

**ruke
gavore.**

DŽEPNI VODIČ
BESPLATNA VERZIJA

**IMAŠ MOĆ
DA BUDEŠ DOBRO**

Uvod u tvoju aktivnu ulogu

Danas znamo mnogo više o izazovima poput anksioznosti ili panike, ali ono o čemu se i dalje retko govori jeste tvoja moć. Mentalno zdravlje nije statično stanje niti nešto što je van tvoje kontrole; ono je tvoj najvažniji resurs koji ti aktivno oblikuješ i gradiš. Želim da razumeš ovu promenu paradigme: psihološka otpornost, ili rezilijentnost, nije dar sa kojim se rodiš, već kapacitet koji svesno neguješ. Briga o sebi nije "još jedna obaveza na listi" niti zahteva sate tvog vremena. Ona traži samo tvoje svesno zastajanje i doslednost. Kroz minimalne, ali svakodnevne trenutke u kojima osluškuješ svoje telo, ti preuzimaš odgovornost za sopstveno blagostanje. Ovo je tvoj poziv da mentalno zdravlje pretvoriš u živ resurs koji se stalno obnavlja.

Šta zapravo znači biti dobro?

Mentalno zdravlje je subjektivni doživljaj blagostanja na svim nivoima tvog bića. To je kapacitet koji zahteva ulaganje i obnavljanje, a prepoznaje se kroz: Osećati se dobro emotivno i psihološki. Imati dovoljno fizičke snage i energije. Negovati kvalitetne i ispunjavajuće bliske odnose. Osećati se dobro i udobno u sopstvenom telu. Imati subjektivni osećaj fizičkog zdravlja. Posedovati motivaciju i psihološku snagu za životne izazove. Imati osećaj smisla i više svrhe. Osećati se sigurno sa sobom i u interakciji sa drugima. Imati osećaj pripadnosti i svog mesta u društvu. Umeti konstruktivno prevladati stres. Umeti upravljati sopstvenim emocijama. Postavljati jasne i zdrave lične granice. Umeti osetiti prijatne emocije (radost, nadu, ljubav, radoznalost). Umeti se otvoriti za ljubav – voleti i biti voljen/a. Negovati svoju kreativnost. Negovati urođenu radoznalost. Imati i primenjivati smisao za humor. Negovati duboko poverenje u životni proces. Imati razvijenu mentalnu fleksibilnost. Umeti opstati i pod težim okolnostima uz očuvanje blagostanja (rezilijentnost).

12 Načela aktivne brige o sebi

Pre nego što predemo na praktičan rad, usvoji ova polazišta kao svoje unutrašnje temelje:

1. Mentalno zdravlje je celokupni kvalitet našeg života , a ne samo odsustvo dijagnoze.
2. Naše stanje u velikoj meri oslikava kako živimo i kakav pristup sebi imamo.
3. Mentalno zdravlje jesu snage i potencijali koji se svesno unapređuju.
4. Niko nema savršeno mentalno zdravlje ; ranjivost je sastavni deo ljudskosti.
5. Simptomi su signali da je potrebno osnaživanje sopstvenih kapaciteta ili podrška.

6. Biti ranjiv je hrabrost da aktivno radimo na sebi, a ne znak slabosti.
7. Traženje stručne pomoći je dokaz da ti je stalo do sopstvene dobrobiti.
8. Vreme za sebe je najčistiji vid zdrave samoljubavi.
9. Zapamti da prevencija uvek manje košta od rešavanja već nastalih kriza.
10. Put promene počinje svesnom odlukom da želiš da se osećaš dobro.
11. Mi imamo aktivnu ulogu u svom zdravlju; ono je kontinuum na kome se krećemo.
12. Self-care donosi samopouzdanje jer svesno ulažeš u najvažniju osobu u svom životu.

Vežba 1: Praktikovanje Felt Sense-a

Autor ove vežbe je Petar Levin, a njen cilj je duboka neurološka i emocionalna regulacija. Kroz nju učimo sistem da se smiri i vrati kontrolu nad telom.

Smeštanje: Sedi udobno. Ne menjaj ništa. Zapitaj se: „Kako se moje telo oseća sada?“ Traži čiste senzacije: toplinu, pritisak, pulsiranje ili napetost. Samo ih upoznaj 60 sekundi.

Pendulacija: Pronađi deo tela koji je miran (npr. uvo ili dlan). Ostani tu par udaha. Zatim, poput klatna, polako premesti pažnju na deo gde je napetost, pa se brzo vrati u zonu mira. Ovo uči tvoj nervni sistem da se ne zaglavi u neprijatnosti.

Resurs u telu: Identifikuj mesto koje je makar 1% sigurnije od ostalih. Zadrži pažnju tu jedan minut. Telo uvek ima bar jednu tačku koja nije pod stresom.

Orijentacija: Polako razgledaj prostoriju. Primeti oblike i svetlost. Dopusti sistemu da kroz čula potvrdi: „Sada sam bezbedan/na“.

Praćenje impulsa: Ako telo poželi da uzdahne ili se protegne, dozvoli mu. To su pokreti kojima tvoj sistem završava stare zaštitne reakcije.

Titracija: Nikada ne uranjaj u teške emocije odjednom. Primeni titraciju: dotakni samu ivicu neprijatnosti na par sekundi, a onda se odmah povuci u sigurnost i odmori. Tako gradiš kapacitet bez preplavlivanja.

Promene: Primeti male pomake. Da li je disanje za nijansu mekše? Da li je toplije? Nervni sistem se isceljuje kroz ove mikro-promene.

Integracija: Oseti stopala i oslonac stolice. Udahni, izdahni, i tek tada polako ustani.

Vežba 2: Telesne granice i snaga reči "NE"

Telesne granice nisu samo kognitivna odluka, već sposobnost tvog nervnog sistema da oseti integritet tvog bića.

Stabilizacija: Stani čvrsto, oseti stopala i težinu sopstvenog tela.

Aktivacija: Zamisli osobu ili situaciju koja te pritiska. Gde u telu osećaš stezanje ili povlačenje? Samo posmatraj.

Oblikovanje: Ispruži ruke ispred grudi. Pomeraj dlanove napred i nazad dok ne pronadeš tačku koja je „baš prava“. Ne analiziraj umom zašto je to tako – tvoje telo zna. Ono određuje granicu.

Disanje i glas: Udahni duboko (4 sekunde), izdahni polako (6 sekundi) i svesno izgovori „NE“. Prati da li se javlja olakšanje. Ako osetiš krivicu, aktiviraj svoj negujući deo i obrati mu se: "Moje telo oseća za mene. Telo ne laže. Imam pravo na svoj lični prostor i granice. Ako idem protiv sebe, u sebi skupljam stres i nezadovoljstvo. Neću da se skupljam, već želim slobodno da dišem. Ovo je moj prostor. Zato imam pravo da kažem NE bez obzira na ono što drugi od mene očekuju. Poštujem druge, ali poštujem i sebe. Donosim odluku da slušam svoje telo i čuvam svoj prostor. Umesto krivice, biram da osetim zadovoljstvo što sam na svojoj strani."

Svest: Uporedi kako u telu izgleda tvoje „DA“, a kako tvoje „NE“. Zapiši te razlike.

Vežbice za podizanje kapaciteta za radost

Radost i uživanje su tvoji najjači zaštitni faktori. Za njih ne mora da se dešava ništa grandiozno, ali im moraš napraviti mesta.

Porukice za svaki dan

Pripremi kutiju sa 30 do 50 papirića. Na njima napiši poruke koje bi tvoj snažniji deo uputio onom ranjivijem (npr. "Samo nežno", "Danas si uradio/la dovoljno", "Diši"). Kada osetiš pad energije, izvuci jednu. To je tvoj lični dar podrške.

Srećna tegla

Svako veče zapiši na papirić jedan utisak zbog kojeg je vredelo proživeti taj dan. Bez obzira na težinu dana, uvek postoji bar jedan minut koji je bio dobar. Ubaci ga u teglu, a na kraju meseca pročitaj sve papiriće. Videćeš kako ti se perspektiva menja.

Otkrivanje glimera

Glimeri su mikro-momenti koji aktiviraju spontanu, dečiju radost. Oni su suprotnost trigerima. To može biti miris kafe, omiljena pesma, desetominutno istezanje ili šetnja. Tvoj zadatak: Zamisli sebe u radosnom momentu. Zapiši to sada ili nacrtaj simbol te radosti u svoj dnevnik. Obećaj sebi da ćeš bar jedan svoj glimer praktikovati svake nedelje.

Tvoja moć samoisceljenja

Aktivna briga o sebi uvek počinje od tela. Kada regulišeš svoj nervni sistem kroz disanje, kretanje i svesnu pažnju, ti postavljaš temelje za

stabilne emocije. Zapamti Ivaninu poruku: regulacija emocija je neraskidivo vezana za regulaciju tela. Ovaj proces ne traži napor, već samo tvojih 15 minuta dnevno i kontinuitet. Vodi svoj "mini dnevnik brige o sebi" i beleži male pobede. Svaki svesni udah je ulaganje koje se isplati. Imaš moć da budeš dobro.

Zeliš ceo priručnik na ovu temu?

Klikni i saznaj više
<https://payhip.com/b/uxtRp>