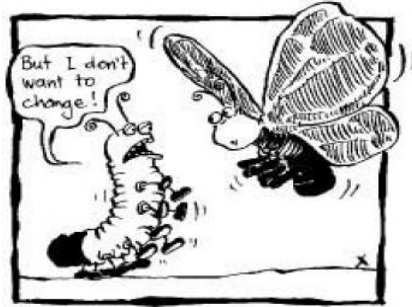


1. DAN DO SPREMEMB

Danes boste dobili nalogo, da razmislite, kako ste preživeli leto 2020.

Torej vzemite si nekaj časa, sprostite se in vstopite v svoj film, v leto 2020. Podoživite to leto. Nato zapišite, kaj vam JE BILO VŠEČ v tem letu, na kaj ste ponosni.



2. DAN DO SPREMEMB

Ponovno vstopite v svoj film, v leto 2020. Razmislite, podoživite, kaj vam ni bilo všeč. In to zapišite. Tudi to moramo sprejeti, podoživeti, se soočiti z dogodki, ki nam niso bili všeč, drugače jih samo potlačimo v našo podzavest in slej ko prej pridejo na površje. Vse te dogodke moramo vzeti kot učenje, pa če se še tako klišejsko sliši, je res. O tem pa jutri.



3. DAN DO SPREMEMB

1. in 2. dan sta za nami. Še vedno smo v letu 2020. Najprej boste še enkrat prebrali, kar ste zapisali, torej, kaj vam JE bilo všeč, na kaj ste ponosni v l. 2020 in kaj vam NI bilo všeč. Že besedi NI in NE na naše možgane vplivata drugače (negativno), a se je potrebno soočiti tudi s tem. Danes je KORAK NAPREJ, da opustite predvsem jezo, ki lahko preraste tudi v sovraštvo, žalost in smiljenje samemu oz. sami sebi. Teh dogodkov je lahko več, ki so se nam zasidrali v glavi, lahko je samo en, a ta zelo močen.

Vaša naloga danes je, da zapišete, KAJ STE se iz tega odnosa, dogodka NAUČILI. Kaj vam je kljub vsemu dobrega prineslo vse to, mogoče vas spremenilo, utrdilo, mogoče se spreminjate ravno zdaj, ko o tem razmišljate in zapisujete v svoj zvezek. Pomembno je, da pridete do tega, da vam je ta situacija prinesla nov uvid, pogled, da se iz vsake take situacije tudi veliko naučimo, dobimo moč in s tem rastemo. In kar je pomembno, da nismo več jezni in prizadeti, ampak da vzamemo to kot delo na sebi, da s tem spreminjamo sebe in ne drugih.

Ta dan je zelo pomemben, zato si vzemite čas, ne hitite, umirite se, najprej globoko vdihnite in izdihnite, ponovite večkrat, da se sprostite. Lahko si prižgete svečo, poslušate umirjeno glasbo... pomembno je, da vse to v miru podoživite.



4. DAN DO DO SPREMEMB

Prišli smo do tega, da je življenje sestavljeno iz lepih, malo manj lepih in tudi žalostnih dogodkov. Tako je in to moramo sprejeti. Pomembno pa je, da se iz teh dogodkov, ki nam niso všeč, ki so za nas neprijetni, žalostni, tudi kaj naučimo. Nanje pogledimo kot opazovalec (tretja oseba, ki ni čustveno vpletena), zakaj je prišlo do tega in kako bi se danes odzvali, odreagirali, naredili drugače. Takrat je bilo tako, kot je bilo, ker smo bili v drugačnem čustvenem stanju, pomembno pa je, da uvidimo, da lahko odreagiramo, naredimo tudi drugače. Danes zapišite v zvezek najprej, kaj vas pri vas samih moti, kaj vam ni všeč in nato kaj bi radi pri sebi spremenili. Torej NI MI VŠEČ, npr. da tako odreagiram, da ne znam reči ne, da sem v vlogi žrtve, da nimam volje, vztrajnosti, saj nekaj začnem in kmalu opustim... ŽELIM SI npr. shujšati, se ukvarjati s športom, odreagirati bolj mirno, si vzeti čas zase, biti bolj samozavesten/a, biti bolj motiviran/a, se znati postaviti zase ...



5. DAN DO SPREMEMB

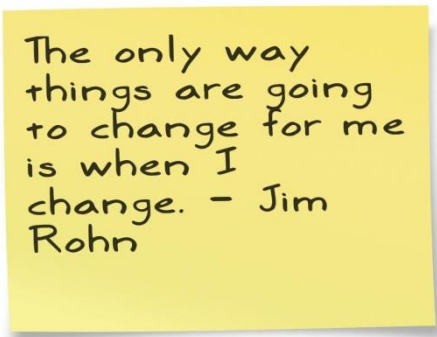
Včeraj ste zapisali, kaj SI ŽELITE PRI SEBI spremeniti. Danes boste razmišljali, kaj vam bo prinesla ta sprememba, kaj bo potem drugače in to boste zapisali v zvezek. Npr. ko bom shujšal/a, se bom počutila bolj zdravo, samozavestno, kupil/a si bom nove hlače ali obleko, ki mi je že dolgo všeč, lažje bom hodil/a v hrib ...; ko bom nehal/a kaditi, bom bolj skrbela za svoje zdravje, bo moja koža boljša, bom lažje tekel/a v hrib, bom prihranil/a denar...; ko bom bolj samozavesten/na, pogumna, bom lažje rekel/a šefu, partnerju, prijateljem kdaj tudi NE, ne želim, ne morem, bom na glas povedal/a svoje mnenje, bom prenehal/a z odnosom, ki me duši, bom menjal/a službo ...

Dala sem vam samo nekaj iztočnic, kako naj zapišete, kaj vam bo prinesla ta sprememba. Torej uporabite besedi KO BOM in ne ČE BI.

Zdaj pa to VIZUALIZIRAJTE, kot da se to že dogaja, npr. ste shujšali in oblekli ste novo obleko ali tečete v hrib in ste polni energije, samozavestni, ne kadite več in se počutite veliko boljše, hodite v hrib in dihate s polnimi pljuči, imate ob koncu meseca več denarja,

oblačila ne smrdijo več po cigaretih, sedite v direktorjevi pisarni in mu samozavestno razlagate, kaj vas moti ...

Sprostite se, zaprite oči in po VAK (vizualno, avditivno, kinestetično) vizualizirajte novo situacijo.



The only way
things are going
to change for me
is when I
change. - Jim
Rohn

6. DAN DO SPREMEMB

Napisali ste svoje želje, potem ste to vizualizirali in v bistvu s tem prišli do svojega cilja, saj ste v vizualizaciji to že počeli, delali točno to, kar si želite, da bi.

Danes pa boste ta CILJ zapisali. Npr. sem zadovoljna s svojo postavo, sem samozavestna, postavim se zase, se zdravo prehranjujem, imam odličen odnos s partnerjem, sem diplomirana ekonomistka, igram klavir ...

Cilj je napisan. Najbrž ste ta ali podoben cilj imeli že kdaj v glavi, pa ga niste uresničili. Razmislite, zakaj ne, kaj je bilo tisto, zaradi česar ste izgubili voljo, motivacijo, željo. To so ovire na naši poti do cilja, ki pa jih lahko premagamo samo, če vemo kako. Zato si danes zapišite, katere OVIRE so vam že znane, ki jih morda lahko že v naprej predvidite, to so lahko v resnici izgovori, da nekaj ne izpeljemo do konca in se je lažje izgovoriti na nekaj ali nekoga, kot nekaj spremeniti, saj nam v bistvu to, ko se spreminjamo, povzroča stres, ki pa je velikokrat potreben, ker nas v bistvu sili naprej.

Torej, če boste stres, ki se pojavi ob ovirah, vzeli za nekaj pozitivnega, da mora biti del spreminjanja, boste delali korake naprej proti vašemu cilju. Če pa ga boste vzeli kot breme, da ne zmorete, da je to prenaporno za vas, boste padli nazaj v cono udobja (o tem sem pisala na začetku).

O ciljih bom več pisala kasneje. Eni pravijo, da je pomembna pot, ne cilj, jaz pravim, da je pomembno oboje. Če ni poti, ne pridemo do cilja, če ni cilja, tavamo.

In mi korakamo zdaj po tej poti do cilja. 😊



7. DAN DO SPREMEMB

Včeraj ste napisali možne ovire, ki jih lahko srečate na poti do cilja. Danes pa boste napisali, ali imate kakšno SLABO RAZVADO.

Npr. zvečer, ko se usedem na kavč in gledam TV, grizljam čips; v pogovoru vedno segam v besedo; ko sem nezadovoljen/a ali v stresu, posežem po alkoholu; vedno zamujam; Oh, ti cigareti ... Spet sem vam dala različne iztočnice, vi pa sami razmislite, katera JE ali SO vaše slabe razvade. Zapišite jo oz. jih (lahko jih je več) v zvezek.

Zdaj pa boste razmislili, KAJ vam ta razvada tisti trenutek, ko to počnete, DA. Zakaj to počnete, KAJ JE NAMEN tega.

Npr. Ko se usedem na kavč in jem čips, se počutim sproščeno / se nagradim za naporen dan / sem končno sama s sabo; ko sem v stresu, zaužijem več alkohola, ker se počutim potem bolj sproščeno / ker odrinem takrat stvari iz glave, če sem v družbi, je to zame družaben dogodek; ko pri pogovoru segam v besedo, želim čimprej povedati, kaj sem se spomnil/a / se počutim pomembno / se počutim uslišano; ko kadim, sem sproščen/a / se umirim / manj jem /vsaj takrat imam čas zase ...

Torej, pri tej nalogi je pomembno, da najdete namen, zakaj to počnete. Zapišite ga v zvezek. Ko napišete enega, se spomnite, če je še kak višji namen in tako naprej. Dobro razmislite, kaj vam ta razvada da, zakaj se takrat, ko to počnete, dobro počutite.

Veselo na delo! 😊



8. DAN DO SPREMEMB

Včeraj ste pisali o slabi razvadi, zakaj sploh ta razvada, kaj vam da in kakšni so nameni, ko to počnete. Zdaj pa razmislite, s čim bi jo lahko nadomestili, da bi bil namen isti. Npr. Alkohol vas razbremenja stresa. Obstaja mogoče kaj drugega, kar bi vas razbremenilo stresa? Zelo radi segate v besedo, ker vas to naredi pomembne. Bi lahko dobili občutek pomembnosti na katerem drugem področju? Zvečer pred TV jeste čips, ker imate občutek, da imate takrat čas zase, da se lahko končno sprostite/nagradite po napornem dnevu. Ali bi se lahko sprostili/nagradili tudi na drugačen način? Napišite v zvezek predloge, s katerimi bi nadomestili vašo razvado, vendar bi namen ostal isti. To je zelo pomembno.

Zdaj pa razmislite, ali je morda slaba navada tudi ena izmed ovir za doseganje cilja, ki ste ga zapisali 6. dan.

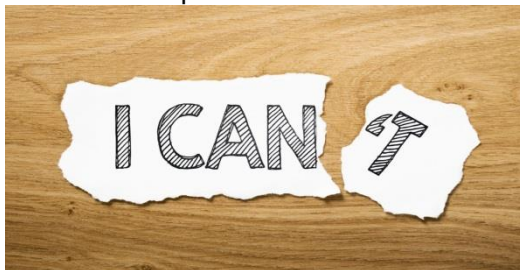


Je celo slaba navada = ovira?

9. DAN DO SPREMENB

Zapisali ste želje, nato cilje in možne ovire, ki se pojavijo na poti do njih. Nekateri ste najbrž ugotovili, da so lahko ovire ravno slabe navade, ki pa jih lahko nadomestimo s čim boljšim, da dosežemo isti namen. Ne smemo pa pozabiti še na en pomemben element pri doseganju ciljev. To je MOTIVACIJA. ŽELJE, ki ste jih pisali v zvezek, so v bistvu MOTIVI, ki nam dajejo zagon, kot gorivo v avtu, da lahko pelje. Ko smo motivirani, imamo veliko željo priti čim prej na cilj. Velikokrat pa nas motivacija zapusti na tej poti in tako ne pridemo do cilja. Zato je pomembno, da vztrajamo kljub oviram in strahu, saj zdaj že vemo, da je strah tudi pozitiven, ker nas žene (potiska) naprej. Motivacija ne pride kar sama od sebe, ne moremo čakati, da se bo nekaj kar zgodilo in nas motiviralo. To se mora zgoditi v nas samih in to moramo narediti zavestno. Tudi to imate zapisano že v zvezku. To so v resnici NAMENI. Torej MOTIVACIJA je najprej AKTIVACIJA – odločitev, kaj bomo naredili, da dosežemo cilj, nato je VZTRAJNOST ki predstavlja naš trud in INTENZIVNOST, ki se kaže v količini in moči truda.

Motivacija pa je lahko notranja, ki prihaja iz našega notranjega zadovoljstva in je za moje pojme bolj močna, in pa zunanja. Ta je lahko oprijemljive narave, to so npr. nagrade (denar, medalja, ocena) ali psihološke narave, kot so pohvala ali družbeni položaj. Vaša naloga je sledeča - razmislite, kako se motivirati na poti do cilja. Ali vas žene predvsem NOTRANJA ali ZUNANJA motivacija in kaj narediti, če na vaši poti intenzivnost pade. Intenzivnost pade lahko zato, ker niste dovolj vztrajni, ker bi radi, da se rezultati poznajo prej, lahko so strahovi in ovire, ki pa so lahko zunanje ali notranje. (O tem bom še pisala.) Takrat vam predlagam, da ponovno naredite vizualizacijo, torej greste od začetka: želja – ovira - cilj in gledate sebe kot v filmu. Poglejte v zvezek, to imate že zapisno. In kot vidite, je vse med sabo povezano. Tako da - KAR POGUMNO NAPREJ!



10. DAN DO SPREMENB

Zdaj vam je najbrž bolj jasno, kako priti do cilja kot pa samo reči, jutri začnem. Torej pomemben je načrt – pot. Na tej poti, je poleg vseh stvari, ki ste jih zapisali v zvezek, pomembna tudi NAGRADA. Da se nagradimo za naš trud.

Danes boste razmišljali o pohvalah in nagradah. Vsak je bil že pohvaljen in nagrajen. Takrat, ko nas nekdo pohvali, se počutimo zadovoljno, samozavestno, še bolj motivirano. Najbrž pa se malokrat pohvalimo tudi sami. Tukaj ne gre za narcisoidnost (vzroki za to so druge), ampak za to, da se zavedamo, da se moramo kdaj pohvaliti, si čestitati, da nam je uspelo, da smo dobri, uspešni in da se za to tudi nagradimo. In ko smo na poti do cilja, je dobro, da se VMES tudi pohvalimo in nagradimo.

Vaša naloga danes je, da razmislite o sebi, kaj je tisto, za kar bi se pohvalili, kaj ste dobrega naredili, na kar ste ponosni. Lahko so to tudi majhne stvari, ki vam pomenijo veliko, pa jih morda drugi niso niti opazili. Zapišite – Ponosen/a sem, ker ...

In danes se boste tudi sami nagradili. To je lahko karkoli, kar vam je všeč. Lahko je oprijemljive narave ali pa tudi ne, lahko je samo vaš prosti čas, ki si ga danes vzamete malo več kot ponavadi in počnete tisto, kar vas veseli.



11. DAN DO SPREMENB

Za včeraj smo se dogovorili, da se pohvalite, si čestitate, da napišete zakaj ste ponosni nase. Ali je bilo težko pohvaliti samega sebe? Bi lažje pohvalili prijatelja ali prijateljico? Sodelavca, sodelavko? ... Ste se morda, kdaj zavedali, da ko vas je nekdo pohvalil, ste ob tem zardeli, sramežljivo zamahnili z roko in zraven dodali še stavek – Eh, to pa res ni bilo nič takega.

Zakaj sebe težko pohvalimo? Morda zato, ker bi nas imeli za polne samega sebe, nadute, samovšečne. Morda zato, ker so nas tako učili, da moramo biti skromni. Morda zato, ker se nimamo dovolj radi, ker si ne zaupamo. Morda zato, ker se primerjamo z drugimi in mislimo, da so drugi boljši. Morda zato, ker se nam zdi to, kar naredimo samoumevno. Vse to pa izhaja iz naših vzorcev in prepričanj, predvsem iz vzgoje, torej iz našega otroštva. Če pomislite, kolikokrat ste se pograjali in kolikokrat pohvalili? Česa je bilo več? Npr. nekaj niste dobro naredili in ste si rekli – Kakšen bedak sem. Meni itak ne bo nikoli uspelo. Saj to je čisto meni podobno. Ali ste večkrat rekli – Kako sem pa danes skuhal/a dobro kosilo. Danes pa res dobro izgledam. Tudi če mi danes ni šlo, vem, da mi bo drugič uspelo, ker zaupam vase.

Danes boste razmišljali ravno o teh dveh stvareh:

1. kako sprejemate pohvalo od drugih in
2. ali se večkrat pohvalite ali pograjate (torej notranji dialog s samim sabo).

Današnja naloga je, da se danes pohvalite vsaj za eno stvar in to zapišete v zvezek (ali ste dobro skuhal/a kosilo, spekli pecivo, naredili kakšno dobro delo, ste se pogledali v ogledalo in rekli, danes pa res dobro izgledam, ste se zbrali v rit in šli na daljši sprehod ali telovadili in rekli, danes pa sem naredil/a res nekaj dobrega zase, bravo ...).

V naslednjih dneh bomo nadaljevali s pozitivno samopodobo, kako verjeti vase in si zaupati, da nam bo uspelo, saj je to zelo pomembno pri doseganju ciljev.



12. DAN DO SPREMEMB

Zagotovo ste včeraj naredili kakšno dobro delo zase in/ali za druge in se za to tudi pohvalili.

V naslednjih dneh se boste znebili slabih misli in občutkov, da niste dovolj dobri in da vam ne bo uspelo. Na poti do ciljev je pomembno, da se znebite teh slabih misli (negativnih sider v NLP), ki v veliki meri izvirajo iz otroštva. Če vam ne uspe takoj, če se pojavi kakšna ovira, ki je ne morete takoj rešiti ali če naredite celo korak nazaj, ne obupajte. Najslabše je, da padete spet v stanje - Iz mene ne bo nikoli nič. Spet bodo rekli, saj smo vedeli, da ti ne bo uspelo. - ampak da se opremito s pozitivnimi viri, dobite ponovno zagon in greste naprej. Ko ste bili mlajši, ste najbrž kdaj razočarali starše in ste imeli občutek, da niste zadovoljili njihovih pričakovanj, zdaj, ko ste starejši, se vam lahko podobni občutki pojavijo v odnosu s partnerjem, v odnosu s sodelavci in nadrejenimi in seveda v razočaranju do samega sebe - spet mi ni uspelo in sprejmete to kot poraz in ne kot učenje.

Ko brskamo po naši podzavesti, se spominjamo lepih in manj lepih, tudi težkih stvari, ki so se zasedle v nas in ki lahko segajo v zgodnje otroštvo. Ni lahko, a je nujno, da določene stvari ozavestite, se soočite z njimi, jih sprejmete in predelate. Morda vseh ne boste mogli rešiti sami ali vsaj v tako kratkem času ne, boste pa kljub vsemu začeli drugače razmišljati. In kar je zelo pomembno – NE KRIVITE NIKOGAR, ne staršev, ne drugih, ki so bili prisotni v vašem otroštvu in tudi sebe ne. V NLP pravimo, da ni slabih namenov, ampak so ozadja drugje. Vzgoja in vzorci se lahko prenašajo na potomce iz ene generacije na drugo in to leta in leta. Zato jim ne očitajte, znebite se jeze in zamer. Pomembno je, da spremenite svoje razmišljanje, svoje vzorce in posledično se bo spremenilo tudi vaše življenje.

Danes boste zapisali v zvezek POZITIVNE SPOMINE (pozitivna sidra) iz otroštva. Napisali boste naslednje osebe: mama, oče in ostali ljudje, ki so vplivali na vas v otroštvu. Napisali boste POZITIVNE DOGODKE povezane z njimi, torej kaj ste skupaj počeli, kaj so vas naučili, kdaj in zakaj so vas pohvalili ... in kako ste se ob tem počutili.



13. DAN DO SPREMEMB

Včeraj ste napisali pozitivne dogodke, ki se jih spomnite iz otroštva v odnosu z mamo, očetom in ostalimi, ki so vplivali na vas.

Danes boste zapisali svoja najbolj pozitivna čustva in vedenja do vsakega od pomembnih oseb iz otroštva, torej do mame, očeta in/ali ostalih ljudi. Napisala vam bom nekaj primerov, ki opisujejo poz. čustva in vedenja, lahko pa dodate še svoja: sreča, prijateljstvo, veselje, razigranost, navdušenje, skrbnost, brezskrbnost, zadovoljstvo, pogum,

samozavest, moč, odločnost, mehkoba, ljubezen, ponos, odkritost, poštenost, hvaležnost, zadovoljstvo, čustvenost, igrivost, toplina, mir, radovednost, navdihnjenost, neustrašnost, neodvisnost, empatičnost, čutnost ...

Sedaj obkrožite svoje najbolj intenzivno čustvo in svojo najlepšo oz. najboljšo izkušnjo oz. dogodek iz otroštva (glej 12. dan).



14. DAN DO SPREMENB

O sidrih sem že pisala. Sidro je vsak dražljaj (ki vpliva na enega ali več naših čutil- VAKOG) in sproži ter spremeni naše mentalno/čustveno stanje. Sidra ustvari asociacijo (povezavo) med čustvenim stanjem in dogodkom. Sidro je lahko določena slika, zvok, beseda, dotik, vonj, in okus. Lahko je prijetno (pozitivno) in neprijetno (negativno). O tem, kaj vas lahko spravi v negativno čustveno stanje (depresija, nemoč, jeza, sovražnost, strah, žalost agresivnost) bom pisala v naslednjih dneh.

Danes boste napisali vsa NEGATIVNA vedenja in boleče dogodke, ki ste jih doživeli z osebo, ki je bila pomembna v vašem otroštvu: mama, oče, ostali in ste si jih najbolj zapomnili. In naj še enkrat napišem, kar sem pred dvema dnevoma - ni lahko, a je nujno, da določene stvari ozavestite, se soočite z njimi, jih sprejmete in predelate. Morda vseh ne boste mogli rešiti sami ali vsaj v tako kratkem času ne, boste pa kljub vsemu začeli drugače razmišljati. In kar je zelo pomembno – NE KRIVITE NIKOGAR, ne staršev, ne drugih, ki so bili prisotni v vašem otroštvu in tudi sebe ne. V NLP pravimo, da ni slabih namenov, ampak so ozadja drugje. Vzgoja in vzorci se lahko prenašajo na potomce iz ene generacije na drugo in to leta in leta.

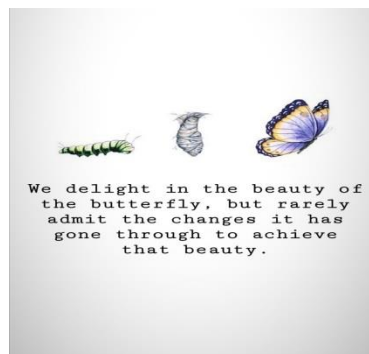


15. DAN DO SPREMENB

Včeraj ste napisali neprijetne dogodke, ki se jih spominjate iz otroštva v povezavi s starši in ostalimi. Danes podčrtajte svojo najtežjo izkušnjo, izberite med tistimi, ki ste jih včeraj zapisali. Najbrž ni bilo tako enostavno in morda se niste počutili najboljše. To so za nas boleče stvari, a je nujno, da jih na svoji poti spreminjanja predelamo. Najhujše je, ko ima človek v sebi zamere in jezo in nosi to naprej, ni v redu ne za nas in ne za druge, s katerimi smo v odnosih, tako osebnih kot poslovnih.

Spomin na čustveno bolečino ob situaciji, dogodku, je veliko bolj živ kot spomin na fizično bolečino. Npr. ko smo si zlomili nogo ali kaj podobnega, si to bolečino veliko težje prikličemo v spomin ali pa ni tako boleča za nas, kot bolečino, ko nismo bili sprejeti ali smo bili prizadeti in podobno.

Danes boste zapisali, katero **NEGATIVNO ČUSTVO** oz. **VEDENJE** se je pogosto ponavljalo z vsako od pomembnih oseb iz otroštva. Nato boste najtežje čustvo oz. vedenje obkrožili. Izbirate lahko med navedenimi ali dodate še svoje: jeza, sovraštvo, zavrnjenost, brezbrižnost, nezaupanje, bes, obup, gnus, žalost, razočaranje, zaskrbljenost, strah, sram, odbijanje, nemoč, krivda, potlačenost, nesigurnost, ujetost, bolečina, ponižanje, osamljenost, odtujenost, nervoznost, boječnost, prestrašenost, umaknjenost vase, oddaljenost, odbijanje ...



16. DAN DO SPREMENB

STRAH je pomembno čustvo, saj nas včasih v kakšni bolj nevarni situaciji opozori, da bi se lahko kaj zgodilo, če ne bi bili previdni. Npr. če vozimo zelo hitro in nas na ovinku malo zanese, nas preplavi strah in vemo, da moramo vožnjo upočasniti. Temu bi lahko rekli "pozitiven" strah. Lahko je pa strah tudi zelo negativno čustvo, ki nas spremlja v vsakdanjem življenju. K meni je prišla klientka, ki jo je bilo strah hitre vožnje in je ves čas opozarjala moža, naj ne vozi tako hitro, včasih je dobivala že panične napade in seveda je sledilo kreganje med njima. Vzrok njenega strahu je segal v otroštvo. Torej, če je strah prisoten velikokrat v našem življenju in gre za notranje doživljanje, ki lahko celo hromi naše življenje, je to globlja zadeva in so velikokrat vzroki v otrostvu. Npr. če je otrok doživljal strah pred izgubo ljubezni že v zgodnjem otrostvu, potem ni mogel razviti zaupanja v sebe in v druge. In tako potem odrasča z več ali manj strahu in ga hrani potlačenega v nezavednem umu. Skozi odrasčanje in slabe izkušnje (ki so lahko v veliki meri tudi zaradi potlačenega strahu), se strah še poveča. Zato prihaja do nizke samopodobe, nezaupanja vase, lastnega nespoštovanja, slabih misli – iz mene ne bo nič in do anksioznosti, depresij ... Strah hromi posameznika, da odlaga realizacijo svojih načrtov, saj ne zaupa vase in tako se tudi načrtovane poti večkrat končajo in ne vodijo do cilja, ki si ga je zadal (lahko so to na osebni ali poslovni ravni). Ko posameznik prepozna

svoj primarni strah in se začne zavedati od kod izhaja, začne delati na tem zavestno. Takrat se začne spreminjati, spremeni se predvsem njegova samopodoba, dobi moč, pogum in voljo za naprej.

Tudi fobija je strah, ki se lahko pojavi zaradi močnega travmatičnega dogodka, je motnja, pri kateri doživlja posameznik pretiran in neracionalen strah pred določeno situacijo, predmetom ali dejavnostjo (višina, grmenje, potovanje z letalom, nekatere živali, ostri predmeti, kri, zadrževanje v zaprtih prostorih ...), ki ga ovira ali mu celo onemogoča normalno opravljanje vsakodnevnih dejavnosti. V NLP rečemo temu negativno sidro, torej nek sprožilni trenutek nas spomni na slabo izkušnjo iz preteklosti. Npr. ko vidimo pajka, nas lahko napade strah, pa ne vemo zakaj.

Danes boste zapisali, kateri je vaš NAJGLOBLJI STRAH v zvezi z vsako osebo iz otroštva, torej mama, oče, ostali. Navedla bom nekaj primerov, ki vam lahko pomagajo pri opisovanju: sram, zapostavljanje, nesprejetost, razvrednotenje, zanemarjenost, potisnjenost, zaničevanje, kontroliranje, ignoriranje, zavrnitev, nesprejetost, zlorabljenost, potlačenost, razvrednotenje, nadvladanje, neodobravanje, izločenost, zapuščenost ...



17. DAN DO SPREMEMB

Gremo proti koncu in upam, da ste še motivirani, da je želja še močna in da je trenutni stres (delo na sebi, brskanje po preteklosti) samo prehodni, da vas v bistvu žene naprej, ker veste, da so spremembe nujne, da greste proti cilju – proti koncu 21-ih dni sprememb. To je prvi cilj, ki bo izpolnjen še v tem letu. 😊

Včeraj ste se soočili s strahom iz preteklosti, ki vas najbrž še kdaj spremlja. Ker v teh 21-ih dneh vseeno ni toliko časa, da bi vam podrobno razložila, kako se ga znebiti, postati še bolj samozavesten in verjeti vase, vam na koncu vsakega dneva napišem tudi moj e-naslov. Lahko me kontaktirate in se bomo dogovorili za naprej.

Danes boste dobili dve nalogi. Najprej boste napisali NEIZPOLNJENO ŽELJO v povezavi z vsako od pomembnih oseb iz otroštva, mama, oče, ostali. Jaz na primer nisem smela imeti psa, ki sem si ga zelo želela, pa čeprav sta bila oba starša ljubitelja živali (predvsem mama, žal je ni več, ki je bila velika ljubiteljica otrok in živali, se je upirala, ker je rekla, da je to velika odgovornost in da smo tudi veliko odsotni od doma). Zdaj jo razumem, kaj je mislila, takrat je nisem, a sem si veliko let kasneje to močno željo sama izpolnila, imam dva psa. Mogoče ste si tudi vi že izpolnili željo iz otroštva, mogoče si jo še boste!

Druga naloga pa je, da se boste POHVALILI, da ste z mano že 17. dan. Da vztrajate, si vse pišete in se spreminjate. Pohvale tudi z moje strani, vztajajte še naprej! In danes si boste

IZPOLNILI ENO ŽELJO (katerokoli, ni nujno vezana na preteklost) in si tako polepšali dan. Uživajte v trenutkih!



18. DAN DO SPREMENB

Še danes bomo pobrskali po naši preteklosti, nato bomo prešli spet na cilje, saj se bližamo koncu. To je tako kot v atletiki. Tudi atlet si začrta svojo pot, kako bo tekel. Začne počasi, nato pospešuje in na koncu teče na vso moč, da bo čim hitreje pritekel na cilj. (Vem iz lastnih izkušenj.)

Najbrž ste že sami ugotovili, da se določeni dogodki, situacije iz otroštva ponavljajo, da nosimo določene vzorce s sabo. Veliko teh je na nezavedni ravni in šele, ko se jih zavemo, jih lahko spremenimo. Že Sokrat, grški filozof, je rekel: »Spoznavanje sebe je začetek vsega spoznanja.« In popolnoma drži, šele takrat bomo spoznali, kaj je pri nas dobrega in manj dobrega, kaj bomo opustili, spremenili, zamenjali. Naše možgane lahko primerjamo s podstrešjem. Tja največkrat shranjujemo stvari, ki jih ne potrebujemo več, na katere celo pozabimo in ko se odločimo, da ga bomo pospravili, ugotovimo, da je veliko stvari neuporabnih in da jih bomo vrgli stran. Tako je tudi z nami, ko bomo predelali, odstranili slabe vrednote, navade, vzorce, prepričanja, ideje, šele takrat bomo osebno zrasli in prišli tudi do zelenih ciljev.

Zato boste dobili danes še zadnjo nalogo v zvezi z vašimi skrbniki v otroštvu. Narisali boste krog in ga razdelili na toliko delov, kolikor je bilo pomembnih ljudi v vašem otroštvu. Za vsakega boste napisali seznam lastnosti, kot se jih spominjate. Torej boste uporabili pridevnike: dober, ljubeč, topel, optimističen, vztrajen, razumevajoč, potrpežljiv, jezen, hladen, nedostopen, zaprt, odsoten, pesimističen, egocentričen, zahteven ...

Pozitivne lastnosti boste označili s +, negativne z -.

Nato boste narisali nov krog in ga razdelili na polovico. Prvo polovico boste označili s +, drugo z - in razvrstili vse lastnosti vaših skrbnikov v ta krog.

Nato boste podčrtali TRI NAJBOLJŠE in TRI NAJSLABŠE LASTNOSTI, ki opisujejo vas in razmislili, ali so podobnosti z vašimi skrbniki in kako se vi odzivate v različnih situacijah.



19. DAN DO SPREMEMB

V teh zadnjih dneh na poti do sprememb ste se vrnili v otroštvo, v lepe, malo manj lepe in tudi težke dogodke z ljudmi, ki so vplivali na vas pri odraščanju. To so zelo kompleksne zadeve, ki se velikokrat ne dajo rešiti takoj in včasih potrebujejo tudi strokovno pomoč. Želela sem, da uvidite, da je veliko tega v nas na nezavedni ravni, veliko več kot na zavedni, da situacije in dogodki močno vplivajo na nas in da nosimo veliko vzorcev iz preteklosti naprej v naše življenje in z njimi vplivamo na druge tako na osebnem kot poslovnem področju in v vsakdanjem življenju.

Zelo veliko ste naredili že s tem, da se tega zdaj zavedate, da razmišljate o tem, in da se hkrati zavedate, da vaši skrbniki niso želeli slabo, samo da drugače niso znali. In še to si zapomnite – za vsakim vedenjem se skriva pozitiven namen, saj oseba dela najbolje, kar tisti trenutek zna. Zato ne obsojajte nikogar, ne jezite se nanje. Tako kot sem že zapisala, vi ste tisti, ki se spreminjate. Zato boste začeli razmišljati drugače, šli boste po drugi poti. Tudi zemljevid ima veliko poti in vse ne vodijo do zelenega cilja. Včasih se lahko tudi izgubimo, pomembno pa je, da pridemo na pravo pot.

Še en zelo pomemben aksiom je v NLP: "Če nekaj ne deluje, poskusi z drugačnim pristopom. oz. spreminjaj pristop, dokler ne prideš do rezultatov, ki si jih želiš."

Spomnite se na vaše želje, ki ste jih zapisali, morda so med njimi tudi tiste, ki se vam niso izpolnile v otroštvu. Tudi za to ne krivite vaših skrbnikov, ker zdaj že vemo, da so imeli svoja prepričanja, svoje vzorce, vzgojo svojih skrbnikov. Zdaj jih lahko uresničite vi sami. Danes boste razmislili, katere stvari so za vas NUJNE in katere POMEMBNE. Velikokrat jih enačimo. Pomembne stvari so tiste, ki vplivajo na kakovost življenja, nujne pa moramo narediti takoj. Npr. iti po paket na pošto, skuhati kosilo, iti v trgovino, peljati psa na sprehod ... Te imajo rok, pomembne stvari pa nimajo roka, a vplivajo na to, da boljše živimo. Te so npr. zdravje, šport, čas zase, odnosi ... Velikokrat nam zmanjka časa za njih in lahko se zgodi, da naenkrat postanejo te stvari nujne. Npr. ker ne živimo zdravo, zbolimo, nujno potrebujemo zdravniško pomoč, s partnerjem sva se oddaljila in en dan pove, da bi se ločil, naenkrat postane nujno, da rešimo stvari, gremo k terapevtu, vse bi naredili, da do tega ne pride, a je včasih prepozno ipd. Veliko pa je stvari, ki niso ne nujne in ne pomembne in z njimi zapravljamo čas, kot je gledanje televizije v prazno, brskanje po internetu kar tako »tja v en dan«, tudi obrekovanje, kar počnemo zelo radi in še veliko je podobnih stvari, s katerimi si zapolnimo čas, a niso niti nujne niti pomembne in bi bilo boljše, da jih sploh ne bi bilo. Kaj pa čas za počitek? V resnici je zelo pomemben, seveda, če ne mislimo s tem ure in ure ležanja na kavču.

Torej, danes boste zapisali stvari, ki so za vas NUJNE, POMEMBNE IN TISTE, S KATERIMI ZAPRAVLJATE ČAS.



Jutri pa pridejo na vrsto SMART cilji.

20. DAN DO SPREMEMB

Pa je pred nami predzadnji dan, kdo bi si mislil, da bo tako hitro minilo. Zdaj lahko vidite, kako hitro gre čas in zato je velika škoda, da ga ne izkoristimo, da ne spremenimo stvari, če nismo zadovoljni, da gremo iz cone udobja in začnemo drugače živeti. Vedno rečem, škoda je časa, ker hitro mineva in enkrat nam bo žal za vse, kar nismo storili, pa bi lahko. Zato pa je postavljanje ciljev nujno. Obstaja več različnih tehnik postavljanja le teh. V teh 21-ih dneh do sprememb ste si zapisali cilje, želje, ovire, kako se motivirati in vmes tudi nagraditi.

Danes pa vam bom predstavila SMART TEHNIKO postavljanja ciljev. Že na spodnji sliki lahko vidite, kaj pomenijo začetnice.

1. Specific = specifičen – pomembno je, da je naš cilj specifičen, da pa pridemo do tega, si je dobro postaviti nekaj vprašanj: KDO je vključen, KAJ želim doseči, KJE se bo to dogajalo, KDAJ se bo to zgodilo, KAKO bom dosegel/a cilj, ZAKAJ si želim doseči ta cilj?

2. Mesasurable = merljiv – če je neka stvar merljiva, jo lahko merimo in tako spremljamo napredek. Zastavimo si vprašanje, KAKO BOM VEDEL/A, da je moj cilj dosežen. (npr. prihranil/a bom 500 eurov, 1x na teden se bom tehtal/a, da bom sproti videl/a, če grem proti cilju ...).

3. Attainable = dosegljiv – pomeni, da mora biti realen, da imamo občutek, da ga bomo dosegli, da verjamemo v to, tudi če nastopijo ovire. Torej si postavimo vprašanje SEM SE PRIPRAVLJEN/A DOLOČENIM STVAREM ODREČI, SPREMENITI STVARI? Npr. ne postavimo si cilj – nikoli več ne bom jedel/a sladkarij, ampak raje 1x na teden bom pojedel/a nekaj sladkega ali npr. če nismo nikoli hodili v fitnes – vsak dan bom hodil/a fitnes, je bolje reči 3x na teden bom hodil/a v fitnes.

4. Realistic/relevant = realističen, ustrezen, torej, da smo ga zmožni doseči. Naj cilj polepša, olajša življenje nam, ne da ga želimo uresničiti zaradi nekoga drugega. Takrat ne bomo dovolj motivirani. Vprašajmo se, ALI SE TO UJEMA Z NAŠIMI NAČRTI? JE ZDAJ PRAVI ČAS ZA DOSEGO CILJA?

5. Timely = časovno definiran – če ni časovno definiran, lahko zamahnemo z roko in si rečemo - Saj je še čas. Zato si napišite SKRAJNI ROK do kdaj ga boste uresničili, tako ga boste vzeli bolj resno. Lahko celo razdelate na dan, teden, mesec – Kaj bom dosegel/a danes, kaj čez en teden, kaj čez en mesec.

Pojdite skozi vse točke in si odgovorite na vprašanja. In seveda vse zapišite.



21. DAN DO SPREMEMB

Tako kot smo začeli z željami in cilji, bomo z njimi tudi končali in tako zaključili teh 21 dni. Včeraj sem vam razložila SMART tehniko, danes bom samo še nekaj dodala, kaj naj še upoštevamo pri načrtovanju ciljev.

Ko si delamo načrt, kako doseči cilj, moramo upoštevati tudi ovire. Tudi o tem sem že pisala. Vendar pa vseh stvari, ki se nam lahko zgodijo na poti, ne morem v naprej predvideti, nanje nimamo vpliva (tako kot na primer covid 19, ki je porušil marsikomu cilj, ki si ga je zastavil za leto 2020 in ga zaradi njega ni mogel doseči ali pa katere druge stvari npr. potres in druge naravne katastrofe, na katere ne moremo vplivati). So pa stvari, ki so pod našim vplivom, a ne pod našim nadzorom, to ne smete enačiti. Nad drugimi ljudmi imamo lahko vpliv (npr. na njihovo vedenje), nimamo pa nadzora. Če nam je oseba bližje, imamo nanjo večji vpliv, kot na nekoga, ki nam je npr. avtoriteta ali če ga ne poznamo dobro. Zapomnite si, da imamo nadzor samo nad sabo, npr. da zdravo živim. Pa še drug primer, ki velja trenutno za marsikoga - če želimo izboljšati finančno stanje, naredimo načrt, nimamo pa nadzora nad tem, kdaj bomo začeli delati, ker je vzrok npr. trenutni virus covid 19. Lahko pa si že zdaj kljub vsemu zastavimo cilj in naredimo načrt, kako priti do denarja kasneje ali ga vsaj nekaj prihraniti, če se da, torej imamo nadzor kaj z denarjem, čeprav so možnosti omejene. Torej, če bomo imeli nadzor nad tem, kar počnemo, bomo imeli več energije in časa in si bomo tako izboljšali življenje.

In prišli smo do konca. Verjamem, da ste v teh 21-ih dneh do sprememb dobili kakšno novo idejo, kako lažje priti do cilja, kako spremeniti določena prepričanja, navade, vzorce, morda ste dobili tudi kak nov vpogled od kod izvira veliko tega in ste določene stvari, ki so bile prej na nezavedni ravni, uzavestili. Res pa je, da so te spremembe najtežje. Če bi se radi še bolj poglobili v te stvari in ne veste kako, sem vam na voljo in v pomoč. Pišite mi na moj email jasmina.mazej@gmail.com in se bomo dogovorili za naprej. Za vse to obstaja v NLP (nevrologivističnem programiranju) veliko orodij in tehnik, ki so nam v pomoč tako na osebnem kot poslovnem področju. To pa dopolnim še z znanjem iz drugih izobraževanj in z lastnimi izkušnjami, saj se vse življenje učimo, dopolnjujemo in s tem spreminjamo.

Pa še to si zapomnite - ni slabih namenov, vsak dela v tistem trenutku, kot ve in zna in vsak ima svoj zemljevid, vsak vidi stvari po svoje (zdaj že vemo zakaj).

Današnja domača naloga je, da preletite vaše zapiske, vizualizirate še enkrat vašo pot.

