

KO SE VSE USTAVI ...

je potrebno **iti naprej.**

KAKO SE ZNAJTI V KORONA-DNEVIH?



S ČIM SMO SE SREČALI?

- novostmi,
- stresom,
- tesnobo,
- paniko,
- ...

KAJ LAHKO STORIMO SAMI?

1. omejimo število negativnih informacij

Kako?

- vnaprej določimo uro v dnevu za informiranje o novostih v SLO in svetu, naj ne bo to pred spanjem,
- zmanjšamo spremljanje medijev na minimalno potrebno,
- ugasnemo TV in splet.

2. uravnotežimo pozitivno in negativno

Kako?

- čas je, da obudimo stare hobije ali začnemo z novimi,
- povežemo se z ljudmi, ki jih imamo radi,
- sproščamo sem,
- smejemo se :)



NEGATIVNOST VZTRAJA - KAJ PA ZDAJ?

- nagovorimo samega sebe: "**Dragi jaz, dovolj bo!**"
- **pretentajmo svoje "negativne" možgane** -

Kako?

- **preusmerimo fokus** z aktivnostjo, ki nam ne pusti drugih misli (npr. šport, molitev, sproščanje ...),
- iščimo **pozitivne novice**,
- pobegnimo v **naravo**,
- vzpostavimo **dnevno rutino**,
- **optimizem je nalezljiv** - poiščimo ga v sebi in drugih :),
- **humor pomaga!**,
- pomagajmo si z **modelom dobrega počutja** (PERMA model).



MODEL DOBREGA POČUTJA

PERMA model (avtor M. Seligman)

KJE ISKATI SREČO IN ZADOVOLJSTVO?
5 PODROČIJ:



PRIJETNA ČUSTVA (P - PLEASANT EMOTIONS)

- izboljšajo kakovost življenja, odnosov in dela
- vaje, da jih najdemo:
 - Zamislimo si in podoživimo 3 prijetne stvari, ki so se nam v današnjem dnevu zgodile.
 - Oglejmo si stare fotografije in obudimo lepe spomine.

ANGAŽIRANOST (E - ENGAGEMENT) = "POZABITI NA VSE DRUGO"

- izkazuje našo popolno predanost stvari, s katero se ukvarjamo
- vaja:
 - Poskusimo poiskati aktivnost, pri kateri pozabimo na vse in se je čim prej lotimo.



MEDOSEBNI ODNOSI (R - RELATIONSHIPS)

- skrb za pristne in trdne odnose
- so varovalni in ključni sistem v težkih trenutkih
- vaje:
 - Pokličimo prijatelja, ki ga zelo pogrešamo.
 - Napišimo pismo hvaležnosti. Si ga upamo tudi poslati?
 - Kolikokrat komu dejansko tudi povemo, da ga imamo radi? Pred nami je nov izziv ;)



SMISEL (M - MEANING)

- opravljanje stvari, ki jih vidimo kot smiselne in pomembne
- vaje (poiščimo odgovore):
 - Kaj je ta trenutek res pomembno?
 - Kaj je tisto, kar nas resnično polni?
 - Če ne bi bilo nobenih omejitev, bi bil naš dan ...
 - Kaj nas povsem prevzame?



DOSEŽKI (A - ACHIEVEMENT)

- krepijo zaupanje v nas same, soočanje z novimi izzivi postane lažje
- več uspehov -> več pozitivnih čustev, boljši odnosi, večja pripadnost, smisel, kreativnost ...
- vaje:
 - Kaj novega smo se naučili danes?
 - Pohvalimo samega sebe (pomagajmo si z ogledalom).
 - V čem smo danes boljši od včeraj?