

SPLETNI TEČAJ

# 27 DNEVNI RESET TVOJE HRBTENICE

**E-knjižica z vajami:**

**VZOREC KRONIČNE  
ZASKRBLJENOSTI IN  
NEGOTOVOSTI**

## Kako prepoznati vzorec kronične zaskrbljenosti in nenehne negotovosti?

Lahko bi rekli, da je vzorec kronične zaskrbljenosti in življenje v nenehni negotovosti prava epidemija, saj je že v osnovi vsako programiranje nastavljeno bolj na nivoju strahu in seveda obvladovanje preko tega. Če v osnovi se starši ob svoji nemoči poslužujejo metod strahospoštovanja, kasneje takšen pristop izbirajo učitelji in šolski sistem. A to so le zunanji vplivi mar ne? Zato bi lahko rekli, da je takšna oblika programiranja samo še dodatek k tisti naši negotovosti, k temu, da že sami v osnovi ne zaupamo v proces življenja.

V takšnem stanju smo v večini primerov vajeni, da naš um nenehno premleva, analizira, na videz išče potencialne rešitve a nekako se vedno ponavljajo enake lekcije. In te lekcije so po navadi kakšne? Seveda oblikovane na način, da v nas vzbudijo **še več kronične zaskrbljenosti** in da ima naš um dovolj dober razlog, da se lahko z nečim ukvarja.

**TOREJ BI LAHKO REKLI, DA JE TO V RESNICI POSTAL  
ŽE NAŠ NAČIN ŽIVLJENJA?**

Seveda, saj ko živimo v nenehni negotovosti, smo v resnici neprestano na preži in pripravljani na najslabše. Morda v resnici sploh več ne vemo kaj čakamo in na kaj smo pripravljani, vemo le eno, da se enostavno morda sploh več ne moremo prav sprostiti. Zato se naš um na takšno delovanje navadi do te mere, da se enostavno bojimo spustit to negotovost in kronično zaskrbljenost.

# IN KAJ NAM NAŠ UM V OSNOVI VSE NAPLETA?

Velika verjetnost je, da se boste na tej točki skoraj v celoti lahko poistovetili z naslednjimi trditvami, ki so v osnovi zakoreninjene v nas:

- ko bom vse skupaj spustil/-a se bo zgodilo nekaj slabega;
- ko bom spustil/-a zaskrbljenost in negotovost ne vem kaj bo moj um premleval;
- če odpravim nenehno negotovost ne bom kos tistemu kar se bo zgodilo;
- vedno moraš biti pripravljen na to, da se lahko zgodi kaj slabega;
- kadar se prepustim toku življenja, vedno znova dobim negativno lekcijo s strani vesolja;
- z nenehnim nadzorom imam vse pod kontrolo in občutek, da je vse tako kot mora biti.

Ampak sedaj še enkrat pogledjmo zgornje trditve in si iskreno pri sebi odgovorimo na naslednja vprašanja:

- Lahko imamo v življenju res vse pod kontrolo?
- Smo že mogoče ozavestili, da ko se en problem sprosti, um najde nekaj drugega, da se lahko obremenjuje, premleva in vam ustvarja telesni krč?
- Smo morda že opazili, da nas že manjša negativna stvar vrže iz tira?

# **V ŽIVLJENJU LAHKO IMAMO VSE POD KONTROLO PA NAS BO LEKCIJA VSEENO PRESENETILA IN NAM POVZROČILA, DA BOMO ODREAGIRALI S STRAHOM, NEGOTOVOSTJO IN KRČEM**

Kadar ljudje premlevamo in pretirano analiziramo smo v tem primeru prepričani, da bomo prišli do ključnih odgovorov in da bomo s tem prišli do tistega pravega občutka, da je vse tako kot mora biti. A žal je tako, da bolj kot smo mi pripravljeni, bolj kot želimo vplivati na vse, bolj je napeto tudi naše telo. In posledično pri sebi ustvarjamo kontra efekt, ker mi mislimo, da smo s pretiranim premlevanjem pripravljeni, da se bo nekaj zgodilo, v resnici pa sebe močno črpamo in ko res do nečesa pride, se v večini primerov odzovemo z obsojanjem kot na primer »sej sem vedel/-a, da se bo zgodilo nekaj slabega.

## **TOREJ STA SLABA IZKUŠNJA IN NEKAJ NEGATIVNEGA SUPER POTRDILO TEGA, KAR IMAMO MI V SVOJEM UMU SKOZI DNEVE, TEDNE, MESECE?**

Potrdilo in seveda samo dokaz in prikaz tega, kar mi vibriramo. Na koncu pridemo do ugotovitve, da nam morda ob takšnem načinu življenja breme predstavlja že manjša negativna izkušnja in na njo že odreagiramo z obsojanjem – a tukaj je potrebno poudariti, da je to samo posledica tega, da smo v otroštvu in mladosti morda vedno živeli v krču, negativizmu, bili deležni neprestanih problemov, skrbi, kar pa bomo podrobneje spoznavali skozi celoten tečaj.

# KAJ ŽELI PREKO TEGA NAŠ UM DOSEČI?

Pa poglejmo malo bolj podrobno.

V osnovi ozavestimo, da smo precej bolj negativne in pesimistične narave, po drugi strani pa ozavestimo, da smo precej zaskrbljeni in nimamo pravega zaupanja v proces življenja. To je vzorec, ki nas spremlja skozi celotno naše življenje, prav tako pa se bo aktiviral na različnih področjih. S tem ko mi premlevamo, analiziramo in neprestano nekaj planiramo naš razumski um v resnici misli, da je to dobro za nas. V resnici s tem iščemo občutek varnosti in potrditev, da je vse v redu. Žal pa je to v resnici samo »maska«, ker se v ozadju tega skriva precej strahov in »nenehno čakanje« in življenje v »nenehni pripravljenosti«.

Torej lahko rečemo, da v resnici s takšnim načinom delovanja **živimo v kroničnem stresu?**

Tako je in vse to posledično močno vpliva na našo vranico in nadledvično žlezo. Zato v nadaljevanju podrobno opredelimo kako vse to vpliva na naše fizično telo in od kod lahko kronična tenzija sploh izvira.

# VPLIV TEGA VZORCA NA NAŠE FIZIČNO TELO!

Hrbtenica deluje kot steber našega telesa in je skoraj najpomembnejši del fizičnega dela, ki telo drži pokonci. Po drugi strani so mišice tiste, ki so močna opora našim sklepom, prav tako pa naši hrbtenici. To je zelo podobno, kot če bi primerjali omaro, ki ima notranji del, kamor lahko odlagamo vse, kar želimo. Deluje kot močna opora za »bremena«, po drugi strani pa notranji del te omare ne funkcionira brez stranske opore, ki sicer ne daje neke funkcionalnosti, a brez nje ni celote.

Ljudje še vedno premalo fokusa dajemo na to »zunanjo oporo«. V večini primerov se kasneje osredotočimo samo na hrbtenico, ki vsekakor povzroča velike težave, bolečine in slabšo gibljivost. Najpomembnejši del naše hrbtenice so vretenca (teh je 33 – 34), hkrati pa medvretenčne ploščice, prav tako pa tudi živci, ki iz hrbtenice potujejo v notranjost našega organizma.

Kot smo omenili, so mišice tiste, ki so močna opora naši hrbtenici, hkrati pa so tiste, ki še pred hrbtenico odreagirajo na naše notranje konflikte. V tem delu bomo podrobno obdelali, kako hrbtenica trpi ob določenih pritiskih, stresu, čustvih in občutkih ter kako smo veliko bolj dovzetni za poškodbe takrat, ko smo v krču, kot če smo v sproščenem stanju. Za lažje razumevanje bomo te težave obdelali glede na karakter vsakega posameznika, njegovo energijo in kateri ljudje so bolj nagnjeni k težavam v tem delu.

Kot smo že omenili, mišice hitro odreagirajo na notranji občutek šibkosti, strahu in zaskrbljenosti, predvsem pa občutek, da sami nismo dovolj trdni, da bi nekatere stvari izpeljali. **Takšnim težavam so podvržene predvsem nežne, šibke energije. Zakaj?**



- Šibkejšje energije imajo pogosto občutek, da sami ne zmorejo obvladovati določenih stvari in prevzeti odgovornosti.
- So pretirano čustveno vezani, kar pomeni, da so precej občutljivi na zunanje vplive, padce, pritiske in negativne lekcije.
- Pogosto se obremenjujejo in vežejo na malenkosti, hkrati pa imajo velike težave pri odločitvah ter nenadnih spremembah v praksi.

Posledično so takšni ljudje pogosto v krču, to pa močno vpliva po eni strani na vranico, po drugi strani na nadledvično žlezo, a še pred tem predvsem na zakrčenost mišic in na občutek, da se nikakor ne morejo prepustiti toku življenja in začeti zaupati.

## **MOČAN VPLIV NA VRANICO, NADLEDVIČNO ŽLEZO, TRETJE OKO IN POSLEDIČNO TUDI MOŽGANE**

Vranica je v našem organizmu tisti organ, ki je del imunskega sistema. Ima funkcijo proizvodnje in funkcijo odstranjevanja krvnih celic. Odgovorna je za prenašanje hranil do mišic in tkiv. V primeru, ko ne dobivajo dovolj hranil, krvi in posledično kisika, je naša vranica izčrpana. Če stopimo še korak dlje, je vranica tisti organ, ki ga lahko povežemo s svojimi pretiranimi skrbmi ter kronično zaskrbljenostjo. Govorimo o patološkem vzorcu, kjer se ljudje ujamejo v cikel negativizma in nikakor ne zmorejo ustvariti pozitivnega pogleda, prav tako pa jih vsak problem še dodatno zakrči. S takšnim načinom delovanja se črpa energija vranice, ta pa si ustvari določeno obrambo na svoj način. To pa lahko občutimo na svojih mišicah. Po drugi strani s takšnim načinom življenja, nenehnim premlevanjem, analiziranjem, tuhtanjem in ustvarjanjem skrbi, tam kjer jih dejansko sploh ni, v telesu ustvarjamo kronični notranji stres in s tem močno vplivamo tudi na nadledvično žlezo.

**Nadledvični žlezi** sta bistveni za to, da skrbita za odgovor telesa na stres preko izločanja kortikosteroidov, vključno s kortizolom in adrenalinom. Po domače bi lahko rekli, da preko takšnega načina življenja in preko kroničnega stresa počasi izčrpavamo nadledvično žlezo, s tem pa onemogočamo, da bi normalno izločali kortizol in adrenalin. Bolj, kot je nadledvična žleza izčrpana, manj je človek imun na pritiske, probleme, pričakovanja in skrbi.

**Tretje oko** je v našem organizmu tisto, ki je močno povezano z našo osebnostjo, kdo smo v resnici in kakšen pogled imamo nase. S pretiranim analiziranjem, premlevanjem in kronično zaskrbljenostjo prav tako vplivamo na naše tretje oko, s tem pa tudi na naše možgane. Tako se zaradi skrbi zmanjša sposobnost iskanja potencialnih rešitev, začnemo se zapirati vase, hkrati pa je pretirano premlevanje tisto, ki povzroča kopičenje energije, ki bi jo v resnici morali izraziti, to pa lahko povzroči kronične težave s sinusi, dlesnimi, zobmi in podobno.

V nadaljevanju bomo naredili malo bolj podrobno analizo vaše osebnosti. S pomočjo spodaj opredeljenega **modela »samoanalize«** boste morda prišli do ključnih povezav med določeno osebnostno lastnostjo ter težavami s katerimi se soočate.



Obkrožite tiste trditve za katere menite, da se vam v življenju ponavljajo v kronični obliki:

- Sem bolj pesimistične narave in v večini primerov vidim stvari bolj iz negativnega zornega kota.                      DA                      NE
- Živim v nenehnem strahu, da se bo zgodilo nekaj slabega in negativnega.                      DA                      NE
- Pogosto ob negativni situaciji čutim strah, jezo in obsojanje, da se spet dogaja nekaj slabega.                      DA                      NE
- Živim bolj v prepričanju, da je življenje kruto in borba.                      DA                      NE
- Po negativnih lekcijah se težje poberem, kasneje še o tem veliko premlevam, čutim notranjo napetost, prav tako pa se mi še nekaj časa vsiljujejo negativne misli.                      DA                      NE
- V življenju vedno najdem nekaj, da se z nečim lahko obremenjujem in sem za neko stvar zaskrbljen/a (enkrat z denarjem, družim s službo, spet tretjič z nečim drugim)                      DA                      NE
- Kadar se sprostim, se mi vsiljujejo negativne misli, črni scenariji in neprestano čutim neko napetost.                      DA                      NE
- Pogosto čutim, da se nikakor ne morem sprostiti in se prepustiti toku življenja.                      DA                      NE

Bi torej po tej analizi lahko rekli, da imate vzorec kronične zaskrbljenosti? Če je kar nekaj trditev DA, potem je to eden izmed pomembnih vzorcev, o katerem se bova pogovarjala tudi skozi tečaj, hkrati pa bi bilo super, da si ga daste na tisti seznam, kjer ste opredelili kaj pri sebi bi želeli spremeniti in kateri napačni vzorci mi lahko povzročajo kronične težave.

# KAKO LOČITI MED KRONIČNO ZASKRBLJENOSTJO IN BEŽANJEM PRED DOLOČENIMI LEKCIJAMI IN ŽIVLJENJEM NA SPLOŠNO?

V osnovi si velja zapomniti, da je vzorec zaskrbljenosti tisti, ki je v osnovi vezan na naše nezaupanje v proces življenja in na tisto »nenehno pažnjo«, da se ne bo zgodilo kaj slabega. Sam vzorec zaskrbljenosti lahko analiziramo tako, da si pri sebi priznamo in seveda tudi potrdimo naslednje točke:

- Vsak negativen dogodek nas precej vrže iz tira, vse to pa močno čutimo tudi na fizičnem telesu (občutek tesnobe, pritisk v vratu in ramenih, pritisk v želodcu, občutek, da nismo čisto zbrani, da nam pade nivo energijo, da težko kar koli takrat počnemo).
- Ponavlja se nam cikel čustveno energetske vezave na manjše stvari – na primer, da se sprostimo in otrok zboli, se prehladi in mi takoj čutimo pritisk v sebi. Po drugi strani nam na primer vse štima na družinskem področju in nas na primer začne trebuh in smo zaskrbljeni kaj se z nami dogaja. Se nam na primer zgodi, da smo mi okej in naredimo nekaj v službi takšnega, da smo potem posledično zaskrbljeni kako se bo neka stvar realizirala in podobno.
- Da že pri sebi opazimo, da se nikakor več ne moremo sprostiti, smo nenehno v krču in pod nenehnimi pritiski in takoj ko se sprostimo, naš um išče določene težave in nekaj, česar bi se lahko oklenil.

V tem primeru je vzorec kronične zaskrbljenosti naša stalnica in nas bo spremljal tako dolgo, dokler se ne bomo celostno lotili njegovega spreminjanja. V določenih primerih pa nam je lahko takšen vzorec kot nekakšna maska, kjer se ga v resnici samo oklepamo, saj nam morda služi pri tem, da lahko od določenih lekcij bežimo in da ima naš um material, da se z nečim ukvarja in preusmerja fokus. Ta del lahko pri sebi prepoznamo na način, da:

- trdimo, da smo v krču in zaskrbljeni, po drugi strani pa v coni udobja živimo na polno in z ničemer kaj dosti ne ubadamo;
- da znamo po eni strani biti precej flegma, po drugi strani pa tam ko imamo odgovornost in neka bremena takoj začnemo z določenim oklepanjem;
- da preko tega kličemo po pozornosti, da nas drugi opazijo, »nas pocrkli« in nam morda povedo, da smo dobri in da bo vse v redu;
- da neprestano ponavljamo eno taisto, da je vse narobe in da tako ali tako nam nič ni dano.

## **KO ENKRAT ANALIZIRAMO VZOREC ZASKRBLJENOSTI POTEM JE NAJPREJ POMEMBNO, DA ZNAMO V PRAKSI VIDET KAJ SE Z NAMI SPLOH DOGAJA**

**Igra vzorca zaskrbljenosti, ki se dogaja predvsem takrat, kadar na nekaj nimamo vpliva ali za nekaj nimamo odgovorov na dlani:**

Kadar se soočamo z vzorcem kronične zaskrbljenosti se le ta lahko intenzivno aktivira v primeru, kadar so nekatere stvari v našem življenju »precej v zraku«. To so situacije, ki nas silijo v to, da bi zaupali v proces življenja in spustili neprestan nadzor v našem umu. A se velikokrat zgodi, da se v tem primerih sami še bolj zakrčimo in naš glavni cilj postane to, da čim prej dobimo odgovor, ki bi nam naj vrnil občutek varnosti. Pa nam ga res, ali nam vesolje hitro nastavi novo lekcijo in poskrbi, da je spet nekaj v »zraku«, mi pa spet negotovi in pod napetostjo ter pretiranimi pričakovanji kako se bo neka stvar izpeljala?

## Igra vzorca zaskrbljenosti, ki je v osnovi povezan z nenehno negotovostjo tudi takrat, kadar imamo vpliv in vse odgovore na dlani:

Ali po drugi strani pretirana paničnost in pesimizem za vse v življenju. To je področje, ko pa tudi kadar je vse v najlepšem redu in imamo vse odgovore na dlani mi ustvarjamo črne scenarije in se nikakor ne moremo prepustiti toku življenja. Je eden izmed precej trdovratnih vzorcev, ki se v večini primerov vsiljujejo v vsak področja našega življenja. Je življenje v nenehni negotovosti in strah pred prepuščanjem toku življenja. V zadnjem poglavju bomo podrobneje in smiselno povezali vzorec kronične zaskrbljenosti z izvirnim jedrom, torej si bomo odgovorili zakaj sploh imamo določene napačne vzorce in omejitve.

## Igra vzorca zaskrbljenosti, ker je vedno nekaj narobe (igra zrcalne slike):

Ta del se velikokrat razvije pri tistih, ki se jim v življenju vedno dogajajo negativne lekcije in negativne izkušnje. Čim se prepustimo toku se zgodi nekaj slabega. Lahko rečemo, da smo globoko v sebi prepričani, da je življenje slabo in kruto in da se vedno zgodi nekaj slabega. Po eni strani smo pretirano pozorni na življenje, neprestano v pričakovanju slabega, po drugi strani pa hitro obsodimo življenje, da smo vedno deležni nekih negativnih izkušenj. Ampak ali je možno, da ravno s to podzavestno vibracijo sami pritegnemo nenehne negativne izkušnje?