

SPLETNI TEČAJ

27 DNEVNI RESET TVOJE HRBTENICE

E-knjižica z vajami:

**MOJA ZASKRBLEJNOST
V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU**



OČKA ZDRAVJA

Ob določenih negativnih lekcijah se ljudje odzovemo na različne načine, v primeru, da pa se soočamo z vzorcem zaskrbljenosti pa je vezava na negativni dogodek morda čustveno močnejša. To pomeni, da ob neki negativni lekciji morda razvijemo precej negotovosti, vidimo bolj črnogledo, posledično pa v telesu aktiviramo precej stresnega odziva. Zato je na tej točki smiselno, da znamo analizirati svoje odzive, ki se nam v večini primerov sprožajo ob določenih lekcijah, negativnih preizkušnjah ali ob negativnih dogodkih.

V nadaljevanju bomo naredili uvid v odzive. Pod odzive je smiselno, da zabeležite predvsem tisti prvi odziv, ki ga razvijete. Lahko rečemo, da je to eden izmed realnih pokazateljev, ker je prvi odziv tisti, ki izvira iz našega realnega vzorca in pravega stanja.

Zavedam se svojega vzorca zaskrbljenosti in nenehne negotovosti.

DA

NE

**Ob negativni lekciji v
praksi se odzovem na način:**

Kadar analiziramo svoje napačne odzive si lahko pomagamo tudi z naslednjimi vprašanji, ki jih opredeljujemo spodaj:

**PODROČJE, KJER SE NA NEGATIVNE
LEKCIJE ODZOVEM S KRČEM**

- A) PRI OTROCIH;**
- B) NA PODROČJU KARIERE;**
- C) V PARTNERSKI VEZI;**
- D) NA PODROČJU FINANC;**
- E) OB PRETRESIH, KI SE ME V OSNOVI NE
TIČEJO;**
- F) NA VSEH PODROČJIH SKUPAJ.**

**KRONIČNO ZASKRBLJENOST IN
NEGOTOVOST V VEČINI PRIMEROV
RAZVIJEM:**

- A) KADAR NIMAM CELOSTNEGA VPLIVA NA
NEKO STVAR;**
- B) KADAR NIMAM VSEH ODGOVOROV IN
JE NEKAJ »V ZRAKU«;**
- C) KADAR NIMAM JASNE SLIKE PRED
SEBOJ IN MORAM »ZAUPATI«;**
- DA SE BO VSE SKUPAJ RAZPLETNO V
POZITIVNI SMERI;**
- D) V VSEH PRIMERIH.**

Kadar se moramo soočiti z določeno negativno lekcijo, ob tem pa se »borimo« še s kronično negotovostjo in vzorcem zaskrbljenosti se v večini primerov ob vsem tem razvijajo in nas spremljajo negativna čustva in občutki. Negativna čustva in občutki so logična posledica določene negativne vezave na nek dogodek. Tako da kar brez pritiskov, če si le znamo priznati vsa ta čustva, jih ozavestiti in seveda videti celotno povezavo potem smo zagotovo na pravi poti. V tem delu naj poudarimo, da je strah osnovno čustvo, vse ostalo so ene vrste čutenja. Tako je na primer jeza že vrsta čutenja, ki v osnovi izvira iz strahu, prav tako iz strahu izvira obsojanje, občutek krivde,... V spodnjem delu si opredelite vse možne občutke, ki se vam v večini primerov pojavljajo ob negativni lekciji (občutek nemoči, negotovosti, jeze, obsojanja, krivde, strah pred najslabšim izidom,...).

**Ob vsem tem razvijem
naslednje
občutke in čustva:**

**Kako se počutim
po neki negativni lekciji?**

- a) V večini primerov se počutim izžeto in utrujeno;**
- b) V večini primerov čutim nemoč, šibkost in občutek izgorelosti;**
- c) V večini primerov čutim nemir in še nekaj časa ne pridem k sebi;**
- d) V večini primerov čutim adrenalin, moč in občutek, da zmorem (ko pa vse skupaj popusti pa se počutim precej utrujeno).**

BELEŽNICA

Tukaj si lahko zabeležiš svoje ugotovitve/napredek/opažanja. Kakšna je tvoja reakcija v določeni situaciji, po tem, ko si odpravil-/a določene omejitve, napačna prepričanja in vzorce?

Ob negativni lekciji v
praksi se danes
odzovem na način:

V ČEM JE ODZIV DRUGAČEN? V KATERIH PRIMERIH SE ŠE VEDNO ODZOVEM
S KRČEM IN ZAKAJ JO ŠE VEDNO RAZVIJEM?

**Kdaj in kako ti uspe
nadzorovati vzorec
negotovosti na
razumskem nivoju?**