanju koje je u skladu s našim vrijednostima. ACT poziva ljude da se otvore neugodnim osjećajima i nauče ne reagirati pretjerano na njih i ne izbjegavati situacije koje ih pobuđuju, čime se povećava naša psihološka fleksibilnost.

Kroz ACT, stavljamo fokus na smanjenje kontraproduktivnih ponašanja kontrole i izbjegavanja i osnaženje vlastite psihološke fleksibilnosti kroz **šest međupovezanih temeljnih procesa**:

1. **Kognitivna defuzija:** Prepoznavanje svojih misli, slika, emocija i sjećanja kao mentalnih procesa koji nisu nužno istiniti i korisni za nas; osvještavanje vlastitog uma.
2. **Prihvatanje:** Omogućavanje neželjenim privatnim iskustvima (mislima, osjećajima i porivima) da dođu i odu bez borbe s njima ili izbjegavanja.
3. **Kontakt sa sadašnjim trenutkom:** Svjesnost o ovdje i sada, otvorenost i zainteresiranost za sadašnje iskustvo.
4. **Ja kao promatrač:** Pristup transcendentnom osjećaju sebe, kontinuitetu svijesti koja je nepromjenjiva.
5. **Vrijednosti:** Otkrivanje onoga što je za nas najvažnije.
6. **Predano djelovanje:** Postavljanje ciljeva u skladu s vrijednostima i njihovo odgovorno izvršavanje, u službi smislenog života.

Cilj ovog projekta je uvođenje vještina psihološke fleksibilnosti u praksu rada s mladima s ciljem osnaživanja profesionalnih kapaciteta osoba koje rade s ranjivim skupinama mladih, kako bi se uspješnije nosile sa stresom, zaštitile se od izgaranja te prenijele te vještine na mlade s kojima rade.

Taj će se cilj postići razvojem inovativnog alata za povećanje psihološke fleksibilnosti koji će se sastojati od 2 dijela: kurikuluma radionica za poučavanje vještina psihološke fleksibilnosti koji će se koristiti u sinergiji s mobilnom aplikacijom koja će sadržavati kratke vježbe temeljene na principima ACT terapije. Aplikacija će biti dostupna za korištenje na 3 različita načina: individualno za osobe koje rade s mladima, individualno za mlade i u grupnom radu.

Razvijeni kurikulum i mobilna aplikacija besplatno su dostupni na web stranici projekta i naširoko distribuirani drugim osobama koje rade s mladima koje žele razviti bolje načine suočavanja sa stresom i prenijeti te vještine na mlade s kojima rade.

Očekivani učinak ovog projekta, između ostalog, je podizanje svijesti o stresu s kojim se ljudi koji rade s ranjivim skupinama mladih nose u svom svakodnevnom radu, o važnosti usvajanja zdravih načina suočavanja sa stresom i brige o vlastitom mentalnom zdravlju za cjeloživotnu održivost, posebno u tako zahtjevnom emocionalnom radu..

Uvod u Kurikulum radionica

Kroz ovaj Kurikulum radionica i prateću mobilnu aplikaciju bit ćete spremni za implementaciju programa *Bolje akcija nego reakcija* u svojoj školi/OCD-u/ustanovi u kojoj radite.

Ovaj Kurikulum sadrži 8 radionica za mlade koje su detaljno objašnjene kroz sljedeće glavne značajke:

- Ciljevi
- Sadržaj
- Vrijeme
- Ciljna skupina sudionika na radionici
- Broj sudionika na radionici
- Potrebni resursi
- Metode poučavanja
- Dodatni izvori
- Popratni materijali za poučavanje
- Detaljan raspored svake radionice (aktivnosti):
 - Uvod
 - Središnji dio
 - Zaključak

Opće preporuke za provedbu radionica:

- Idealno bi bilo da radionicu provode 2 osobe: voditelj i suvoditelj. Dok voditelj provodi radionicu kako je opisano u kurikulumu, suvoditelj može pomoći u distribuciji potrebnih materijala, prikupljanju papira, instalaciji mobilne aplikacije i sl.
- Svaka radionica može trajati 45 min – 120 min, ovisno o tome koliko vremena imate na raspolaganju. Nije potrebno iskoristiti sve aktivnosti koje su opisane u Modulu – ovisno o tome koliko vremena imate na raspolaganju, možete odabrati koje ćete aktivnosti iz Modula provesti. Ako imate više vremena, možete odabrati i neke od dodatnih aktivnosti koje se preporučuju na kraju Modula.
- Svaka aktivnost može potrajati duže nego što je predviđeno ako inspirira grupu za raspravu i zato smo u naputku naveli vremenski okvir, umjesto da točne duljine trajanja određene aktivnosti. Budite svjesni da su ove rasprave vrlo plodne i korisne i radije ih nemojte prekinuti da biste mogli provesti više aktivnosti. Bolje je imati manje aktivnosti na radionici i kvalitetno razgovarati. Veće grupe će najčešće imati dulje grupne rasprave, stoga budite svjesni da smanjite broj aktivnosti ako imate veću grupu.
- Sve aktivnosti mogu izazvati emocionalni odgovor kod sudionika, a provoditelji radionica trebaju biti dovoljno osposobljeni da mogu držati prostor za sudionike i biti spremni osigurati psihološku pomoć ako je potrebno. Optimalno bi bilo u timu imati psihologa kojemu se mladi mogu po potrebi uputiti. Neke aktivnosti imaju veći potencijal od drugih u izazivanju snažnijih emocionalnih reakcija - te aktivnosti obilježene su posebnim naputkom u kurikulumu i predloženom informativnom porukom za mlade tijekom provedbe ovih aktivnosti.
- Idealna veličina grupe je oko 15 sudionika po radionici kako bi svi mladi mogli aktivno sudjelovati. Alternativno, veličina grupe može biti određena veličinom određenog razreda (20-25 učenika), u kojem slučaju treba više pažnje staviti na osiguravanje pravilne discipline i reda na radionici.
- Prije početka radionice, korisno je postaviti osnovna pravila koja vrijede za sve, uključujući voditelja, i s kojima su svi zadovoljni.



- Osigurajte da se povjerljivost i poštivanje tuđih pogleda i iskustava uzimaju u obzir, te da su granice prihvatljivog i neprihvatljivog ponašanja svima jasne.
- Potaknite sve sudionike na sudjelovanje. Povučeni sudionici često se brzo isključe iz rasprava jer ne znaju kako se suprotstaviti asertivnijim sudionicima. U tom slučaju nekoliko snažnih karaktera može dominirati cijelom grupom, stoga je važno osigurati da svi imaju priliku razgovarati, ali i imati pravo preskočiti određene teme ako je o njima teško razgovarati.
- Važno je naglasiti sudionicima da im je individualna podrška dostupna i obznaniti im gdje potražiti pomoć ako im je potrebna.
- Materijali koji se trebaju koristiti na radionicama opisani su na početku svakog modula. Brošure, skripte i aktivnosti mobilne aplikacije treba pripremiti unaprijed. U idealnom slučaju, svaki sudionik trebao bi dobiti svoj primjerak brošura kao što je predloženo u odjeljku „Popratni materijali za poučavanje“.
- Priprema mobilne aplikacije: Na početku programa svaki sudionik bi trebao preuzeti aplikaciju „*Better ACT than react*“ na svoj mobilni telefon jer će služiti kao alat za učenje kroz cijeli program.
- Svim osobama koje rade s mladima savjetujemo da se temeljito pripreme za svaku radionicu. Na početku svakog modula preporučili smo neke knjige i poveznice na dodatne izvore koji dublje istražuju teme obrađene na radionicama.
- Ako trebate dodatne informacije ili podršku, slobodno nas kontaktirajte na betteractthanreact@gmail.com

Sažetak informacija za svaku radionicu

NAZIV MODULA	OPIS	SADRŽAJ
1. Kontakt sa sadašnjim trenutkom	Svijest o ovdje i sada, doživljena s otvorenošću, interesom i receptivnošću.	Teorija i vježbe svjesnosti
2. Otkrijte svoje vrijednosti	Otkrivanje onoga što je za nas najvažnije.	Teorija i vježbe vrijednosti
3. Krećete li se prema svojim vrijednostima ili se udaljavate od svoje boli?	ACT alat koji korisnicima pomaže da ponovno procijene svoje ciljeve i vrijednosti pomažući im da identificiraju kako su izbjegavali svoju bol, a zatim procjenjuju kroz svoje iskustvo koliko ih je to izbjegavanje koštalo.	ACT matrica
4. suočavanje s Gospodinom Umom	Tehnike koje koristimo kako bismo smanjili poistovjećivanje sebe sa mislima, slikama, emocijama i sjećanjima koje doživljavamo.	Teorija i vježbe defuzije
5. Nježno držite svoje osjećaje	Dopuštanje neželjenim privatnim iskustvima (mislima, osjećajima i porivima) da dođu i odu bez borbe s njima.	Teorija i vježbe prihvaćanja
6. Tko primjećuje?	Pristup transcendentnom osjećaju sebe, kontinuitetu svijesti koja je nepromjenjiva.	Teorija i vježbe transcendentnog ja
7. Kreiraj svoj život	Postavljanje ciljeva u skladu s vrijednostima i njihovo odgovorno izvršavanje, u službi smislenog života.	Teorija i vježbe predanog djelovanja
8. Voljeti sebe	Razumijevanje važnosti samosuosjećanja i učenje načina za razvoj suosjećanja prema sebi.	Teorija i vježbe samosuosjećanja

MODUL 1

Kontakt sa sadašnjim trenutkom

CILJEVI	<ul style="list-style-type: none">• Upoznati sudionike s konceptima svjesnosti i psihološke fleksibilnosti• Samoprocjena psihološke fleksibilnosti – prvo mjerenje• Podučiti sudionike tehnikama razvijanja svjesnosti• Vježbati neosuđujuće promatranje trenutnog stanja uma• Promicati prihvaćanje stvarnosti• Poboljšati samoupravljanje• Razumjeti utjecaj primjene svjesnosti u svakodnevnom životu• Podizanje svijesti o važnosti svakodnevnog korištenja vježbi svjesnosti
SADRŽAJ	Teorija i vježbe svjesnosti: <ul style="list-style-type: none">• Kratko teorijsko predavanje o svjesnosti i psihološkoj fleksibilnosti• Procjena psihološke fleksibilnosti• Uzemlji se kroz 5 osjetila• Svjesno jedenje• Svjesnost u svakodnevnom životu
VRIJEME	45 – 120 min
CILJNA SKUPINA SUDIONIKA NA RADIONICI	Mlade osobe
BROJ SUDIONIKA NA RADIONICI	Maksimalno 20 sudionika
POTREBNI RESURSI	Flipchart ili magnetna bijela ploča, bijeli papiri i olovke, isprintane kopije brošura i materijala za radionicu, laptop ili računalo, projektor, pristup internetu, mobilna aplikacija



METODE POUČAVANJA	Individualni rad, grupni rad, rasprave u malim grupama, oluja mozgova, multimedijске prezentacije
DODATNI IZVORI	<ul style="list-style-type: none"> • Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). <i>The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much</i>. Macmillan Publishers. • Harris, R. (2011). <i>The happiness trap: Stop struggling, start living</i>. ReadHowYouWant. com. • Szondy M. (2020). <i>Tudatos változás (Conscious Change)</i>. Kulcslyuk Publisher. • Materials from Dr. Sarah Cassidy • Getting Started with Mindfulness: https://www.mindful.org/meditation/mindfulness-getting-started/ • Act Mindfully web-page: https://www.actmindfully.com.au/ • What is psychological flexibility: https://workingwithact.com/what-is-act/what-is-psychological-flexibility/ • The power of small – Aisling Leonard-Curtin TED talk: https://www.youtube.com/watch?v=w4WpBax7rJU&ab_channel=TEDxTalks
POP RATNI MATERIJALI ZA POUČAVANJE	<p>Brošura: Svjesnost</p> <p>Brošura: Psihološka fleksibilnost</p> <p>Brošura: AAQI-II upitnik</p> <p>Aktivnost mobilne aplikacije: Procjena psihološke fleksibilnosti</p> <p>Brošura: Usidranje</p> <p>Tekst i aktivnost mobilne aplikacije: Usidranje</p> <p>Tekst i aktivnost mobilne aplikacije: Uzemlji se kroz 5 osjetila</p> <p>Brošura: Svjesno jedenje</p> <p>Dodatna aktivnost - Tekst meditacije: Svjesno hodanje</p>

PLAN AKTIVNOSTI

Uvodna aktivnost			
Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
<p>Kratko teorijsko predavanje o svjesnosti i psihološkoj fleksibilnosti, nakon čega slijedi procjena psihološke fleksibilnosti</p> <p>- upoznati koncepte s kojima ćemo raditi kroz cijeli program</p>	<p>Voditelj radionice pita sudionike što za njih znači svjesnost. Odgovore sudionika će zapisati na magnetnu bijelu ploču. To je važna vježba, jer će kroz to voditelj znati trenutnu razinu znanja sudionika. Nakon ove aktivnosti, voditelj će predstaviti koncept svjesnosti i njegovu teoriju temeljenu na Brošuri: Svjesnost. Još ne spominjemo korist razvijanja svjesnosti - o tome će se raspravljati na kraju sesije.</p> <p>Nakon toga, voditelj pita sudionike jesu li upoznati s pojmom psihološke fleksibilnosti. Voditelj koristi istu shemu, zapisuje odgovore na magnetnu bijelu ploču. Nakon aktivnosti, voditelj će imati kratku prezentaciju o psihološkoj fleksibilnosti temeljenu na Brošuri: Psihološka fleksibilnost.</p> <p>Nakon upoznavanja sudionika s osnovnim teorijskim konceptima, voditelj traži od sudionika da sami procijene vlastitu psihološku fleksibilnost. Da bi to učinio, voditelj koristi Brošuru: AAQI-II upitnik ili navodi sudionike da samoprocjenu izvrše putem Aktivnosti mobilne aplikacije: Procjena psihološke fleksibilnosti. Ista procjena bit će učinjena na kraju programa kako bi se vidjelo jesu li promijenili svoju percepciju o sebi i životu općenito.</p>	<p>20 - 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Brošura: Svjesnost - Brošura: Psihološka fleksibilnost - Brošura: AAQI-II upitnik ili Aktivnost mobilne aplikacije: Procjena psihološke fleksibilnosti



Glavne/središnje aktivnosti			
Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
<p>Usidranje (prilagođeno od dr. Russa Harrisa)</p> <p>- vježbati svjesnost</p>	<p>Voditelj sudionike uvodi u aktivnost koristeći se kratkom metaforom:</p> <p><i>Kada je oluja, što je prva stvar koju brod mora učiniti da bi bio siguran kada dođe u uvalu? Da, mora baciti sidro. Bacanje sidra neće učiniti da oluja nestane; samo će držati čamac mirno dok oluja ne prođe. Slično je i kada se suočimo s nekom emocionalnom olujom – ova vježba bacanja sidra pomoći će nam da se uzemljimo dok teške emocije ne prođu.</i></p> <p>Voditelj objašnjava teoriju koja stoji iza usidranja prema Brošuri: Usidranje i daje brošure sudionicima.</p> <p>Nakon toga, voditelj vodi meditaciju temeljenu na Brošuri: Usidranje ili koristi snimku meditacije iz Aktivnosti mobilne aplikacije: Usidranje kako bi sudionicima pokazao kako vježbati kontakt sa sadašnjim trenutkom. Ovu meditaciju sudionici mogu koristiti kad god im je potrebna.</p>	20 - 45 min	<p>Brošura: Usidranje</p> <p>Tekst i aktivnost mobilne aplikacije: Usidranje</p>
<p>Uzemlji se kroz 5 osjetila (prilagođeno prema dr. Sarah Cassidy)</p> <p>- vježbati svjesnost</p>	<p><i>Ova kraća verzija vježbe usidranja može biti korisna kada proživljavate teške emocije u prepunom okruženju i niste u mogućnosti odraditi potpunu meditaciju usidranja.</i></p> <p><i>Zapitajte se sada kako se osjećate, koje misli vam prolaze kroz glavu? Što možete vidjeti? Čuti? Mirisati? Okusiti? Što osjećate?</i></p> <p>Voditelj vodi aktivnost koristeći Tekst: Uzemlji se kroz 5 osjetila, dok joj sudionici samostalno mogu pristupiti kroz Aktivnost mobilne aplikacije: Uzemlji se kroz 5 osjetila. Ovu aktivnost korisnici mogu ponoviti kao kućnu praksu kad god se osjećaju pod stresom i žele se uzemljiti.</p>	10 - 20 min	<p>Tekst i aktivnost mobilne aplikacije: Uzemlji se kroz 5 osjetila</p>

<p>Svjesno jedenje (preuzeto od dr. Szondy Máté)</p> <p>- vježbati svjesnost</p>	<p>Voditelj uvodi aktivnost svjesnosti koja pokriva temu koja ima veliki utjecaj na tjelesno i mentalno zdravlje: prehrana – svjesno jedenje, temeljeno na Brošuri: Svjesno jedenje.</p> <p>Nakon toga voditelj vodi aktivnost svjesnog jedenja grožđica ili orašastih plodova na temelju Teksta i aktivnosti mobilne aplikacije: Svjesno jedenje. Voditelj sudionicima predlaže prakticiranje svjesnog jedenja sljedećih 7 dana kod kuće. Sudionici mogu koristiti mobilnu aplikaciju za pomoć u samoprocjeni vrijednosti ove vježbe.</p>	<p>20 - 45 min</p>	<p>Nešto za jelo, poput grožđica ili orašastih plodova.</p> <p>Brošura: Svjesno jedenje</p> <p>Tekst i aktivnost mobilne aplikacije: Svjesno jedenje</p>
Završna/zaključna aktivnost			
Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
<p>Svjesnost u svakodnevnom životu</p> <p>- dijeljenje praktičnih savjeta o tome kako biti što svjesniji u svakodnevnom životu te analiza prednosti povećane razine svjesnosti u svakodnevnom životu.</p>	<p>Voditelj iznosi osnovne savjete kako povećati razinu svjesnosti u svakodnevnom životu, na temelju Brošure: Svjesnost.</p> <p>Nakon toga, voditelj traži od sudionika da podijele svoje mišljenje o ovim tehnikama. Koje koristi vam može donijeti svakodnevno prakticiranje svjesnosti? Sudionici najprije razgovaraju o tome u malim grupama (2-3 sudionika), a zatim o tome raspravljaju u velikom krugu. Zaključci se pišu na magnetnu bijelu ploču ili flipchart.</p> <p>Na kraju radionice, voditelj dijeli brošure sudionicima kako bi mogli pročitati više o temama o kojima se raspravljalo u ovoj sesiji.</p>	<p>20 - 45 min</p>	<p>Brošura: Svjesnost</p>

DODATNE VJEŽBE I RADNI LISTIĆI

Cilj vježbe	Opis vježbe	Trajanje	Dodatak za vježbu
<p>Svjesno hodanje</p> <p>- vježbati svjesnost kroz svjesno kretanje</p>	<p>Voditelj čita tekst i vodi sudionike kroz svjesno kretanje.</p>	<p>20 - 45 min</p>	<p>Tekst meditacije: Svjesno hodanje</p>



MODUL 2

Otkrijte svoje vrijednosti



CILJEVI	<ul style="list-style-type: none">• Upoznati se na dubljoj razini i početi razgovarati o onome što nam je važno• Upoznati sudionike s pojmom vrijednosti i njihovom važnošću• Doći u kontakt s vlastitim temeljnim vrijednostima• Podijeliti naše vrijednosti u četiri važna područja života: posao / učenje, slobodno vrijeme, odnosi i osobni rast / zdravlje• Procijeniti koliko su naši životi usklađeni s našim temeljnim vrijednostima
SADRŽAJ	Teorija vrijednosti i vježbe vrijednosti: <ul style="list-style-type: none">• Pitanja za razjašnjavanje vrijednosti• Kratko teorijsko predavanje o vrijednostima• Meditacija Slatko mjesto• Gađanje mete
VRIJEME	45 – 120 min
CILJNA SKUPINA SUDIONIKA NA RADIONICI	Mlade osobe
BROJ SUDIONIKA NA RADIONICI	Maksimalno 20 sudionika
POTREBNI RESURSI	Magnetna bijela ploča, bijeli papiri i olovke, isprintane kopije brošura i materijala za radionicu, laptop ili računalo, projektor, pristup internetu, mobilna aplikacija
METODE POUČAVANJA	Individualni rad, grupni rad, rasprave u malim grupama, oluja mozгова, multimedijске prezentacije

DODATNI IZVORI	<ul style="list-style-type: none"> • Harris, R. (2011). <i>The happiness trap. Stop struggling, start living.</i> ReadHowYouWant.com. • The happiness trap worksheet: https://thehappinesstrap.com/upimages/Complete_Worksheets_2014.pdf • Lundgren, T., Luoma, J. B., Dahl, J., Strosahl, K., & Melin, L. (2012). The bull's-eye values survey: a psychometric evaluation. <i>Cognitive and Behavioral Practice</i>, 19(4), 518-526.) and Russ Harris (2009) (www.actmadesimple.com) • Dahl, J., & Lundgren, T. (2006). <i>Living beyond your pain: Using acceptance and commitment therapy to ease chronic pain.</i> New Harbinger Publications. • Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. <i>Behaviour research and therapy</i>, 44(1), 1-25.
POP RATNI MATERIJALI ZA POUČAVANJE	Aktivnost mobilne aplikacije: Pitanja za pojašnjenje vrijednosti Brošura: Vrijednosti Tekst meditacije: Slatko mjesto Brošura: Gađanje mete Dodatna aktivnost - Brošura: Kompas života

PLAN AKTIVNOSTI

Uvodna aktivnost			
Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
Pitanja za pojašnjenje vrijednosti (preuzeto od dr. Russa Harrisa) - Upoznati se na dubljoj razini i početi razgovarati o onome što nam je važno	Voditelj navodi sudionike da koriste Aktivnost mobilne aplikacije: Pitanja za pojašnjenje vrijednosti. Svaki sudionik može izmiješati pitanja i odgovoriti na ono što dobije. Ako ne želi odgovoriti na to pitanje, može još jednom izmiješati i odgovoriti na neko drugo. Ova aktivnost može se provoditi u paru ili individualno.	20 - 45 min	Aktivnost mobilne aplikacije: Pitanja za pojašnjenje vrijednosti
* UPOZORENJE: Ova aktivnost ima veći potencijal da izazove emocionalni odgovor kod sudionika. Budite sigurni da možete držati prostor za sudionike prije nego što se odlučite za provedbu ove aktivnosti. Unaprijed obavijestite sudionike da ova aktivnost može izazvati emocionalni odgovor i da je to sasvim normalno i očekivano, te im dajte do znanja da mogu odustati od aktivnosti u bilo kojem trenutku ako žele. Molimo koristite neke manje intenzivne aktivnosti ako nemate odgovarajuću obuku ili psihologa u timu kojem bi se sudionici mogli obratiti ako bude potrebe za tim.			



Glavne/središnje aktivnosti			
Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
<p>Kratko teorijsko predavanje o vrijednostima</p> <p>- Upoznati sudionike s konceptom vrijednosti i njihovom važnosti</p>	<p>- <i>Onaj tko ima zašto živjeti može podnijeti gotovo sve.</i> - Friedrich Nietzsche</p> <p>Voditelj objašnjava važnost vrijednosti, prolazeći kroz kratku teoriju o vrijednostima – što su vrijednosti i zašto su važne.</p> <p><i>Zamislite dva broda koja su po svemu identični, jednako građena i imaju kvalitetnu posadu, a jedina razlika između njih je što je na prvom brodu kapetan koji zna kamo treba ići, a na drugom brodu nema kapetana.</i></p> <p><i>Oba broda trebaju stići do otoka udaljenog 500 milja. Kolika je vjerojatnost da će prvi brod stići na odredište? Vrlo velika; osim ako ne dođe do oluje ili neke druge nesreće, brod kojim upravlja kapetan koji zna kamo ide vrlo će vjerojatno stići na odredište. A kolika je vjerojatnost da još jedan brod, po svemu identičan, osim što na njemu nema kapetana, stigne na odredište? Vjerojatnost je iznimno mala. Naime, posada broda neće moći procijeniti je li stigao na odredište ili ne; na svakom otoku na kojem zastanu, neće znati je li to njihova ciljna destinacija ili ne, pa će gubiti puno vremena na otocima koji nisu željena destinacija. Kako kaže Mačak iz Alise u zemlji čudesa: Ako ne znaš kamo želiš ići, nije važno kojim putem ideš. Vrijednosti, poput svjetionika, osvjetljavaju smjer našeg kretanja kako bismo živjeli život kakav želimo živjeti.</i></p> <p>Voditelj koristi Brošuru: Vrijednosti za pripremu predavanja te daje brošuru sudionicima na kraju sesije.</p>	20 - 45 min	Brošura: Vrijednosti
<p>Meditacija Slatko mjesto (prilagođeno prema dr. Sarah Cassidy)</p> <p>- Doći u kontakt sa vlastitim temeljnim vrijednostima</p>	<p>Voditelj vodi meditaciju na temelju Teksta meditacije: Slatko mjesto ili koristi snimku meditacije iz mobilne aplikacije kako bi pomogao sudionicima da stupe u kontakt sa svojim temeljnim vrijednostima.</p>	20 - 60 min	Tekst meditacije: Slatko mjesto
<p>* UPOZORENJE: Ova aktivnost ima veći potencijal da izazove emocionalni odgovor kod sudionika. Budite sigurni da možete držati prostor za sudionike prije nego što se odlučite za provedbu ove aktivnosti. Unaprijed obavijestite sudionike da ova aktivnost može izazvati emocionalni odgovor i da je to sasvim normalno i očekivano, te im dajte do znanja da mogu odustati od aktivnosti u bilo kojem trenutku ako žele. Molimo koristite neke manje intenzivne aktivnosti ako nemate odgovarajuću obuku ili psihologa u timu kojem bi se sudionici mogli obratiti ako bude potrebe za tim.</p>			

Završna/zaključna aktivnost			
Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
<p>Gađanje mete (prilagođeno prema Tobiasu Lundgrenu)</p> <p>- Podijeliti naše vrijednosti u četiri važna područja života: posao / učenje, slobodno vrijeme, odnosi i osobni rast / zdravlje</p> <p>- Procijeniti koliko su naši životi usklađeni s našim temeljnim vrijednostima</p>	<p><i>Sada ćemo iskoristiti priliku da identificiramo vlastite vrijednosti i procijenimo koliko je naš život trenutno usklađen s našim vrijednostima.</i></p> <p>Za ovu aktivnost koristite Brošuru i aktivnost mobilne aplikacije: Gađanje mete.</p> <p>Nakon aktivnosti voditelj traži od sudionika da podijele svoja iskustva u ovoj aktivnosti.</p>	20 - 60 min	Brošura i Aktivnost mobilne aplikacije: Gađanje mete

DODATNE VJEŽBE I RADNI LISTIĆI

Cilj vježbe	Opis vježbe	Trajanje	Dodatak za vježbu
<p>Kompas života (prilagođeno prema „Izvan tvoje boli“ od J. Dahl and T. Lundren).</p> <p>- Identificirati vlastite vrijednosti, s obzirom na domenu života</p>	<p><i>Postoji nekoliko domena unutar kojih možemo otkriti i njegovati svoje vrijednosti: obitelj, odnosi, roditeljstvo, prijateljstvo ili društveni život, karijera, osobni rast, zabava, duhovnost, okoliš, zdravlje i blagostanje.</i></p> <p>Sudionici će verbalizirati svoje vrijednosti odgovarajući na pitanja u tablici.</p>	20 - 60 min	Brošura: Kompas života
<p>80. rođendan</p> <p>- Vizualizacija pojašnjenja vrijednosti</p>	<p><i>Zamislite da vam je 80. rođendan. Gdje biste ga proslavili i kako? Kako bi prostor bio uređen? Koja bi bila glazbena lista? Zamislite 3 važne osobe iz svog života koje dolaze na podij i objasnjavaju što ste im značili. Odaberite jednu osobu iz svoje obitelji, jednog prijatelja te jednu osobu iz svog radnog konteksta. Što bi rekli o vama? Napišite na papir njihove govore vama u čast.</i></p> <p>Grupna refleksija</p>	20 - 45 min	Za zapisivanje identificiranih vrijednosti možete koristiti Brošuru: Gađanje mete ili Brošuru: Kompas života.

* UPOZORENJE: Ova aktivnost ima veći potencijal da izazove emocionalni odgovor kod sudionika. Budite sigurni da možete držati prostor za sudionike prije nego što se odlučite za provedbu ove aktivnosti. Unaprijed obavijestite sudionike da ova aktivnost može izazvati emocionalni odgovor i da je to sasvim normalno i očekivano, te im dajte do znanja da mogu odustati od aktivnosti u bilo kojem trenutku ako žele. Molimo koristite neke manje intenzivne aktivnosti ako nemate odgovarajuću obuku ili psihologa u timu kojem bi se sudionici mogli obratiti ako bude potrebe za tim.



MODUL 3

Krećete li se prema svojim vrijednostima ili se udaljavate od svoje boli?

CILJEVI	<ul style="list-style-type: none">• Objasniti važnost kontakta s vrijednostima u prisutnosti poteškoća.• Provesti vježbe s ciljem identificiranja vrijednosti i poteškoća/prepreka u vezi s njima• Provesti vježbe kako bi se osvjestilo i potaknulo predano djelovanje prema identificiranim vrijednostima
SADRŽAJ	Plešite kroz ACT matricu: <ul style="list-style-type: none">• Metafora autobusa• Identificirajte svoje vrijednosti kroz popis vrijednosti• Identificirajte neželjena mentalna iskustava• Povežite točke• Predano djelovanje
VRIJEME	45 – 120 min
CILJNA SKUPINA SUDIONIKA NA RADIONICI	Mlade osobe
BROJ SUDIONIKA NA RADIONICI	Maksimalno 20 sudionika
POTREBNI RESURSI	Magnetna bijela ploča ili flipchart , bijeli papiri i olovke, isprintane kopije brošura i materijala za podučavanje, laptop ili računalo, projektor, pristup internetu
METODE POUČAVANJA	Individualni rad, grupni rad, rasprave u malim grupama, oluja mozгова, multimedijске prezentacije
DODATNI IZVORI	Wilson, K. G. (2014). The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations. New Harbinger Publications. Harris, R. (2011). <i>The happiness trap. Stop struggling, start living.</i> ReadHowYouWant.com.
POPRAVNI MATERIJALI ZA POUČAVANJE	Brošura: ACT matrica Brošura: Kartice vrijednosti Brošura: Poveži točke

PLAN AKTIVNOSTI

Uvodna aktivnost

Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
<p>Metafora autobusa</p> <p>- Ilustrirati da možemo odlučiti živjeti svoje živote motivirani našim vrijednostima čak i kada se pojave poteškoće</p>	<p><i>Živjeti život je poput vožnje minibusa koji s vremena na vrijeme mora stati da pokupi putnike. Ponekad se pojave negativne misli, drugi put vrlo intenzivni osjećaji, a ponekad se pojave sjećanja na prošlost koja smo pokušali potisnuti. Svaki putnik zauzima jedno sjedalo u minibusu. Nisu mirni. Uzbuđeni su, buče i smetaju ostalim putnicima. Dok vozim svoj minibus mogu birati, stati i razgovarati s njima oko toga zašto se tako ponašaju i pokušati ih razuvjeriti ili nastaviti voziti svoj minibus do odredišta.</i></p> <p>Ovom metaforom želimo objasniti da, kad god u svom umu doživimo neugodne misli, često imamo tendenciju raspravljati se s njima, kontrolirati ih, izbjegavati ih.</p> <p>Na taj način, međutim, jedini rezultat koji ćemo postići jest da ćemo „zaustaviti vozilo“, odnosno odustati od predanog djelovanja prema svojim ciljevima.</p> <p>Vrijednosti i bol su dvije strane istog novčića.</p> <p>Teške odluke u našem životu često donosimo prepuštajući se vođenju naših vrijednosti.</p> <p>Vrijednost u Terapiji prihvaćanjem i posvećenošću je stabilizacijski mehanizam (u smislu pružanja ravnoteže). Treba je tražiti i slijediti upravo u prisutnosti poteškoća i boli, odabrati ono što nam je važno i ne udaljiti se od onoga čega se bojimo ili od same boli.</p> <p>Vrijednosti su ono što motivira ljude da se mijenjaju, da se suoče s teškim vremenima.</p> <p>Mogli bismo pomisliti: “Ovo mi je važno i izvršit ću to unatoč teškim emocijama koje proživljavam.”</p>	10 minuta	/



Glavne/središnje aktivnosti			
Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
<p>Predstavljanje ACT matrice</p> <p>- Razlučiti ono što bismo inače učinili kako bi pobjegli od mentalne boli od onoga što smo doista odlučili učiniti kako bismo živjeli u skladu sa svojim vrijednostima</p>	<p>Za ovu vježbu koristite Brošuru: ACT matrica (sudionici mogu napraviti vlastitu matricu na većem papiru ili čak na magnetnoj bijeloj ploči ako žele).</p> <p><i>Matrica nam pomaže da svoja iskustva, ponašanje i priče smjestimo unutar četiri kvadranta formirana okomitim crtama.</i></p> <p><i>Vertikalna crta je linija iskustva.</i></p> <p><i>Linija određuje razliku između aspekata našeg iskustva koji se javljaju kroz naših pet osjetila i dijela našeg iskustva koji proizlazi iz naše mentalne aktivnosti ili introspektivnih sposobnosti.</i></p> <p><i>Horizontalna linija je linija ponašanja. Linija određuje razliku između radnji koje imaju funkciju odmaknuti nas od neželjenih iskustava (npr. udaljavanje od straha) i radnji koje imaju funkciju približiti nas onome tko je i što je važno (npr. kretati se prema ono što volimo).</i></p> <p><i>Zapitaj se:</i></p> <p><i>Koliko vremena provodim svjestan svojih 5 osjetila, aktivno povezan s onim što mogu vidjeti, čuti, mirisati, okusiti i osjetiti, u sadašnjosti u odnosu na to koliko vremena provodim u mislima putujući u prošlost ili budućnost? Koliko su moji postupci prvenstveno motivirani pokušajem približavanja onome tko i gdje želim biti u odnosu na pokušaj da pobjegnem od onoga što ne želim?</i></p> <p><i>U sljedećim koracima polako ćemo ispunjavati ACT matricu za sebe.</i></p>	20 min	<p>Brošura: ACT matrica (Sudionici mogu napraviti vlastitu matricu na većem papiru ili čak na magnetnoj bijeloj ploči ako žele)</p>

<p>Identificirajte svoje vrijednosti putem kartica</p> <p>- Identificirati svoje najistaknutije vrijednosti pomoću kartica vrijednosti.</p>	<p>Početi ćemo ispunjavati ACT matricu počevši od donjeg desnog kuta: vrijednosti.</p> <p><i>Sjetite se vrijednosti koje ste identificirali kroz Modul 2, kroz vježbu Gađanje mete.</i></p> <p><i>Sada ćemo im pristupiti iz drugačije perspektive, odabirom naših najistaknutijih vrijednosti od onih koje se nude u karticama vrijednosti.</i></p> <p>Voditelj sudionicima daje Brošuru: Kartice vrijednosti.</p> <p><i>Najprije procijenite koliko vam je svaka od navedenih vrijednosti značajna. Odaberite jednu od 3 kategorije za svaku vrijednost: 1. Vrlo značajno; 2. Donekle značajno; 3. Nije značajno.</i></p> <p><i>Nakon što to učinite, odaberite 5 vama najvažnijih vrijednosti iz kategorije 1. Upišite ih u donji desni kut ACT matrice.</i></p> <p><i>Pored toga, u istom kvadrantu, napišite imena ljudi koji vam najviše znače.</i></p>	15 min	<p>Brošura: ACT matrica – donji desni kut</p> <p>Brošura: Kartice vrijednosti</p>
<p>Prepoznavanje neželjenih mentalnih iskustava</p> <p>- Identificirati svoje tri najčešće neželjene misli, emocije i tjelesne senzacije</p>	<p><i>Sada ćemo prijeći na popunjavanje donjeg lijevog kuta matrice – onog koji se odnosi na prepoznavanje neželjenih mentalnih iskustava.</i></p> <p><i>Misli su često nizovi riječi koje općenito uključuju prosudbu, procjenu ili usporedbu nas samih, drugih ili svijeta. Naši umovi rijetko su politički korektni i često nam mogu zadati probleme. Što je više moguće, zapišite svoje misli točno onako kako bi se pojavile u vašem umu. Uobičajene misli s kojima se ljudi bore uključuju "Nisam dovoljno dobar", "Nema smisla pokušavati" i "Stvari mi ne idu dobro". Napišite i teške emocije s kojima se najčešće suočavate. Emocije nisu vezane za određeni dio tijela. Primjeri bi bili 'tužni' ili 'tjeskobni'. " Napišite i svoje tjelesne senzacije. Tjelesne senzacije su neželjeni osjeti vezani za određeni dio tijela, poput znojnih dlanova, ubrzanog rada srca ili napetosti.</i></p>	15 min	<p>Brošura: ACT matrica – donji lijevi kut</p>
<p>Poveži točke</p> <p>- Identificirati strategije koje koristite da biste izbjegli bol</p>	<p><i>Zatim ćemo identificirati strategije koje koristimo kako bismo izbjegli bol – napisat ćemo ih u gornjem lijevom kutu. Koristit ćemo Brošuru: Poveži točke koja nam pomaže identificirati strategije koje koristimo kako bismo izbjegli bol.</i></p> <p><i><u>Distrakcija</u> se definira kao svaka aktivnost kojom se bavimo kako bismo pokušali pobjeći od neželjenog mentalnog iskustva, npr. surfanje Internetom, gledanje serija, čišćenje itd.</i></p>	15 min	<p>Brošura: ACT matrica – gornji lijevi kut</p> <p>Brošura: Poveži točke</p>

	<p><i><u>Izbjegavanje</u> se odnosi na izbjegavanje ljudi, aktivnosti ili situacija kako bi se smanjio ili izbjegao osjećaj boli, npr. izbjegavanje poziva, SMS-ova, e-mailova, izbjeci otići negdje i sl.</i></p> <p><i><u>Razmišljanje</u> – dok su misli općenito nizovi riječi koje se pojavljuju u našem umu nad kojima imamo malo ili nimalo kontrole, kao što je misao da nisam dovoljno dobar, razmišljanje je način na koji reagiramo na takve misli, na primjer, katastrofiziranje, racionalizacija, potiskivanje ili uključivanje u pozitivno razmišljanje.</i></p> <p><i><u>Samoporažavajuće akcije</u> - Na to gledamo s funkcionalne točke gledišta. Stoga se hrana, kofein i lijekovi na recept mogu svrstati kao zloupotrebljavane supstance ako se koriste u pokušaju izbjegavanja nekog unutarnjeg iskustva. Slično, samoozljeđivanje uključuje svaku aktivnost koja dugoročno uzrokuje ozljedu ili štetu; stoga, može uključivati ponašanja poput ignoriranja ljudi ili napadanja.</i></p>		
Završna/zaključna aktivnost			
Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
<p>Predano djelovanje - provjera djelotvornosti dosadašnjih strategija koristeći 3 pitanja te traženje novih načina djelovanja koji nas usmjeravaju prema identificiranim vrijednostima</p>	<p>1) Je li neka od strategija u gornjem lijevom kvadrantu trajno riješila neko od neželjenih iskustava u donjem lijevom kvadrantu? Odgovor je zasigurno ne.</p> <p>2) Općenito, kada koristite ove strategije rigidno ili pretjerano, je li vaše emocionalno i mentalno iskustva ugodnije ili neugodnije? Odgovor je da su emocionalno i mentalno iskustvo dugoročno gledano neugodniji nakon korištenja ovih strategija.</p> <p>3) Općenito, kada koristite ove strategije rigidno ili pretjerano, približavate li se svojim ciljevima ili se udaljavate od njih?</p> <p>Ako ste otkrili da ono što ste radili ne funkcionira, jeste li spremni učiniti nešto radikalno drugačije?</p> <p>Zadaća: Što biste mogli učiniti kako biste se približili vrijednostima koje ste identificirali u donjem desnom kutu? Navedite najmanje 3 aktivnosti za svaku vrijednost koju ste identificirali. Aktivnosti se mogu preklapati (ista aktivnost može biti zapisana pod više od jedne vrijednosti).</p>	15 min	Brošura: ACT matrica – gornji desni kut

MODUL 4

Suočavanje s Gospodinom Umom

CILJEVI	<ul style="list-style-type: none">• Shvatiti što podrazumijeva pojam kognitivna defuzija• Uočiti važnost razvijanja sposobnosti promatranja svojih misli s udaljenosti• Naučiti metode za smanjenje sklonosti ka poistovjećivanju sa vlastitim mislima, slikama, emocijama i sjećanjima• Razumjeti utjecaj korištenja kognitivne defuzije u svakodnevnom životu
SADRŽAJ	Teorija i vježbe kognitivne difuzije: <ul style="list-style-type: none">• Metafora „Ruke kao misli“• Kratko teorijsko predavanje o kognitivnoj defuziji• Praktični savjeti za kognitivnu defuziju• Imenuj priču
VRIJEME	45 – 120 min
CILJNA SKUPINA SUDIONIKA NA RADIONICI	Mlade osobe
BROJ SUDIONIKA NA RADIONICI	Maksimalno 20 sudionika
POTREBNI RESURSI	Magnetna bijela ploča, bijeli papiri i olovke, isprintane kopije brošura i materijala za obuku, laptop ili računalo, projektor, pristup internetu, mobilna aplikacija
METODE POUČAVANJA	Individualni rad, grupni rad, rasprave u malim grupama, oluja mozгова, multimedijske prezentacije



DODATNI IZVORI	<ul style="list-style-type: none"> • Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). <i>The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much</i>. Macmillan Publishers. • Harris, R. (2019). <i>ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy</i>. New Harbinger Publications. • Katie, B., & Mitchell, S. (2008). <i>Loving What Is: How Four Questions Can Change Your Life</i>. Random House. • Defusion: https://thepsychologygroup.com/defusion/ • Videozapis o defuziji: https://www.youtube.com/watch?v=CpdVM-s818AE&ab_channel=Self-HelpToons
POP RATNI MATERIJALI ZA POUČAVANJE	<p>Tekst meditacije: Metafora „Ruke kao misli“ Brošura: Kognitivna defuzija Aktivnost mobilne aplikacije: Dnevnik misli + Tehnike kognitivne defuzije Brošura: Imenuj priču Dodatna aktivnost – Tekst meditacije: Lišće na potoku</p>

PLAN AKTIVNOSTI

Uvodna aktivnost			
Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
<p>Metafora „Ruke kao misli“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Upoznavanje s kognitivnom defuzijom - Prikazati kako nas naše misli mogu zaslijepiti 	<p>Uvest ćemo pojam kognitivne defuzije kroz vježbu “Ruke kao misli” – pogledajte Tekst meditacije: Metafora “Ruke kao misli“ za ovu vježbu.</p> <p>Nakon vježbe slijedi kratka rasprava: Što možemo zaključiti o svom umu nakon ove vježbe?</p>	15 - 30 min	Tekst meditacije: Metafora „Ruke kao misli“

Glavne/središnje aktivnosti			
Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
<p>Kratko teorijsko predavanje o kognitivnoj defuziji</p> <p>- razumjeti osnove o ljudskog uma i upoznati se s konceptom kognitivne defuzije</p>	<p>Voditelj predstavlja teoriju o ljudskom umu i kognitivnoj defuziji temeljenu na Brošuri: Kognitivna defuzija. Može se napraviti kao kombinacija predavanja i rasprave (ako je prikladno).</p>	20 - 45 min	Brošura: Kognitivna defuzija
<p>Što napraviti kada me vlastiti um uznemirava?</p> <p>(preuzeto od dr. Russa Harrisa - <i>Tehnike kognitivne defuzije</i> i Byron Katie - <i>Voljeti ono što jest</i>)</p> <p>- Vježbati kognitivnu defuziju</p>	<p><i>Sve zvuči sjajno, ali kako doći do toga? Lakše reći nego učiniti – mnogi će pomisliti. I to je istina. Stjecanje vještina upravljanja svojim reakcijama na vlastite misli zahtijeva određeno vrijeme i trud. Međutim, kada shvatimo koliko je um važan i koliko su naše misli ključne u kreiranju naših života, postat će nam jasno da je to vještina kojoj se vrijedi posvetiti. Većina ljudi uloži najmanje 50 sati da nauče voziti automobil – jer smatraju da je vještina vožnje automobila dovoljno korisna da opravda trud. Naučiti voziti svoj „unutrašnji automobil“, složiti ćete se, vjerojatno je još i vrijednije nego naučiti voziti običan automobil. Rezultat ulaganja u ovu vještinu neće biti da se teške misli više neće javljati, ali ćemo se znati bolje nositi s njima, što znači da će manje utjecati na kvalitetu našeg života.</i></p> <p>Voditelj prikazuje aktivnost u mobilnoj aplikaciji s različitim tehnikama koje nam mogu pomoći u nošenju s nekorisnim mislima. Sudionici prvo identificiraju misao od koje bi se htjeli osloboditi, a zatim rade s tom mišlju kroz različite vježbe koje se nude u mobilnoj aplikaciji.</p> <p><i>Smisao svih ovih metoda je shvatiti da vi niste vaš um; možete promatrati svoj um, primijetiti da vam je neki njegov sadržaj beskoristan i odabrati svoje ponašanje umjesto da se ponašate prema naučenim obrascima.</i></p>	20 - 45 min	Aktivnost mobilne aplikacije: Dnevnik misli + Tehnike kognitivne defuzije

Završna/zaključna aktivnost			
Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
<p>Imenuj priču (preuzeto od Aisling Leonard-Curtin)</p> <p>- Defuzija od ponavljajuće priče koju um voli pričati</p>	<p>Voditelj objašnjava jednu moćnu tehniku kognitivne defuzije: Imenovanje priče.</p> <p><i>Ako primijetite da vam se u mislima ponavlja priča poput "Ne mogu to učiniti, nisam sposoban za to, nisam dovoljno dobar" - dajte ime toj priči. Primjer imena može biti "Priča o neuspjehu u životu". Tako ćete lakše primijetiti te misli kada se pojave i ne dopustiti im da utječu na vaše ponašanje.</i></p> <p>Voditelj sudionicima daje Bošuru: Imenuj priču kako bi izvježbali ovaj zadatak u praksi.</p> <p>Voditelj ovu lekciju završava prijedlogom za domaću zadaću: Sudionici trebaju osvijestiti svoje misli te ih zapisati kroz Aktivnost mobilne aplikacije: Dnevnik misli. Sudionici bi trebali svaki dan označiti barem jednu misao koja im nije korisna i prakticirati kognitivnu defuziju od tih misli.</p>	20 - 45 min	<p>Brošura: Imenuj priču</p> <p>Zadaća: Aktivnost mobilne aplikacije: Dnevnik misli</p>

DODATNE VJEŽBE I RADNI LISTIĆI

Cilj vježbe	Opis vježbe	Trajanje	Dodatak za vježbu
<p>Lišće na potoku</p> <p>- Sagledati misli iz druge perspektive</p>	<p>Vođena meditacija koja se može koristiti u grupnom radu ili individualno za ilustriranje procesa kognitivne defuzije (odvajanja) od naših misli.</p>	20 - 45 min	<p>Tekst meditacije: Lišće na potoku</p>

MODUL 5

Nježno držite svoje osjećaje

CILJEVI	<ul style="list-style-type: none">• Razumjeti što znači prihvaćanje i zašto je važno• Razumjeti što je pod našom kontrolom, a na što nemamo direktan utjecaj• Stjecanje psihološke fleksibilnosti kroz vježbe prihvaćanja• Razvijanje sposobnosti suočavanja sa željenim i neželjenim emocijama umjesto izbjegavanja• Olakšati proces prepoznavanja vlastitih misli i emocija te potaknuti prihvaćanje i djelovanje na temelju naših vrijednosti• Naučiti brze i praktične metode za suočavanje s teškim emocijama
SADRŽAJ	Teorija i vježbe prihvaćanja: <ul style="list-style-type: none">• Kratko teorijsko predavanje o prihvaćanju• Borba moći• Načini prihvaćanja• Dnevnik emocija• 3 koraka do svjesnog osjećaja
VRIJEME	45 – 120 min
CILJNA SKUPINA SUDIONIKA NA RADIONICI	Mlade osobe
BROJ SUDIONIKA NA RADIONICI	Maksimalno 20 sudionika
POTREBNI RESURSI	Flipchart ili bijela magnetna ploča, bijeli papiri i olovke, tiskane kopije brošura i materijala za poučavanje, prijenosno računalo ili kompjuter, projektor, pristup internetu, mobilna aplikacija



METODE POUČAVANJA	Individualni rad, Grupni rad, Diskusije u malim grupama, Brainstorming, Multimedijske prezentacije
DODATNI IZVORI	<ul style="list-style-type: none"> Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). <i>The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much</i>. Macmillan Publishers. Harris, R. (2019). <i>ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy</i>. New Harbinger Publications. Rumi, J. (1995). <i>The guest house</i>. C. Barks with J. Moyne, AJ Arberry & R. Nicholson (Trans., p. 109). <i>The essential Rumi</i>. San Francisco: Harper. Prihvatanje – temeljni proces u ACT šesterokutnom modelu: https://psychotherapyacademy.org/acceptance-and-commitment-therapy-the-essentials/acceptance-a-core-process-in-the-act-hexagon-model/
POP RATNI MATERIJALI ZA POUČAVANJE	<p>Brošura: Prihvatanje Brošura: Borba s kontrolom Aktivnost mobilne aplikacije: Načini prihvatanja Aktivnost mobilne aplikacije: Dnevnik emocija Brošura: 3 koraka do svjesnog osjećaja Dodatna aktivnost - Brošura: 'Gostinjska kuća' – pjesma od Rumija Dodatna aktivnost - Tekst meditacije: Potezanje konopa Dodatna aktivnost - Brošura: AIR sustav</p>

PLAN AKTIVNOSTI

Uvodna aktivnost			
Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
<p>Kratko teorijsko predavanje o prihvatanju</p> <p>- Upoznati s konceptom prihvatanja</p>	<p>„Mi prakticiramo prihvatanje i posvećenost, a ne savršenstvo i posvećenost.“ – Aisling Leonard-Curtin</p> <p>Voditelj poziva sudionike u grupni razgovor.</p> <p>Voditelj upisuje riječ „prihvatanje“ na flipchart-u, zatim poziva svakog sudionika da iznese svoje mišljenje o ovoj temi i traži od njih da opiše prihvatanje riječju ili izrazom, što im prvo padne na pamet.</p> <p>Voditelj zapisuje ključne riječi na flipchart-u.</p>	20 - 45 min	Brošura: Prihvatanje

	Završavajući grupni razgovor, voditelj uvodi sudionicima koncept prihvatanja i teoriju koja stoji iza toga, na temelju Brošure: Prihvatanje .		
Glavne/središnje aktivnosti			
Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
<p>Borba s kontrolom (Prilagođeno od Aisling Leonard-Curtin)</p> <p>- Razumjeti što je pod našom kontrolom, a na što nemamo direktan utjecaj</p>	<p><i>Izbjegavanje neželjenog iskustva u konačnici je uzaludno i često je upravo ono što vas sputava. Međutim, iako možda nismo u stanju kontrolirati sve aspekte svog života, imamo mogućnost da prestanemo bespotrebno pokušavati kontrolirati ono nad čime nemamo direktan utjecaj, kako bismo sačuvali svoju energiju.</i></p> <p><i>U suštini, naš je život podijeljen u dva dijela – dijelove nad kojima imamo kontrolu i dijelove koje ne možemo promijeniti. Ovu razliku je doista važno napraviti. Osnovni uzrok mnogih problema sa mentalnim zdravljem može se pronaći u našoj sklonosti da ulažemo vrijeme i energiju u pokušaje kontroliranja onih područja našeg života na koje nemamo direktan utjecaj.</i></p> <p>Voditelj crta prvi red tablice iz Brošure: Borba s kontrolom na flipchartu i dijeli sudionike u male skupine. Svaka grupa dobiva post-it papire u kojima su upisani mogući odgovori (moguće odgovore možete pronaći u Brošuri: Borba s kontrolom). Sudionici trebaju u malim skupinama raspravljati koji odgovor ide u koju kolonu.</p> <p>Po završetku, voditelj poziva grupe da podijele svoja razmišljanja i komentiraju svoje odgovore (pravilna raspodjela prikazana je u Brošuri: Borba s kontrolom). Nakon toga, voditelj donosi zaključak navodeći:</p>	20 - 45 min	Brošura: Borba s kontrolom

	<p><i>Kada pokažemo ovu tablicu, ljudi često brzo prepoznaju da je ulaganje vremena i energije u pokušaje promjene prošlosti način da se iscrpi njihova energija. Međutim, često nam je teže prepoznati kako nemamo direktnu kontrolu niti nad vlastitom budućnosti. Može biti teško shvatiti da nemamo kontrolu nad svojim mislima i emocijama u sadašnjem trenutku. Nitko ne odabire misli anksiozne, depresivne ili uznemirujuće misli ili se osjećati neželjeno. Međutim, kada primijetimo da imamo neželjene ili uznemirujuće misli i osjećaje, imamo izbor i moć kako na njih odgovoriti. Kada reagiramo na naša neželjena unutarnja iskustva na način da ih nastojimo kontrolirati ili svesti na najmanju moguću mjeru, često ih dugoročno činimo većima i još više uznemirujućima. Dok, kada primijetimo svoja neželjena unutarnja iskustva na način koji je povezan sa sadašnjim trenutkom i našim vrijednostima, te odlučimo i preusmjerimo našu pozornost na radnje koje su nam važne, možemo uvelike smanjiti ili minimizirati neželjeni utjecaj tih misli na nas i naše živote.</i></p>		
<p>Načini prihvaćanja (Prilagođeno od dr. Russa Harrisa)</p> <p>- pokazati sudionicima neke praktične načine prihvaćanja teških emocija</p>	<p>Prezentacija tehnika od dr. Russa Harrisa za prihvaćanje teških osjećaja, temeljenih na Aktivnosti mobilne aplikacije: Načini prihvaćanja.</p>	<p>20 - 45 min</p>	<p>Aktivnost mobilne aplikacije: Načini prihvaćanja</p>

<p>Dnevnik emocija (Prilagođeno od Aisling Leonard-Curtin)</p> <p>- Olakšati proces prepoznavanja vlastitih misli i emocija kod sudionika te potaknuti prihvaćanje i djelovanje na temelju naših vrijednosti</p>	<p>Voditelj vodi kratku meditaciju na početku ove vježbe: <i>Sjetite se posljednje situacije koja vam je bila neugodna. Pokušajte je se prisjetiti što bolje. Što se točno dogodilo? Kako ste se osjećali? Koje su vam se emocije javile? Možete li se sjetiti koje su vam misli u tom trenutku prolazile kroz glavu? Koje su bile vaše opcije ponašanja u ovoj situaciji? Koju ste radnju odabrali – onu koja vas približava vašim vrijednostima (pokret prema naprijed) ili onu koja vas udaljava od neugodnih emocija (pokret odstupanja)?</i></p> <p>Nakon toga, voditelj crta tablicu na flip-chart-u na temelju Aktivnosti mobilne aplikacije: Dnevnik emocija i objašnjava sudionicima kako ispuniti retke dnevnika koristeći jedan primjer (zlostavljanje na radnom mjestu). Nakon toga sudionici koriste Aktivnost mobilne aplikacije: Dnevnik emocija da na isti način analiziraju vlastiti primjer. Predložena kućna praksa je da se tablicu popuni s više primjera – svaki dan sudionici trebaju odabrati jednu situaciju i zapisati je koristeći predložen obrazac.</p>	20 - 45 min	Aktivnost mobilne aplikacije: Dnevnik emocija
Završna/zaključna aktivnost			
Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
<p>3 koraka do svjesnog osjećaja</p> <p>- Naučiti brzu metodu za suočavanje s teškim emocijama</p>	<p><i>Neugodne emocije u svojoj srži nisu negativne – one služe kao putokazi, usmjeravaju naš daljnji rad na nama samima. Ne treba ih gurati pod tepih – kao što ne bi imalo smisla zanemariti zubobolju i odgoditi posjet stomatologu, nema smisla zanemariti psihičku patnju, unutarnja iskustva straha, ljutnje i tuge. Bolje je svjesno se suočiti s tim osjećajima i otkriti što nam govore.</i></p> <p>Voditelj objašnjava sudionicima 3 koraka za suočavanje s teškim emocijama na temelju Brošure: 3 koraka do svjesnog osjećaja.</p>	20 - 45 min	Brošura: 3 koraka do svjesnog osjećaja

DODATNE VJEŽBE I RADNI LISTIĆI

Cilj vježbe	Opis vježbe	Trajanje	Dodatak za vježbu
Pjesma 'Gostinjska kuća' od Jalaluddina Rumija	Voditelj može prikazati koncept prihvaćanja kroz Rumijevu poznatu pjesmu.	10 min	Brošura: 'Gostinjska kuća' – pjesma od Rumija
Potezanje konopa – prilagođeno od dr. Sarah Cassidy	Voditelj može prikazati koncept prihvaćanja kroz metaforu potezanja užeta.	10 min	Tekst: Potezanje konopa
AIR sustav – prilagođeno od Aisling Leonard-Curtin	Voditelj objašnjava da se AIR sustav može koristiti za povezivanje sudionika s njihovim tijelima, kada se osjećaju preplavljeni svojim emocijama.	20 min	Brošura: AIR sustav

MODUL 6

Tko primjećuje?

CILJEVI	<ul style="list-style-type: none">• Potaknuti sudionike na propitivanje vlastitog sebstva: da pokušaju uvidjeti tko su• Razumijevanje da Ja nisam moje misli, emocije, ponašanja i tjelesne senzacije• Pokazati razliku između Sebe kao sadržaja i Sebe kao promatrača• Pristup transcendentnom osjećaju sebe, kontinuitetu svijesti koji je nepromjenjiv• Ilustrirati praktične implikacije posjedovanja svake od ovih perspektiva Sebe• potaknuti sudionike da sebe percipiraju kao kontekst• Razvijati vlastite prakse podsjećanja sebe na ovu istinu svaki dan
SADRŽAJ	Teorija i vježbe „Ja kao promatrač“: <ul style="list-style-type: none">• Uloge koje igram• Um sluša• Kratko teorijsko predavanje o različitim perspektivama iz kojih možemo promatrati sebe• Ja kao putnik kroz vrijeme
VRIJEME	45 – 120 min
CILJNA SKUPINA SUDIONIKA NA RADIONICI	Mlade osobe
BROJ SUDIONIKA NA RADIONICI	Maksimalno 20 sudionika
POTREBNI RESURSI	Flipchart ili bijela magnetna ploča, bijeli papiri i olovke, tiskane kopije brošura i materijala za poučavanje, prijenosno računalo ili kompjuter, projektor, pristup internetu, mobilna aplikacija
METODE POUČAVANJA	Individualni rad, Grupni rad, Diskusije u malim grupama, Brainstorming, Multimedijske prezentacije



DODATNI IZVORI	<ul style="list-style-type: none"> Ja kao promatrač – temeljni proces u ACT šesterokutnom modelu: https://psychotherapyacademy.org/acceptance-and-commitment-therapy-the-essentials/self-as-context-a-core-process-in-the-act-hexagon-model/
POPRAVNI MATERIJALI ZA POUČAVANJE	<p>Brošura: Tko sam ja</p> <p>Tekst meditacije i Aktivnost mobilne aplikacije: Ja, kao putnik kroz vrijeme</p>

PLAN AKTIVNOSTI

Uvodna aktivnost

Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
<p>Uloge koje igram</p> <p>- Uvod u Ja kao koncept</p>	<p>Svaki sudionik dobiva papir i olovku. Voditelj objašnjava sudionicima da na sredini papira napišu svoje ime, a oko njega 10 najvažnijih uloga/obilježja koje najbolje ilustriraju njih kao osobu. Kako bi se u kratkom vremenu predstavili jedno drugome? Što bi bilo najvažnije reći?</p> <p>Nakon što to zapišu u roku od 5 minuta, trebali bi proći po sobi i upariti se sa slučajnom osobom s kojom ukrste pogled. Trebali bi se predstaviti toj osobi na temelju onoga što su napisali, a zatim poslušati predstavljanje te osobe. Nakon toga bi se trebali nastaviti sastajati s ostalima sljedećih 10 minuta.</p> <p>Zadnjih 10 minuta koristimo u grupnoj raspravi o tome kako doživljavamo sebe. Koja je najvažnija naša karakteristika? Kad bismo mogli zadržati samo 3 od 10, koje bismo zadržali? Što bi se dogodilo kada bismo ih sve mogli pustiti? Čak i naše ime? Tko bismo tada bili?</p>	20 - 45 min	/

<p>Um sluša</p> <p>- Pristupanje transcendentalnom pogledu na sebe</p>	<p>Voditelj uvodi temu Promatrajućeg uma/Sebe kao konteksta kroz Vježbu: Um sluša.</p> <p><i>Sljedećih trideset sekundi u tišini oslušajte što vam um govori. A ako vam misli prestanu, samo nastavite slušati dok ponovno ne počnu.</i></p> <p><i>(Pauza 30 sekundi.)</i></p> <p><i>Dakle, zaključujemo: postoji dio vašeg uma koji govori - dio koji razmišlja - i dio vašeg uma koji sluša - dio koji primjećuje.</i></p> <p>Sudionici dijele svoja iskustva o ovoj vježbi u parovima i nastavljaju u grupi.</p>	10 - 30 min	/
Glavne/središnje aktivnosti			
<p>Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)</p>	<p>Opis aktivnosti</p>	<p>Trajanje</p>	<p>Materijali</p>
<p>Kratko teorijsko predavanje</p> <p>- Upoznati se s različitim načinima gledanja na sebe</p>	<p>Voditelj predstavlja teoriju na temelju Brošure: Tko sam ja. Može se napraviti kao kombinacija predavanja i diskusije (gdje je to prikladno).</p>	20 - 45 min	<p>Brošura: Tko sam ja</p>
Završna/zaključna aktivnost			
<p>Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)</p>	<p>Opis aktivnosti</p>	<p>Trajanje</p>	<p>Materijali</p>
<p>Ja, kao putnik kroz vrijeme (prilagođeno prema dr. Sarah Cassidy)</p> <p>- Pristup transcendentnom osjećaju sebe, kontinuitetu svijesti koji je nepromjenjiv</p>	<p>Voditelj vodi meditaciju koristeći Tekst meditacije ili snimku iz Aktivnosti mobilne aplikacije: Ja, kao putnik kroz vrijeme.</p> <p>Nakon meditacije sudionici dijele svoja razmišljanja o tome u malim grupama (3-4 osobe), a nakon toga dijele u velikoj grupi.</p>	20 - 60 min	<p>Tekst meditacije i Aktivnost mobilne aplikacije: Ja, kao putnik kroz vrijeme</p>
<p>* UPOZORENJE: Ova aktivnost ima veći potencijal da izazove emocionalni odgovor kod sudionika. Budite sigurni da možete držati prostor za sudionike prije nego što se odlučite za provedbu ove aktivnosti. Unaprijed obavijestite sudionike da ova aktivnost može izazvati emocionalni odgovor i da je to sasvim normalno i očekivano, te im dajte do znanja da mogu odustati od aktivnosti u bilo kojem trenutku ako žele. Molimo koristite neke manje intenzivne aktivnosti ako nemate odgovarajuću obuku ili psihologa u timu kojem bi se sudionici mogli obratiti ako bude potrebe za tim.</p>			



MODUL 7

Kreiraj svoj život

CILJEVI	<ul style="list-style-type: none">• Inspirirati sudionike da preuzmu odgovornost za stvaranje svojih života• Naučiti kako povezati vrijednosti s ciljevima• Razumjeti da su vrijednosti i strahovi koje imamo u vezi s njima dvije strane iste medalje• Naučiti što su predane radnje i kako identificirati moguće prepreke za provedbu predanih radnji• Naučiti MUDRO definirati kratkoročne, srednjoročne i dugoročne ciljeve• Naučiti kako izraditi akcijski plan za postizanje jednog specifičnog cilja• Učiti kroz vježbe kako identificirati i planirati radnje koje se odnose na vrijednosti• Motivirati sudionike da slijede svoje ciljeve
SADRŽAJ	Teorija i vježbe predanog djelovanja: <ul style="list-style-type: none">• Kratko teorijsko predavanje o Predanom djelovanju• Povezivanje naših vrijednosti s našim ciljevima• 2 strane novčića• Obrazac za definiranje kratkoročnih, srednjoročnih i dugoročnih ciljeva• Obrazac za definiranje detaljnog plana za postizanje određenog cilja• Buduće Ja
VRIJEME	45 – 120 min
CILJNA SKUPINA SUDIONIKA NA RADIONICI	Mlade osobe
BROJ SUDIONIKA NA RADIONICI	Najviše 20 sudionika
POTREBNI RESURSI	Flipchart ili bijela magnetna ploča, bijeli papiri i olovke, tiskane kopije brošura i materijala za obuku, prijenosno računalo ili kompjuter, projektor, pristup internetu, mobilna aplikacija

METODE POUČAVANJA	Individualni rad, Grupni rad, Diskusije u malim grupama, Brainstorming, Multimedijske prezentacije
DODATNI IZVORI	<ul style="list-style-type: none"> • Harris, R. (2011). <i>The happiness trap. Stop struggling, start living.</i> ReadHowYouWant.com. • Szondy M. (2020). <i>Tudatos változás (Conscious Change).</i> Kulcslyuk Publisher. • My Power of small website: https://mypowerofsmall.com • SMART Goals - How to Make Your Goals Achievable: https://www.mind-tools.com/pages/article/smart-goals.htm
POP RATNI MATERIJALI ZA POUČAVANJE	Brošura: Predano djelovanje Aktivnost mobilne aplikacije: Obrazac za definiranje ciljeva Aktivnost mobilne aplikacije: Akcijski plan Dodatna aktivnost - Brošura: MUDRO postavljanje ciljeva Dodatna aktivnost - Brošura: Aktivan život Dodatna aktivnost – Brošura: Zdravo spavanje Dodatna aktivnost – Brošura: Svjesni odnosi

PLAN AKTIVNOSTI

Uvodna aktivnost			
Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
Kratko teorijsko predavanje o Predanom djelovanju - Upoznati sudionike s konceptom preuzimanja odgovornosti za kreiranje svog života	Voditelj predstavlja teoriju o predanom djelovanju na temelju Brošure: Predano djelovanje . Može se napraviti kao kombinacija predavanja i diskusije (gdje je to prikladno).	20 - 45 min	Brošura: Predano djelovanje
Glavne/središnje aktivnosti			
Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
Povezivanje naših vrijednosti s našim ciljevima - identificirati ciljeve i prepreke povezane s našim vrijednostima	Voditelj povezuje ciljeve sudionika s vrijednostima koje su postavili u Modulu 2. Voditelj sudionicima postavlja pitanja za razmišljanje. <i>Uzmite vježbu Gađanje mete koju smo radili u Modulu 2. Vratite se svojim vrijednostima: Koji su vaši glavni prioriteti u sljedećih 12 mjeseci u 4 područja vezana uz ovu vježbu?</i>	20 - 45 min	



	<p>Koje su vrijednosti kojima se želite posvetiti?</p> <p>Što biste željeli činiti više u narednim mjesecima?</p> <p>Koji su vam najvažniji CILJEVI u ovim različitim područjima?</p> <p>Koje su glavne BARIJERE, tj. poteškoće s kojima se susrećete u ostvarivanju ovih vrijednosti (ciljeva)?</p> <p>Nakon kratkog razmišljanja (5 minuta), sudionici dijele svoja razmišljanja u malim grupama.</p>		/
<p>2 strane novčića</p> <p>- shvatiti da su vrijednosti i strahovi koje imamo u vezi s ostvarenjem vrijednosti dvije strane istog novčića</p>	<p>Usporedite blisku vezu između vašeg problema i vrijednosti pitajući se:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Što biste učinili da su vaše vrijednosti i vaši problemi dvije strane istog novčića: ako odustajanje od jedne znači automatski gubitak druge? - Da morate birati hoćete li imati oboje ili niti jedno, što biste odabrali (vrijednost + problem/patnja ili ništa)? - Biste li bili spremni otvoriti se i dozvoliti si da osjetite bol i patnju ako bi vam to pomoglo da se približite svojim vrijednostima? 	15 min	/
<p>Obrazac za definiranje ciljeva</p> <p>- MUDRO definirati kratkoročne, srednjoročne i dugoročne ciljeve</p>	<p>Kroz ovu aktivnost naučit ćemo praktične korake definiranja naših ciljeva.</p> <p>Koristite akronim MUDRO pri definiranju vaših ciljeva: oni trebaju biti:</p> <p>Mjerljivi; Uvremenjeni; Dostižni; Relevantni i Određeni.</p> <p>Sada ćemo detaljnije pojasniti svaki od ovih aspekata:</p> <p>Mjerljiv cilj: cilj mora biti definiran i opipljiv, dakle mjerljiv, na primjer: "povećati proizvodnju za 10%" ili "smanjiti troškove za 5%"</p> <p>Uvremenjen cilj: kako bi nas neki cilj motivirao na akciju, izuzetno je važno postaviti datum i vrijeme do kada ga želimo postići. Ako nije moguće odrediti točan datum, odredite barem otprilike najvjerojatniji rok do kada možete postići taj cilj. Identificirajte kratkoročne, srednjoročne i dugoročne ciljeve: stvari koje mogu učiniti u narednim danima/tjednima (kratkoročni ciljevi); stvari koje mogu učiniti tijekom sljedećih nekoliko tjedana / mjeseci (srednjoročni ciljevi); stvari koje mogu učiniti u sljedećih nekoliko mjeseci/godina (dugoročni ciljevi).</p>	20 - 45 min	Aktivnost mobilne aplikacije: Obrazac za definiranje ciljeva

	<p><u>Dostižan cilj:</u> cilj mora biti realno ostvariv. Uzmite u obzir svoje fizičko stanje, raspoloživo vrijeme, financijska sredstva i imate li potrebne vještine ili ne.</p> <p><u>Relevantan ili usmjeren na vrijednosti:</u> cilj bi za vas trebao imati osobno značenje. Ako je istinski vođen vašim vrijednostima, umjesto da je postavljen na temelju strogih pravila, ili zbog ugađanja drugima ili izbjegavanja boli, onda je cilj za nas relevantan i smislen. Ako za vas neki cilj nema smisla ili svrhe, provjerite je li uistinu vođen vašim vrijednostima. Pomaže li vam cilj da vodite svoj život u smjeru koji će poboljšati kvalitetu vašeg života?</p> <p><u>Određen cilj:</u> Kako biste još više precizirali svoj cilj, navedite specifične radnje koje ćete poduzeti, te kada, gdje i koga ili što će uključivati. Primjer nejasnog ili nespecifičnog cilja: “Naučit ću najbolje što mogu”; specifični cilj: «Svaki dan osim nedjelje učit ću po 2 sata, između 16 i 18 sati.». Nespecifični cilj: “Bit ću ljubazniji prema svojim roditeljima”; specifični cilj: “Nakon ručka zahvalit ću mami za jelo koje je spremila.”</p> <p>Voditelj vodi sudionike da koriste Aktivnost mobilne aplikacije: Obrazac za definiranje ciljeva i pomaže im da i sami MUDRO kreiraju vlastite ciljeve.</p>		
<p>Obrazac za definiranje detaljnog plana za postizanje određenog cilja</p> <p>- Izrada plana djelovanja za postizanje jednog specifičnog cilja</p>	<p>Za ovu aktivnost koristite Aktivnost mobilne aplikacije: Akcijski plan</p>	<p>20 - 45 min</p>	<p>Aktivnost mobilne aplikacije: Akcijski plan</p>

Završna/zaključna aktivnost			
Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
Buduće Ja - Zamislite svoj život za 10 godina ovisno o tome što odlučite učiniti sada	Voditelj vodi sudionike kroz kratku vizualizaciju na temelju sljedećih pitanja: <ul style="list-style-type: none"> <i>Kakvo me ponašanje može najviše približiti cilju?</i> <i>Kako zamišljate svoj život kada ste u potpunosti usklađeni sa svojim ciljem?</i> <i>Kako će vaš život izgledati za 10 godina ako se ne odlučite ponašati na način koji vas vodi prema vašem cilju?</i> <i>Kako će vaš život izgledati za 10 godina ako se odlučite za ponašanja usmjerena prema vašem cilju? Što ćete učiniti DANAS?</i> <p>➔ Naglasite važnost obavljanja malih svakodnevnih radnji!</p>	20 - 45 min	/
<p>* UPOZORENJE: Ova aktivnost ima veći potencijal da izazove emocionalni odgovor kod sudionika. Budite sigurni da možete držati prostor za sudionike prije nego što se odlučite za provedbu ove aktivnosti. Unaprijed obavijestite sudionike da ova aktivnost može izazvati emocionalni odgovor i da je to sasvim normalno i očekivano, te im dajte do znanja da mogu odustati od aktivnosti u bilo kojem trenutku ako žele. Molimo koristite neke manje intenzivne aktivnosti ako nemate odgovarajuću obuku ili psihologa u timu kojem bi se sudionici mogli obratiti ako bude potrebe za tim.</p>			

DODATNE VJEŽBE I RADNI LISTIĆI

Cilj vježbe	Opis vježbe	Trajanje	Dodatak za vježbu
Radni list za MUDRO definiranje ciljeva ciljeva - radni list koji nam pomaže da MUDRO formiramo vlastite ciljeve	Vježba MUDRO postavljanje ciljeva pomaže nam da postavimo ciljeve koji su mjerljivi, uvremeni, dostižni, relevantni i određeni. Kroz ovu vježbu otkrit ćete da je pravi razlog zašto do sada niste ostvarili svoje ciljeve taj što su vaši planovi bili previše nejasni ili nerealni. Moći ćete prilagoditi svoju viziju i preoblikovati je MUDRO, tako da možete ostvariti svoj san.	20 - 45 min	Brošura: MUDRO postavljanje ciljeva
Aktivan život (prilagođeno prema Dr. Szondy Máté) - rad na našim barijerama kako bismo postali aktivniji	Razmislite o tome koliko je trenutno aktivan vaš život! Kakve obiteljske obrasce i navike nosite sa sobom u vezi sa vlastitim kretanjem? Koliko pridajete pažnju aktivnom načinu života? Ako vodite pasivan, sjedilački način života, vidite li ikakve nedostatke u tome? Koje bi bile koristi od više tjelesne aktivnosti?	20 - 45 min	Brošura: Aktivan život (prema Dr. Szondy Máté)

<p>Zdravo spavanje (prilagođeno prema Dr. Szondy Máté):</p> <ul style="list-style-type: none"> - praktični savjeti za poboljšanje kvalitete sna, što dovodi do boljeg fizičkog i mentalnog zdravlja, učinkovitije regulacije emocija i niže razine tjeskobe. 	<p>Važno je da se pobrinemo da dobro spavamo zato što kvalitetno opuštanje dovodi do boljeg fizičkog i mentalnog zdravlja, učinkovitije regulacije emocija i niže razine tjeskobe. Nasuprot tome, kronična nesanica (problemi sa spavanjem barem tri večeri tjedno tijekom tri mjeseca) može imati niz negativnih fizičkih i mentalnih učinaka. Koliko ste trenutno zadovoljni kvantitetom i kvalitetom svog sna? Ako vas muči nesanica, na koji način? Je li vam teško zaspati, budite se često noću ili se budite vrlo rano u zoru?</p>	20 - 45 min	Brošura: Zdravo spavanje
<p>Svjesni odnosi (prilagođeno prema Dr. Szondy Máté):</p> <ul style="list-style-type: none"> - razumjeti da su naša sreća i zdravlje uvelike pod utjecajem toga koliko su kvalitetni naši bliski odnosi i možemo li se otvoriti u našim odnosima. 	<p>Budući da možemo promijeniti svoje društveno ponašanje ako postanemo svjesni tipičnih, automatski ponavljajućih reakcija kojima smo skloni, razmislite o tome kakve su one danas u vašim odnosima. Radite li neke automatske reakcije koje vam stvaraju problem i koje bi vrijedilo promijeniti? Na primjer, možete biti suzdržani ili pretjerano dominantni u društvenim situacijama. Ovaj obrazac pomaže nam da osvjestimo kakvi smo u našim odnosima kako bismo to mogli promijeniti ukoliko nam stvara problem.</p>	20 - 45 min	Brošura: Svjesni odnosi



MODULE 8

Voljeti sebe



CILJEVI	<ul style="list-style-type: none">• Razumjeti i upoznati sudionike s konceptom samosuosjećanja• Stjecanje uvida kako um funkcionira, odakle potiču misli i osjećaji i zašto su te misli takve kakve jesu• Upoznati sudionike s važnošću samosuosjećanja• Motivirati sudionike da budu brižni prema sebi i drugima• Pomoći sudionicima da identificiraju svoju zonu udobnosti, zonu rasta i zonu preopterećenja• Steći psihološku fleksibilnost kroz vježbe samosuosjećanja
SADRŽAJ	Teorija i vježbe samosuosjećanja: <ul style="list-style-type: none">• Kratko teorijsko predavanje o samosuosjećanju• Identificiranje 3 zone• Metta meditacija• Napišite sebi pismo• Jedna mala akcija brige o sebi• Konačna procjena psihološke fleksibilnosti
VRIJEME	45 – 120 min
CILJNA SKUPINA SUDIONIKA NA RADIONICI	Mlade osobe
BROJ SUDIONIKA NA RADIONICI	Maksimalno 20 sudionika
POTREBNI RESURSI	Flipchart ili bijela ploča, bijeli papiri i olovke, tiskane kopije brošura i materijala za obuku, prijenosno računalo ili kompjuter, projektor, pristup internetu, mobilna aplikacija
METODE POUČAVANJA	Individualni rad, Grupni rad, Diskusije u malim grupama, Brainstorming, Multimedijske prezentacije

<p>DODATNI IZVORI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much. Macmillan Publishers. • Kako izvoditi Metta meditaciju: https://www.healthline.com/health/metta-meditation#how-to • Istraživanje samosuosjećanja kroz pisanje: https://self-compassion.org/exercise-3-exploring-self-compassion-writing/# • Kako napisati pismo samosuosjećanja: https://ggia.berkeley.edu/practice/self_compassionate_letter • Nemojte brkati suosjećanje s pretjeranom identifikacijom: https://www.karenrkoenig.com/blog/don-t-confuse-compassion-with-over-identification • Samosuosjećanje i svjesnost: https://pdf4pro.com/view/self-compassion-and-mindfulness-56a584.html
<p>POPRAVNI MATERIJALI ZA POUČAVANJE</p>	<p>Brošura: Uvod u samosuosjećanje</p> <p>Brošura: Identificiranje 3 zone: zona udobnosti, zona rasta i zona preopterećenja</p> <p>Brošura i Aktivnost mobilne aplikacije: Mali koraci ka proširenju tvoje zone udobnosti</p> <p>Brošura: Metta meditacija</p> <p>Tekst meditacije i Aktivnost mobilne aplikacije: Vježba disanja sa suosjećanjem prema samom sebi</p> <p>Brošura: Napišite sebi pismo</p> <p>Brošura: AAQI-II upitnik ili Aktivnost mobilne aplikacije: Procjena psihološke fleksibilnosti</p> <p>Dodatna aktivnost - Brošura: Suosjećanje naspram pretjerane identifikacije</p> <p>Dodatna aktivnost – Tekst meditacije: Iscjeljujuća ruka</p>



PLAN AKTIVNOSTI

Uvodna aktivnost			
Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
Kratko teorijsko predavanje o samosuosjećanju - Upoznati se s konceptom samosuosjećanja	Voditelj sudionike upoznaje s konceptom samosuosjećanja na temelju Brošure: Uvod u samosuosjećanje . Može se napraviti kao kombinacija predavanja i rasprave (gdje je to prikladno).	20 - 45 min	Brošura: Uvod u samosuosjećanje
Glavne/središnje aktivnosti			
Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
Identificiranje 3 zone (prilagođeno od Aisling i Trish Leonard-Curtin) - upoznavanje sudionika s konceptom zone udobnosti, zone rasta i zone preopterećenosti te identifikacija vlastitih zona	Voditelj ukratko opisuje 3 zone: zonu udobnosti, zonu rasta i zonu preopterećenosti na temelju Brošure: Identificiranje 3 zone , te važnost izlaska iz naše zone udobnosti za vođenje punog i sadržajnog života. Voditelj zatim traži od sudionika da razmisle o svoje 3 zone kroz ispunjavanje odjeljaka u Aktivnosti mobilne aplikacije: Mali koraci ka proširenju vaše zone udobnosti . Sudionici će imati 10 minuta da zapišu svoja razmišljanja. Nakon što svi završe, voditelj će pozvati sudionike da podijele svoje bilješke.	20 - 45 min	Brošura: Identificiranje 3 zone: zona udobnosti, zona rasta i zona preopterećenja Brošura i Aktivnost mobilne aplikacije: Mali koraci ka proširenju vaše zone udobnosti
Metta meditacija - (prilagođeno iz članka Kirsten Nunez za „Healthline online magazine“) - Grupna vježba samosuosjećanja	Voditelj vodi meditaciju na temelju Teksta meditacije ili koristi snimku iz Aktivnosti mobilne aplikacije: Vježba disanja sa suosjećanjem prema samom sebi . Nakon aktivnosti voditelj traži od sudionika da podijele svoja iskustva u ovoj aktivnosti. Voditelj također može sudionicima dati Brošuru: Metta meditacija u kojima je detaljnije objašnjena Metta meditacija.	20 - 45 min	Brošura: Metta meditacija Tekst meditacije i Aktivnost mobilne aplikacije: Vježba disanja sa suosjećanjem prema samom sebi
<p>* UPOZORENJE: Ova aktivnost ima veći potencijal da izazove emocionalni odgovor kod sudionika. Budite sigurni da možete držati prostor za sudionike prije nego što se odlučite za provedbu ove aktivnosti. Unaprijed obavijestite sudionike da ova aktivnost može izazvati emocionalni odgovor i da je to sasvim normalno i očekivano, te im dajte do znanja da mogu odustati od aktivnosti u bilo kojem trenutku ako žele. Molimo koristite neke manje intenzivne aktivnosti ako nemate odgovarajuću obuku ili psihologa u timu kojem bi se sudionici mogli obratiti ako bude potrebe za tim.</p>			

<p>Napišite sebi pismo (prilagođeno prema dr. Kristin Neff)</p> <p>- Individualna vježba samosuosjećanja</p>	<p><i>Umjesto oštre samokritike, zdraviji odgovor je odnositi se prema sebi sa suosjećanjem i razumijevanjem. Prema psihologinji Kristin Neff, ovo "samosuosjećanje" ima tri glavne komponente: svjesnost, osjećaj zajedničke ljudskosti i ljubav prema sebi. Istraživanja sugeriraju da ljudi koji sa suosjećanjem reaguju na vlastite mane i neuspjehe – umjesto da se uzrujavaju oko toga – imaju bolje fizičko i mentalno zdravlje.</i></p> <p>Ova vježba traži od sudionika da sami sebi napišu pismo izražavajući suosjećanje s aspektom koji im se kod njih samih ne sviđa.</p>	<p>20 - 45 min</p>	<p>Brošura: Napišite sebi pismo</p>
---	--	--------------------	--

* UPOZORENJE: Ova aktivnost ima veći potencijal da izazove emocionalni odgovor kod sudionika. Budite sigurni da možete držati prostor za sudionike prije nego što se odlučite za provedbu ove aktivnosti. Unaprijed obavijestite sudionike da ova aktivnost može izazvati emocionalni odgovor i da je to sasvim normalno i očekivano, te im dajte do znanja da mogu odustati od aktivnosti u bilo kojem trenutku ako žele. Molimo koristite neke manje intenzivne aktivnosti ako nemate odgovarajuću obuku ili psihologa u timu kojem bi se sudionici mogli obratiti ako bude potrebe za tim.

Završna/zaključna aktivnost

Cilj aktivnosti (ishod(i) koje treba postići)	Opis aktivnosti	Trajanje	Materijali
<p>Jedna mala akcija brige o sebi i konačna procjena psihološke fleksibilnosti</p> <p>- zatvaranje programa ponavljanjem samoprocjene da se vidi je li program doveo do promjena razine psihološke fleksibilnosti sudionika</p>	<p>Voditelj traži od sudionika da u malim skupinama razmisle o različitim vrstama akcija samopomoći koje ljudi mogu učiniti. Svaka grupa treba navesti onoliko radnji koje se može sjetiti u 5 minuta, a zatim ih treba predstaviti u većoj skupini. Slijedi kratka rasprava nakon koje svaki sudionik odabire jednu malu radnju koju će se obvezati učiniti kako bi poboljšao suosjećanje prema sebi.</p> <p>Nakon toga, voditelj najavljuje konačnu procjenu psihološke fleksibilnosti:</p> <p><i>Sjećate li se procjene vlastite psihološke fleksibilnosti koju smo imali na početku radionica? Učinimo to još jednom, da vidimo je li program proizveo neke promjene u našoj perspektivi na naše misli i emocije.</i></p> <p>Voditelj sudionicima daje Brošuru: AAQI-II upitnik ili ih vodi do Aktivnosti mobilne aplikacije: Procjena psihološke fleksibilnosti. Zatim uspoređujemo rezultate prvog i završnog mjerenja i komentiramo to.</p>	<p>20 - 45 min</p>	<p>Brošura: AAQI-II upitnik ili Aktivnost mobilne aplikacije: Procjena psihološke fleksibilnosti</p>



DODATNE VJEŽBE I RADNI LISTIĆI

Cilj vježbe	Opis vježbe	Trajanje	Dodatak za vježbu
<p>Nemojte brkati suosjećanje s pretjeranom identifikacijom</p> <p>Izvor: https://www.karenkoenig.com/blog/don-t-confuse-compassion-with-over-identification</p>	<p>Mnogi ljudi su zbunjeni oko razlike između suosjećanja prema nekome i pretjeranog poistovjećivanja s njim. To je kritična razlika, pogotovo ako ste skloni sažaljevati ljude, a zatim na kraju izgubiti sebe u vezi i/ili bolje se brinuti o njima nego o sebi.</p> <p>Suosjećanje je susret patnje s ljubaznošću - jednim dijelom empatija, jednim dijelom tretiranje nekoga kako bismo željeli da se prema nama postupi. Tanka je granica između osjećaja suosjećanja prema nekome i pretjeranog poistovjećivanja s nečijim emocijama, do te mjere da ne možemo odvojiti našu perspektivu od tuđe.</p>	20 - 45 min	Brošura: Suosjećanje naspram pretjerane identifikacije
<p>Iscjeljujuća ruka</p> <p>Izvor: Self-Compassion and Mindfulness, The Centre for Mindfulness Studies Toronto, by Patricia Rockman, MD CCFP FCFP & Amy Hurley Psy.D. C Psych 2015, Session I Discovering Self-Compassion https://pdf4pro.com/view/self-compassion-and-mindfulness-56a584.html</p>	<p><i>Istraživanja pokazuju da fizički dodir oslobađa oksitocin, pruža osjećaj sigurnosti, smiruje uznemirujuće emocije i smiruje kardiovaskularni stres.</i></p> <p>Voditelj uvodi aktivnost Iscjeljujuća ruka i poziva sudionike na vježbu samosuosjećanja. U ovoj aktivnosti sudionici će staviti ruku na srce, a voditelj ih zamoli da prate kako se osjećaju.</p> <p>Nakon aktivnosti voditelj traži od sudionika da podijele svoja iskustva tijekom ove aktivnosti.</p>	20 - 45 min	Tekst meditacije: Iscjeljujuća ruka

MODUL 1 - Prilozi

BROŠURA: Svjesnost - Mindfulness

”

Mindfulness se definira kao...

„...sposobnost kontakta sa sadašnjim trenutkom te mislima i osjećajima koje sadrži bez potrebe za obranom, te ovisno o tome što situacija pruža, ustrajanje ili mijenjanje ponašanja u skladu sa vlastitim ciljevima i vrijednostima.“

- Hayes, et. Al., 2006

„Svjesna prisutnost – mindfulness – nije ništa drugo nego poseban način usmjeravanja pažnje: koji se odnosi na sadašnji trenutak; što slobodnije od reaktivnosti i prosuđivanja i što je moguće otvorenije.“

- Szondy Máté: Live the moment – Mindfulness;
The Psychology of Conscious Present, str. 25, Kulcslyuk Publisher

Mindfulness je drugačiji pogled na život, metoda koju svatko može prakticirati, koja nas dovodi u kontakt sa samim sobom – sa životom koji je uvijek ovdje, u sadašnjem trenutku. Čak i kada su naše misli miljama daleko, u prošlosti ili budućnosti, možemo se vratiti ovdje i sada – osvijestiti se i odabrati kako ćemo reagirati. Mindfulness razvija zdrava stanja svijesti: na isti način na koji tjelesne vježbe čine naše tijelo zdravim i snažnim, svjesnost i vježbe za um čine naš um zdravim i spremnim da fleksibilno odgovori na životne izazove.

Vježbanje mindfulness-a pomaže:¹

- biti prisutan, ovdje i sada
- postati povezaniji sa sobom, s drugima i sa svijetom oko sebe
- postati manje uznemiren i umjerenije reagirati na neugodna iskustva
- na siguran način doživjeti neugodne misli i osjećaje
- postati svjestan onoga što izbjegavamo
- postati manje osuđujući
- povećati samosvijest
- naučiti razliku između sebe i svojih misli
- imati izravniji kontakt sa svijetom, umjesto da živimo kroz svoje misli
- naučiti da se sve mijenja; da misli i osjećaji dolaze i odlaze poput vremena
- imati više ravnoteže, manje emocionalne nestabilnosti
- doživjeti više smirenosti i mira
- razviti samoprihvatanje i samosuosjećanje

¹ Izvor: <https://www.actmindfully.com.au/about-mindfulness/>

Pet malih svakodnevnih mindfulness vještina koje možete primijeniti već danas:²

1. U razgovoru primijetite sklonost vašeg uma da „skoči naprijed u vremenu“ i planira unaprijed. Namjerno se vratite pažljivom slušanju onoga što vam druga osoba govori. Obratite pažnju na riječi koje koristi, njen ton glasa i izraz lica. Kada dođe vaš red da govorite, primijetite što iskreno osjećate i govorite na način koji je vođen ovim, a ne na nesvjesni automatski način.
2. Kada jedete, odvojite trenutak da primijetite hranu prije nego što je stavite u usta. Jednostavno primijetite, što je detaljnije moguće, kvalitetu i teksturu, kao da ste prvi put vidjeli ovu konkretnu hranu.
3. Kada ste vani, namjerno obratite pažnju na svoja osjetila vida, sluha i osjeta. Obratite pažnju na pet stvari koje možete vidjeti – obraćajući pozornost na boju, teksturu i oblik. Primijetite četiri stvari koje možete čuti, poput prometa, ptica, drugih ljudi ili udaljenog zujanja. Primijetite tri stvari koje možete osjetiti, kao što je zrak na vašoj koži, neka napetost ili naprezanje u vašem tijelu ili osjećaj vaše odjeće na koži.
4. Na uobičajenoj ruti kojom idete, kao što je na posao ili s posla, bilo automobilom, javnim prijevozom ili pješice, svjesno odlučite krenuti ovom rutom bez slušalica ili pričanja na mobitel, a zatim namjerno usmjerite pažnju na svojih pet osjetila i ciljajte primijetiti tri stvari koje prije niste primijetili.
5. Poslušajte glazbeno djelo. Zatvorite oči i obratite pažnju samo na glazbu. Primijetite što osjećate dok slušate. Primijetite koje se misli rađaju u vama, ali se nastavite vraćati samoj glazbi. Obratite pažnju na zvukove i razmak između zvukova. Primijetite je li ovo iskustvo drugačije od onoga kada je ova glazba u pozadini dok se bavite svakodnevnim aktivnostima.

BROŠURA: Psihološka fleksibilnost³

Psihološka fleksibilnost znači “duboko kontaktiranje sadašnjeg trenutka kao svjesno ljudsko biće, te na temelju onoga što situacija pruža, mijenjanje ili ustrajanje u ponašanju u službi odabranih vrijednosti”.

U svakodnevnom jeziku, to znači osvijestiti vlastite misli i emocije i djelovati na temelju dugoročnih vrijednosti i ciljeva, a ne na temelju kratkoročnih impulsa, misli i osjećaja.

Psihološka fleksibilnost mjeri se uz pomoć Upitnika o prihvaćanju i djelovanju (AAQI-II). U velikom broju studija utvrđeno je da rezultati na AAQI-II koji ukazuju na visoku psihološku fleksibilnost predviđaju sljedeće:

- Nižu razinu anksioznosti
- Nižu razinu depresije
- Nižu razinu opće patologije
- Bolje radne sposobnosti
- Bolje sposobnosti učenja
- Manju vjerojatnost zlouporabe supstanci
- Veću kvalitetu života
- Manju osjetljivost na anksioznost
- Manje brige

² Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). *The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much*. Macmillan Publishers.

³ Izvor: <https://theweekenduniversity.com/psychological-flexibility/>, <https://workingwithact.com/what-is-act/what-is-psychological-flexibility/>

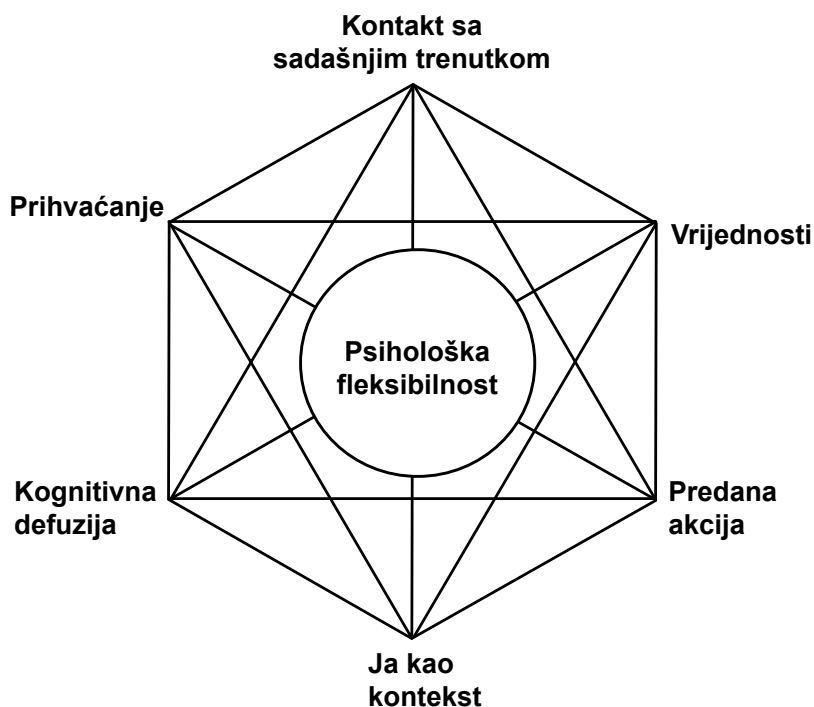
Biti psihološki fleksibilan omogućuje nam da ostanemo uzemljeni u sadašnjem trenutku kada se javljaju teške misli, osjećaji i senzacije te nam omogućuje da zauzmemo širi, holistički pogled na situaciju. Umjesto da svoje odluke i postupke temeljimo na promjenjivim mislima i emocijama trenutka, možemo odabrati svoj odgovor u skladu sa vlastitim duboko ukorijenjenim vrijednostima i dugoročnom vizijom svog života.

Psihološki fleksibilni ljudi vješti su u preuzimanju povratnih informacija i perspektiva od drugih, te prepoznavanju kada njihov pristup rješavanju problema treba promijeniti. Znaju da će promjenom svojih postupaka vjerojatno dobiti različite rezultate, pa su fleksibilni u svom pristupu prilikom postizanja onoga što žele u životu. Ne prihvaćaju kruto razmišljanje, dogmu ili činjenje stvari na određeni način jednostavno zato što se 'tako uvijek radilo'. Također ih karakterizira sposobnost mijenjanja svoje perspektive između sadašnjeg trenutka i budućnosti.

ACT uključuje šest temeljnih terapijskih procesa koji su dizajnirani da smanje psihološku rigidnost i pomognu ljudima da razviju vještine psihološke fleksibilnosti. Začetnici i praktičari ACT-a kao što je dr. Russ Harris, naglašavaju da je šest procesa međuovisno i da se oslanjaju jedan na drugog.

1. Kontaktiranje sadašnjeg trenutka (svjesnost)
2. Defuzija (promatranje vlastitog procesa mišljenja)
3. Prihvaćanje (otvaranje teškim emocijama)
4. Ja-kao-kontekst (percepcija vlastitog sebstva)
5. Vrijednosti (znati što je važno)
6. Predana akcija (učiniti što je potrebno)

Iako ovdje odvojeno raspravljamo o šest ključnih procesa, važno je imati na umu da oni ne postoje izolirano, već su međuovisni. Kao što dr. Harriss navodi, najkorisnije je o njima razmišljati kao o šest aspekata 'heksafleksa psihološke fleksibilnosti' koji su međusobno ovisni i koji se prakticiraju u tandemu jedan s drugim. Na primjer, ne možete poduzeti predanu akciju (6), osim ako niste jasni u svojim vrijednostima (5), a teško je prakticirati defuziju (2) ako niste u mogućnosti kontaktirati sadašnji trenutak (1).



BROŠURA: AAQ-II upitnik⁴

AAQ-II

Ispod ćeš pronaći popis izjava. Ocijeni koliko je svaka tvrdnja istinita za tebe koristeći donju ljestvicu.

1	2	3	4	5	6	7
Nikada	Vrlo rijetko	Rijetko	Ponekad	Često	Gotovo uvijek	Uvijek

1.	Moja bolna iskustva i sjećanja otežavaju mi življenje života koji bih cijenio.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Bojim se svojih osjećaja.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Brinem se da neću moći kontrolirati svoje brige i osjećaje.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Moja bolna sjećanja sprječavaju me da živim ispunjen život.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Emocije uzrokuju probleme u mom životu.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Čini se da se većina ljudi sa svojim životom nosi bolje od mene.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Zabrinutosti ometaju moj uspjeh.	1	2	3	4	5	6	7
UKUPNO:								

⁴ Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (in press). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. Behavior Therapy

AKTIVNOST MOBILNE APLIKACIJE: Procjena psihološke fleksibilnosti⁵

1. Svijest o sadašnjem trenutku

Nauči kako se ponovno povezati sa sadašnjim trenutkom kako bi posao fleksibilniji, mudriji i suosjećajni.

Misliš li često o stvarima koje su se dogodile ili brineš o tome što bi se moglo dogoditi? Osjećaš li se nekada potpuno izgubljen u svojim mislima o nečemu što se dogodilo u prošlosti, ili o nečemu što te čeka u budućnosti?

Ovdje napiši svoje bilješke i razmišljanja.

2. Otvorenost za nova iskustva

Nauči kako se izvući iz zamki razmišljanja i emocija i umjesto toga promatraj svoje misli i emocije na korisne i učinkovite načine.

Doživljavaš li svoje misli i osjećaje ponekad preplavljujućima?

Ovdje napiši svoje bilješke i razmišljanja.

3. Angažman s onim što je važno

Nauči kako se povezati s onim što ti je uistinu važno i onim što želiš u svom životu, dopuštajući tim temeljnim vrijednostima da vode niz malih radnji koje se s vremenom mijenjaju tijekom tvog života u željenom smjeru.

Trčiš li unaokolo od jedne stvari do druge ili uvijek razmišljaš o tome da učiniš nešto drugačije i smisleno, ali nikad ne stigneš to učiniti? Jesu li tvoje aktivnosti vođene unaprijed određenim planom toga što želiš postići u budućnosti?

Ovdje napiši svoje bilješke i razmišljanja.

⁵ Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). *The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much*. Macmillan Publishers.

BROŠURA: Usidranje⁶

Što je 'usidranje' i kako može pomoći?

Usidranje je jako korisna vještina. Možeš ju koristiti kako bi se lakše nosio s teškim mislima, osjećajima, sjećanjima, nagonima i senzacijama; za isključivanje autopilota i aktivno uključenje u život; za uzemljenje i pripravnost u teškim situacijama; za fokusiranje pažnje na zadatak ili aktivnost koju radiš; za razvijanje samokontrole; i kao 'prekidač' za impulzivna, kompulzivna, agresivna ili druga problematična ponašanja poput ovisnosti.

Što uključuje?

Usidranje uključuje igranje s jednostavnom formulom: ACE

A: Acknowledge (Osvijesti svoje misli i osjećaje)

C: Come back (Vrati se u svoje tijelo)

E: Engage (Uključi se u ono što radiš)

A: Acknowledge (Osvijesti svoje misli i osjećaje)

Nježno i suosjećajno osvijesti sve što se 'budi' u tebi: misli, osjećaje, sjećanja, senzacije, porive. Zauzmi stav znatiželjnog znanstvenika, promatrajući što se događa u tvom unutarnjem svijetu. I dok nastavljaš primjećivati svoje misli i osjećaje, također ...

C: Come back (Vrati se u svoje tijelo)

Vrati se i poveži se sa svojim fizičkim tijelom. Pronađi svoj vlastiti način da to učiniš. Možeš isprobati nešto ili sve od sljedećeg ili pronaći svoje metode:

- Polako i snažno guraj sloopala u pod.
- Polako ispravi svoja leđa i kralježnicu; ako sjediš, sjedni uspravno gledajući naprijed.
- Polako spoji vrhove svojih prstiju.
- Polako ispruži ruke ili vrat; opuštajući ramena prema dolje
- Polako diši.
-

Napomena: ne pokušavaš se odvratiti, pobjeći, izbjeći ili odvratiti sebe od onoga što se događa u tvom unutarnjem svijetu. Cilj je ostati svjestan svojih misli i osjećaja, nastaviti priznavati njihovu prisutnost i istovremeno se vratiti i povezati se sa svojim tijelom. Drugim riječima, proširi svoj fokus: svjestan svojih misli i osjećaja, a također svjestan svog tijela dok ga aktivno pomičeš. I dok priznaješ svoje misli i osjećaje, i povezuješ se sa svojim tijelom, također ...

⁶ Harris, R. (2011). The happiness trap: Stop struggling, start living. ReadHowYouWant. com.

E: Engage (Uključi se u ono što radiš)

Osjeti gdje se nalaziš i preusmjeri pozornost na aktivnost koju radiš.

Pronađi svoj vlastiti način da to učinite. Možeš isprobati neke ili sve od sljedećih prijedloga ili pronaći vlastite metode:

- Osvrni se po sobi i primijeti 5 stvari koje možeš vidjeti.
- Primijeti 3 ili 4 stvari koje možeš čuti.
- Primijeti što možeš namirisati, okusiti ili osjetiti u nosu i ustima.
- Primijeti što radiš.

Završi vježbu posvećujući punu pozornost zadatku ili aktivnosti. U idealnom slučaju, prođi kroz ACE ciklus polako 3 ili 4 puta, kako bi ga pretvorio u vježbu od 2-3 minute.

Napomena: nemoj preskočiti A od ACE; jako je važno stalno primjećivati prisutne misli i osjećaje, pogotovo ako su teški ili neugodni. Ako preskočiš A, ova će se vježba pretvoriti u tehniku odvlačenja pažnje - što ne bi trebala biti.

KOJA JE SVRHA OVE VJEŽBE?

Postoji mnogo različitih svrha za vježbanje ove vještine. Većina njih navedena je u prvom odlomku na prethodnoj stranici, ali osim toga, ova se vještina često koristi kao prvi korak u rješavanju flashbackova, napada panike, kronične boli i mnogih drugih problema.

IZMIJENI OVU VJEŽBU PO POTREBI

Ako nemaš vremena, napravite verziju od 30 sekundi: jednom prođi kroz ACE ciklus. Ako si spreman za izazov, prođi kroz ACE ciklus iznimno polako, iznova i iznova, 5 do 10 minuta. Postoje doslovce stotine načina da modificiraš ovu vježbu, kako bi se prilagodio svome trenutnom stanju (npr. fizička bol) ili prevladao sve poteškoće koje možeš s njom imati.

VJEŽBAJ ČESTO

Također zapamti, ovu vježbu možeš prakticirati bilo kada, bilo gdje, uz bilo koju aktivnost. Dobra je ideja često vježbati u manje izazovnim situacijama, kada su ti misli i osjećaji manje teški, kako bi mogao poboljšati razinu svoje vještine. S vremenom, ideja je koristiti ovo u izazovnijim situacijama, kada su ti misli i osjećaji teži.

TEKST I AKTIVNOST MOBILNE APLIKACIJE: Usidravanje⁷

Usidrimo se još jednom

Smjesti se što udobnije možeš i zatvori oči. Ako ti nije ugodno imati zatvorene oči, možeš ih usmjeriti prema nekoj udaljenoj točki na zidu.

Primijeti kako te stolac na kojem sjediš drži i podržava.

Primijeti da je tlo ispod tebe i da je čvrsto i da bi mogao stajati ako želiš.

Tlo bi te moglo izdržati i podržati.

Ovo je tvoja baza i uvijek je tu.

Primijeti da je tvoj dah ovdje, da je tvoj dah uvijek ovdje.

Nikada sebi nismo morali govoriti kako disati jer je naše tijelo uvijek znalo kako to činiti.

Stoga samo odvoji nekoliko trenutaka da udahneš i izdahneš, znajući da si podržan.

Možda ćeš imati bujice misli ili emocija o nekim stvarima koje su ti se dogodile.

Možda si preplavljen uzbuđenjem ili novim učenjem, a možda ti smetaju neke stvari koje se događaju u tvom privatnom životu.

Što god ti dolazi, u redu je.

Samo primijeti da je tu, klimni glavom u znak priznanja da je to tvoje iskustvo i da mu dopuštaš biti ovdje.

Vrati fokus još jednom na ono što se događa u tvome disanju i tvome tijelu.

Da netko sada prolije cijelu kantu boje po tebi, gdje su sva mjesta na kojima bi ostao trag?

Obrati pažnju na sva mjesta na kojima tvoje tijelo dolazi u kontakt sa stolicom i podom.

Cijelo vrijeme, ne zaboravljajući disati.

Dopusti svojim iskustvima da te preplave i nastavi disati.

Poveži se sa sobom. Opet i opet i opet, poveži se sa sobom.

Ako ti um počne lutati, u redu je, tvoj um samo radi svoj posao.

Ali opet i opet, vraćaj se svom iskustvu sjedenja na točno ovom mjestu, u točno ovom trenutku u vremenu.

Dišući.

Ako neki dio tvog tijela ima potrebu da se pomakne ili protrese, pomakni se ili protresi.

A kada budeš spreman, možeš polako početi primjećivati bilo što drugo što je ovdje, krećući se izvan tvog tijela i tvog disanja i proširujući svoju svjesnost da primijetiš bilo kakve zvukove ili mirise u prostoriji oko tebe.

Možda možeš čuti otkucavanje sata ili čak i više od toga, motor automobila ili neke druge zvukove vani.

Polako otvori oči, vrati se u sobu i dobro zijeveni i rastegni se ako ti to godi.

⁷ Harris, R. (2011). *The happiness trap: Stop struggling, start living*. ReadHowYouWant.com.

TEKST I AKTIVNOST MOBILNE APLIKACIJE: Uzemlji se kroz 5 osjetila

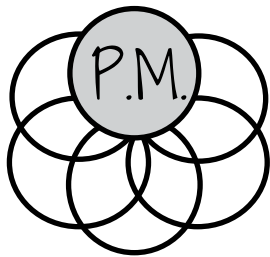
Svrha ovog programa je pomoći ti da usmjeriš više pažnje na podražaje oko sebe, a manje na vlastite misli o prošlosti ili budućnosti.

Za početak duboko udahni; udobno se smjesti gdje god da se nalaziš, bilo da sjediš, stojiš ili ležiš.

Obrati pažnju na svoju okolinu na temelju svojih pet osjetila.

Identificiraj pet stvari koje možeš vidjeti, četiri stvari koje možeš čuti, tri stvari koje možeš osjetiti, dvije stvari koje možeš namirisati i na kraju jednu stvar koju možeš okusiti.

Vježbaj na više primjera i postavki, osobito neposredno prije obavljanja teških zadataka ili zadataka koji izazivaju tjeskobu.



Naši umovi često lutaju ili su ometeni onime što se događa u našem tijelu ili u svijetu oko nas.

Kad nam se dešavaju mnoge promjene, možemo se osjećati preplavljeno. Jedan od načina za resetiranje je označavanje stvari oko sebe pomoću svojih 5 osjetila.

Usredotoči se na SADAŠNJI TRENUTAK.

Biti prisutan znači preusmjeriti vlastitu pažnju NAZAD NA ono što se TRENUTNO događa.



5 stvari koje VIDIŠ _____



4 stvari koje ČUJEŠ _____



3 stvari koje možeš NAMIRISATI _____



2 stvari koje DODIRUJEŠ _____



1 stvar koju možeš OKUSITI _____



BROŠURA: Svjesno jedenje⁸

Svjesno jesti znači jesti s više pažnje. Naše jedenje često se odvija na autopilotu: ne primjećujemo znakove gladi ili sitosti. Umjesto stvarnih, unutarnjih potreba, naša prehrana postaje ovisna o vanjskim čimbenicima (vrijeme, mjesto, ponašanje drugih).

Ovaj tjedan obrati pozornost na to koliko si svjestan prilikom hranjenja. Možeš također osvijestiti čime se sve „hraniš“, osim hranom. Kojim utjecajima se izlažeš? – na primjer, kada slušaš vijesti ili koristiš društvene mreže? Što je vrijedno/korisno uključiti, a što nije?

Obrati pažnju na svoju glad. Primijeti kada si stvarno gladan, a kada se “emocionalna glad” pomiješa sa fizičkom glađu. Ako je neko snažno emocionalno stanje izazvalo tvoju žudnju za hranom, primijeti: o kakvoj je emociji riječ? Strah, tjeskoba, dosada, ljutnja, frustracija, radost, zadovoljstvo?



Pokušaj primijeniti sljedeće principe svjesnog hranjenja tijekom dana:

- ▶ Stvori prikladnu priliku: svjesno jesti gotovo je nemoguće dok žuriš, radiš, sjediš ispred monitora. Ako je moguće, oblikuj dane tako da možeš barem sjesti prilikom obroka.
- ▶ Jedna po jedna radnja: dok jedeš, samo jedi; nemoj čitati, gledati videe ili provjeravati mailove.
- ▶ Drži ekrane podalje.
- ▶ Promatraj okuse, mirise i arome hrane koju jediš.
- ▶ Jedi sporije.
- ▶ Promatraj kako jelo utječe na tebe: nakon kakve hrane se osjećaš bolje, a nakon kakve lošije?

Zapiši svoje bilješke i razmišljanja o svojim prehrambenim navikama svaki dan, tjedan dana.

Osvjesti svoju glad. Primijeti kada si stvarno gladan, a kada se "emocionalna glad" pomiješa sa fizičkom glađu. Ako je neko snažno emocionalno stanje izazvalo tvoju žudnju za hranom, primijeti: o kakvoj je emociji riječ? Strah, tjeskoba, dosada, ljutnja, frustracija, radost, zadovoljstvo? Pokušaj primijeniti principe svjesnog hranjenja svaki dan, te nakon toga zapiši svoja iskustva.

Nakon tjedan dana razmisli o tome kako možeš dugoročno ugraditi svjesnu prehranu u svoj život! Kako bi mogao promijeniti svoj dnevni red, svoje navike tako da imaš više mogućnosti za to?

⁸ Szondy M. (2020). *Tudatos változás (Conscious Change)*. Kulcslyuk Publisher.

DODATNA AKTIVNOST – Tekst meditacije: Svjesno hodanje⁹

Danas ćemo provesti neko vrijeme obraćajući svjesno pažnju na vlastito hodanje.

Stani mirno i stavi obje noge čvrsto na tlo.

Osjećaš li svoja stopala na tlu?

Možeš li pomicati nožne prste u cipelama?

Kako se osjećaju u tvojim cipelama?

Miču li se slobodno ili ih moraš svinuti?

Osjećaš li svoje noge i gležnjeve?

Možeš li osjetiti svoje tijelo i kako se ono naslanja na tvoje gležnjeve i stopala?

Stavi ruku na nogu i podigni ju, držeći stopalo u zraku.

Osjećaš li kako se mišić na nozi pomiče?

Možeš li učiniti isto drugom nogom?

Stavi obje noge na pod.

Sada se pripremi, krenut ćemo vrlo polako i osjetiti kakav je osjećaj hodati.

Počni polako hodati, primjetite kakav je osjećaj kada ti noga dotakne tlo.

Koračaš li tvrdo ili meko?

Koji dio tvog stopala prvi dotiče tlo?

Peta ili nožni prst?

Možeš li pratiti kako hodaš nekoliko koraka?

Kakav bi bio osjećaj kada bi visoko podizao noge? Pokušaj.

Kakav je to osjećaj?

Što se događa ako počneš hodati vrlo brzo?

Da li se nešto mijenja?

Spuštaš li noge teško ili lagano?

Jesu li ti noge jako umorne?

Sada zastani i stavi obje noge na pod.

Primijeti kakav je osjećaj stajati na mjestu.

Osjećaš li svoja stopala?

Promrdaj nožnim prstima.

Nije li lijepo spoznati i osjetiti kakve se sve senzacije javljaju prilikom hodanja?

9 Prilagođeno prema Dr. Sarah Cassidy

MODUL 2 - Prilozi

AKTIVNOST MOBILNE APLIKACIJE: Pitanja za pojašnjenje vrijednosti¹⁰

Samovrednovanje

6. Što misliš koja je tvoja glavna svrha u životu?
7. Tko je najmudrija osoba koju poznaješ?
8. Što za tebe znači sloboda?
9. Čemu se nadaš?
10. Što preferiraš, stapanje s okolinom ili isticanje?
11. Što bi najradije želio postići?
12. Što ti je trenutno najvažnije?
13. Zamisli da možeš postići bilo što – što bi to bilo?
14. Sanjaš li da činiš nešto izvanredno?
15. Kako želiš da te drugi pamte?
16. Koje bi riječi volio da tvoji voljeni koriste kada te opisuju?
17. O čemu si sanjao kad si bio dijete?
18. Koje tri osobine su ti najvažnije? (na primjer, dobrotu, otvorenost, suosjećanje).
19. Što ti nosi najviše radosti u životu?

Vrednovanje odnosa

20. Kako se tvoje vrijednosti razlikuju od vrijednosti tvoje obitelji?
21. Što se nadaš da će ljudi pamtiti o tebi?
22. Što znači voljeti?
23. Što za tebe znači oprost?
24. Tko je najsuosjećajnija osoba koju poznaješ?
25. Kako bi bilo vjerovati?
26. Što znači biti viđen ili čuti se?
27. Kome bi najviše želio zahvaliti?
28. Što za tebe znači prijateljstvo?

¹⁰ Prilagođeno prema Harris, R. (2011). *The happiness trap: Stop struggling, start living*. ReadHowYouWant. com. (https://thehappinesstrap.com/upimages/Complete_Worksheets_2014.pdf)

Vrednovanje življenja

29. Što čini dobar život?
30. Što za tebe znači neovisnost?
31. Što te čini jakim?
32. Imaš li želju nešto stvarati?
33. Kako je to učiti?
34. Što bi napravio da si bogat?
35. Tko te najviše naučio u životu?
36. Što za tebe znači naći mir?
37. Jesi li čeznuo za nečim?

Vrednovanje u prisutnosti teškoća

38. Što si naučio iz svojih teških iskustava?
39. Jesi li ikada osjećao očaj?
40. Što ti je najteže prihvatiti kod sebe?
41. Jesi li ikada bio iznevjeren?
42. Jesi li ikada bio zlostavljan?
43. Jesi li se ikad osjećao nesigurno?
44. Jesi li ikada razmišljao o smrti?
45. Jesi li ikada bio izgubljen?
46. Bojiš li se nečega?

BROŠURA: Vrijednosti

- Onaj tko ima zašto živjeti može podnijeti gotovo sve. - Friedrich Nietzsche

Što su vrijednosti

Vrijednosti su verbalni opisi onoga što nam je važno i čemu stremimo u svom životu. To su relativno stabilne orijentacije koje namjerno biramo i nisu određene osjećajima koji se mijenjaju iz trenutka u trenutak. Vrijednosti su važne jer usmjeravaju naše ponašanje tijekom dugih vremenskih perioda; osvještavanjem vrijednosti, postaje nam jasno koji su načini ponašanja za naš život korisni i poželjni, tj. koji obrasci ponašanja nam daju osjećaj smisla i svrhe. Život u skladu s vrijednostima nosi sa sobom jednu lijepu nuspojavu: osjećaj sklada, sreće i unutarnjeg zadovoljstva.

Zašto je važno osvijestiti vlastite vrijednosti

Čak i kad su nam životne okolnosti teške, opterećeni smo ili se osjećamo preplavljeno, ako živimo u skladu s onim što nam je zaista važno, bit će nam lakše prebroditi teškoće i pronaći smisao i u njima. Viktor Frankl, otac logoterapije, koji je u drugom svjetskom ratu izgubio obitelj i bio zatvoren u koncentracijskom logoru, najbolje je to sažeo u citatu: "Život nikad nije nepodnošljiv zbog okolnosti, već samo zbog nedostatka smisla i svrhe." Frankl je traženje smisla smatrao primarnom motivacijskom snagom u čovjeku. Njegova najpoznatija knjiga zove se *Čovjekova potraga za smislom*, a u njoj opisuje iskustva koja je proživio u logoru, te govori o vlastitom traženju smisla i nudi razloge za život, usprkos teškim okolnostima. Glavni uzrok brojnih bolesti Frankl vidi u pomanjkanju svrhe i smisla života, što uzrokuje nemir, besciljnosti, besmisla i praznine. Pojašnjavanje vrijednosti pomaže nam da odredimo *prema* čemu se želimo kretati, umjesto da razmišljamo *od* čega se želimo udaljiti. Približavajući se svojim vrijednostima, bit će nam lakše odbaciti ponašanja koja nas udaljavaju od sadašnjeg trenutka, kao što su ovisnička, izbjegavajuća i ostala nekorisna ponašanja. Dakle, usmjeravamo se na ono nad čime imamo kontrolu – na promjenu svog vlastitog ponašanja kako bi ono odražavalo vrijednosti kojima težimo.

Koja je razlika između vrijednosti i ciljeva

Vrijednosti nam daju opći smjer u kojem želimo ići, a ciljevi su konkretne točke na tom putu. Vrijednosti nikad u potpunosti ne dostižemo, one uvijek mogu biti vodič za naše buduće akcije, dok ciljeve možemo dostići i „prekrižiti“, dovršiti. Primjerice, „Biti dobar prijatelj“ je vrijednost, a ciljevi koji vode prema toj vrijednosti su „Posjetiti prijatelja u bolnici“, „Kupiti lijep poklon prijatelju za rođendan“ i sl.



TEKST MEDITACIJE: Slatko mjesto¹¹

Prvo se smjesti u udoban položaj; sjedni uspravnih leđa i opuštenih ramena.

Sada počni s nekoliko vrlo sporih i vrlo dubokih udisaja.

Potpuno isprazni svoja pluća istiskivanjem svakog posljednjeg djelića zraka, izdisanjem u potpunosti dok ne osjeteš da su ti pluća skroz prazna.

Sada im dopusti da se sama napune, nema potrebe pokušavati duboko disati jer će se tvoja pluća prirodno napuniti bez da ih forsiraš, stoga ne pokušavaj, to se događa samo od sebe.

Primijeti da ti se trbuh nježno izravna kada izdahneš i kada počneš udisati trbuh se lagano zaokružuje.

Sada usmjeri pažnju na svoje disanje primijetivši zrak koji dolazi kroz nosnice, spušta se niz tvoje grlo, sve do pluća i sada ga slijedi dok se vraća cijelim putem nazad i van.

Tvoja će pluća pronaći prirodan ritam, više ne moraš kontrolirati disanje.

Jednostavno si dopusti da dišeš onako kako ti se čini prirodnim i ugodnim.

Na opušten i znatiželjan način kreni na putovanje kroz svoja sjećanja.

Prizovi jedno slatko sjećanje koje može biti na neki nedavan događaj, ili na nešto iz daleke prošlosti.

Neka to bude sjećanje koje ti donosi neki oblik slatkoće.

Jer iako u životu ima mnogo tuge i boli, život također nosi mnogo toga što je bogato i slatko.

Ovo sjećanje ne mora biti dramatično.

Ono može biti nešto veliko i važno kao planinarenje kroz švicarske Alpe ili držanje novorođenčeta u naručju.

No ono može biti i nešto skroz jednostavno, kao večera u restoranu ili čitanje časopisa dok pijuckaš svoj svježe pripremljeni napitak.

Ili neki jednostavan užitak kao što je vožnja biciklom u parku u toplo i sunčano popodne.

Igranje tenisa sa prijateljem, čitanje knjige na plaži ili zagrljaj s voljenom osobom, ili jednostavno slušanje tvoje omiljene glazbe.

Doslovno bilo koje sjećanje koje bilježi okus bogastva u tvom životu.

Bilo koji slatki trenutak ili sjećanje koje ti padne na pamet; pokušaj ga se prisjetiti u detalje, učini što živopisnijim.

Ako se pojavi cijela hrpa uspomena, odaberi samo jednu od njih, usmjeri se na nju i zamisli kao da se to događa upravo ovdje i sada.

Što vidiš, čuješ, mirišeš? Je li zrak svježiji ili je ustajao?

Kakvo je svjetlo prisutno, možeš li vidjeti odakle dolazi to svjetlo?

Što radiš s rukama i nogama?

Koje zvukove čuješ oko sebe, glasove drugih ili zvukove nekih predmeta?

Pokušaj što više prizvati osjećaj tog sjećanja i uroniti u njega.

11 The sweet spot mindfulness meditation preuzeto od Dr. Sarah Cassidy

Neka slatkoća tog trenutka teče kroz tebe.

Cijeni puninu života kao što je bila u trenutku kada je ovo sjećanje zabilježeno.

Možda ćeš, dok ovo radiš, otkriti da je slatkoća ovog sjećanja pomiješana s nekom boli i možda s nekom čežnjom ili čak žaljenjem.

To je potpuno prirodno i ako se to dogodi, otvori se i napravi mjesta za sve osjećaje koji se pojave.

Slatkoća i tuga, i zadovoljstvo i bol.

Čine ovu uspomenu još živopisnijom.

Ako je voljena osoba s tobom, kako izgleda, kako zvuči, kakvu odjeću nosi?

Ako si vani u prirodi, koje zvukove možeš čuti?

Kakvo je vrijeme?

Možeš li namirisati povjetarac, je li sladak ili svjež?

Što vidiš oko sebe?

Ako se baviš nekom aktivnosti, kakav je osjećaj u tvome tijelu?

Pogledaj možeš li se presпустiti slatkoći ovog trenutka i upiti ga, pustiti ga da raste u tebi i ispuni te.

Uhvati sve lijepe nijanse i aspekte sjećanja.

Uzmi trenutak da razmotriš sljedeća pitanja.

Pogledaj oko sebe i vidi unutrašnjost tog sjećanja i primijeti što radiš.

Primijeti kako se ponašaš u tom sjećanju.

Koje osobne kvalitete pokazuješ u tom sjećanju?

Koja je priroda tvogjeg odnosa s tom aktivnošću koju radiš?

Jesi li povezan, angažiran ili isključen?

Kako se odnosiš prema sebi i drugima oko sebe u tom sjećanju?

Razmisli što ti ova vježba otkriva o osobnim kvalitetama koje bi želio utjeloviti kao ljudsko biće.

Što ti to otkriva o tome kako se želiš stalno ponašati?

Što bi to moglo sugerirati da bi trebao više činiti u svome životu?

Sada, kako se vježba privodi kraju, odvoji trenutak da se usredotočiš na disanje i opustiš se u svoje tijelo.

Malo se istegni, otvori oči i uši i pogledaj po sobi i svijetu oko sebe upravo sada u sadašnjem trenutku.

Možda ćeš sada htjeti odvojiti nekoliko trenutaka kako bi se dodatno osvrnuo na ovu vježbu i vidio što ti otkriva o kvalitetama ili vrijednostima koje želiš prigrliti i radnjama koje želiš poduzeti i načinu na koji se želiš ponašati za kratko vrijeme koje imaš na ovoj planeti.



BROŠURA: Gađanje mete¹²

Meta je podijeljena u četiri važna područja života: posao/učenje, slobodno vrijeme, odnosi i osobni rast / zdravlje. Za početak, zapiši svoje vrijednosti u ova četiri područja svog života. Nemamo svi iste vrijednosti i ovo nije test da bi se utvrdilo imaš li „prave“ vrijednosti. Razmišljaj u smislu općih smjerova života, a ne u vidu specifičnih ciljeva. Mogu postojati vrijednosti koje se preklapaju; na primjer, ako ti je učenje psihologije važno, to bi mogao napisati i u području učenja i u području osobnog rasta. Zapiši što bi želio postići da na tvom putu nema prepreka, da te ništa ne zaustavlja. Što ti je važno? Do čega ti je stalo? Čemu bi se volio posvetiti? Tvoja svrha ne bi trebala biti određeni cilj, već vrijednosti na kojima temeljiš život. Na primjer, cilj bi mogao biti vježbanje 3 puta tjedno; briga o tijelu je temeljna vrijednost iz koje proizlazi cilj „vježbati 3 puta tjedno“.

Upozorenje: Provjeri jesu li vrijednosti kojih se sjetiš zaista ono što ti želiš u svom životu, a ne nešto što si bez razmišljanja preuzeo od drugih ljudi. Tvoje osobne vrijednosti su važne!

1. Posao / učenje: odnosi se na posao i karijeru, učenje i kulturu ili unaprjeđivanje daljnjih vještina. (To također može uključivati volontiranje i druge vrste neplaćenog rada.) Kako se želiš ponašati prema svojim kolegama / zaposlenicima / korisnicima / kupcima? Koje osobne kvalitete želiš unijeti na svoje radno mjesto? Koje vještine želiš razviti?

2. Odnosi: odnosi se na intimnost, bliskost, prijateljstva i veze u tvom životu; uključuje odnose s tvojim partnerom, roditeljima, rodbinom, prijateljima, kolegama i drugim kontaktima. Kakve veze želiš izgraditi? Kako se želiš ponašati u tim odnosima? Koje osobne kvalitete želiš razviti?

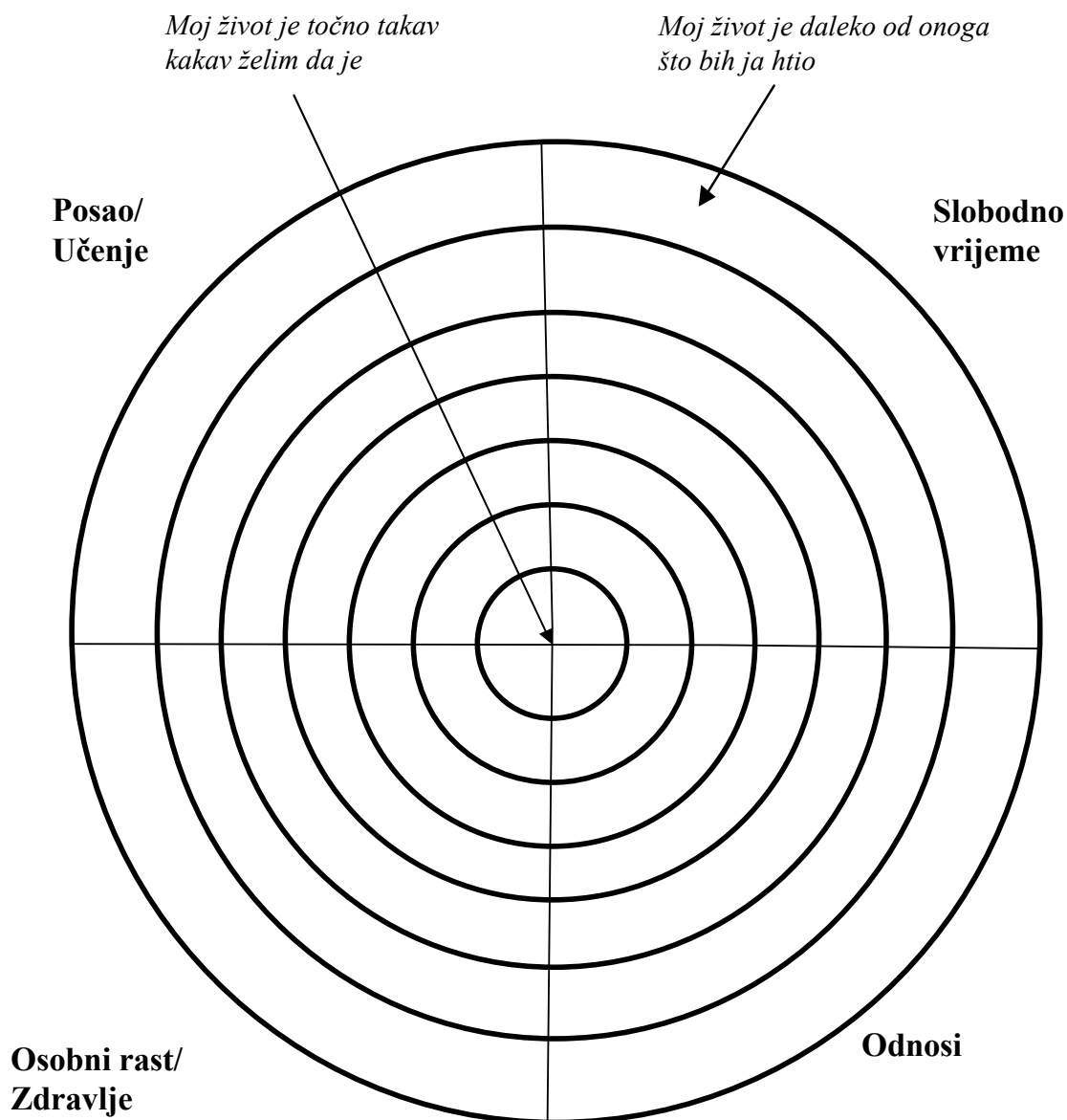
3. Osobni rast / zdravlje: odnosi se na aktivnosti koje potiču tvoj kontinuirani razvoj kao ljudskog bića. Može uključivati organizirane vjerske aktivnosti, osobne izraze duhovnosti, psihoterapiju, kreativnost, razvoj životnih vještina, meditaciju, jogu, kontakt s prirodom, tjelesnu aktivnost, prehranu i uklanjanje rizičnih čimbenika za zdravlje kao što je pušenje.

4. Slobodno vrijeme: odnosi se na tvoje načine igranja, opuštanja, traženja stimulacije ili zabavljanja; hobbije ili druge aktivnosti kako bi se odmorio/odmorila, rekreirao/rekreirala i bio/bila kreativan/kreativna.

¹² Tobias Lundgren's Bull's Eye (Lundgren, T., Luoma, J. B., Dahl, J., Strosahl, K., & Melin, L. (2012). The bull's-eye values survey: a psychometric evaluation. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 518-526.) and Russ Harris (2009) (www.actmadesimple.com)

Ponovno pročitaj svoje vrijednosti, a zatim stavi X na svako područje mete kako bi naznačio gdje si danas. X u središtu mete znači da u potpunosti živiš u skladu sa svojim vrijednostima u tom području života. X daleko od centra znači da si u tom području ne živiš na način kako bi htio; da si udaljen od svojih vrijednosti u tom području života.

Budući da smo ovdje definirali četiri životna područja, na kraju vježbe trebao bi imati četiri X-a; po jedan u svakom od područja.



DODATNA AKTIVNOST - BROŠURA: Kompas života¹³

Pokušaj u potpunosti verbalizirati svoje vrijednosti odgovarajući na pitanja u tablici. Naveli smo 10 važnih domena u životu osobe - tvoj zadatak je ocijeniti od 0 do 10 koliko ti je svaka od tih domena trenutno važna. Zatim napiši, za svaku od njih, kratak opis tvojih vrijednosti u toj domeni. Pitanja će ti pomoći u tome. Ako ti se neka domena trenutno čini nevažnom, to je u redu - samo ju ostavi praznu. Ako zapneš na nekom pitanju, preskoči ga i vrati se kasnije. U redu je ako se iste riječi pojavljuju na više od jednog kvadrata ili u svima njima.

<p>1. Obitelj (podrijetlo, osim braka ili djece). Kakav brat/sestra, sin/kći, ujak/teta želiš biti? Koje bi osobne kvalitete želio unijeti u te odnose? Kakve bi odnose želio izgraditi? Kako bi komunicirao s tim ljudima da si "idealni ti" u tim odnosima?</p>	<p>Važnost: Usklađenost:</p>
<p>2. Brak / partnerstvo / intimni odnosi. Kakav bi partner volio biti u intimnoj vezi? Koje osobne kvalitete bi želio razviti? Kakav bi odnos želio izgraditi? Kako bi komunicirao s partnerom da si "idealni ti" u tim odnosima?</p>	<p>Važnost: Usklađenost:</p>
<p>3. Roditeljstvo. Kakav bi roditelj želio biti? Koje bi osobne kvalitete želio imati? Kakve bi odnose želio izgraditi sa svojom djecom? Kako bi se ponašao da si "idealni ti" u tim odnosima?</p>	<p>Važnost: Usklađenost:</p>
<p>4. Prijatelji / društveni život. Kakve bi osobne kvalitete želio unijeti u svoja prijateljstva? Ako bio mogao biti najbolji prijatelj ikada, kako bi se ponašao prema svojim prijateljima? Kakva prijateljstva želiš izgraditi?</p>	<p>Važnost: Usklađenost:</p>
<p>5. Posao. Što cijeniš u svom poslu? Što bi ga moglo učiniti značajnijim? Kakav bi radnik želio biti? Kada bi mogao živjeti u skladu sa svojim idealnim standardima, koje bi osobne kvalitete donio svom poslu? Kakve bi profesionalne odnose želio izgraditi?</p>	<p>Važnost: Usklađenost:</p>

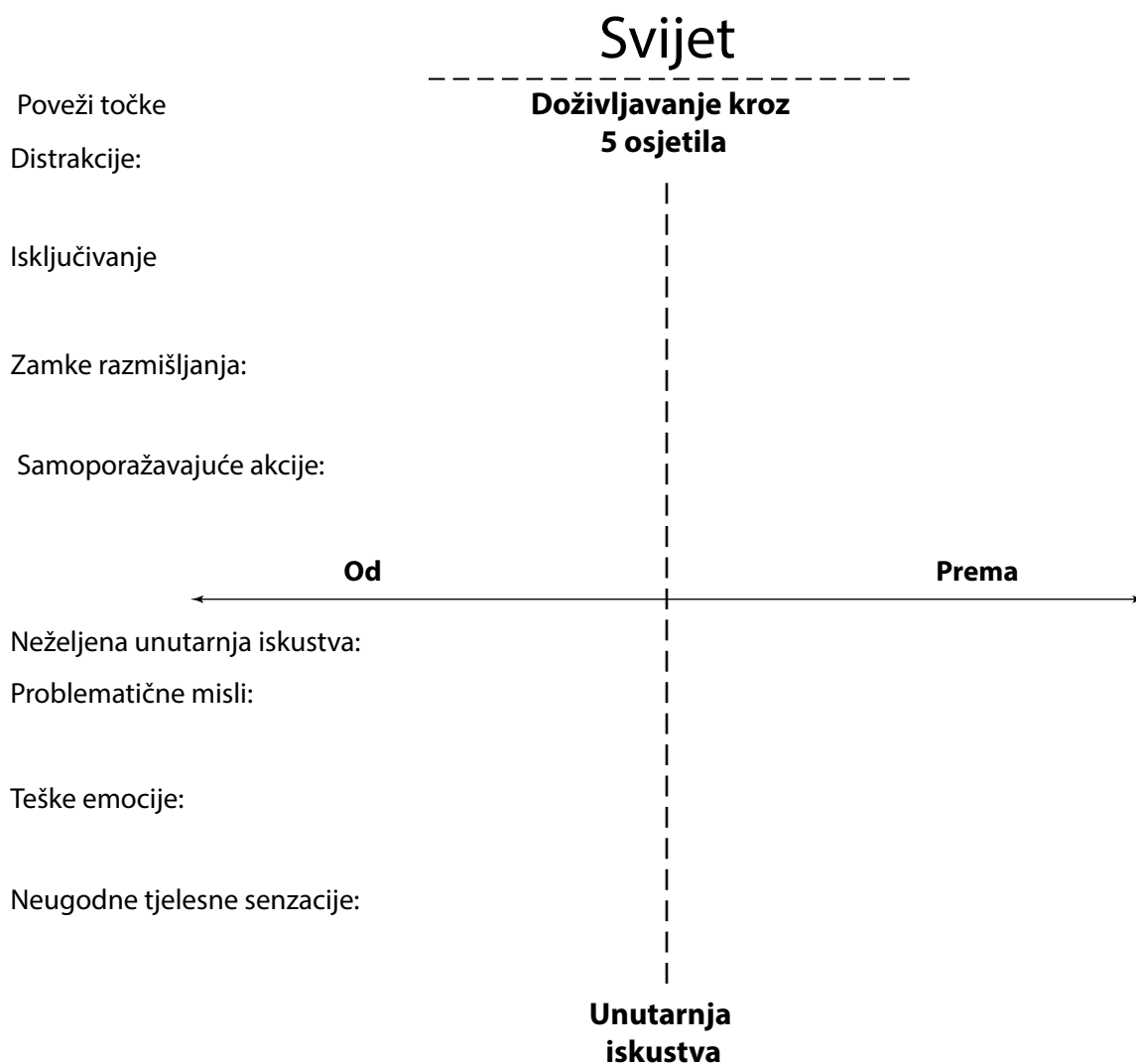
¹³ Vježba preuzeta od Dahl, J., & Lundgren, T. (2006). *Living beyond your pain: Using acceptance and commitment therapy to ease chronic pain*. New Harbinger Publications.

6. Osobni rast / Obrazovanje / Osposobljavanje. Što cijeniš u učenju, obrazovanju i osposobljavanju? Koje bi nove vještine želio naučiti? Koje bi znanje želio steći? Kakvu bi daljnju obuku želio? Kakav bi učenik želio biti? Koje bi osobne kvalitete želio prakticirati?	Važnost: Usklađenost:
7. Slobodno vrijeme / zabava. U kakvim hobijima, sportskim ili slobodnim aktivnostima uživaš? Kako se opuštaš i ublažavaš napetost? Kako uživaš? Kakve bi aktivnosti želio raditi?	Važnost: Usklađenost:
8. Duhovnost. Kakvo god značenje daješ duhovnosti, to je u redu. To može biti nešto jednostavno kao biti u kontaktu s prirodom ili formalno kao pridruživanje organiziranoj vjerskoj skupini. Što ti je važno u ovom području života?	Važnost: Usklađenost:
9. Građanska predanost / život u zajednici. Kako bi želio doprinijeti svojoj zajednici ili okolišu, na primjer kroz volontiranje, recikliranje, grupnu podršku/ dobrotvornu organizaciju / političku stranku? Kakvo okruženje želiš stvoriti kod kuće i na poslu? U kojim okruženjima želiš provoditi više vremena?	Važnost: Usklađenost:
10. Briga o sebi / fizička dobrobit. Koje su tvoje vrijednosti u pogledu održavanja fizičke dobrobiti? Kako se želiš brinuti za svoje zdravlje, s obzirom na spavanje, prehranu, tjelesnu aktivnost, pušenje, alkohol itd.? Zato što je važno?	Važnost: Usklađenost:

Sada dodijeli ocjenu (od 0 do 10) ovisno o tome koliko ti je određena vrijednost važna (Važnost) i ovisno o tome koliko si u proteklom mjesecu živio svoj život u skladu s napisanim vrijednostima (Usklađenost). Ovo će ti poslužiti kao vodič za odabir radnji koje ćeš poduzeti sljedeći mjesec i za odlučivanje s kojim ponašanjem prestati.

Modul 3 - Prilozi

BROŠURA: ACT matrica



BROŠURA: Kartice vrijednosti

Označi odgovarajući okvir pored svake od ovih vrijednosti kako bi označio koliko ti je ta vrijednost važna. Odaberi jednu od 3 kategorije za svaku vrijednost:

1. Nije mi važno; 2. Donekle mi je važno; 3. Vrlo mi je važno.

		Nije mi važno	Donekle mi je važno	Vrlo mi je važno
Vrednovanje sebe	Sagledavati mogućnosti			
	Fizička aktivnost			
	Osjećati zadovoljstvo			
	Zahvalnost			
	Pronalaziti mir			
	Tražiti pomoći			
	Razumijevanje			
	Prihvaćati sebe			
Vrednovanje odnosa	Biti suosjećajan			
	Vjerovati			
	Pripadati			
	Biti iskren			
	Voljeti i biti voljen			
	Povezivati se s drugima			
	Cijeniti			
Vrednovanje življenja	Stvarati			
	Plesati od radosti			
	Postizati			
	Usuditi se sanjati			
	Tražiti znanje			
	Prihvaćati trenutak			
	Zamišljati			
Vrednovanje u prisutnosti poteškoća	Pustiti da bude kako jest			
	Tražiti mudrost			
	Prihvaćati neizvjesnost			
	Prašitati			
	Reći zbogom kad je potrebno			
	Osjećati sigurnost			
	Osjećati se drugačije			



BROŠURA: Join the DOTS (Poveži točke)¹⁴

D- DISTRAKCIJE

Distrakcija je svaka aktivnost u koju se upuštamo kako bismo pokušali pobjeći od neželjenog mentalnog iskustva. Kratkoročno, strategije distrakcije mogu biti vrlo učinkovite, zbog čega privlače mnoge ljude. Dugoročno, međutim, distrakcija ne čini ništa za rješavanje temeljnog problema, pogotovo kada se koristi strogo ili pretjerano.

Primjeri distrakcija:

- ▶ Društvene mreže
- ▶ Gledanje televizije
- ▶ Čišćenje i organiziranje kuće
- ▶ Volontiranje
- ▶ Jedenje slatkiša i čokolade
- ▶ Slušanje glazbe
- ▶ Računalne igre
- ▶ Provjeravanje e-pošte
- ▶ Cigarete
- ▶ Sanjarenje
- ▶ Pretjerano gledanje Netflix
- ▶ Droga i alkohol
- ▶ Pregledavanje interneta
- ▶ Online kupovina
- ▶ Partijanje
- ▶ Teretana
- ▶ Nošenje posla kući
- ▶ Izrada popisa
- ▶ Aplikacije za online upoznavanje

¹⁴ Harris, R. (2011). *The happiness trap. Stop struggling, start living.* ReadHowYouWant.com.

O - ISKLJUČIVANJE (OPTING OUT)

Kada izbjegavamo ljude, aktivnosti ili situacije kako bismo umanjili ili negirali osjećaj nelagode. Isključivanje je vrlo primamljivo, jer gotovo uvijek donosi barem privremeno olakšanje. Svoju moć možeš vratiti samo kada redovito identificiraš mala i velika izbjegavanja u kojima svakodnevno sudjeluješ.

Primjeri izbjegavanja:

- ▶ Nezdravo hranjenje
- ▶ Neplaćanje računa na vrijeme
- ▶ Izbjegavanje događaja za koji vjeruješ da će izazvati tjeskobu
- ▶ Izbjegavanje rada na kreativnom projektu
- ▶ Odgađanje liječničkih pregleda / testova
- ▶ Izbjegavanje odlaska na godišnji odmor ili uzimanje pauze
- ▶ Izbjegavanje traženja posla
- ▶ Izbjegavanje aviona
- ▶ Izbjegavanje intimnosti
- ▶ Izbjegavanje vježbanja
- ▶ Zanemarivanje brige o sebi
- ▶ Izbjegavanje napuštanja odnosa koji ne funkcionira
- ▶ Izbjegavanje putovanja sam/sama
- ▶ Izbjegavanje ljudi teškog karaktera
- ▶ Ne traženje pomoći kada se boriš
- ▶ Izbjegavanje susreta s prijateljima kada iniciraju kontakt
- ▶ Izbjegavanje govorenja ljudima kako se osjećaš
- ▶ Izbjegavanje sukoba
- ▶ Ne govorenje drugima o depresiji ili anksioznosti



T - ZAMKE RAZMIŠLJANJA (THINKING TRAPS)

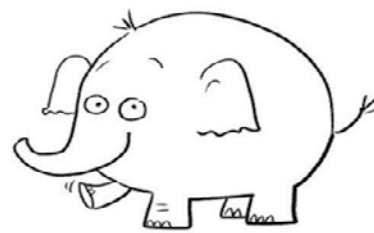
Iako su misli općenito nizovi riječi koji se pojavljuju u našim umovima, nad kojima imamo malu ili nikakvu kontrolu (kao što je misao „Nisam dovoljno dobar“), zamke razmišljanja su način na koje reagiramo na takve ideje. Često se nađemo upleteni u jednu od tih zamki razmišljanja, što nam često dugoročno uzrokuje više štete nego koristi.

15



KATASTROFIZIRANJE

Predviđanje najgoreg mogućeg ishoda



THE PINK ELEPHANT TRAP

ZAMKA ROZOG SLONA

Jako se truditi ne misliti na nešto



THE BLINKERED TRAP

ZASLJEPLJENOST

Zasljepljenost vlastitim mislima



THE WASHING MACHINE TRAP

VEŠMAŠINA UM

Razmišljanje o istim stvarima ponovno i ponovno

S - SAMOPORAŽAVAJUĆE AKCIJE (SELF DEFEATING ACTIONS)

Sve radnje koje nam dugoročno uzrokuju više boli nego koristi. Neka samoporažavajuća djela prvenstveno su vođena našom željom da izbjegnemo određenu emociju ili specifično ponašanje. Želimo obratiti posebnu pozornost na sve što radimo što ima posebno nepovoljan utjecaj na naš život.

Primjeri samoporažavajućih akcija:

- ▶ Pretjerivanje u slatkišima i tijestu
- ▶ Propuštanje rokova
- ▶ Ostajanje budnim prekasno
- ▶ Odugovlačenje
- ▶ Prekomjerni rad
- ▶ Obrušavanje na voljene osobe
- ▶ Ne traženje pomoći
- ▶ Predugo ostajanje u krevetu
- ▶ Ostajanje na poslu koji crpi energiju
- ▶ Premalo spavanja (manje od 6 sati)
- ▶ Kontinuirano laganje voljenima
- ▶ Otkazivanje prijateljima i voljenima u zadnji čas
- ▶ Zloupotrebljavanje droge i/ili alkohola
- ▶ Samoozlijeđivanje
- ▶ Čupanje kose
- ▶ Izrada popisa
- ▶ Samoizoliranje
- ▶ Prekidanje odnosa da bi se izbjegla ranjivost/bliskost



MODUL 4 - Prilozi

TEKST MEDITACIJE: METAFORA "Ruke kao misli"

Zamisli na trenutak da su tvoje ruke tvoje misli.

Drži ruke zajedno, otvorenih dlanova, poput stranica knjige.

Polako i ravnomjerno podigni ruke prema licu.

Nastavi, sve dok ti ruke ne prekriju oči.

Odvoji nekoliko sekundi da pogledaš svijet oko sebe kroz praznine među prstima.

Kako to utječe na tvoj pogled na svijet?

Kako bi to bilo kad bi morao cijeli dan hodati s rukama ispred lica? Koliko bi toga propustio?

Možeš li na trenutak ustati i nekoliko sekundi hodati s rukama tako ispred lica?

Ovo se naziva fuzija.

Toliko smo obuzeti svojim mislima da gubimo kontakt s mnogim svojim aspektima živoga koji se događa ovdje i sada.

Polako kreni spuštati ruke s lica.

Kako se udaljenost između ruku i lica povećava, primijeti koliko je lakše povezati se sa svijetom oko sebe.

Ovo je defuzija.

Koliko je lakše poduzimati učinkovite akcije ne pokrivajući oči rukama?

Koliko više informacija možeš unijeti?

Koliko si više povezan sa svijetom oko sebe?

BROŠURA: Kognitivna defuzija

Ljudski um jedan je divan evolucijski poklon koji nam je omogućio razvoj civilizacije, napredne tehnologije, ali i mogućnost uživanja u umjetničkim djelima, razumijevanja filozofskih principa, učenja o drevnim narodima, kao i razvoj kompleksnih međuljudskih odnosa.

Nesumnjivo, naš razvijen ljudski um daje nam veliku prednost nad svim drugim živim bićima na Zemlji – zbog naše sposobnosti da mislimo, planiramo, zaključujemo učinili smo ovaj svijet znatno drugačijim nego što je izvorno bio – sagradili smo razne građevine koje nas štite od vanjskih uvjeta, puteve i prijevozna sredstva koji nam omogućavaju kretanje po praktički cijeloj planeti, komunikacijske kanale koji nam omogućavaju razgovor istoga trenutka s osobom koja je stotine tisuća kilometara udaljena... no, zasigurno ćete se složiti, naš um nerijetko nam radi i velike probleme.

Primjerice, kad nakon posla, u svoje slobodno vrijeme, nastavljamo misliti o poslu... ili, kad brinemo o tome što bi sve moglo poći po krivu prije nekog javnog nastupa, ili kad razmišljamo o prošlosti, kako smo trebali nešto drugačije učiniti, pa se „grizemo“ zbog toga... Kad bismo um barem povremeno mogli isključiti, mnogi bi se složili, život bi bio lakši.

Evolucijska perspektiva

Ljudski um rezultat je razvoja tijekom milijuna godina evolucije. Glavni zadatak ljudskog uma, u evolucijskom smislu, bio je da nas upozori na potencijalnu opasnost iz okoline – emocije poput straha i ljutnje bile su korisne kako bi nas motivirale da se pokrenemo i zaštitimo. Jednostavno rečeno, pračovjek koji se uplašio kad je vidio lava i brže-bolje pobjegao preživio je, za razliku od pračovjeka koji na potencijalnu prijetnju nije reagirao strahom. Strah je utkan u ljudsku prirodu jer nam je bio od ključne važnosti da preživimo. Međutim, u današnje vrijeme, svijet je znatno drugačiji od svijeta u kojem su živjeli naši preci-pračovjeci – puno je više potencijalnih znakova prijetnje te čovjek može upasti u spiralu straha i anksioznosti koja mu prestaje biti korisna, već mu, upravo suprotno, narušava kvalitetu života. Tu je razlika između reakcije na prijetnju čovjeka i životinje – kad prijetnja iz okoline prođe, životinja će se opustiti i nastaviti s hranjenjem i opuštanjem, a čovjek će, upravo zbog ljudskog uma, nastaviti razmišljati o prijetnji, analizirati je li mogao nešto drugačije učiniti, predviđati novu prijetnju i slično. U tom smislu, ljudski um stvara nam specifične probleme s kojima se životinje ne suočavaju. Još jedna osobina ljudskog uma je da dovodi u pitanje vlastite osobine, iskustva i reakcije, zbog čega se možemo osjećati manje vrijedno, nedovoljno dobro, što posljedično dovodi do problema u odnosu prema sebi, socijalnim odnosima, ali i poslovnim pothvatima, u kojima zbog straha propuštamo učiniti ono što bi bilo najkorisnije.

Zašto je um tako važan, i zašto bismo se uopće bavili njime?

Važan je zato što upravo naše misli oblikuju naše živote. Istražit ćemo to kroz jedan primjer. Zamislite dva učenika koji idu u isti razred - nazvat ćemo ih Marko i Matko. Jednog dana profesorica im je, nenajavljeno, dala blic-test iz matematike. Budući da nisu očekivali test, obojica su dobili jedan. Primijetimo sada razliku koju um čini u našim životima. Marko je, dobivši jedinicu, pomislio: „Jao, koji užas. Baš bez veze da nam profa nije najavila test. Morat ću sad to ispraviti... a ništa, morat ću učiti ovaj vikend, iako sam imao drugačije planove“. S druge strane, Matko je pomislio: „Ah ta matematika. Baš mi nikako ne ide. Ja sam jednostavno anti-talent za matematiku“. Tijekom vikenda, Marko je motivirano učio kako bi sljedeći tjedan bolje napisao test; Matko, s druge strane, obeshrabren, nije ni taknuo knjigu jer je zaključio da „on ionako nije za matematiku“. Jasno je tko je sljedeći tjedan bio u mogućnosti ispraviti ocjenu: Marko, jer su njegove misli usmjeravale korisno ponašanje. Naše misli povezane su s našim emocijama i ponašanjem kao što je prikazano na slici.



Otkud dolaze misli?

Primijetiti ćete da se uglavnom ne morate truditi kako biste nešto pomislili – misli nam, najčešće, doslovno „padnu na pamet“ – javljaju se automatski. Kako je nastao um? Zašto su si Marko i Matko istu situaciju objasnili na različit način, što ih je dovelo do znatno različitih posljedica? Mogli bismo reći da Marko ima visoko samopoštovanje i dobru sliku o sebi – vjeruje da će ulaganjem truda biti u mogućnosti pozitivno riješiti test, dok Matko ima nisko samopoštovanje – misli kako nije sposoban naučiti matematiku, pa mu se niti ne isplati ulagati trud u to. Kako se to dogodilo – zašto Marko ima visoko, a Matko nisko samopoštovanje? Što sve utječe na to kakve će nam misli „padati na pamet“? Istraživanja su pokazala da na to najviše utječu naša prošla životna iskustva, a osobito iskustva u najranijem djetinjstvu. Na temelju tih iskustava, stvorili smo bazična vjerovanja o tome kakvi smo mi, kakvi su drugi ljudi i kakav je svijet oko nas – na temelju kojih stvaramo očekivanja o tome što će se dogoditi, naše stavove i pravila. Na ta bazična vjerovanja jako utječu i mediji i kultura – sve to stvara temelj iz kojih nam naše misli „padaju na pamet“.

Fuziranost s mislima

Sve je to ok dok imamo određen odmak od naših misli, dok smo ih svjesni – no, budući da nas to nitko nije učio, uglavnom smo *fuzirani* sa svojim mislima – uopće ih ne preispitujemo, već ih doživljavamo kao neupitnu istinu. Zapravo, najčešće ih uopće niti ne primjećujemo – naše misli „iz prikrajka“ upravljaju našim životima, a mi toga uopće nismo niti svjesni. Jedan od glavnih terapijskih ciljeva terapije prihvaćanjem i posvećenošću (*ACT – acceptance and commitment therapy*) je naučiti primjećivati vlastite misli i *defuzirati* se od njih – primijetiti da su to samo misli, da su nastale kroz naša ranija iskustva i da im ne moramo nužno vjerovati – i ne moramo se ponašati na način na koji nas one potiču. Kad osvijestimo naše misli, dolazimo u mogućnost izabrati naše ponašanje, umjesto da reagiramo automatski. To je vrlo vrijedna vještina, koja nam omogućuje da, malo po malo, kreiramo život kakav želimo živjeti, neovisno o tome kakva smo iskustva proživjeli u prošlosti. Prestajemo biti žrtve okolnosti, žrtve svojih umova, već počinjemo biti gospodari svojih umova, koristiti ih kao alate.

Što da onda radim ako me um maltretira?

Sve to zvuči super, ali kako doći do toga? Lakše reći nego učiniti – pomislit će mnogi. I to je istina. Stjecanje vještina upravljanja umom zahtjeva ulaganje određenog vremena i truda. No, kad shvatimo koliko je um važan i kako su naše misli ključne u kreaciji naših života, bit će nam jasno da je to vještina kojoj se isplati posvetiti. Većina ljudi uloži najmanje 50ak sati kako bi naučili voziti auto – jer smatraju kako im je vještina vožnje auta dovoljno korisna kako bi opravdala taj trud. Naš unutarnji auto još je važnije naučiti voziti. Rezultat ulaganja u ovu vještinu neće biti to da se teške misli više neće pojavljivati, ali znat ćemo se bolje nositi s njima, što znači da će manje utjecati na kvalitetu naših života.

Praktični savjeti za suočavanje s nekorisnim mislima

Primijetite ih – već samo primjećivanje negativnih misli stvara određen odmak od njih i daje nam mogućnost da ih kritički sagledamo. Sjetite se da su to samo misli – a ne nužno istine. To su misli koje nam „padaju na pamet“ u skladu s time kako smo odgajani. Budući da su nekorisne, vrijedi preispitati posljedice mišljenja takvih misli. Vode li nas ove misli u smjeru života koji želimo živjeti, ili suprotno od toga? Ako nas misli vode suprotno od toga kako bismo htjeli živjeti, tj. zbog njih dobivamo poriv da radimo ponašanja koja su dugoročno za nas štetna, identificirali smo misli od kojih bi se bilo dobro *defuzirati*.

Dajte ime svom umu – kad je uvijek tako draga i podržavajuća, mogla bi se zvati Dragica. Malo smo sarkastični, no upravo to se traži – davanjem nekog zabavnog imena svom umu, zauzimate određeni odmak od njegovog sadržaja. Shvaćate da vi niste svoj um, već da ga možete promatrati i kritički sagledati.

Dajte ime priči – ako primijetite da Vam se neka priča u umu često ponavlja, npr. „Neću to moći, nisam sposobna za to, nisam dovoljno dobra“ – dajte joj naziv, primjerice „Priča o životnom neuspjehu“. Na taj način bit će vam lakše primijetiti te misli kad se pojavljuju i ne dopustiti da utječu na Vaše ponašanje.

Otpjevajte svoje nekorisne misli – u melodiji neke poznate pjesme, kao npr. „Sretan rođendan ti“. Automatski ćete dobiti određen odmak od njih i moći ćete postupiti u skladu s tim kako zaista želite.

Poanta svih ovih metoda je da osvijestite da Vaš um niste Vi; da Vi možete promatrati svoj um, primijetiti da je neki njegov sadržaj za Vas nekoristan te odabrati svoje ponašanje, umjesto da se ponašate u skladu s naučenim obrascima.

AKTIVNOST MOBILNE APLIKACIJE: Dnevnik misli + Tehnike kognitivne defuzije¹⁶

Možeš koristiti ove alate kada primijetiš da ti na pamet pada neka beskorisna misao. Smisao svih ovih metoda je shvatiti da tvoj um niste ti; da možeš promatrati svoj um, primijetiti da ti je neki njegov sadržaj beskoristan i odabrati svoje ponašanje umjesto da reagiraš prema naučenim obrascima.

PRAGMATIZAM

Ako slijediš tu misao, i dopustiš da te ona kontrolira... gdje te to dovodi? Što dobivaš za to? Gdje ideš? Možeš li napraviti ono što želiš iako ti um govori da to neće funkcionirati?

KORISNOST

Ako dopustiš toj misli da kontrolira što činiš, kako to funkcionira dugoročno? Pridonosi li zamaranje s tom mišlju tvom bogatom, ispunjenom i smislenom životu?

SEKUNDARNI DOBICI

Kad se pojavi ova misao, ako joj dopustiš da ti kaže što da činiš, što dobivaš od toga? Možda izbjegavaš neke osjećaje, misli ili situacije koje su ti teške?

ZAINTERESIRANOST

Reci sam sebi: To je zanimljiva misao.

MEDITATIVNO

Dopusti da misli dolaze i odlaze: kao oblaci na nebu, auti koji prolaze pokraj tvoje kuće, i sl.

FORMA I LOKACIJA

Kako ta misao izgleda? Koje je veličine? Kako zvuči? Zvuči li kao tvoj glas ili kao glas nekoga koga poznaješ? Zatvori oči i primijeti: gdje se nalazi u prostoru? Kreće li se ili stoji na mjestu? Ako se kreće, u kojem smjeru i kojom brzinom?

TVOJ UM JE KAO:

- stroj za preživljavanje
- stroj koji izbacuje hrpu riječi
- radio „doom and gloom“
- majstorski prodavač
- svjetski pripovjedač
- diktator
- tvornica predrasuda

MISLI

EKRAN RAČUNALA

Zamisli tu misao na ekranu računala. Promijeni boju, font i format. Stavi animacije na slova. Dodaj lopticu koja skakuće od slova do slova.

UVID

Kada se uživiš u tu misao, ili joj daš svu svoju pažnju, kako se tvoje ponašanje promijeni? Što prestaneš ili počneš raditi?

BULLYING OD UMA

Kako je to biti stalno naguravan od strane te misli, uvjerenja, ideje? Želiš li dopustiti da ona upravlja tvojim životom i govori ti što ti je činiti?

IMENOVANJE PRIČE

Ako bi sve ove osjećaje i misli stavio u knjigu ili film, naslova „priča o XY“, kako bi ju nazvao? Svaki put kada se ta priča ponovo pojavi, reci si „Aha, eno opet ona XY priča“

RJEŠAVANJE PROBLEMA

Ovo je samo način na koji moj um želi riješiti neki problem. Osjećam bol, i moj um nastoji pronaći rješenje kako zaustaviti tu bol. Moj um se razvio da rješava probleme. To je njegov posao. Nije „pokvaren“, već radi ono za što je stvoren. Ali neke od tih mogućnosti nisu toliko učinkovite. Moj je zadatak procijeniti jesu li učinkovite odluke mog uma - daju li mi bogat i ispunjen život dugoročno?

KLASIKA:

Imam misao da...
...reci ju budalastim glasom.
Otpjevaj tu misao.
Izgovori ju jako, jako polako.
Ponovi je brzo nekoliko puta.
Napiši misli na kartice.
Zahvalite se svom umu na toj misli.
Tko ovdje priča, ti ili tvoj um?
Koliko je stara ta priča?

PRIMJEĆIVANJE

Primijeti što ti tvoj um upravo govori. Primijeti o čemu razmišljaš.

PROMATRAJUĆE JA

Vrati se korak unatrag i promatraj tu misao iz pozicije tvog promatračkog Ja.

16 Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

BROŠURA: Imenuj priču¹⁷



VRIJEDNOSTI

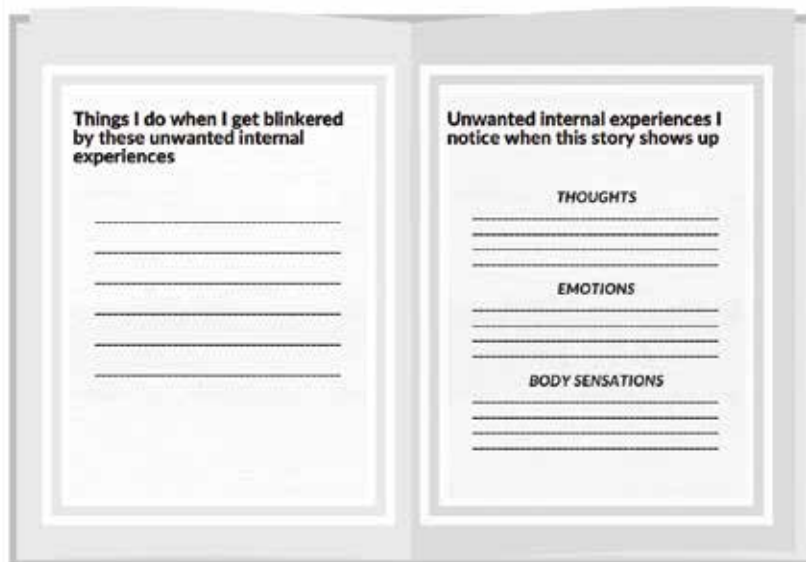
Poveži se s onim što ti je važno kad se ova priča pojavi.

1. Za što se želim zalagati?
2. Po čemu želim biti zapamćen?
3. Koje kvalitete su mi najbitnije?

Što sada mogu napraviti, a da će me približiti onome što mi je zaista važno?

AHA, TO JE

PRIČA.

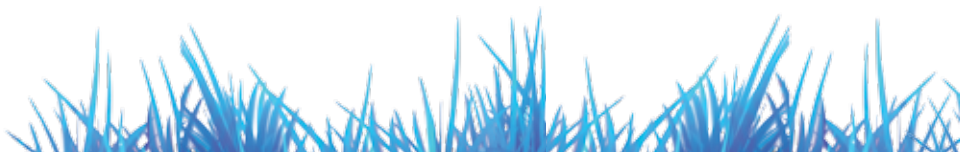


Što radim kad me obuzmu neželjena unutarnja iskustva?

Koja su to neželjena unutarnja iskustva koja primjećujem kada se ova priča pojavi?:

- MISLI
EMOCIJE
TJELESNE SENZACIJE

¹⁷ Preuzeto od Aisling Leonard-Curtin



DODATNA AKTIVNOST – TEKST MEDITACIJE: Lišće na potoku

Harris (2009) pruža izvrsnu vježbu kognitivne defuzije koja se koristi u Terapiji prihvatanjem i posvećenošću :

1. Sjedni u ugodan položaj i zatvori oči ili ih nježno odmaraj u fiksnom položaju usmjerenom na neko mjesto u sobi.
2. Zamisli sebe kako sjediš pokraj potoka koji nježno teče s lišćem koje pluta na površini vode.
3. Sljedećih nekoliko minuta primijeti svaku misao koja ti padne na pamet i stavi ju na list... pusti ga da otpluta. Učini to sa svakom mišlju - ugodnom, bolnom ili neutralnom. Čak i ako imaš radosne misli, stavi ih na list i pusti da otplutaju.
4. Ako ti misli na trenutak zastanu, nastavi gledati potok. Prije ili kasnije, tvoje misli će se ponovno pokrenuti.
5. Dopusti da potok teče vlastitim tempom. Ne pokušavaj to ubrzati i požuriti s mislima. Ne pokušavaj ubrzati lišće ili se "riješiti" svojih misli. Dopuštaj im da dolaze i odlaze vlastitim tempom.
6. Ako ti tvoj um kaže "Ovo je glupo", "Dosadno mi je" ili "Ne radim ovo kako treba", smjesti te misli također na lišće i pusti ih da prođu.
7. Ako list zapne, dopustite mu da pluta na mjestu dok ne bude spreman za nastavak. Ako se misao ponovno javi, ponovno ju stavi na list i pusti ju da otpluta još jednom.
8. Ako se pojavi težak ili bolan osjećaj, priznaj si ga. Reci sebi: „Primjećujem osjećaj dosade / nestrpljenja / frustracije.“ Stavi te misli na lišće i dopusti im da otplutaju zajedno.
9. Povremeno se tvoje misli mogu zakačiti za tebe i odvratiti te od potpune prisutnosti u ovoj vježbi. To je normalno. Čim shvatiš da si skrenuo s pravog puta, nježno vrati pozornost na vježbu vizualizacije.

MODUL 5 - Prilozi

BROŠURA: Prihvaćanje

U ljudskoj prirodi postoji tendencija privlačenja ka ugodnim doživljajima te izbjegavanju neugodnih. Istinitost ove tvrdnje sigurno možete prepoznati u svom svakodnevnom iskustvu: privlače nas ugodne aktivnosti kao što su gledanje zanimljivih filmova, druženje s ljudima koje volimo, fina hrana, možda šetnja parkom, a skloni smo izbjegavati neugodna iskustva, pa čak i ako su ona zapravo dobra za nas (kao što je primjerice tjelovježba). Kad nešto što trebamo učiniti doživljavamo kao neugodno iskustvo, skloni smo to negirati, odgađati, “gurati pod tepih”... koliko god možemo.

No, što bi se dogodilo kad bismo primjerice predugo izbjegavali odlazak zubaru? Trpjeli bismo bol, s vremenom ona bi postala dio našeg iskustva, zubi bi polako trunuli, a problem koji je u početku bio jednostavno rješiv postao bi veći. Kad je riječ o fizičkim problemima, relativno nam je lako uočiti da izbjegavanje neugodnog iskustva nije rješenje, već dovodi do još većeg problema. Isti princip vrijedi i kod psihički neugodnih iskustava – izbjegavanjem suočavanja s njima možda osjećamo kratkoročno olakšanje, ali problem nije riješen, već ostaje u nama.

Strah

Promotrimo ovu tezu preko klasičnog primjera stvaranja i održavanja emocije straha. Osoba koje je, primjerice, u djetinjstvu doživjela napad ili ugriz psa, najčešće će generalizirati taj strah i bojati se svih pasa i u odrasloj dobi. Zbog toga će biti sklona izbjegavati pse, prelaziti na drugu stranu ulice kad primijeti psa i slično. Ova tzv. osiguravajuća ponašanja kratkoročno donose osjećaj olakšanja zbog toga što se izbjeglo direktno suočavanje s neugodnom situacijom. Međutim, na ovakav način osoba si ne daje priliku kontakta sa psom i potencijalnog razuvjeravanja – razumijevanja da većina pasa nije opasna. Fobija od pasa tipičan je primjer stvaranja i održavanja emocije straha, no ljudima najčešće ne predstavlja dovoljno velik problem da se jave na psihološki tretman. Ipak, isti principi stvaranja i održavanja straha vrijede i u kontekstu straha od javnih nastupa, straha od vožnje javnim prijevozom, kod socijalne anksioznosti – problema kod kojih će ljudi biti skloniji javiti se za pomoć jer im u većoj mjeri narušavaju slobodu izražavanja i kvalitetu života. **Kod svake fobije osnovna metoda liječenja je postepeno izlaganje zastrašujućem podražaju, slijedom čega dolazi do privikavanja neuralnog sustava i posljedičnog razuvjeravanja da je predmet straha opasan.** Osoba se prolaskom kroz zastrašujuće iskustvo oslobađa svog straha i omogućuje si da prolazi kroz život bez osiguravanja, znajući da može proživjeti neugodno iskustvo, koliko god ono bilo neugodno.

Ljutnja

Potiskivanje ljutnje još je jedan primjer izbjegavanja neugodnih iskustava koje dugoročno vodi u još veću patnju. Nažalost, budući da u školama još uvijek ne postoji sustavan način podučavanja mladih asertivnosti – vještini zauzimanja za sebe poštujući pritom sebe i druge, u odrasloj dobi mnogi ljudi usvajaju pasivan pristup u konfliktnim situacijama. Želeći izbjeći svađu, ne kažu kad ih nešto smeta, “gutaju” svoju ljutnju, guraju je pod tepih, taložeći u sebi zamjerenje prema drugoj osobi. Jasno je da ta ljutnja nikuda ne odlazi – nakuplja se u organizmu, dok malo po malo ne dovede do “pucanja” - pretjerane bijesne reakcije na neki svakodnevni događaj, ili u drugim slučajevima, fizičkih problema (kao što je čir na želucu) zbog neizražavanja svojih želja i potreba, nepoštovanja sebe. Vještina asertivne komunikacije izrazito je važna kako bismo spriječili ovakve posljedice. **Izražavanjem neslaganja na prikladan način, s poštovanjem prema sebi i drugima, izlazimo iz okova nezadovoljstva koje si sami namećemo nereagirajući na događaje koji nas uznemiruju.** Ako želite saznati više o asertivnosti, proučite knjigu *Nenasilna komunikacija: jezik života* američkog psihologa i aktivista Marshalla B. Rosenberga.



Tuga

Možda je najteže suočiti se s unutarnjom tugom – duboko zakopanim osjećajem neadekvatnosti, nekompetentnosti ili nevoljenosti koji mnogi ljudi nose u sebi. Ovi osjećaji nastaju u našem najranijem djetinjstvu, a s vremenom smo ih toliko duboko zakopali u središtu vlastitog bića želeći se “zaštiti” od intenzivne neugode koju oni sa sobom nose, da ih uopće nismo niti svjesni. Stvorili smo slojeve varki kojima ih nastojimo sakriti: primjerice, osoba koja u dubini bića vjeruje da je nekompetentna, perfekcionista će nastojati biti izvrsna u svemu; osoba koja vjeruje da je nevoljena, bit će jako šarmanтна kako bi se svidjela svima. Ove obrane jedno će vrijeme funkcionirati, ali cijena koju plaćamo bit će visoka, budući da ćemo trošiti puno energije kako bismo prikrili bazična negativna uvjerenja. U susretu s ključnim “trigger” događajem, obrane se slamaju, a mi dolazimo u kontakt unutarnjom tugom. Najčešće to nije ugodno iskustvo te su ga ljudi skloni brže-bolje potisnuti ili boriti se protiv njega. Rješenje je zapravo kontraintuitivno – **kad se otvorimo, osjetimo emociju, koliko god ona neugodna bila, razgrađujemo ju iz njezine srži, omogućujući si svjesno upoznavanje sebe i svojih slabosti, život u sadašnjem trenutku.** Spremnost na upoznavanje vlastite unutarnje tuge velik je korak u osobnom razvoju pojedinca, koji vodi prema većem prihvaćanju sebe, a posljedično boljem odnosu i s drugim ljudima te kvalitetnijem suočavanju sa svakodnevnim stresom.

Zaključak

Neugodne emocije nisu u svojoj srži negativne – one nam služe kao putokazi, usmjeravajući naš daljnji rad na sebi. Ne treba ih gurati pod tepih – kao što ne bi imalo smisla zanemarivati zubobolju i odgađati posjet zubaru, nema smisla niti ignorirati psihičku patnju, unutarnje doživljaje straha, ljutnje i tuge. S ovim se osjećajima trebamo svjesno suočiti, otkriti što nam govore.

Prvi korak je primijetiti – s čime se ne želimo suočiti, koja neugodna iskustva izbjegavamo i kako to dugoročno utječe na naš život.

Drugi je korak odlučiti – da se želimo otvoriti prema iskustvu, kakvo god ono bilo, i svjesno ga proživjeti i istražiti.

Treći je korak najdugotrajniji – malo po malo početi se otvarati neugodnim iskustvima, proći “kroz” njih... nekad ćemo to moći, a nekad ne. Važno je da osvijestimo s čime se u pojedinom trenutku možemo suočiti, a s čime ne. **Nije potrebno da se odmah suočimo sa svime – postepeno, kontinuirano izlaganje metoda je kojom se dokazano postiže najbolji učinak.** Dolazeći malo po malo sve više u kontakt s neugodnim iskustvima, osjećajući ih u tijelu, uzemljavajući ih, naučit ćemo biti s njima, biti u sadašnjem trenutku takvom kakav je. Kad je riječ o neugodnim iskustvima koje dugo izbjegavamo ili kod kojih je neugoda jako intenzivna, ne treba se ustručavati potražiti pomoć stručnjaka – psihoterapeuta, koji će nas voditi kroz proces upoznavanja i prihvaćanja sebe.

Metafora živog pijeska

Živi pijesak je naziv za mokr dio pijeska koji ne može izdržati težinu poput suhog pijeska. Kada zakoračiš u živi pijesak, počneš tonuti umjesto da nađeš čvrstu osnovu. Opće je poznato da borba protiv živog pijeska samo povećava brzinu kojom nas on uvlači u svoju dubine. Naime, kada staviš više težine na jednu nogu kako bi pokušao podići drugu, ona samo tone dublje u jamu. Što se više boriš, to dublje toneš. Zastrašujuće! Rješenje za preživljavanje živog pijeska je rasporediti svoju tjelesnu težinu na veliku površinu i polako se kretati. Umjesto da pokušavaš stajati i boriti se sa živim pijeskom, potrebno je zanemariti svoje instinkte za borbom i umjesto toga leći na leđa. To je kontraintuitivno, ali što se manje boriš i što više prihvaćaš svoju sadašnju situaciju i vlastitu ranjivost, lakše je spasiti se. Ovaj isti princip vrijedi za psihičku bol i patnju. Što se više patimo i borimo protiv toga, umjesto da prihvatimo svoju situaciju, to se će duže trajati naša patnja. Kada prihvatimo da je patnja neizbježna, veća je vjerojatnost da ćemo se bolje nositi s njom i kvalitetnije živjeti.

BROŠURA: Borba s kontrolom¹⁸

Na što ne mogu utjecati	Što je pod mojom kontrolom
<p>Tuđe misli, osjećaji, stavovi i postupci u prošlosti</p> <p>Tuđe misli, osjećaji, stavovi i postupci u sadašnjosti</p> <p>Tuđe misli, osjećaji, stavovi i postupci u budućnosti</p> <p>Moje vlastite misli i osjećaji u prošlosti</p> <p>Moje vlastite misli i osjećaji u sadašnjosti</p> <p>Moje vlastite misli i osjećaji u budućnosti</p> <p>Moje vrijednosti, stavovi i postupci u prošlosti</p> <p>Moje vrijednosti, stavovi i postupci u budućnosti</p>	<p>Moje vrijednosti, stavovi i postupci upravo u ovom trenutku</p>

¹⁸ Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). *The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much*. Macmillan Publishers.

AKTIVNOST MOBILNE APLIKACIJE: Načini prihvaćanja¹⁹

Ove alate možeš koristiti kad doživljavaš neku tešku emociju. Smisao svih ovih metoda je otvoriti se toj emociji, primiti informacije koje ti ona želi dati i prigrliti ono što ne možeš promijeniti.

ISCIJELJUJUĆA RUKA - Položi ruku na dio tijela gdje najintenzivnije osjećaš emociju. Zamisli da tvoja ruka ima moć iscjeljivanja - kao ruka medicinske sestre pune ljubavi ili roditelja ili partnera. Pošalji malo topline u ovo područje - ne da bi se riješio te emocije, već da se otvoriš oko nje, napraviš mjesta za nju, nježno ju držiš.

OMEKŠAVANJE - Pogledaj možeš li se opustiti oko teške emocije, olabaviti, nježno ju držati.

DOZVOLJAVANJE - Pogledaj možeš li dopustiti da teška emocija bude prisutna. To ne znači da ju trebaš voljeti ili željeti - samo ju dopusti.

PROŠIRENJE - Pogledajte možeš li se otvoriti i proširiti oko emocije koju doživljavaš. Kao da se na neki čaroban način sav taj prostor otvara u tebi.

PROMATRAJUĆE JA - Odi korak unatrag i pogledaj ovu emociju iz pozicije promatrača; kao da gledaš film u kojem glavni lik doživljava tu emociju.

ZNATIŽELJNI ZNANSTVENIK - Primijeti gdje se ova emocija nalazi u tvom tijelu. Povećaj ju. Promatraj to kao da si znatiželjan znanstvenik koji se nikada nije susreo s takvom emocijom. Gdje su joj rubovi? Gdje počinje i gdje prestaje? Pomiče li se ili miruje? Je li na površini ili u tebi? Je li topla ili hladna? Lagana ili teška?

IZBOR - Pretpostavimo da imaš sljedeći izbor: (a) nikada više ne moraš imati ovu emociju, ali to znači da gubiš svu sposobnost da voliš i brineš, ili (b) imaš mogućnost da voliš i brineš za druge, ali kada postoji jaz između onoga što želiš i onoga što imaš, pojavljuju se osjećaji poput ovog. Koju opciju bi izabrao?

SUOSJEĆANJE - Drži ovu emociju nježno kao da je beba koja plače ili štene koje cvili.

PREKIDAČ ZA BORB - Je li prekidač za borbu uključen, isključen ili na pola puta koji nazivamo "tolerirati"? Ako bi prekidač bio poput kotačića sa ljestvicom od 0 do 10, pri čemu 10 označava puno borbe, a 0 uopće nema borbe, na kojoj si trenutno razini? Jesi li voljan provjeriti možeš li to smanjiti za bod ili dva?

NORMALIZACIJA - Ova emocija ti govori da si normalno ljudsko biće koje ima srce i kome je stalo. To je ono što ljudi osjećaju kada postoji jaz između onoga što žele i onoga što imaju.

METAFORE:

Živi pijesak,
Putnici u busu,
Demoni na brodu,
Gaziti kroz močvaru,
Odgurivati spise

DIŠI - Udahni u tešku emociju koju doživljavaš. Osjeti kao da ti dah teče u emociju i oko nje.

PRIMJEĆIVANJE - Primijeti gdje se nalazi emocija, gdje je ona najintenzivnija. Obrati pažnju na vruće i hladne točke. Primijeti različite osjete unutar emocije.

EMOCIJE

Načini prihvaćanja

FIZIKALIZIRANJE Zamisli da je emocija koju doživljavaš predmet. Kakav bi to bio predmet? Je li tekući, čvrst ili plinovit? Koliko je velik? Je li lagan ili težak? Kakva mu je temperatura? Je li na površini ili u tebi? Kakav oblik ima? Koje je boje? Je li proziran ili neproziran? Kakav je osjećaj na površini tog predmeta - vruće ili hladno, hrapavo ili glatko, mokro ili suho?

AKTIVNOST MOBILNE APLIKACIJE: Dnevnik emocija²⁰

Situacija	Emocija	Misli	Potez izbjegavanja	Potez približavanja
Vršnjaci te maltretiraju	Tuga, ljutnja	<p>“Ja sam samo njihova vreća za udaranje”</p> <p>“Život je nepošten”</p> <p>„Ne zaslužujem ništa bolje“</p>	Potiskivanje osjećaja, povlačenje u sebe	Zauzimanje za sebe, traženje podrške voljenih osoba

²⁰ Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). *The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much*. Macmillan Publishers.

BROŠURA: 3 koraka do svjesnog osjećaja

Neugodne emocije u svojoj srži nisu negativne – one služe kao putokazi, usmjeravaju naš daljnji rad na nama samima. Ne treba ih gurati pod tepih – kao što ne bi imalo smisla zanemariti zubobolju i odgoditi posjet stomatologu, nema smisla zanemariti psihičku patnju, unutarnja iskustva straha, ljutnje i tuge. Moramo se svjesno suočiti s tim osjećajima, otkriti što nam govore.

Prvi korak je uočiti – s čime se ne želimo suočiti, koja neugodna iskustva izbjegavamo i kako to dugoročno utječe na naš život.

Drugi korak je odlučiti – da se želimo otvoriti iskustvu, kakvo god ono bilo, te ga svjesno doživjeti i istražiti.

Treći korak je najduži - malo po malo počinjemo se otvarati neugodnim iskustvima, prolaziti kroz njih... nekad ćemo moći, a nekad ne. Važno je biti svjestan s čime se možemo suočiti u danom trenutku, a s čime ne. Nije potrebno suočiti se sa svime odjednom – postupno, kontinuirano izlaganje metoda je koja dokazano postiže najbolji učinak. Dolazeći malo-pomalo sve više u dodir s neugodnim iskustvima, osjećajući ih u tijelu, uzemljujući ih, naučit ćemo biti s njima, biti u sadašnjem trenutku kakav jest. Kada su u pitanju neugodna iskustva koja dugo izbjegavamo ili u kojima je nelagoda vrlo intenzivna, ne trebamo se ustručavati potražiti pomoć stručnjaka – psihoterapeuta, koji će nas voditi kroz proces upoznavanja i prihvaćanja sebe.

DODATNA AKTIVNOST - BROŠURA: 'Gostinjska kuća' – pjesma od Rumija²¹

Čovjek je gostinjska kuća.
Svakoga jutra netko dođe.

Radost, depresija, zloba,
neko prolazno stanje... navraćaju
poput neočekivanih gostiju.

Sve ih dobro ugosti!
Čak i gomili tuge
koja ti kroz kuću projuri
i odnese sav namještaj,
ukaži dobrodošlicu
kao da je počasni gost.
Možda te očistila
za neku novu nasladu.

Crnu misao, stid, pakost...
sve ih s osmjehom
dočekaj na vratima
i pozovi da uđu.

Budi zahvalan
za svaki posjet,
jer svaki gost je
tvoj onostrani vodič.

22



21 Rumi, J. (1995). The guest house. C. Barks with J. Moyne, AJ Arberry & R. Nicholson (Trans., p. 109). *The essential Rumi*. San Francisco: Harper.
Prepjev na engleski: Coleman Barks

Prepjev na hrvatski: Nenad Maljković

22 Ilustracija od Act Auntie - <https://www.facebook.com/ACTAuntie>

DODATNA AKTIVNOST - Tekst meditacije: Potezanje konopa

Zamisli da se igraš potezanja konopa s čudovištem. Čudovište je metafora osnovne činjenice da problemi postoje u tvom životu. Može predstavljati depresiju, osjećaj srama, fizičku bol ili bilo što drugo.

Između tebe i čudovišta je ogromna jama, naizgled bez dna. Često se može osjećati kao da su tvoji problemi preplavljajući. U tim trenucima možeš se osjećati kao da će te čudovište povući u jamu i igra će završiti. Također možeš pomisliti da ćeš, ako samo na pravi način povučesh užu, ti pobijediti povukavši čudovište u jamu. Tada više ne bi imao problema! Zar to ne bi bilo super?

Zašto to ne radi? Jer, kao što smo već govorili, ne postoji život koji ne uključuje probleme.

A u međuvremenu, s druge strane nalaze se stvari koje su ti važne - tvoje vrijednosti. Osjećaš duboku želju da kreneš prema onome što ti je važno, ali ako to učiniš, brineš se da će čudovište doći za tobom. Jama je duboka, ali ne toliko široka da je čudovište ne može preskočiti i smetati ti. Dakle, sve dok osjećaš potrebu za povlačenjem užeta, ne možeš se kretati prema stvarima koje su ti važne.

Što učiniti?

Tako je, ispustiti užu.

Što to zapravo znači? Ako pustiš užu, čudovište sada može slobodno lutati okolo. Problemi s kojima se suočavaš, posebno stvari poput briga, negativnih misli i drugih negativnih emocija, doimaju se zastrašujuće, ali mogu li ti zapravo naštetiti? Ne.

Dakle, otpuštanje užeta znači dopustiti stvarima poput brige, negativnih misli i drugih negativnih emocija da se pojave i čine sve što trebaju dok se krećeš prema onome što ti je važno.



Photo by Anna Samoylova on Unsplash

DODATNA AKTIVNOST - Brošura: AIR sustav²³

A – Prisustvuj (Attend)

1. Zastani i poveži se s izazovnom emocijom ili senzacijom koja ti se pojavljuje u ovom trenutku.
2. Promatraj sve etikete ili prosudbe iz svog uma o emociji, na primjer 'Ovo je previše', 'Moram se riješiti ovoga', 'Ovo je loše'.
3. Primijeti i sve nagone koje doživiš da odgurneš ili se riješiš emocija bilo kojim potezom udaljava-nja, na primjer, posezanjem za keksima, slanjem e-pošte snažnog teksta ili otvaranjem boce vina.

I – Istraži (Investigate)

1. Opiši emociju što bolje možeš, posebno kako se ona manifestira u tvom tijelu, na primjer kao težina u prsima, stezanje u ramenima, mučnina u trbuhu itd.
2. Usmjeri pažnju prema tome što ti emocija ili osjet pokušavaju prenijeti. Što ti pokušavaju reći o onome što ti je u ovom trenutku važno?
3. Kako možeš upotrijebiti ove informacije da se upustiš u akciju koja će te približiti onome što ti je važno?

R – Otpusti (Release)

1. Nakon što možeš prihvatiti emocije i osjete i čuti što ti signaliziraju, zahvali im što su te upozorili na tvoje potrebe i usmjeri te prema onome što trebaš učiniti.
2. Sada pogledaj možeš li se proširiti iznutra kako bi napravio što više prostora za ovu emociju. Usredotoči svoje disanje da udahneš i oko tog dijela tijela gdje najintenzivnije osjećaš emociju – možda na prsima ili u trbuhu – i provjeri možeš li sa svakim udahom malo više otpustiti to područje.
3. Otvori svoj um, omekšaj svoje srce i postavi svoju namjeru da oslobodiš emociju ili osjet iz svog tijela.

Prihvatanje nije nešto što možemo samo tako uključiti u trenutku. To je nešto što moramo kontinuirano prakticirati tijekom vremena, baš kao što plan zdrave prehrane i vježbanja mora biti dosljedan kako bismo održali svoju kondiciju i formu. Što više vježbate oslanjanje na svoje emocije, s vremenom će one izgubiti moć da vas preplave ili diktiraju vaše postupke. Emocije mogu postati nešto što imate, što dolazi i odlazi, a ne nešto što jeste.

²³ Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). *The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much*. Macmillan Publishers.



MODUL 6 - Prilozi

BROŠURA: Tko sam ja

Tko sam ja?/ Ja kao promatrač

Jeste li si ikada postavili pitanje „Tko sam ja“? Možda to zvuči blesavo, nepotrebno, možete pomisliti: „Zašto bih se to zapitala, pa znam tko sam ja“. Međutim, upravo u tom pitanju leži promjena u perspektivi koja nas može osloboditi, osvjestiti i učiniti naš život lakšim. Kako? – istražiti ćemo u ovom tekstu.

Sadržajno ja

Odgovorom na pitanje – Tko sam ja? – za početak, bolje upoznajemo sebe. Odgovor na to pitanje zove se *Pojam o sebi*. Svi mi imamo neki pojam o sebi, čak i onda kad mislimo da ga nemamo. On ima vrlo velik utjecaj na naše živote – utječe na to što će nas uzrujati, a što ne, koje ćemo si ciljeve postaviti, koje ćemo osobine kod drugih ljudi cijeliti, pomaže nam da si objasnimo zašto smo se ponašali na određeni način u prošlosti ili sadašnjosti, tj. da odredimo kako ćemo se ponašati u budućnosti. Kada imamo jasnu sliku ili pojam o sebi jako dobro znamo koje su naše prednosti, u čemu smo dobri, na što možemo biti ponosni, a na čemu još trebamo raditi

Jedna mala vježbica dolaženja u kontakt sa vlastitim pojmom o sebi je da na komadu papira svoje ime napišete u sredini, a oko njega popišete sve one stvari koje vas određuju kao osobu. Primjerice: ja sam žena, majka, kći, učiteljica, sportašica, zaljubljenica u prirodu, sklona istraživanju. Možete popisati i što volite, a što ne, te staviti i vaše osobine – i pozitivne i one na kojima biste htjeli još poraditi. Što iskrenije, sami za sebe, popišite sve ono što vas u ovom trenutku opisuje.

Kroz ovu vježbicu opisali smo svoj *Sadržajni ja*. *Sadržajni ja* uključuje objektivne činjenice o nama, kao što su naše ime, starost, spol, kulturu, naš posao, status odnosa, snage i slabosti, ono što nam se sviđa i ne sviđa, naše nade, snove, aspiracije, talente, grupe kojih smo dio i sl. Osim toga, uključuje i očekivanja koja imamo od sebe, kao i način na koji vrednujemo sami sebe. Poznavanje sebe na ovaj način može nam pomoći da se fokusiramo i definiramo što želimo od života, što nam je važno i u što želimo usmjeravati svoju energiju i pažnju. Ipak, ako se previše poistovjetimo sa *Sadržajnim ja* i počnemo vjerovati da smo mi taj sadržaj, to postaje problematično. Mnogi ljudi identificiraju se gotovo u potpunosti kroz ljude koji su im u životu važni, kroz svoje uloge („Ja sam majka, kći“), svoju karijeru ili društveni status. Ako je bilo koja od ovih stvari ugrožena, dolazi do krize: gubitak sadržaja sličan je gubitku samoga sebe. Dobar primjer za to je kriza do koje dolazi nakon što osoba koja se jako identificirala kroz svoj posao ode u mirovinu, nakon čega može pasti u depresiju jer „Ne zna više tko je“, ili ne može pronaći smisao u životu bez svog posla. Slično se može dogoditi i nakon rastave, gubitka društvenog statusa i sl. Čak i poistovjećivanje s onim što smatramo našim najpozitivnijim osobinama, ako je prekruto, postaje problem. Primjerice, ako se poistovjetimo sa mišlju „Ja sam snažna i nezavisna“, to nam može pomoći da imamo visoko samopoštovanje, ali može biti nezgodno kad se nađemo u situaciji da nam treba pomoć drugih. Još jedan vid poistovjećivanja sa svojim *Sadržajnim ja* je kad se poistovjećujemo sa vlastitim emocijama ili negativnim uvjerenjima; primjerice „Ja sam depresivna“, „Ja sam bezvrijedna, ružna i nitko me ne može voljeti“, „Ja to ne mogu“ i sl. Pojednostavljeno rečeno, *Sadržajno ja* uključuje svu našu povijest učenja. To je sve što smo ikad doživjeli, sve što smo ikad učinili, sve što nam se ikad dogodilo, ali i sve ono čemu se nadamo, o čemu sanjamo, što nam je važno. Sve naše brige, planove, želje sadrži naše *Sadržajno ja*, pri čemu se poistovjećujemo sa svojom osobom.

Transcendentalno ja

Jeste li ikada gledali televiziju i odjednom shvatili da ste toliko zaokupljeni svojim mislima da nemate pojma što se upravo dogodilo u TV emisiji? Vjerojatno jeste. Iz toga možemo zaključiti da postoji dio vas koji može primijetiti kad ste izgubili pozornost i vratiti vas natrag: pomoći vam da se ponovno usredotočite na to što se događa, što trebate napraviti. U svakodnevnom jeziku nemamo riječ kojim se opisuje taj „dio“ nas. U ovom tekstu taj ćemo dio sebe definirati kao naše *Transcendentalno ja*, koje se može nazvati i *Promatrajuće ja* ili *Ja kao promatrač*. To je aspekt ljudskog bića koji čini sve uočavanje našeg unutarnjeg i vanjskog svijeta. Ovaj aspekt možemo nazvati i „metasvjesnost, „čista svjesnost“: to je svijest o vlastitoj svjesnosti, uočavanje vlastitih zapažanja. Metafora koju nalazimo u budizmu uspoređuje *Promatrajuće ja* sa nebom:

Vaše *Promatrajuće ja* je poput neba. Misli i osjećaji su poput vremena. Vrijeme se neprestano mijenja, ali bez obzira koliko loše postajalo, nebu nikako ne može naštetiti. Najjača grmljavina, najturbulentniji uragan, najoštrija zimska mećava - ne mogu naštetiti nebu. I bez obzira na loše vrijeme, nebo za njega uvijek ima mjesta - a vrijeme se prije ili kasnije uvijek promijeni. Ponekad zaboravimo da je nebo tu, ali ono je uvijek tu. A ponekad ne možemo vidjeti nebo - zaklonjeno je oblacima. Ali ako se izdignemo dovoljno visoko iznad tih oblaka - čak i najdebljih, najtamnijih, grmljavinskih oblaka - prije ili kasnije doći ćemo do vedrog neba, protežućeg se u svim smjerovima, bezgraničnog i čistog.

Ova metafora ukazuje nam na korisnost osvještavanja ovakvog načina gledanja na sebe: to je mjesto u kojem smo slobodni. Slobodni od vlastitih misli, ideja, uvjetovanosti; mirni u vlastitom nemiru, tuzi i strahu. Naš unutarnji svijet i naš vanjski svijet kontinuirano utječu jedni na drugoga. A naš *Sadržajni ja* kontinuirano se mijenja i integrira u našu povijest svaki doživljaj koji nam je značajan. Istodobno, u središtu svakog iskustva je dosljedno mjesto s kojeg promatramo da se sve to događa. Ovo stabilno središte postoji od trenutka kada ste se rodili (ako ne i u maternici) i nastavlja postojati sve do sadašnjeg trenutka, dok čitate ovaj tekst.

Ova mala promjena perspektive u načinu doživljavanja sebe – pomak sa *Sadržajnog ja* na *Transcendentalno ja*, daje nam mnoštvo pozitivnih posljedica:

- otkivamo svoje sigurno mjesto – mirno središte u sebi (poput točke u središtu oluje)
- omogućava nam da se odmaknemo od svih onih etiketa i prosudbi koje imamo o sebi, koje smo stekli kroz odgoj i odrastanje, te da shvatimo da smo slobodni mijenjati *Sadržajni ja* kako mi želimo, neovisno o tome što smo doživjeli u prošlosti
- pomaže nam u nošenju s teškim mislima i osjećajima, da živimo u trenutku i svjesno gradimo svoj život
- omogućava nam da iskusimo snažniji, viši, transcendentalni osjećaj sebe.

Razmotrimo jedan primjer kako pristup ovoj poziciji može biti praktičan u suočavanju sa svakodnevnim izazovima. Zamislite da vas nečije ponašanje naljuti – Vaše *Sadržajno ja* ljutnja potpuno preplavi, te će reagirati na nju u skladu sa starim, naučenim obrascima – neki će se ljudi biti skloni posvađati, dok će se drugi povući i „kipjeti“ u sebi. Naučimo li ulaziti u poziciju svog *Transcendentalnog ja*, možemo primijetiti, kao da gledamo film: „Aha, primijećujem da mi se pojavljuje ljutnja – vilica mi se grči, ruke se stišču, osjećam pritisak u prsima“ – tko je taj koji promatra ljutnju, i ujedno je od nje odvojen? S ove pozicije slobodni smo odabrati kako ćemo reagirati, umjesto da automatski reagiramo po starim, naučenim obrascima.

Ako to želite, možete naučiti sve više i češće pristupati ovom mirnom središtu u sebi: sigurnom prostoru iz kojeg se možete otvoriti i stvoriti prostor za teške misli i osjećaje; sigurno stajalište u kojeg se možete povući i promatrati što se događa. U Terapiji prihvaćanjem i posvećenošću radi se upravo na tome: da smanjimo pritisak na same sebe na način da laganije držimo priče koje nas opisuju i počnemo sebe promatrati iz centra *Transcendentalnog ja*.



TEKST MEDITACIJE I AKTIVNOST MOBILNE APLIKACIJE: Ja, kao putnik kroz vrijeme²⁴

Sada ću te zamoliti da ponovno upotrijebiš maštu.

Želim da razmisliš i sjetiš se svojih najranijih uspomena.

Želim da zamisliš da slijediš paukovu mrežu kroz vrijeme do trenutka kad si imao tri godine i možda proveo svoj prvi dan u vrtiću.

Kako si izgledao? Možeš li se sjetiti? Kako je izgledala tvoja kosa? Možda se ne sjećaš, ali vjerojatno se sjećaš nekih fotografija koje bi mogle potaknuti tvoje pamćenje. Jesi li imalo ruksak? Kutiju za ručak? Jesi li bio visok ili nizak? Koje su ti boje bile oči? Jesi li nosio naočale? Što si mislio o odlasku u vrtić? Jesi li bio uplašen? Jesi li bio uzbuđen? Možeš li se sjetiti još nečega iz tog vremena? Možda si imao braću i sestre koji su već išli u školu i želio si biti baš poput njih. Ili si možda ti bio prvi. Možeš li se sjetiti što se događalo u tvojoj kući? Možeš li se sjetiti što su ti roditelji govorili o vrtiću? Možda su i oni bili jako uzbuđeni ili uplašeni. Možda su se tome veselili kao i ti. Ili možda, ako si bio posljednje dijete, nisu o tome razmišljali upola toliko koliko ti. Možeš li se vidjeti u tim trenucima? Uzmi si trenutak da osjetiš kako je to bilo biti ti. Udahni. Upij svaku sitnicu.

Pauza

Sada želim da opet nađeš tu paukovu mrežu kroz vrijeme i želim da tkaš svoj put od svoje 3. godine unaprijed. Recimo, želim da se nađeš u vrijeme kad si išao u osnovnu školu, imaš 10 ili 11 godina i posljednji su dani ljeta. Možeš li se naći? Možeš li se sjetiti kako si izgledao? Tko su ti bili prijatelji? Jesi li volio čitati, svirati klavir ili igrati nogomet ili ipak nisi? Možeš li se sjetiti jesi li imao omiljeni bend ili omiljeni hobi? Jesi li bio zaljubljen? Jesi li se bojao ljubavi, ali potajno se nadao? Čega se još možeš sjetiti? Tko je bio važan u tvome životu? Jesi li imao 1000 prijatelja ili si se borio da zadržiš jednog prijatelja? Možeš li se sjetiti kako je bilo neposredno prije povratka u školu? Kakve osjećaje si imao? Je li to bilo uzbuđenje ili strah? Ili je to bila neka komplicirana mješavina oboje i puno više? Jesu li se druge osobe u tvojoj kući vraćale u školu ili si ti bio jedini? Možeš li se sjetiti kakvi su tada bili tvoji roditelji? Ili su te možda odgojili baka i djed? Svima je drugačije. Koje su bile važne odrasle osobe u tvome životu? Možeš li se sjetiti kakvi su bili dok si se pripremao za povratak u školu? Jesu li bili uzbuđeni? Jeste li puno razgovarali o tome? Ili si možda bio ona vrsta školarca koji nije previše želio razgovarati s roditeljima o svojim mislima i osjećajima? Samo uzmi trenutak da zakoračiš unutar u mlađu verziju sebe. Kako je bilo biti ta osoba, sa svim tim mislima i emocijama i ponašanjima i hormonima i bilo kojom drugom stvari koja se činila velikom u to vrijeme.

Udahni u mlađu verziju sebe.

Zastani na nekoliko sekundi.

Sada želim da opet pronadeš tu paukovu mrežu i da zamisliš da možeš utkati svoj put prema sadašnjem trenutku. Ti koji sjediš ovdje u ovom trenutku i pohađaš ovu radionicu, sada. Što je tebi sada važno? Koje su tvoje misli i osjećaji i koje su svakodnevne stvari koje ti oduzimaju vrijeme i energiju? Kako izgledaš?

²⁴ Prilagođeno prema Dr.Sarah Cassidy

Je li tvoja kosa iste boje kao u mlađoj dobi? Je li isto kao i kad si imao 3 godine? Možda imaš puno više ili puno manje kose? Možda sada imaš naočale. Možda si viši i teži ili si puno lakši od mlađe verzije sebe. Vjerojatno samo ti znaš one sitne detalje osobe koja si postao. Sada ono što želim je da primijetiš stvari i ljude koji su ti sada važni. Jesu li isti ljudi u tvome životu sada koji su bili toliko važni kad si bio mlađa verzija sebe? Ili su sada puno drugačiji? Možda postoji nekoliko ljudi koji su jednom činili cijeli tvoj svemir, a koji više nisu ovdje. Odvoji trenutak da zaista zakoračiš u sebe i sve stvari koje su ti sada važne. Stvarno udahni sadašnji trenutak.

Odmori se na nekoliko trenutaka.

Na kraju, želim da ponovno pronađeš tu paukovu mrežu i želim da putuješ 15 ili 20 godina unaprijed do tvoje buduće verzije. Koje su stvari koje bi mogle biti važne za tvoje buduće ja? Misliš li da će ti isti ljudi biti važni? Ili misliš da će to biti do tada potpuno drugačije?

Što ćeš raditi sa svojim životom? Hoćeš li biti udana ili oženjen? Ili biti slobodan/slobodna? Imaš li ideju gdje ćeš živjeti? Ako bi mogao dizajnirati te stvari, kako bi izgledale? Što će tada biti u tvome životu? Možeš li zamisliti to i sve detalje koji bi mogli biti važni? Udahni ono što bi moglo biti važno za tvoje buduće ja.

Zastani na nekoliko trenutaka.

Sad dok razmatramo sve ono što si bio i sve ono što bi mogao biti u budućnosti, želim da primijetiš da si cijelo to vrijeme promatrao sebe iz iste perspektive, iz perspektive tvog Promatračkog ja. Ti si promatrač svih tvojih iskustava i verzija sebe. Zsigurno je bilo stvari i ljudi i iskustava i misli i osjećaja koji jesu i koji su bili presudno važni za sve različite verzije tebe. Oni nisu više ili manje važni zbog prolaza vremena i nisu više ni manje TI zbog protoka vremena. Možda se jesi fizički promijenio na milijun različitih načina. Možda izgledaš pomalo drugačije od prošle verzije sebe. Možda je tu puno važnih ljudi koji više nisu s tobom i potpuno novih ljudi koji možda zauzimaju sav prostor u tvom umu i srcu. Ništa od toga nije manje važno jer je drugačije i možemo se kladiti su ti svi ti ljudi, stvari i iskustva bili sve u onom trenutku dok si ih doživljavao. Tvoje Ja putuje kroz vrijeme i nastavlja se mijenjati kako rasteš i kako vrijeme prolazi. Ti, kao putnik kroz vrijeme si sva tvoja „ja“. Nisi ograničen na jedno iskustvo, jednu misao ili osjećaj ili osobu ili važan događaj. Sve je to važno i to si sve ti. Ti si promatrač svega ovoga. Udahni putnika kroz vrijeme. Ovo si ti koji si ovdje za sve vječnosti, to si uvijek bio i uvijek ćeš biti bez obzira je li to sjećanje, trenutno iskustvo ili težnja za budućnošću, iako su se svi ti detalji promijenili mnogo puta i promijenit će se još mnogo puta. Ovo si ti kao promatrač. Ovo si ti kao kontekst iz kojeg proizlaze tvoje misli i osjećaji. Sve si to ti. To je tvoj „Ja kao kontekst“.



MODUL 7 - Prilozi

BROŠURA: Predano djelovanje

Nakon što ste identificirali vlastite vrijednosti, korisno je postaviti nekoliko ciljeva u svakom od životnih područja koji Vas, malo po malo, vode prema životu u skladu s vrijednostima. **Ciljevi** su specifični i ostvarivi ishodi koje osoba može postaviti u svrhu usmjeravanja svog ponašanja u skladu sa vrijednostima. **Akcije** su manji koraci koje možemo poduzeti kako bismo ispunili te ciljeve. Važno je imati na umu i **prepreke** koje se mogu pojaviti pri ostvarivanju planiranih akcija.

Čak i mali ciljevi imaju smisla, ako su u skladu s Vašim vrijednostima. Sađenjem sjemena predanog djelovanja moguće je vidjeti mala postepena približavanja vrijednostima. Plodovi ovih akcija možda neće biti odmah vidljivi, ali kao što je to slučaj i sa vrtom, naporan rad posvećenosti i njegovanja malog sjemena isplatit će se nakon nekog vremena. Za svako životno područje može se odrediti nekoliko ciljeva, a za svaki cilj po nekoliko korisnih akcija. Identificiranje prepreka vrlo je korisno jer će nam pomoći da ih uspješnije savladamo kad naiđemo na njih.

Primjer identificiranja vrijednosti, ciljeva, akcija i prepreka

Životno područje: Zdravlje

Vrijednost: Važno mi je paziti na svoje zdravlje, biti aktivna, fleksibilna, snažna.

Cilj 1: Uvest ću tjelesnu aktivnost u svoj svakodnevni život kako bi moje tijelo imalo više energije i snage za životne izazove.

Akcija 1: Svako jutro kad se probudim, odvježbat ću 15 minuta kako bih pripremila svoje tijelo na dan koji slijedi.

Akcija 2: Dva puta tjedno (ponedjeljkom i četvrtkom) ići ću na tečaj plesa.

Kad smo postavili željene ciljeve i akcije, pokušajmo predvidjeti potencijalne **prepreke**. To su u principu one stvari koje su nas u prošlosti sprječavale da ispunimo svoje ciljeve. Prepreke mogu biti vanjske i unutarnje. **Vanjske prepreke** zahtijevaju identifikaciju dodatnih akcija koje se mogu poduzeti kako bi se uspješno ispunio željeni cilj. Primjerice, za Akciju 1 identificirali smo kao potencijalnu prepreku nedostatak vremena ujutro prije posla kako bi se stiglo odvježbati. Stoga će dodatna akcija biti namještanje budilice 15 minuta ranije kako bismo stigli odvježbati. **Unutarnja prepreka** mogla bi biti nevoljkost ustajanja unatoč tome što budilica zvoni, praćena mislima poput: "Još samo 5 minuta. Vježbala sam jučer i prekjučer, pa što ako danas propustim". Za prevladavanje unutrašnjih prepreka važno je osvjesiti ih, sjetiti se vrijednosti koje smo identificirali, primijetiti sabotirajuće misli kad se pojave i odlučiti, unatoč mislima koje nas "nagovaraju" da odustanemo, odraditi trening kako smo planirali. Postoji mnoštvo tehnika *defuzije*, tj. prevladavanja sabotirajućih misli.

Budite fleksibilni

Ako ste odredili vrlo specifične akcije koje vas vode ka određenom cilju, važno je da ostanete fleksibilni kako biste ih mogli prilagoditi bez osuđivanja ukoliko se dogode promjene u okolnostima koje niste očekivali. Iako nekad može izgledati kao da ne napredujete, uzmite u obzir metaforu vožnje bicikla uz planinu: ako vozimo uz naročito tešku stazu, ponekad je potrebno da se vratimo prema donjem dijelu planine da nađemo novu stazu, umjesto da uporno nastavimo stazom koja je nesigurna ili neprohodna. Djelotvornost bilo koje akcije ne mjeri se isključivo u jednom trenutku, već se uzima u obzir približava li nas ona dugoročno ili udaljava od odabranih vrijednosti.

AKTIVNOST MOBILNE APLIKACIJE: Obrazac za definiranje ciljeva

Korak 1. Središnji element u ACT-u je definiranje naših ciljeva u svjetlu naših vrijednosti. Dakle, prvi korak, prije definiranja bilo kojeg cilja, je razjasniti koje su vrijednosti na kojima on počiva.

Moje vrijednosti iza ovih ciljeva su:

Kada je riječ o postavljanju ciljeva, razmisli o tome da ih postaviš MUDRO:

Mjerljiv cilj: cilj mora biti definiran i opipljiv, dakle mjerljiv, na primjer: “povećati proizvodnju za 10%” ili “smanjiti troškove za 5%”

Uvremenjen cilj: kako bi te neki cilj motivirao na akciju, izuzetno je važno postaviti datum i vrijeme do kada ga želiš postići. Ako nije moguće odrediti točan datum, odredi barem otprilike najvjerojatniji rok do kada možeš postići taj cilj. Identificiraj kratkoročne, srednjoročne i dugoročne ciljeve: stvari koje možeš učiniti u narednim danima/tjednima (kratkoročni ciljevi); stvari koje možeš učiniti tijekom sljedećih nekoliko tjedana / mjeseci (srednjoročni ciljevi); stvari koje možeš učiniti u sljedećih nekoliko mjeseci/ godina (dugoročni ciljevi).

Dostižan cilj: cilj mora biti realno ostvariv. Uzmi u obzir svoje fizičko stanje, raspoloživo vrijeme, financijska sredstva i imaš li potrebne vještine ili ne.

Relevantan ili usmjeren na vrijednosti: cilj bi za tebe trebao imati osobno značenje. Ako je istinski vođen tvojim vrijednostima, umjesto da je postavljen na temelju strogih pravila, ili zbog ugađanja drugima ili izbjegavanja boli, onda je cilj za tebe relevantan i smislen. Ako za tebe neki cilj nema smisla ili svrhe, provjeri je li uistinu vođen tvojim vrijednostima. Pomaže li ti cilj da vodiš svoj život u smjeru koji će poboljšati kvalitetu tvog života?

Određen cilj: Kako biste još više precizirao svoj cilj, navedi specifične radnje koje ćeš poduzeti, te kada, gdje i koga ili što će uključivati. Primjer nejasnog ili nespecifičnog cilja: “Naučit ću najbolje što mogu”; specifični cilj: «Svaki dan osim nedjelje učit ću po 2 sata, između 16 i 18 sati.». Nespecifični cilj: “Bit ću ljubazniji prema svojim roditeljima”; specifični cilj: “Nakon ručka zahvalit ću mami za jelo koje je spremila.”



Korak 2: Napiši poredani niz ciljeva počevši od minimalnih i najjednostavnijih koje možeš postići odmah kako bi dostigao dugoročne ciljeve.

Neki od mojih ciljeva su:

- Neposredan cilj (nešto malo, jednostavno i lako što mogu učiniti u sljedeća 24 sata)

- Kratkoročni ciljevi (stvari koje mogu učiniti u narednim danima / tjednima)

- Srednjoročni ciljevi (stvari koje mogu učiniti tijekom sljedećih nekoliko tjedana / mjeseci)

- Dugoročni ciljevi (stvari koje mogu učiniti tijekom sljedećih nekoliko mjeseci / godina)

AKTIVNOST MOBILNE APLIKACIJE: Akcijski plan

Moj cilj je (budi konkretan/konkretna):

Vrijednosti na kojima se moj cilj temelji su:

Radnje koje ću poduzeti kako bih postigao taj cilj su (budi konkretan):

Misli / sjećanja, emocije, senzacije i impulsi za koje sam spreman napraviti mjesta (kako bih postigao taj cilj) su:

- misli / sjećanja

- emocije

- senzacije



- impulsi

Bilo bi korisno podsjetiti me da:

Ako je potrebno, mogu ovaj cilj rastaviti u manje korake kao što su:

Najmanji i najlakši korak s kojim mogu početi je:

Vrijeme i dan kada ću poduzeti ovaj prvi korak je:

DODATNA AKTIVNOST - BROŠURA: MUDRO postavljanje ciljeva

Vježba MUDRO postavljanje ciljeva pomaže nam da postavimo ciljeve koji su mjerljivi, uvremenjeni, dostižni, relevantni i određeni.

Kroz ovu vježbu otkrit ćeš da je pravi razlog zašto do sada nisi ostvario svoje ciljeve taj što su tvoji planovi bili previše nejasni ili nerealni. Moći ćeš prilagoditi svoju viziju i preoblikovati je MUDRO, tako da možeš ostvariti svoj san.

1. Identificiranje određenog cilja

Dok pišeš svoj cilj, pokušaj odgovoriti na pet pitanja:

- Što želim postići?
- Zašto je taj cilj važan?
- Tko je uključen?
- Gdje će se sve to događati?
- Koji su resursi ili ograničenja uključeni?

2. Identificiraj mjerljiv cilj odgovarajući na sljedeća pitanja:

- Je li moj cilj konkretan? (Izbjegavaj nejasne ciljeve poput „Želim biti sretan/sretna“)
- Kako ću znati kada će biti završen?
- Što će drugi ljudi primijetiti?

3. Identificiraj ostvariv cilj:

- Kako mogu ostvariti cilj?
- Koliko je cilj realan, na temelju drugih ograničenja, kao što su financijski čimbenici?

4. Identificiraj relevantni cilj

- Čini li ti se korisnim uložiti svoje resurse u postizanje ovog cilja?
- Je li ovo pravo vrijeme?
- Odgovara li tvojim potrebama?
- Jesam li ja prava osoba da ovo postignem?
- Je li cilj primjenjiv u trenutačnom socioekonomskom kontekstu?

5. Identificiraj vremenski ograničen cilj

- Kada ću uspjeti dostići svoj cilj?
- Što mogu učiniti za šest mjeseci?
- Što mogu učiniti za šest tjedana?
- Što mogu učiniti danas?



DODATNA AKTIVNOST - BROŠURA: Aktivan život (prema Dr. Szondy Máté)²⁵



Ovaj tjedan razmislite o preprekama koje trebate prevladati da biste živjeli aktivnijim životom. Neke od prepreka su vanjske, objektivne poteškoće, druge su više unutarnja uvjerenja. Najčešće od njih su:

“Nemam dovoljno vremena.” - U većini slučajeva ova se misao zapravo odnosi na ono na to da trošimo previše svog vremena nekvalitetno. Na primjer, razmislite o tome koliko bi vremena od onog provedenog ispred ekrana mogli provesti krećući se.

– „Preumoran sam da bih trenirao.“ - Umjerenja tjelovježba pomaže u prevladavanju umora. Ako se nagovorimo da se krećemo unatoč početnom umoru, tada gotovo sigurno osjećamo da smo nabijeni energijom.

“Trening je dosadan i nije zabavan.” - Eksperimentirajte! Pronađite oblik kretanja u kojem najviše uživate. Prebacite se između različitih oblika kretanja! Pronađite partnera, prijatelje za kretanje!

– „Prestar sam da bih počeo.“ - Puno je ljudi koji se kreću u dobi od 40-50 godina. Samo pazite da odaberete pravi oblik vježbanja za svoju dob i kondiciju!

– „Ako se naprežem, doživjet ću srčani udar.“ - Ako stvarno imate zdravstveni problem na koji trebate paziti, razgovarajte sa svojim liječnikom. Aktivna i ustrajana tjelesna aktivnost korisna je i važna za sve.

Razmislite o tome koliko se trenutno aktivno krećete u svom životu! Kakve obiteljske obrasce i navike nosite sa sobom u vezi s kretanjem? Koliko pridajete pažnju aktivnom načinu života? Ako vodite pasivan, sjedilački način života, vidite li ikakve nedostatke u tome? Koje bi bile koristi od više tjelesne aktivnosti?

Također, razmislite koji bi vam bili ciljevi da povećate svoje kretanje? Želite smršaviti? Želite li poboljšati svoje raspoloženje? Ili jednostavno želite živjeti zdravije?

I na kraju, razmislite o tome kakve tjelesne aktivnosti želite raditi. Što bi vam donijelo radost? Koje su vam opcije?

25 Szondy M. (2020). Tudatos változás (Conscious Change). Kulcslyuk Publisher.

Evo nekoliko savjeta koji će vam pomoći da započnete:

- Počnite se kretati postupno!
- Dajte si mjesec dana kušnje. Obvezite se pridržavati svog plana vježbanja mjesec dana, bez obzira kakav se unutarnji otpor pojavio u vama. Do kraja prvog mjeseca možda već osjećate pozitivne učinke pokreta i to će vam ojačati motivaciju.
- Očekujte da trening u početku možda neće biti ugodan.
- Nagradite se za svoju predanost.
- Ne zaboravite se zagrijati.
- Pazite na znakove koje vam šalje vaše tijelo, nemojte se preopteretiti i ne trenirajte kad ste bolesni!



DODATNA AKTIVNOST – BROŠURA: Zdravo spavanje (prema Dr. Szondy Máté)²⁶



Ovaj tjedan u fokus stavljamo san. To je zato što opuštanje dovodi do boljeg fizičkog i mentalnog zdravlja, učinkovitije regulacije emocija i niže razine tjeskobe. Nasuprot tome, kronična nesanica – ako imate problema sa spavanjem barem tri večeri tjedno tijekom tri mjeseca – može imati niz negativnih fizičkih i mentalnih učinaka.

Koliko ste trenutno zadovoljni kvantitetom i kvalitetom svog sna? Ako vas karakterizira nesanica, koji tip? Je li vam teško zaspati, budite se često noću ili se budite vrlo rano u zoru?

Nekoliko korisnih savjeta za poboljšanje higijene spavanja:

- Ritmičan način života: lezite i ustajte svaki dan u isto vrijeme (bez obzira na količinu sna)
- Redovita tjelovježba je također dobra za san, ali izbjegavajte fizički napor nekoliko sati prije nego što zaspate
- Izbjegavajte navečer masnu, začinjenu hranu
- Nemojte pušiti niti piti alkohol prije spavanja
- Nemojte piti kavu, kakao, čaj i Coca-Colu popodne i navečer
- Stvorite primjereno okruženje za spavanje:
 - o tišina
 - o tamna prostorija
 - o svježi zrak
 - o ugodna, hladna temperatura (niska tjelesna temperatura jedan je od ključnih podražaja spavanja)
 - o udoban krevet
- Razvijte navike za usnivanje
- Koristite krevet samo za spavanje i vođenje ljubavi (ne jesti, raditi, gledati TV u krevetu)
- Prije nego što zaspate, napravite vježbu opuštanja, slušajte glazbu, čitajte
- Izbjegavajte dnevno spavanje
- Ako ne zaspate u roku od 15 minuta, napustite krevet, radite negdje drugdje dok ne zaspate (u međuvremenu nemojte jesti i bavite se samo opuštajućim aktivnostima) - tek onda ponovno legnite
- Noću, ako se probudite, nemojte gledati na sat

²⁶ Szondy M. (2020). Tudatos változás (Conscious Change). Kulcslyuk Publisher.

DODATNA AKTIVNOST – BROŠURA: Svjesni odnosi (prilagođeno prema Dr. Szondy Máté)²⁷



Zvuči kao klišeaj, ali mi smo uistinu “društvena bića”. Naša sreća (a i naše zdravlje) uvelike je određena time imamo li društvene odnose u kojima se osjećamo bliski drugima i možemo li se sigurno otvoriti. Ovaj tjedan ćemo se usredotočiti na svijest o našim odnosima.

Budući da možemo promijeniti svoje društveno ponašanje ako postanemo svjesni tipičnih, automatski ponavljajućih reakcija kojima smo skloni, razmislite o tome kakve su one u vašim vezama danas. Postoje li neke od ovih reakcija koje uzrokuju problem i želite ga promijeniti? Na primjer, možete biti suzdržani ili pretjerano dominantni u društvenim situacijama.

Također, budite svjesni da činite dovoljno da nježete svoje odnose. Postoji li nešto što možete učiniti kako biste svoje odnose učinili aktivnijima ili dubljima?

Svjesna komunikacija:

Što u praksi znači svjesna komunikacija?

1. Svjestan govor

- Prije nego što progovorimo, razjasnimo si da to namjeravamo učiniti. Ako želimo povrijediti drugoga ili ga zbog nečega poniziti, razmislimo ponovno o posljedicama.
- Ne iz navike razgovarati u autopilotu, nego paziti na drugoga i okolinu
- Ostanite iskreni, autentični.

2. Svjesno slušanje

- Primijetite kada vaša pažnja odluta od drugoga.
- Primijetite kada se počnete poistovjećivati unutar sebe, označavajući ono što drugi govori.
- Primijetite kad razmišljate što da odgovorite - više ne obraćamo pozornost na drugoga.

Tako svaki naš razgovor i interakcija može postati praksa svjesne prisutnosti.

²⁷ Szondy M. (2020). *Tudatos változás (Conscious Change)*. Kulcslyuk Publisher.

MODUL 8 Prilozi

BROŠURA: Uvod u samosuosjećanje

Kao uvod u ovu temu, počnimo sa jednom pričom.

Zamislite da cijeli život trebate provesti sa osobom koja vas kritizira za svaki vaš korak – s najgorim neprijateljem. Kad napravite nešto krivo, kaže: „Naravno da nisi uspjela, nikakve koristi od tebe, bolje da ni ne pokušavaš išta slično u budućnosti“; kad ste tužni, kaže „Ajde ljenčino, diži se, šta sad cviliš“, kad nešto dobro napravite, kaže „Ma, to može svatko, nije to tvoja zasluga – to je bila sreća!“... što mislite, kako bi izgledao život s takvom osobom? Biste li htjeli svoje vrijeme provoditi s nekim tko je tako „otrovan“, bezosjećajan, hladan? A sada, zamislite suprotnu situaciju – da cijeli život trebate provesti s nekim tko vas voli, razumije i podržava – s najboljim prijateljem. Kad nešto krivo napravite, ta osoba će reći „Dobro, ovo ti i nije baš uspjelo, ali ništa strašno – imaš mnogo drugih dobrih kvaliteta. A ako ti je ovo jako važno, uvijek možeš pokušati ponovno!“; kad ste tužni, ta osoba će reći „Razumijem da si tužna. Svatko bi bio tužan u ovakvoj situaciji. Polako, daj si vremena – sutra je novi dan“; kad nešto dobro napravite, ta osoba vas pohvali, veseli se zajedno s vama... što mislite, kako bi vaš život izgledao da ga provedete s takvom jednom osobom? Puno bolje, zar ne? Neusporedivo! To bi bio jedan miran život u kojem biste znali da imate nekoga na koga možete računati, u kakvoj god situaciji se našli.

Pa sad – tko je osoba s kojom provodimo najviše vremena – doslovno 24 sata dnevno? To smo naravno, mi sami. Ovisno o tome kako se odnosimo prema sebi samima, možemo si biti najbolji prijatelj ili najgori neprijatelj – kao iz gornje priče. Nažalost, većina ljudi su sami sebi najgori neprijatelji. Rade si upravo ovo što je opisano u priči – kritiziraju se za neuspjehe i greške, omalovažavaju svoje uspjehe, ne znaju se nositi sa vlastitom tugom... Sebi su u stanju reći takve kritike i uvrede koje nikome drugome ne bi rekli. Ne vole se, pa čak ni ne poštuju – smatraju da nisu dovoljno pametni, lijepi, dobri, da moraju dati nešto više da bi zavrijedili ljubav i poštovanje. Jasno je da takav stav prema sebi vodi u dodatne probleme, anksioznost i depresiju.

Mi ljudi smo socijalna bića. Usmjereni smo na odnose s drugima jer nam je to evolucijski bilo važno da preživimo. Stoga imamo mogućnost razumjeti druge ljude, njihove umove i motive, a tu sposobnost koristimo kako bismo se snalazili u društvenom svijetu. Iste te sposobnosti možemo iskoristiti da razvijemo jedan drugačiji odnos prema sebi: da upoznamo i razumijemo svoj vlastiti um, emocije, reakcije i motivacije kako bismo se bolje snalazili unutar našeg vlastitog unutarnjeg svijeta.

Ljubav prema sebi

Ljubav prema sebi često se pogrešno shvaća kao sebična, „samoljubiva“, narcistična opcija – kao nešto što ne bi trebalo kultivirati. Ako se kaže da je netko suosjećajan prema sebi, može se pomisliti da je preosjetljiv, nježan, popustljiv, slab... no, to je daleko od istine. Ljubav prema sebi, zdravo samopoštovanje, znači da smatramo da vrijedimo jednako kao i drugi ljudi i da zaslužujemo ljubav i poštovanje. U pravilu su ljudi zdravog samopoštovanja uspješniji u školovanju i poslu te imaju zdravije i čvršće odnose s drugima. Rjeđe umiču pred pritiskom, skloniji su prihvaćanju izazova, uporniji u rješavanju problema i jednostavno – sretniji. Važno je istaknuti da zdravo samopoštovanje ili ljubav prema sebi ne smijemo miješati s osjećajem superiornosti, uobraženošću ili egocentrizmom koji su zapravo paravan za prikriivanje negativnih emocija prema samom sebi. Osoba koja sebe ne voli, koja je niskog samopoštovanja, podložnija je utjecaju drugih ljudi, nije zadovoljna sobom, podcjenjuje se i ima negativno mišljenje o sebi, neuspjehe pripisuje vlastitoj nesposobnosti, a postigne li uspjeh pripisuje ga sreći ili tome što je zadatak bio suviše jednostavan. Nisko samopoštovanje može se manifestirati kroz stalno natjecanje s drugima ili stalno traženje potvrde od drugih ljudi da smo dovoljno dobri, lijepi ili pametni, tj. egocentričnim, narcističnim načinom ponašanja.

Zašto je suosjećanje važno?

Suosjećanje se općenito definira kao “Osjetljivost na patnju (vlastitu i tuđu) uz posvećenost da se ona smanji i prevenira”. Ljudi koji su suosjećajni u stanju su primijetiti i povezati se sa svojim i tuđim teškim iskustvima te imaju namjeru pomoći korištenjem znanja, vještina, snage i mudrosti.

Suosjećanje je važno zato jer je život težak. Naši životi ispunjeni su promjenama i gubicima. Stvoreni smo tako da starimo i umiremo, a često patimo zbog bolesti i tragedija koje nam se događaju. Naš mozak evoluirao je tako da je usmjeren na znakove prijetnje iz okoline – jer je pravovremeno uočavanje prijetnje našim precima bilo od presudne važnosti za preživljavanje. Zbog toga su danas naši umovi po svojoj prirodi problematični i teški za upravljanje. Primjerice, mnogi ljudi pate od anksioznosti i pretjerane brige jer njihov um “vrti” razne načine na koje nešto može poći po krivu. Naše emocionalne reakcije mogu biti zbunjujuće i kontradiktorne. Ljudski mozak ima zapanjujući kapacitet komentirati, osuđivati, procjenjivati naša osobna iskustva, emocije i reakcije. Imamo svjesnost o sebi koja može dovesti do toga da osuđujemo način na koji mislimo i osjećamo se. No, kad malo bolje pogledamo – jesmo li zapravo mi krivi za to što mislimo i za to kako se osjećamo?

Jesmo li birali hoćemo li se roditi i gdje ćemo se roditi? Kakve ćemo imati gene? Jesmo li birali na koji je način evoluirao ljudski mozak? Jesmo li birali naš bazični temperament i emocije koje doživljavamo? Jesmo li birali svoje tijelo, bazične ljudske želje, žudnje i potrebe? Jesmo li birali iskustva koja smo doživjeli u ranom djetinjstvu? Mi smo se jednostavno ‘našli ovdje, u toku svog života’; osjećamo, želimo i trebamo stvari koje nismo birali osjećati, željeti i trebati. Naše živote određuje lutrija naše genetike i situacija koje nam se događaju. Odgoj i kultura oblikuju naše vrijednosti, strahove i želje. Događaji iz ranog djetinjstva nad kojima nismo imali nikakvu kontrolu oblikovali su naš način doživljavanja sebe, drugih ljudi i svijeta. Mnogi dijelovi naših života nisu naš izbor. Zaključak cijelog ovog promišljanja je sljedeći: **Nije naša krivica što je život težak i što je teško upravljati vlastitim umom i emocijama.**

Suosjećanje prema sebi je sposobnost da primijetimo vlastitu patnju, teške okolnosti i odgovorimo s ljubavlju i razumijevanjem prema sebi. Nismo krivi za karte koje su nam dodijeljene, ali smo odgovorni kako ćemo ih odigrati. Suosjećajni stav je zdrav stav koji nam pomaže da se suočavamo sa životnim izazovima i reagiramo u skladu sa zahtjevima okoline. Terapija usmjerena na suosjećanje (CFT – *Compassion focused therapy*) terapijski je pristup koji se temelji upravo na izgradnji ovakvog zdravog pogleda na sebe, a istraživanja dokazuju njegovu uspješnost u tretmanu najrazličitijih psihičkih teškoća.

Kako razvijati suosjećanje prema sebi?

Suosjećanje prema sebi počinjemo razvijati boljim upoznavanjem sebe. Shvaćajući kako su određeni geni i životna iskustva oblikovali naše misli i emocije, dobivamo jednu novu perspektivu sebe i svojih unutarnjih iskustava. Počinjemo sve dublje razumijevati da nismo krivi za način na koji smo uvjetovani. Možemo se zapitati: koju verziju sebe bih željela razvijati sada? Želim li se i dalje kritizirati i potkopavati ili želim naučiti reagirati na sebe s ljubavlju i razumijevanjem? Nakon ovog teorijskog uvida i odluke da želimo razvijati zdrav odnos prema sebi, slijedi praksa u svakodnevnom životu.



Kad vas preplave teške misli i osjećaji, primijenite pravilo 3 koraka:

1. Primijetite što se događa – ovo je korak koji se čini očigledan, ali upravo je to najvažniji korak koji vodi u zdravije načine suočavanja. Važno je da primijetimo da smo tužni, ljuti ili uplašeni kako bismo mogli kvalitetno odreagirati. Mnogo može pomoći ako u ovom koraku stavite ruku na srce. Primijetite kako se taj osjećaj manifestira u vašem tijelu, koje misli vam se vrte po glavi. Na taj način uzimate odmak i usporavate vlastitu automatsku (najčešće nekorisnu) reakciju.
2. Sjetite se da je to ljudski udes – upravo sada, stotine tisuća ljudi na Zemlji osjeća se tako. Ljudski život je takav, pun uspona i padova. Teške misli i osjećaji nisu ništa pogrešno; oni su normalna ljudska iskustva.
3. Odreagirajte s ljubavlju i dajte si to što vam treba – specifičnosti ovog koraka ovise o situaciji u kojoj jeste i što vam treba. Važno je da postoji svjesnost u vašem odgovoru na situaciju, umjesto da reagirate automatski.

Malo po malo, primjenjujući ova 3 koraka, razvit ćemo zdrav odnos prema sebi i vlastitim mislima i osjećajima. Razvojem ljubavi i razumijevanja prema sebi bolje ćemo razumjeti i druge ljude, bit ćemo spremniji oprostiti i pružiti još veću ljubav drugima. Samo zamislite, kakav bi to svijet bio, kad bi svi ljudi odvojili 10 minuta dnevno da bolje upoznaju i razumiju sebe. Kako je to rekao Pierre Corneille: „Ljubav prema sebi temelj je svih drugih ljubavi“.

Prednosti korištenja samosuosjećanja:

- ✓ smanjuje negativne emocije prema sebi, uključujući:
 - osjećaj manje vrijednosti
 - sumnju u sebe
 - osuđivanje
 - ljutnju
 - samokritičnost

BROŠURA: Identificiranje 3 zone: zona udobnosti, zona rasta i zona preopterećenja²⁸

Osjećaj preplavljenosti izgleda vrlo različito za svakoga od nas. Kako to utječe na nas uvelike ovisi o tome što se događa u životu, a također i o našim ranijim životnim iskustvima. Na primjer, ako smo u životu imali mnogo trauma, to može uvelike utjecati na to kako ćemo reagirati na naš osjećaj preplavljenosti. Zanimljivo je da neki ljudi s poviješću traumatskih događaja smatraju da su odlično pripremljeni tijekom kriznih razdoblja. Ulaze u „do-do go-go“ način rada, radeći gotovo sve umjesto da se zaustave i priznaju kako se osjećaju. Drugi ljudi odu u potpunu blokadu, kada se čini da apsolutno ništa nije moguće, od pranja zubi i održavanja zdrave prehrane, do slanja poruka i poziva obitelji i prijateljima.

Zona udobnosti

Općenito, skloni smo biti preplavljeni kada se suočimo s problemima koji se čine previše snažnim ili izvan naših sposobnosti da se s njima nosimo ili kada doživimo intenzivnu emociju za koju mislimo da s njom ne možemo upravljati. Važno je priznati da neželjene emocije, poput stresa, mogu imati izuzetno pozitivne utjecaje na naše živote. Apsolutno se moramo susresti sa situacijama i zadacima koji se pojavljuju izvan naše sigurne zone. Ovdje se događa rast. Bez stresa, živjeli bismo vrlo dosadnim životom bez događaja.

Ostati uvijek u zoni udobnosti znači stajati u mjestu. Ako ne odstupite od onoga što obično radite, odbijate mogućnost značajne promjene u svom životu. Za promjene kojima je moguće upravljati, moramo naučiti nježno pomicati granice naše zone udobnosti, koristeći „Malo po malo pristup“. Mi smo po prirodi, sve ili ništa stvorenja. Većina nas ima tendenciju ili odugovlačiti svoje živote ili voditi život brzinom koja je neizdrživa i dugoročno neodrživa.

Zona rasta

Kao što se nijedan pozitivan rast ne može iskusiti bez izlaska izvan zone sigurnosti, također je istina da ako se prebrzo odmaknemo izvan nje, možemo izaći i izvan naše zone rasta, čime ćemo izgubiti potencijal za održivu promjenu. Međutim, ako ostanemo unutar zone rasta, možemo transformirati svoje živote na nevjerovatno pozitivne načine. Počnimo drugačije reagirati u odnosima. Smatramo da smo sposobni za više nego što smo ikada znali da je moguće.

Zona rasta uključuje dvije kritične komponente: a) poduzimanje dovoljno malih koraka koji su vam dugoročno izvodljivi i b) ugrađivanje trenutaka u svoj dan u kojima vodite brigu o sebi i njegujete se. Svaka akcija u koju se upustimo ili koju izbjegavamo ima utjecaj. Neki nas postupci njeguju i hrane, a neki nas iscrpljuju. Ono što vas njeguje i hrani ovisit će o vašoj osobnosti i o tome koliko ste introvertirani ili ekstrovertirani.

Svima nam je potrebna određena količina njegujućih aktivnosti koje uključuju druge, poput susreta s prijateljima ili bavljenja interaktivnim hobbijima. Međutim, jednako su nam potrebne i neke njegujuće aktivnosti u našim životima koje nam donose osjećaj mira i samoće. Stoga je od ključne važnosti da uravnotežite introvertne i ekstrovertne aktivnosti samopomoći.

Zona preopterećenja

U potrazi za promjenom, mnogi ljudi upadaju u nevolje pokušavajući previše probiti svoju zonu udobnosti, tako da izlaze i izvan svoje zone rasta. Ako imate problema sa iskazivanjem svojih potreba drugima, najvjerojatnije će biti izvan vaše zone rasta da počnete govoriti svima svaki put kad vam nešto zasmeta.

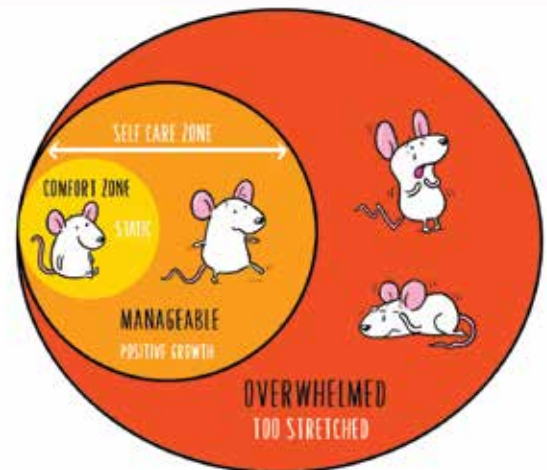
²⁸ Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much. Macmillan Publishers.



Ako vam je iskazivanje vlastitih potreba problem, vaša zona udobnosti uključuje puno malih radnji oko potiskivanja svojih osjećaja i potreba i stavljanja drugih ispred sebe. Naše nas vrijednosti povezuju s onim što je važno u našim životima. Naše vrijednosti uvijek trebaju biti naši vodiči. Vrijednosti su u biti mali blokovi koji se grade tijekom vremena kako bi stvorili život kakav uistinu želite i priželjkujete. Kada smo odvojeni od svojih vrijednosti ili ne živimo u skladu sa svojim vrijednostima, ovi se mali blokovi s vremenom grade kako bi stvorili život koji je neispunjavajući i u kojem nedostaje osjećaj svrhe i smjera.

Ponekad naše vrijednosti mogu biti vrlo slične onima naše obitelji i prijatelja, a ponekad mogu biti radikalno različite. Može biti korisnije postaviti si neka praktična pitanja o vrijednim područjima svog života, kao što su odnosi, zdravlje i osobni rast, svrha i doprinosi te rekreacija.

BROŠURA I AKTIVNOST MOBILNE APLIKACIJE: Mali koraci ka proširenju tvoje zone udobnosti²⁹



Identificiraj svoju zonu udobnosti

Zapiši tri radnje koje poduzimaš kako bi ostao u svojoj zoni udobnosti. To mogu biti stvari poput ostajanja doma umjesto izlaska ili izbjegavanja određenog zadatka za koji znaš da ga treba obaviti, a čini se da se ne možeš izboriti s njim.

Identificiraj svoje postupke brige o sebi

Zapiši tri radnje koje bi te dovele izvan tvoje zone udobnosti, ali su istodobno male i izvedive da bi bile unutar tvoje zone rasta.

Identificiraj svoju točku preopterećenosti

Zapiši ponašanja u koja se upustiš, teške misli i emocionalne izazove kada primijetiš da si izašao predaleko izvan granica zone rasta.

²⁹ Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much. Macmillan Publishers.

Ilustracija Act Auntie - <https://www.facebook.com/ACTAuntie>

BROŠURA: Metta meditacija³⁰

Metta meditacija je vrsta budističke meditacije. Na jeziku Pali - jeziku koji je usko povezan sa sanskritom i koji se govori u sjevernoj Indiji - "Metta" znači pozitivnu energiju i ljubaznost prema drugima.

Praksa je također poznata kao meditacija ljubaznosti.

Cilj Metta meditacije je njegovanje ljubaznosti prema svim bićima, uključujući sebe i:

- obitelj
- prijatelje
- susjede
- poznanike
- teške ljude u vašem životu
- životinje

Glavna tehnika Metta meditacije uključuje recitiranje pozitivnih fraza prema sebi i tim bićima.

Kao i druge vrste meditacije, praksa je korisna za mentalno, emocionalno i fizičko zdravlje. Posebno je korisna za smanjenje neugodnih emocija prema sebi i drugim ljudima.

Što treba znati o Metta meditaciji

Metta meditacija je tradicionalna budistička praksa. Koristi se tisućama godina.

Različite tradicije pristupaju praksi na različite načine. Međutim, svi oblici Metta meditacije dijele zajednički cilj razvijanja bezuvjetnih pozitivnih emocija prema svim bićima.

To uključuje osjećaje:

- radosti
- povjerenja
- ljubavi
- zahvalnosti
- sreće
- uvažavanja
- suosjećanja

Kako biste kultivirali te emocije, tiho recitirate fraze prema sebi i drugima. Ove fraze imaju za cilj da izraze lijepe namjere.

Neki primjeri fraza za Metta meditaciju uključuju:

- "Neka sam siguran, miran i bez patnje."
- „Neka sam sretan. Neka sam zdrav.”
- "Neka sam jak i samouvjeren."

Važno je svaki izraz ponavljati pažljivo. To vam pomaže da se usredotočite na frazu i povezane emocije.

30 Kirsten Nuenz: <https://www.healthline.com/health/metta-meditation>

Koje su prednosti?

Redovita praksa Metta meditacije može biti korisna i za vaš um i za tijelo. Pogledajmo neke od ovih prednosti pobliže.

1. Promiče samosuosjećanje

Budući da Metta meditacija uključuje recitiranje lijepih fraza prema sebi, može potaknuti osjećaj samosuosjećanja.

Samosuosjećanje također može smanjiti negativne emocije prema sebi, uključujući:

- osjećaj manje vrijednosti
- sumnju u sebe
- osudu
- ljutnju
- samokritičnost

Te su prednosti uočene u maloj studiji iz 2014. Sudionici koji su prakticirali Metta meditaciju postali su manje kritični prema sebi od onih koji ovu praksu nisu koristili. Druga studija iz 2013. godine otkrila je da rutinska Metta meditacija ima sposobnost povećanja samosuosjećanja i svjesnosti kod osoba s posttraumatskim stresnim poremećajem (PTSP). Ovi učinci pomogli su u smanjenju simptoma PTSP-a.

2. Smanjuje stres i tjeskobu

Prema istraživanju iz 2013. godine, Mindfulness meditacija može značajno smanjiti simptome anksioznosti.

Osim toga, klinički dokazi su pokazali da Mindfulness meditacija, kada se prakticira redovito, također može smanjiti nagle odgovore uzrokovane stresom.

Metta meditacija može ovo još više poboljšati, prema praktičarima meditacije. Kako razvijate samosuosjećanje, sebe doživljavate u pozitivnijem svjetlu. To potiče emocije poput ljubavi i zahvalnosti.

Ove emocije mogu povećati vašu razinu zadovoljstva životom, smanjujući tako stres i tjeskobu.

3. Smanjuje fizičku bol

Postoje neki dokazi da Metta meditacija može smanjiti neke vrste fizičke boli.

U starijoj studiji iz 2005. godine, praksa meditacije pomogla je da se smanji kronična bol koju su sudionici doživljavali u donjem dijelu leđa.

Studija iz 2014. godine otkrila je sličan učinak kod ljudi s čestim napadima migrene. Istraživači u obje studije pripisali su nižu razinu boli učinku Metta meditacije na ublažavanje stresa. Poznato je da emocionalni stres može pogoršati fizičku bol.

4. Poboljšava dugovječnost

Telomeri su DNK strukture na krajevima svakog kromosoma. Oni rade na zaštiti genetskih informacija.

Kako starimo, naši telomeri se prirodno skraćuju. Kronični stres može ubrzati ovaj proces, uzrokujući brže biološko starenje.

Aktivnosti za oslobađanje od stresa, poput Metta meditacije, mogu ublažiti ovaj učinak. Mala studija iz 2013. godine otkrila je da je Metta meditacija povezana s dužom duljinom telomera. Istraživači su nagađali da bi ova praksa mogla pomoći u poboljšanju dugovječnosti.

5. Jača društvene veze

Metta meditacija također može njegovati kvalitetnije društvene odnose.

Nakon što recitirate ljubazne fraze prema sebi, proširite tu ljubaznost na druge ljude. To vam omogućuje da pokažete suosjećanje i empatiju prema njima.

Također vas potiče da razmišljate o drugima i da prepoznate kako se osjećate zbog njih.

Osim toga, kako razvijate ljubav prema sebi, manje je vjerojatno da ćete sebe gledati negativno. To olakšava zadržavanje prostora za druge, što može njegovati pozitivnije odnose.

Kako vježbati

Ne trebate nikakvu posebnu opremu da biste započeli s Metta meditacijom.

Još jedan bonus je da ju možete vježbati gdje god želite - u mirnom kutu vašeg doma, na otvorenom, u dvorištu ili čak za svojim radnim stolom. Pokušajte odabrati mjesto gdje je najmanje vjerojatno da ćete biti ometani, a zatim slijedite ove korake:

1. Sjednite u udoban položaj. Zatvorite oči. Polako, duboko udahnite kroz nos i nastavite duboko disati.
2. Usredotočite se na svoje disanje. Zamislite da vam dah putuje kroz tijelo. Usredotočite se na svoje srce.
3. Odaberite ljubaznu, pozitivnu frazu. U tišini recitirajte frazu, usmjeravajući je prema sebi. Možete reći: „Neka sam sretan. Neka sam siguran. Neka pronađem mir.”
4. Polako ponavljajte frazu. Doživite njeno značenje i pratite svoje osjećaje. Ako vas netko ili nešto omete, izbjegavajte osuđivati sebe. Samo se vratite na frazu i nastavite je ponavljati.
5. Sada razmislite o svojim prijateljima i obitelji. Možete razmišljati o određenoj osobi ili grupi ljudi. U sebi ponovite frazu: „Neka ste sretni. Neka ste sigurni. Neka pronađete mir.” Opet, prepoznajte značenje i kako se osjećate.
6. Nastavite recitirati frazu prema drugima, uključujući susjede, poznanike i teške pojedince. Prepoznajte svoje emocije, čak i ako su negativne. Ponavljajte frazu dok ne doživite osjećaje suosjećanja.

Neki ljudi koriste vizualne slike dok recitiraju svaku frazu. Na primjer, možete zamisliti kako svjetlost emanira iz vašeg srca ili osobe na koje mislite.

Također možete mijenjati frazu tijekom vježbe.

Savjeti za početnike

Ako ste novi u meditaciji, može vam se činiti teško prakticirati Metta meditaciju. Vaših prvih nekoliko sesija također se može činiti neproduktivnim, budući da vam se može biti teško koncentrirati na fraze koje želite. Imajte na umu, međutim, da je za postizanje željenih učinaka potrebno vrijeme.

Razmotrite ove savjete za početnike:

- Budite strpljivi. Ne očekujte trenutne rezultate. Meditacija je praksa za koju treba vremena da se razvije.
- Pustite savršenstvo. Vaš um će vjerojatno odlutati, stoga ne brinite o tome. Samo priznajte da je to normalno. Pokušajte se usredotočiti na sadašnji trenutak umjesto na potencijalne rezultate.
- Izbjegavajte osuđivati sebe. Kada vam misli odlutaju, izbjegavajte kritizirati sebe. Prepoznajte ometanje i nježno se vratite praksi.
- Eksperimentirajte. Meditacija se može provoditi na bilo kojem mjestu i u bilo kojoj pozi, u bilo koje vrijeme koje vam najviše odgovara. Pokušajte meditirati na različitim mjestima i pozama te u različito doba dana kako biste pronašli ono što vam najbolje odgovara.

Bitno za istaknuti

Tijekom Metta meditacije recitate pozitivne fraze prema sebi i drugim ljudima. Praksa ima za cilj potaknuti mentalno stanje ljubaznosti, ljubavi i suosjećanja.

Kada se radi redovito, Metta meditacija može pomoći smanjiti negativne emocije prema sebi i drugima. Kao i drugi oblici meditacije svjesnosti, također može smanjiti stres i fizičku bol.

Ako želite isprobati Metta meditaciju, budite strpljivi i otvoreni za iskustva. Vježbanje nekoliko minuta svaki dan može pomoći da s vremenom postanete suosjećajni i bolji prema sebi.



TEKST MEDITACIJE I AKTIVNOST MOBILNE APLIKACIJE: Vježba disanja sa suosjećanjem prema samom sebi³¹

Kao i prije, ako si voljan, želim te pozvati na jednu vježbu disanja sa suosjećanjem prema samome sebi.

Možeš zatvoriti oči ili usmjeriti pogled prema dolje.

Odvoji nekoliko trenutaka da se prilagodiš ritmu vlastitog disanja...

Možeš li se na trenutak sjetiti nekoga tko ti je važan, do koga ti je stalo?

Zamisli tu osobu najbolje što možeš - sve dobre stvari, a također i ne baš dobre stvari, iritantne stvari...

Dok ih sada zamišljaš, pošalji im dobru volju i dobrotu. Dok u svojoj glavi zamišljaš tu osobu, izgovori u sebi ovu frazu ili neku sličnu koja ti dođe:

Čuvaj se. Želim ti mir. Ostani zdrav.

Budi dobar prema sebi. Prihvati sebe onakvog kakav jesi (ponovite).

A ako ova osoba prolazi kroz teško razdoblje, možeš dodati nešto poput "što je više moguće" na kraj svake fraze - Npr. Čuvaj se koliko možeš i želim ti mir koliko god je to moguće, ostani zdrav što je više moguće...

Stvarno zakorači u svoje osjećaje ljubavi, nježnosti i dobrote za tu osobu...

Sada se zamisli u prisutstvu te osobe.

Ponavljaj fraze kada ju vidiš preko puta sebe.

Neka smo sigurni. Neka smo u miru. Neka smo blagi prema sebi. Neka se prihvatimo takvi kakvi jesmo.

Opazi kako se sigurno osjećaš s ovom osobom, koliko ti je stalo do nje - koliko je njoj stalo do vas.

Sada se usredotoči na sebe, sjeti se da i ti zaslužuješ brigu, dobrotu, ljubav.

Kako sagledavaš ove stvari, dozvoli da ti u misli dođe neki aspekt tebe samog, neke greške koju si napravio, koja te muči.

Nešto zbog čega se kritiziraš ili zbog čega se na neki način osjećaš neadekvatno. Pokušaj stupiti u kontakt sa svojim osjećajima u vezi s tim - tuge, prestrašenosti, izoliranosti, neadekvatnosti - kako si se osjećao kad si razmišljao o ovome?

Gdje osjećaš to u svom tijelu?

Kao stezanje u grlu? Težinu u srcu? Napetost u ramenima?

31 Prilagođeno prema Dr. Sarah Cassidy

Vidi možeš li dopustiti tim senzacijama da budu tamo, kao prirodni osjećaji koji se javljaju kad sami sebe prosuđujemo. Stupi u kontakt s tim koliko patnje uzrokuju naše samoprocjene ili osjećaji da nismo dovoljno dobri.

Ponekad najveću patnju prouzročimo sami sebi, vjerujući u uvjerenje da moramo biti savršeni.

Pogledaj možeš li stupiti u kontakt sa vlastitim bićem koje osjeća te teške stvari.

A zatim tiho ponovi ove fraze naglas ili u glavi ... Neka sam siguran. Neka sam u miru. Neka sam blag prema sebi. Neka se prihvatim takvim kakav jesam.

Ako ti je to teško učiniti, pokušaj nježno staviti ruku na srce i osjetiti tamo toplinu, primjećujući svoje udisaje i izdisaje.

Ako ti pažnja odluta, to je u redu - napravi mjesta i za to - a kad budeš spreman, vrati se frazama, temeljnoj želji za dobrom voljom i namjeri koja stoji iza riječi.

Zapamti da su svi u istom čamcu.

Svatko se na neki način osjeća neadekvatnim ili da nije uspio.

Ovo je normalno ljudsko stanje.

Napokon, otpusti ovo iskustvo i polako, kad budeš spreman, nježno se vrati u sobu.



BROŠURA: Napišite sebi pismo³²

Prvi dio: Zbog kojih se nesavršenosti osjećate neadekvatno?

Svatko ima nešto na sebi što mu se ne sviđa; nešto zbog čega osjeća stid, nesigurnost ili se osjeća nedovoljno dobro. Normalno ljudsko stanje je da smo nesavršeni, a osjećaj neuspjeha i neadekvatnosti dio je iskustva življenja ljudskog života. Pokušajte pisati o problemu koji imate zbog kojeg se osjećate neadekvatno ili loše u vezi sa sobom (fizički izgled, problemi na poslu ili u vezi...) Koje vam se emocije javljaju kada razmišljate o ovom aspektu sebe? Pokušajte jednostavno osjetiti svoje emocije upravo onakve kakve jesu – ni više, ni manje – a zatim pišite o njima.

Drugi dio: Napišite pismo sebi iz perspektive imaginarnog prijatelja koji vas bezuvjetno voli

Sada razmislite o zamišljenom prijatelju koji bezuvjetno voli, prihvaća, ljubazan je i suosjećajan. Zamislite da ovaj prijatelj može vidjeti sve vaše prednosti i sve vaše slabosti, uključujući aspekt vas samih o kojem ste upravo pisali. Razmislite o tome što ovaj prijatelj osjeća prema vama i kako ste voljeni i prihvaćeni upravo takvi kakvi jeste, sa svim vašim ljudskim nesavršenostima. Ovaj prijatelj prepoznaje granice ljudske prirode, ljubazan je i praštajući prema vama. U njegovoj/njezinoj velikoj mudrosti ovaj prijatelj razumije vašu životnu povijest i milijune stvari koje su se dogodile u vašem životu kako bi vas stvorile takvima kakvi jeste u ovom trenutku. Vaša posebna neadekvatnost povezana je s toliko stvari koje niste nužno odabrali: vašim genima, vašom obiteljskom poviješću, životnim okolnostima – stvarima koje su bile izvan vaše kontrole.

Napišite sebi pismo iz perspektive ovog imaginarnog prijatelja – usredotočujući se na uočenu neadekvatnost zbog koje ste sami sebe osuđivali. Što bi vam ovaj prijatelj rekao o vašoj “mani” iz perspektive neograničenog suosjećanja? Kako bi ovaj prijatelj prenio duboko suosjećanje koje osjeća prema vama, posebno zbog boli koju osjećate kada sebe tako oštro osuđujete? Što bi ovaj prijatelj napisao kako bi vas podsjetio da ste samo čovjek, da svi ljudi imaju i prednosti i mane? I ako mislite da bi ovaj prijatelj predložio moguće promjene koje biste trebali napraviti, kako bi ti prijedlozi utjelovili osjećaj bezuvjetnog razumijevanja i suosjećanja? Dok pišete sebi iz perspektive ovog imaginarnog prijatelja, pokušajte u svoje pismo uliti snažan osjećaj prihvaćanja, ljubaznosti, brige i želje za vašim zdravljem i srećom.

Treći dio: Osjetite suosjećanje dok vas ono smiruje i tješi

Nakon što napišete pismo, odložite ga na neko vrijeme. Zatim se vratite i pročitajte ga ponovno, puštajući riječima da ih doživite. Osjetite suosjećanje kako se ulijeva u vas, umirujući vas i tješeći vas poput hladnog povjetarca na vrućem danu. Ljubav, povezanost i prihvaćanje vaše su pravo po rođenju. Da biste ih zatražili, trebate samo pogledati u sebe.

32 Prilagođeno prema dr. Kristin Neff: <https://self-compassion.org/exercise-3-exploring-self-compassion-writing/#>

BROŠURA : AAQ-II upitnik³³

AAQ-II

Ispod ćeš pronaći popis izjava. Ocijenite koliko je svaka tvrdnja istinita za vas koristeći donju ljestvicu.

1	2	3	4	5	6	7
Nikada	Vrlo rijetko	Rijetko	Ponekad	Često	Gotovo uvijek	Uvijek

1.	Moja bolna iskustva i sjećanja otežavaju mi življenje života koji bih cijenio.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Bojim se svojih osjećaja.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Brinem se da neću moći kontrolirati svoje brige i osjećaje.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Moja bolna sjećanja sprječavaju me da živim ispunjen život.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Emocije uzrokuju probleme u mom životu.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Čini se da se većina ljudi sa svojim životom nosi bolje od mene.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Zabrinutosti ometaju moj uspjeh.	1	2	3	4	5	6	7
UKUPNO:								

³³ Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (in press). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. Behavior Therapy

AKTIVNOST MOBILNE APLIKACIJE: Procjena psihološke fleksibilnosti³⁴

1. Svijest o sadašnjem trenutku

Nauči kako se ponovno povezati sa sadašnjim trenutkom kako bi posao fleksibilniji, mudriji i suosjećajni.

Misliš li često o stvarima koje su se dogodile ili brineš o tome što bi se moglo dogoditi? Osjećaš li se nekada potpuno izgubljen u svojim mislima o nečemu što se dogodilo u prošlosti, ili o nečemu što te čeka u budućnosti?

Ovdje napiši svoje bilješke i razmišljanja.

2. Otvorenost za nova iskustva

Nauči kako se izvući iz zamki razmišljanja i emocija i umjesto toga promatraj svoje misli i emocije na korisne i učinkovite načine.

Doživljavaš li svoje misli i osjećaje ponekad preplavljujućima?

Ovdje napiši svoje bilješke i razmišljanja.

3. Angažman s onim što je važno

Nauči kako se povezati s onim što ti je uistinu važno i onim što želiš u svom životu, dopuštajući tim temeljnim vrijednostima da vode niz malih radnji koje se s vremenom mijenjaju tijekom tvog života u željenom smjeru.

Trčiš li unaokolo od jedne stvari do druge ili uvijek razmišljaš o tome da učiniš nešto drugačije i smisleno, ali nikad ne stigneš to učiniti? Jesu li tvoje aktivnosti vođene unaprijed određenim planom toga što želiš postići u budućnosti?

Ovdje napiši svoje bilješke i razmišljanja.

³⁴ Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). *The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much*. Macmillan Publishers.

DODATNA AKTIVNOST - BROŠURA: Suosjećanje naspram pretjerane identifikacije³⁵

Kada se pretjerano identificiramo, osjećamo nečije emocije do te mjere da gubimo vlastitu perspektivu, zamagljujemo granice i ne možemo jasno odvojiti gdje završavam ja, a počinje druga osoba.

Evo nekoliko scenarija:

- Vaša prijateljica, Mira, upravo je prekinula sa svojom djevojkom. Pozivate Miru da provede više vremena kod vas. Mira provodi puno vremena s vama i nakon nekog vremena to počinje ometati vaše školske obveze. Kipite i žalite se prijateljima na nametanje, ali ništa ne govorite Miri, zamišljajući kako biste bili shrvani da ste vi u njevoj situaciji. Prijatelji vam predlažu da razgovarate s Mirom, ali vi odbijate jer ste toliko uvučeni u njezine osjećaje da ignorirate svoje.

- Upravo ste saznali da majka vaše školske prijateljice Lucije ima zdravstvenih problema i da vaša prijateljica ne zna kako pomoći svojoj majci. I vaša majka je imala problema sa zdravljem, a vi ste joj bili jedini skrbnik, jer su joj vaše sestre i braća malo pomogli. Počinjete sve više vremena provoditi na pomažući Luciji da vodi brigu o svojoj majci. Nemate više vremena za učenje pa vam se ocjene počinju pogoršavati, što vaše roditelje uzrujava jer se brinu da nećete moći upisati dobro sveučilište. Čini se kao da se ne možete suzdržati od toga da cijelu energiju uložite u pomaganje Luciji da se brine za svoju majku, iako se osjećate loše zbog svojih ocjena i zbog uzrujavanja vaših roditelja.

U obje situacije izgubili ste osjećaj za sebe i vlastite potrebe. U oba slučaja zapravo ne znate što druga osoba osjeća. Razgovarajući s Mirom, mogli biste vidjeti kako kaže da je mislila da je u redu ostati jer nikada niste rekli ništa suprotno. Razgovarajući sa Lucijom, možda ćete otkriti da se osjeća strašno krivom što vam je dopustila toliko toga, ali nije htjela ništa reći jer bi se činilo kao da ne cijeni vašu velikodušnost.

Kada se previše identificiramo s ljudima, gubimo svaki osjećaj za racionalnost, proporciju i perspektivu. Izlažemo se riziku jer gubimo kontakt s unutarnjim glasom koji bi nas vodio. Ako ste skloni pretjeranoj identifikaciji i obično plaćate cijenu na način da vas ljudi povrijeđuju ili iskorištavaju, obratite veliku pozornost na to koliko se često i snažno se stavljate u nečije cipele i gubite se u tom procesu.

Možete osjećati empatiju i suosjećanje prema drugima, a da ne dopustite da vas maltretiraju i da popuštate u postavljanju granica. Kada imate želju pomoći ljudima, odvojite trenutak da ispitajte osjećate li nezdravu pretjeranu identifikaciju ili zdravo suosjećanje prema njima.

35 Karen R. Koeging: <https://www.karenkoenig.com/blog/don-t-confuse-compassion-with-over-identification>



DODATNA AKTIVNOST – TEKST MEDITACIJE: Iscjeljujuća ruka ³⁶

Jednostavan način da se umirite i utješite kada se osjećate loše je da se nježno zagrlite ili pomilujete ili jednostavno stavite ruku na srce i osjetite toplinu svoje ruke. Možda se isprva osjećate neugodno ili nelagodno, ali vaše tijelo to ne zna. Jednostavno reagira na fizičku gestu topline i brige, baš kao što beba reagira na maženje u majčinom naručju. Naša koža je nevjerojatno osjetljiv organ. Istraživanja pokazuju da fizički dodir oslobađa oksitocin, pruža osjećaj sigurnosti, smiruje uznemirujuće emocije i smiruje kardiovaskularni stres. Pa zašto ne probati?

Ako primijetite da se osjećate napeto, uzrujano, tužno ili samokritično, pokušajte se pomilovati po ruci ili licu ili nježno ljuljati tijelom. Ono što je važno je da napravite jasnu gestu koja izražava osjećaje ljubavi, brige i nježnosti. Ako su drugi ljudi u blizini, često možete prekrížiti ruke na neočigledan način, nježno se stisnuti na utješan način. Također možete jednostavno zamisliti kako se grlite ili milujete ako ne možete napraviti stvarnu fizičku gestu.

Pokušajte maziti kožu ili staviti ruku preko srca tijekom teških razdoblja nekoliko puta dnevno tijekom razdoblja od najmanje tjedan dana.

Ruka na srce

- Kada primijetite da ste pod stresom, udahnite 2-3 duboka, zadovoljavajuća udaha.
- Nježno stavite ruku na srce, osjećajući nježan pritisak i toplinu svoje ruke. Ako želite, stavite obje ruke na prsa, primjećujući razliku između jedne i dvije ruke.
- Osjetite dodir svoje ruke na prsima. Ako želite, možete praviti male krugove s rukom na prsima.
- Osjetite prirodno podizanje i spužtanje vaših prsa dok udišete i izdišete.
- Ostanite s osjećajem koliko god želite.

Nadamo se da ćete početi razvijati naviku da se fizički tješite kada je to potrebno, u potpunosti iskorištavajući ovaj iznenađujuće jednostavan i izravan način da budemo ljubazni prema sebi.

³⁶ Self-Compassion and Mindfulness, The Centre for Mindfulness Studies Toronto, by Patricia Rockman, MD CCFP FCFP & Amy Hurley Psy.D. C Psych 2015, Session I Discovering Self-Compassion <https://pdf4pro.com/view/self-compassion-and-mindfulness-56a584.html>



BetterACT.

