

SPLETNI TEČAJ

# 27 DNEVNI RESET TVOJE HRBTENICE

**E-knjižica z vajami:**

**BLOKADA NA OBČUTKU  
VARNOSTI**

# JAZ IN MOJA ODGOVORNOST V PRAKSI

V naslednjih nekaj korakih bomo skupaj naredili eno pomembno analizo našega pogleda in odzivov na odgovornost. Vsak posameznik ima svoj pogled na odgovornost, za lažjo predstavbo pa bomo mi ta pogled na odgovornost razdelali na 3 različnih nivojih:



**NIVO 1: pretirana odgovornost za sebe in druge kot umeten občutek varnosti**



**NIVO 2: močan strah pred odgovornostjo, individuumom in posledično prelaganje odgovornosti na druge**



**NIVO 3: bežanje od odgovornosti in življenje brez pravih izkušenj – torej nivo, kjer nimamo nobenih izkušenj in odgovorov ali v resnici zmoremo sami in posledično življenje v pasivi in »zavetju«.**

# NIVO 1: pretirana odgovornost za sebe in druge kot umeten občutek varnosti

Eden izmed pomembnih pokazateljev blokade na občutku varnosti je pretirana vpetost v odgovornost in čustveno energetska vezava takrat, kadar imamo več stvari hkrati.

Nič ni narobe s tem, če smo odgovorni, večja težava nastane takrat, kadar si zaradi umetnega občutka varnosti pretirano nalagamo odgovornost in želimo na vse vplivati (čeprav v sebi čutimo, da ne želimo tuje odgovornosti). V tem delu naj izpostavimo, da to ni tisti vzorec, ki se po navadi pojavlja pri dominantnih, ko morajo imeti na vse vpliv in dominirati na vseh področjih. Je bolj umetno iskanje občutka varnosti s tem, ko razmišljamo o vseh stvareh. Lahko bi rekli, da naš um preko tega **»umetnega nadzora«** želi vplivati na vse, ker imamo posledično občutek, da je vse v najlepšem redu in da se lahko sprostimo. A žal v večini primerov ni tako enostavno, ker nas lahko že manjša stvar spet zakrči in povzroči, da smo spet pretirano razumsko vpeti v vse skupaj.

## NIVO 2: močan strah pred odgovornostjo, individuumom in posledično prelaganje odgovornosti na druge

Vzorec, ki je lahko ključen predpogoj za nastanek krča v hrbtnih mišicah. Je vzorec, ki zelo hitro **aktivira nemoč, kronični strah, potrebo po begu in občutek, da ne zmoremo, kadar moramo nekatere stvari izpeljati sami**. Vezan je na naš individuum in občutek, da smo sposobni, da zmoremo in da bomo nečemu kos.

Posledično se na podlagi tega vzorca v telesu aktivira močan stresni odziv, kar pa aktivira potrebo po begu. Kot obrambni mehanizem se zakrčijo tudi mišice, kar pa lahko na dolgi rok privede do kronične zakrčenosti. To se lahko ojača tudi v primeru, kadar moramo s takšnim vzorcev prevzeti odgovornost ali smo recimo na pomemben prehodu.

### MOJ POGLED NA ODGOVORNOST:

Kadar se znajdem pred določeno odgovornostjo se odzovem na način:

Kadar imam preveč vsega in več odgovornosti naenkrat se v večini primerov (možnih je več odgovorov) :

- a) Zakrčim, sem v stresu in čutim močan pritisk,
- b) se vsega lotim precej razumsko in pretirano pri zemljeno,
- c) hitro razvijem potrebo po begu, čutim odpor in željo, da bi mi nekdo pri vsem tem pomagal,
- d) s tem nimam težav

V nadaljevanju bova naredila še malo bolj podrobno analizo točke na kateri se morda nahajaš:

Kadar sem na pomembnem življenjskem prehodu, kjer vem, da bom moral/a delovati kot individuum (novo delovno mesto, rojstvo otroka, prehod v delovno aktivno okolje, nove zadolžitve...) se v večini primerov odzovem na način:

Tekom prevzemanja odgovornosti in ko se že premaknem naprej se v meni sprožijo naslednji konflikti (možnih je več odgovorov):

- a) nepojasnjena bolečina v telesu (predvsem v vratu, ramenih, križu),
- b) nervoza, hitra jeza in pretirana razdražljivost,
- c) obsojanja do drugih, pretirano premlevanje in analiziranje,
- d) bežanje, občutek, da imamo preveč vsega in da ne zmoremo,
- e) drugo:

Dogodki, kjer sem v preteklosti prevzel/-a odgovornost a mi ni uspelo (da sem na koncu predal/-a odgovornost drugemu, sem zbežal/-a od odgovornosti,...)?

Dogodki:

Kakšni so bili moji prvi odzivi ob teh dogodkih (razvil/a sem močan strah, jezo, obsojanje, takoj sem razvil/a potrebo po begu, razvili so se morda tudi določeni nepojasneni simptomi v telesu):

Kaj menite katere vaše negativne osebnostne lastnosti so bile ene izmed glavnih povodov za takšne odzive na odgovornost in določene vaše »napačne« odločitve:

Dogodki, kjer sem v preteklosti prevzel/a odgovornost v celoti in mi je to zelo dobro uspelo.

Dogodki:

Moji takratni odzivi in sam potek:

Kaj menim, da je bilo takrat drugače (sem morda imel/-a ščit, več potrditev, drugačno energijo, sem bil/-a v neki skupnosti ...)?

# MOJA VIZIJA ZA NAPREJ in STRAHOVI TER VZORCI, KI ME PRI TEM OVIRAJ

## **Moja vizija na področju družine**

Na področju družine si v prihodnosti želim:

Strahovi in napačni vzorci, ki me na tej poti ovirajo:

## **Moja vizija na področju kariere in materialnega sveta**

Na področju kariere in materialnega sveta si v prihodnosti želim:

Strahovi in napačni vzorci, ki me na tej poti ovirajo:



# MOJA VIZIJA ZA NAPREJ in STRAHOVI TER VZORCI, KI ME PRI TEM OVIRAJ

## Moja vizija za mojo osebnost in osebnostno rast

Na področju moje osebnosti in osebnostne rasti si v prihodnosti želim:

Strahovi in napačni vzorci, ki me na tej poti ovirajo:

»Iskrenost do sebe vedno izhaja iz občutka varnosti, pripadnosti in občutka, da lahko sebe izrazimo kjerkoli smo.«

*Timi Sorišak*