

Utrjevanje za vsebino modula ‚stil pripisovanja‘



Uvod

Pripisovanje = lastne razlage za razumevanje neke situacije (npr. pripisovanje krivde)
Kot vzrok lahko v osnovi vedno najdemo tri različne izvore:

1. Jaz sam
2. Drugi
3. Okoliščine/Situacija

Primer: Padli ste na voznškem izpitu.

Možni razlogi...

| | |
|----------------------------|---|
| ...jaz | Bil sem zelo živčen in nisem imel dovolj izkušenj z vožnjo. |
| ...drugi | Komisija je bila zelo strog. |
| ...situacija ali naključje | Dobil sem težko progo, bilo pa je tudi veliko prometa. |

Kaj vse to pomeni?

Dosedanje raziskave kažejo, da je veliko (čeprav ne vsi) ljudi z mejno osebno motnjo nagnjenih k temu, da...

- Vidijo samo en vzrok za situacijo
- Razloge za nastanek določenih dogodkov iščejo večinoma samo pri sebi
- Okoliščinam / naključju komaj kdaj pripišejo pomen

Pomanjkljivost: Presoja situacij je pri takem načinu pripisovanja vzrokov pogosto enostranska in nerealna.



Kaj smo se naučili

- V vsakdanjem življenju se moramo potruditi, da bi situacije čim bolj realno ocenjevali.
- Pogosto spregledamo, da ima isti dogodek lahko čisto različne vzroke (npr. ko smo pod vplivom močnih čustev npr. jezni ali žalostni). Poleg tega je pogosto istočasno vpletenih več dejavnikov.
- Premislite o različnih možnostih, ki bi bile lahko vpletene v nastanek določenih situacij (kot jaz / drugi / okoliščine)!



Vaja

Spomnite se na nek neprijeten dogodek, ki se je zgodil v tem tednu (kaj povezano s stresom, žalostjo, razočaranjem...)

Kaj se je zgodilo? (npr. „Prijateljica ni prišla, ko sva bili dogovorjeni.“)

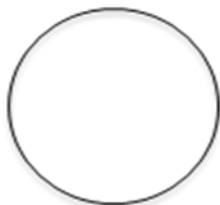
Zaradi česa sploh še razmišljate o tem dogodku? (npr. „Zdim se ji dolgočasna.“)

Kakšne so posledice vaše razlage? (npr. „Sem žalostna in se počutim neljubljeno.“)

Kako bi si lahko dogodek drugače razložili? Napišite razlago, ki vsebuje več vzrokov (jaz, drugi in situacija/okolščine). Začnite z okoliščinami! (npr. „Nekaj je prišlo vmes in poleg tega sem tudi jaz že kdaj prišla prepozno“).

Kako pomemben se vam zdi zdaj prispevek vsakega dejavnika? Ustrezno razdelite „kose torte“.

Situacija / Okoliščine



Drugi

Jaz

Utrjevanje za vsebino modula ,premljevanje in katastrofiziranje‘



Uvod

Premlevanje = Oblika razmišljanja, pri katerem se misli ves čas vrtijo okoli istega problema, brez da bi prišli do rešitve (= iskanje v prazno).

Panično iskanje optimalne rešitve ovira dejansko rešitev problema. Ne ukvarjamo se namreč s tem, kaj bi morali konkretnega narediti, da bi problem rešili.

Katastrofiziranje = težnja, da neprestano razmišljamo le, kako grozna in nevarna je neka situacija, kot tudi, da smo osredotočeni na možne negativne dogodke v prihodnosti („delamo črne scenarije“). Pri tem pogosto precenimo verjetnost dogodka.



Kaj smo se naučili

- Premlevanje ne pomaga pri reševanju problemov, naše misli se vrtijo v prazno.
- S pomočjo spodnjih nalog za razrešitev začaranega kroga skušajte prekiniti premlevanje!
- Bodite pozorni, če kar naprej „katastrofizirate“ in skušajte najti realne dokaze za in proti vašim predpostavkam.



Vaje proti premlevanju

Vaja 1: Stop - tehnika

To je metoda za prekinitev premlevanja, pri kateri sami sebi glasno ali tiho rečemo »Stop«, ko se pojavijo premljavajoče misli. To podprite še z notranjimi slikami (npr. predstavljajte si stop znak) ali pokrčite dlan v pest.

Ta vaja ne deluje pri vsakem. Tudi če dobite skromne rezultate, vadite naprej!

Vaja 2:

Odštevajte po 7. Začnite pri 1084!

Vaja 3: Gibalna vaja

Tudi vaje iz športa in gibanja so lahko v pomoč:
Napnite in sprostite eno za drugo različne mišične skupine.

Ali pa naredite gibalno vajo:

Gibalna vaja:

1. vstanite
2. levo roko vrtite naprej
3. desno roko vrtite nazaj
4. dvignite eno nogo
5. krožite z nogo

Lahko zdaj še naprej premlevate?

Vaja 4: Določanje časovnega termina!

Namesto, da se takoj odrečete premlevanju, si zapišite vaše misli in se sami s sabo dogovorite za kasnejši čas, ko boste četrt ure premlevali (npr. ob 20 uri).



Vaje proti katastrofiziranju

| Katastrofiziranje [prosimo najдите lastne primere] | | |
|---|---|---|
| Primer | Katastrofiziranje | Druge razlage Kaj kaže za in kaj proti? |
| Šef me ni pozdravil. | Gotovo me bo povabil na pogovor. Povedal mi bo, da ni zadovoljen z mojim delom. Na koncu me bo odpustil. Nikoli več ne bom našel službe ... | Sploh me ni videl, morda je imel samo slab dan? Vem, da sem dal v zadnjem času vse od sebe in ni razloga, da bi bil z mano nezadovoljen ... |
| | | |

Utrjevanje za vsebino modula ‚čustvovanje‘ I



Uvod

Včasih smo nagnjeni k temu, da precenjujemo pomen ‚govorice telesa‘ ali prehitro sklepamo, kaj nekdo ravno razmišlja ali namerava.

Geste in mimika so lahko seveda pomemben namig za oceno neke situacije ali druge osebe. Vendar moramo vseeno poskusiti dobiti še dodatne informacije (npr. da se izognemo medosebnim konfliktom).

Kaj pomaga pri presoji drugih ljudi?

Primer: Oseba prekriža roke. Čemu?

- **Predhodno znanje o osebi:** Je ta oseba običajno sicer preplašena/vzvvišena?
- **Okoliščine/situacija:** Ko nekdo pozimi prekriža roke, jo/ga običajno zebe.
- **Opazovanje sebe:** Kdaj jaz prekrižam roke? (Pozor!: Ne zaključujte takoj o drugih na podlagi sebe!)
- **Izraz na obrazu:** Ali oseba izgleda jezna, prijateljska itd.?

Vpliv lastnega razpoloženja na zaznavanje

Lastno razpoloženje vpliva na to, kako si npr. razlagamo izraze na obrazu drugih! Pri slabem razpoloženju bomo prej predpostavili, da drugi negativno razmišljajo o nas.

Primeri:

- Razumevajoč nasmeh lečečega zdravnika si razložite kot omalovažujoč.
- Skoncentriran in zamišljen izraz terapevta doživite kot sovražnega.

Kaj vse to pomeni?

Ljudje z mejno osebnostno motnjo ne kažejo kakšnih posebnih oškodovanosti pri prepoznavanju čustev, vendar ...

- ... nevtralnimi izrazi na obrazu pogosto pripišejo močna negativna čustva kot npr. jeza ali gnus in ...
- ... so pri ocenjevanju izrazov na obrazu pogosto pretirano prepričani vase.

Posledice: Oseba čuti močno zavrnitev in se vede v skladu s tem (npr. umik ali jezno vedenje). To lahko ponovno vodi do zavrnitve in priključuje nove težave.

Primer:

Dogodek: Nataša stoji v vrsti za delikateso v trgovini in čuti, kako jo drugi gledajo. Pri tem misli, da jo drugi ljudje vidijo kot debelo.

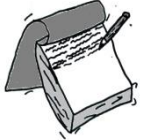
Toda!: Nataša vedno pričakuje zavrnitev s strani drugih ljudi in je pogosto zelo negotova. Misli, da jo ljudje prezirajo, ker si ‚spet‘ kupuje nekaj za jest. Zaradi svoje razdraženosti in njenih negotovih pogledov pritegne pozornost nase, kar si spet narobe razlaga.



Kaj smo se naučili:

- Izrazi na obrazu ali geste človeka predstavljajo pomembne znake njegovih občutkov. Vendar se lahko hitro zmotimo!
- Naše trenutno razpoloženje vpliva na zaznavanje, npr. ko smo v stresu, smo nagnjeni k temu, da okolico vidimo preko očal, ki jih obarvajo naši občutki (npr. sovražnost pri jezi; občutke ljubljenosti pri evforiji).

Vaja 1



Situacije/govorica telesa, ki sem si jo morda napačno razložil:

Primer: V bolnišnici me je sopacient čudno gledal, na koncu pa se je izkazalo, da je imel grozne bolečine v zobu in da vse to sploh ni bilo povezano z mano.

| |
|--|
| |
|--|

| |
|--|
| |
|--|

Vaja 2

Vpliv zunanjih dejavnikov na lastno dobro počutje in mišljenje

Prosimo razmislite, kakšen kratkoročni in dolgoročni vpliv imajo določeni dejavniki (npr. kava) na vaše razmišljanje in razpoloženje. Kakšen vpliv imajo ti dejavniki pri zaznavanju drugih ljudi?

| Dejavniki | Vpliv? Sem bil npr. agresiven, jezen, živčen, vesel? Drugi možni odzivi ...? npr.: „Po kavi imam občutek, da se lažje zberem in da druge bolje slišim. Po drugi strani pa sem, predvsem če zjutraj spijem kavo na prazen želodec, pogosto živčen in vznemirjen in sem nemogoč do drugih...!“ |
|---------------------------|--|
| Stres | |
| Alkohol | |
| Droge | |
| Vreme/svetloba | |
| Pomanjkanje spanja | |

Utrjevanje za vsebino modula ‚pozitivno mišljenje‘



Uvod

Veliko (vendar ne vsi!) ljudi z mejno osebnostno motnjo je nagnjenih k temu, da svojo pozornost pretirano usmerijo na negativne stvari v okolici. To lahko negativno vpliva na njihovo razpoloženje in dobrobit.

Sprejemanje pozitivnih povratnih sporočil:

- *Pokažite veselje ob pohvali*
 - Tudi če se vam vaš zunanji izgled ne zdi prav nič vreden pohvale – nekemu drugemu pa je lahko všeč!
- *Nobenega zavračanja pohval („to pa sploh ni res!“)*
 - Ne odzovite se takoj z zavračujočo pripombo o sebi ali z nasprotujočo trditvijo, zato da bi preusmerili pozornost stran od sebe, temveč „zdržite pohvalo“!
- *Konsistentnost*
 - Ali vaše besede ustrezajo tonu glasu, mimiki in gestam?



Sprejemanje negativnih povratnih sporočil:

- Kritiko razčlenite in skušajte nanjo gledati pozitivno, ugotovite, kaj se lahko iz nje še naučite. Morda so resnični nekateri posamezni vidiki, ki jih pri sebi že poznam in na katerih lahko delam?
- Brez pretiranega posploševanja („Mišljeno je eno konkretno vedenje – ne moja celotna osebnost!“)

Pozitivno razmišljajte!

- V situacijah, v katerih se ne počutite dobro ali v katerih se začnejo v vaši glavi vrteti negativne misli, skušajte najti bolj pozitivne misli. Spomnite se npr. na pretekle dogodke, ki so se bolje iztekli.
Primer: „Enkrat se ni izšlo, kaj pa naj? Rešil sem že čisto druge probleme, npr.“
- Najdite nekaj pozitivnega (in smiselnega) v situaciji!
Primer: „Prijatelja prosim za pomoč, naučim se nekaj novega in naslednjič lahko to naredim sam (razvoj lastnih sposobnosti).“

Kaj smo se naučili:

- Tudi kadar je težko: Skušajte sprejeti pohvalo in kdaj pohvalite tudi sami sebe!
- V vsakodnevnem življenju vadite zavestno usmerjanje svoje pozornosti na pozitivne vidike. In: *Kaj lahko iz težke situacije pridobite za prihodnost?*
- Pri tem ostanite realni! Ne gre za to, da stvari olepšujemo!
Toda!: Ni vse izključno slabo, čeprav morda na začetku tako izgleda!



Vaja 1

Prikličite si v zavest lastne močne točke

1. Razmislite o lastnih prednostih:

Kaj mi gre dobro? Za kaj sem že pogosto dobil pohvale? (npr. „imam dobre ročne spretnosti“...)

2. Predstavljajte si konkretno situacijo:

Kdaj in kje? Kaj sem konkretnega naredil ali kdo mi je dal povratno sporočilo? (npr. „Prejšnji teden sem pomagal prijateljici pri prenavljanju stanovanja, res sem ji bil v veliko pomoč“...)

3. Zapišite si!

Redno si zapisujte, ko vam je šlo nekaj dobro ali ko ste bili za neko stvar pohvaljeni (npr. v majhen zvezek). Redno to prebirajte in dopolnjujte seznam. Ko se počutite slabo (npr. ničvredni ali zguba), se lahko **oprete** na to.

Vaja 2

V težkih situacijah skušajte najti nekaj smiselnega ali nekaj pozitivnega! Če imate pri tem težave, vprašajte druge, ki so vam lahko v podporo (prijatelje, znance, terapevte).

Situacija:

Pozitiven del:

Utrjevanje za vsebino modula ‚čustvovanje II‘

Viri informacij za oceno osebe:

1. Govor: je naše najpomembnejše sredstvo komunikacije. Ton glasu (npr. ironija) in izbor besed, lahko veliko pove o človeku.

Toda!: Povedano se pogosto ne ujema z „resničnimi“ mislimi. Pogosto lahko stvari, izrečene na hitro, zvenijo drugače, kot so bile prvotno mišljenje. Nekateri ljudje govorijo zelo monotono – vendar so lahko vseeno čustveni (npr. pri Parkinsonovi bolezni).

2. Geste/govorica telesa:

- Geste in drža lahko podprejo besede, npr. stisnjena pest, ko se počutimo ogroženi, rokovanje pri pozdravu.
- Posredni znaki so pogosto pomembni: burne geste *lahko* kažejo na živčnost (toda: pazite na medkulturne razlike!), skrušena drža pri pomanjkanju zaupanja vase.

Toda!: Govorica telesa lahko zavaja!

Primeri:

- Lahko se naučiš kazati „masko“ zaupanja vase
- Zaradi sključene drže lahko sicer samozavestna oseba deluje negotovo.

3. Pisni izdelki: Pogosto pri pisnih izdelkih bolj razmislimo kot pri govorjeni besedi!

Toda!:

- Včasih moramo pri zapisanem brati „med vrsticami“, pri čemer lahko pride do napak!
- Raziskava je pokazala, da sta pisec in prejemnik elektronskega sporočila dokaj prepričana, da sta pravilno došla „podton“ elektronskega sporočila. V resnici je ujemanje samo 56% - komaj malo bolje od naključja!

4. Predhodno znanje o ljudeh/ kulturi: Poznavanje neke kulture ali etnične skupine olajša razumeti njihove pripadnike. Vsaka kultura ima svoje vrednote in moralni sistem.

Toda!: Ljudje pogosto verjamejo klišejskim predstavam ali splošnemu mnenju!

Kaj smo se naučili:



- Uporabite vse možne vire informacij za ocenjevanje drugih ljudi.
- Skušajte pomisliti tudi na druge zorne kote.
- Razmislite, kaj bi občutili vi, če bi bili na mestu druge osebe!



Vaja

Menjava zornega kota

Prosimo vključite lastni primer

| | |
|---|--|
| Kaj ste v določeni situaciji mislili/čutili? | |
| Kaj bi lahko drugi/druge oseba mislila/čutila? | |
| Kaj bi vam lahko pomagalo, da bi se lahko postavili v kožo druge osebe? | |

Utrjevanje za vsebino treninga ‚samospoštovanje‘



Uvod

samospoštovanje = vrednost, ki jo oseba pripiše sama sebi, tj. čisto subjektivna ocena lastne osebnosti. Lahko ni čisto nič povezana s tem, kako to osebo doživljajo drugi.

Kaj vse to pomeni?

Veliko [vendar ne vsi!] ljudi z mejno osebnostno motnjo imajo znižano samospoštovanje.

Primer

Dogodek: Tino prijatelji pokličejo veliko redkeje, kot so jo včasih.

Tinino prepričanje: „Prijatelji me ne marajo več. Ničvredna sem.“

Toda!: Prijatelji jo imajo radi, vendar imajo ravno zdaj morda veliko dela. Mogoče so se med tem zaposlili ali imajo družino, zato jim ostaja manj časa kot prej. Tinino prepričanje škodi njenemu samospoštovanju.

Po čem prepoznamo ljudi z zdravim samospoštovanjem?

- Zaupanje v lastne sposobnosti
- Sprejemanje napak ali neuspeha (ne da bi razvrednotili sebe kot človeka)
- Pripravljenost učiti se (tudi iz napak)
- Pozitiven odnos do sebe

Viri samospoštovanja:

- Samospoštovanje ni ene velikosti, temveč je lahko na različnih življenjskih področjih različno visoko (npr. odnosi, konjički, poklic).
- Ob tem je odločilno vprašanje, če ocenjujemo samo vse naše pomanjkljivosti (*prazne police v omari*) ali tudi naše sposobnosti in prednosti (*polne police*).

Notranji kritik:

= dolgotrajna samokritika

→ *Človek je pogosto sam svoj najhujši sovražnik!*

- Samokritika pogosto izhaja iz „vse ali nič mišljenja“: Notranji kritik je zelo strog in ne pozna sivih odtenkov!
- Tipični stavki: „Danes spet izgledaš totalno grozno!“, „Ker si malo prepozno prišla po hčerko v šolo, si zelo slaba mama.“ itd.

Kako naj se s tem spoprimum?

- Bodite najprej zavestno pozorni na stavke „notranjega kritika“.
- Vprašajte se o resničnosti njegovih izjav. To res ustreza dejstvu (bo moja prihodnost zaradi enega izpita res za vedno uničena)? Vprašajte ljudi, ki jim zaupate, če tudi oni to tako vidijo.
- Ko se v neki situaciji pojavijo negativne misli, jih ozavestite in recite kritiku: „Zapri usta“ (ali „Utihni.“, „Vseeno mi je, kaj praviš“, itd.) in ga pošljite stran. Zavestna prekinitvev omogoča, da „dobre“ misli spet prevladajo.

Pozor!: Ne skušajte potlačevati ponavljajočih se negativnih misli (npr. obtoževanje sebe kot npr. "Ti ničla", "Zguba"), saj jih to le okrepi.

→ Vprašajte se, ali so te misli res na mestu, ali pa se odmaknite od teh misli s pomočjo prijetnih dejavnosti.



Kaj smo se naučili:

- Samospoštovanje je sestavljeno iz veliko različnih življenjskih področij. Ne glejte vedno le na „prazne police“!
- Bodite pozorni na stavke notranjega kritika in se vprašajte o resničnosti njegovih izjav!
- Potlačevanje negativnih misli ne pomaga, temveč jih le okrepi.



Vaja

Menjava zornega kota

Včasih nam lahko pomaga, če sebe opazujemo iz zornega kota druge osebe, kaj pozitivnega bi pri vas videla druga oseba.

(glejte tudi vaje menjave zornega kota iz vsebine modula Čustvovanje II)!

Katere prednosti in pozitivne lastnosti bi lahko opazili drugi pri vas?

| |
|--|
| |
| |
| |

Utrjevanje za vsebino modula ‚zaključevanje‘



Uvod

Pogosto presojamo ali sprejemamo odločitve, ne da bi pri tem (lahko) zbrali vse potrebne informacije.

- **razlog/prednosti:** prihranimo čas, dajemo vtis odločnosti in sposobnosti (izrek: „Bolje slaba odločitev kot nobena.“)
- **pomanjkljivosti:** tveganje, da se bomo zelo slabo odločili ...

Truditi se moramo, da bi našli srednjo pot med zelo hitrimi odločitvami (tveganje: napačne ali slabe odločitve) in pretirano natančnostjo (pomanjkljivost: velika izguba časa). Pri tem je pomembno, da pretehtamo možne posledice.

Kaj vse to pomeni?

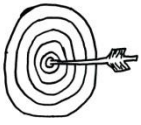
- Veliko [*vendar ne vsi!*] ljudi z mejno osebnostno motnjo je nagnjenih k temu, da hitro presojajo in so pri tem nepremišljeni.
- To lahko vodi do napačnih odločitev ali k nepremišljenem ravnanju, ki ga človek kasneje lahko obžaluje.
- Zlasti pri dogodkih, ki imajo lahko resne posledice, je zelo pomembno, da zberemo vse možne informacije in se o njih pogovorimo tudi z drugimi ljudmi.

Primer:

Dogodek: Petro pokliče razredničarka njenega sina in jo prosi, naj pride na razgovor.

Petrina takojšnja ocena: Sin ima težave v šoli, gotovo je naredil kakšno neumnost. Naredila sem napake pri njegovi vzgoji in sem slaba mama!

Toda!: Sploh ni jasno, glede česa želi razredničarka govoriti s Petro. Morda jo želi prositi samo za pomoč pri organizaciji šolske zabave.



Kaj smo se naučili

- Kadar so odločitve pomembne in imajo lahko resne posledice, ne smemo ravnati prenehljeno, temveč moramo iskati dodatne informacije (raje ne tvegamo).
- Pri pomembnih odločitvah izmenjajte informacije z drugimi.
- Pri stvareh, ki so manj pomembne, pa se lahko hitreje odločate (npr. vrsta jogurta, torte v slaščičarni, številke na lotu).
- Motiti se je človeško: Razmislite o možnosti, da ste se morda motili.



Vaja

**Prenagljene presoje/ravnanja/ ocene, ki sem jih naredil (... in morda obžaloval).
Kakšne so možne alternativne presoje in ravnanja?**

Primer: Partner vas še ni poklical.

Hitra ocena: On/ona me ne ljubi več in me bo zapustil/a.

Ravnanje: Jezno kličem in očitam.

Druge razlage: On/ona je ravno pod stresom; rad/a bi me poklical/a, ampak je pozabil/a telefon pri prijatelju.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |



Utrjevanje za vsebino modula ‚razpoloženje‘

Uvod

Depresivno razpoloženje se lahko kaže v veliko različnih simptomih npr. žalost, strah pred zapustitivijo, strahovi, motnje spanja, umik vase ...

Depresivna miselna izkrivljanja lahko spreminjamo prek vaje! – npr. ti. kognitivno vedenjske terapije, ki uporablja miselno restrukturacijo.

Vse pa temelji na tem, da se dela vaje redno in v daljšem časovnem obdobju.

Kaj vse to pomeni?

Pri veliko ljudeh s psihičnimi težavami se kaže neustrezen vzorec mišljenja, ki lahko vodi do razvoja depresije. Depresija je pri mejni osebnosti motnji zelo pogosta spremljajoča motnja!

Neustrezni depresivni vzorci mišljenja:

1. Pretirano posploševanje:

Dogodek: Napačno ste uporabili neko tujko, ne razumete vsebine neke knjige.

Pretirano posploševanje: „Sem neumen.“

Konstruktivno razmišljanje: „Tudi drugi ne razumejo vedno vsega. Me ta tema sploh zanima?“

Torej!: Vsak se lahko zmoti. Tudi če kdaj zmedeno govorite, to še ne pomeni, da se sploh ne znate izražati. Vsak človek je kompleksen in vsi imamo svoje močne in šibke točke.

2. Selektivno zaznavanje

Dogodek: Dober prijatelj ne pride na vašo rojstnodnevno zabavo.

Selektiven pristop: „Sem totalno nepopularen.“

Alternativen pristop: „Zabava je bila vseeno dobra, drugi prijatelji so prišli.“

Pozor!: Za vsako situacijo je možnih več različnih razlag. Imejte v mislih tudi pozitivne strani in ne iščite „dlake v jajcu“.

3. Branje negativnih misli

Ne mislite, da vašo lastno (negativno) samopodobo avtomatsko enako vidijo tudi drugi. Ko se zdim sam sebi ničvreden, grd, itd. še zdaleč ne pomeni, da me tako vidijo tudi drugi.

Poleg tega!: „Branje misli“ nič ne koristi, nikoli ne moremo biti absolutno prepričani, kaj drugi mislijo (o nas)!

4. Primerjava z drugimi

Neprestano se primerjamo z drugimi. Gre bolj za to, *glede česa ali s kom* se primerjamo! Če se pri primerjanju vedno slabo odrežemo, ker ne dosežemo ideala ali ker je primerjava nepravilna, potem to škodi samospoštovanju.

Poleg tega: V oceno navidez „popolnih biografij“ vključite vsa življenjska področja! Kritično se vprašajte o domnevnih vzornikih (glej vajo 2).

5. Popolnost:

- Pogosto sebi postavimo ekstremna pričakovanja, medtem ko smo do drugih mnogo bolj prizanesljivi!
- Skušajte pretirane zahteve zmanjšati in vaša pričakovanja do sebe bolj pravično zastaviti.
- Pri tem vam je lahko v pomoč, če na sebe gledate iz zornega kota druge osebe: *Bi tudi drugi osebi „izrekli enako sodbo“?*



Kaj smo se naučili:

- Vsak človek dela napake! → Ne presojujte vsega na podlagi neke pomanjkljivosti!
- Obstaja razlika med tem, kako jaz vidim sebe in načinom, kako me vidijo drugi ljudje. Če se zdim sam sebi ničvreden, grd, itd. še zdaleč ne pomeni, da me tako vidijo tudi drugi.
- Ne primerjajte se tako strogo z drugimi ljudmi (tudi „srečneži“ imajo nekje svoje šibkosti)! Torej: Nihče ni popoln!

Namigi za dvig samospoštovanja in razpoloženja (pomaga le pri dolgotrajni uporabi):

- Vsak večer si na kratko zapišite nekaj stvari (do 5), ki so vam dobro uspеле. Preletite jih v mislih.
- Vsak dan si pred ogledalom recite: „Rad se imam“ ali celo „Rad te imam“! [Opomba: Pri tem se lahko na začetku počutite malo neumno...]
- Zapomnite si pohvale in jih na kratko zapišite, da jih boste v stiski lahko še enkrat prebrali (rezerva)!
- Spomnite se na situacije, kjer vam je šlo res dobro, najbolje z vsemi čuti (vid, dotik, vonj...), lahko si pomagate tudi s fotografijami.
- Počnite stvari, ki vam dobro denejo in pri katerih se zabavate – najbolje skupaj z drugimi (npr. iti v kino, na kavo).
- Telesna aktivnost (vsaj 20 minut) – vendar brez hudega napora – npr. hiter sprehod ali počasen tek.
- Poslušajte svoje najljubše pesmi.



Vaja 1:

V nadaljevanju boste za ponavljanje vsebin zadnjega srečanja naprošeni, da naredite določene vaje. To je le začetna spodbuda, nato pa naj bi dosledno nadaljevali sami...

| Pretirane posplošitve [<i>Prosimo, poiščite lastne primere</i>] | | |
|---|--------------------------|---|
| Dogodek | Depresiven pristop | Konstruktiven pristop |
| Pozabil sem na termin pri zobozdravniku. | Sem totalno neodgovoren. | Cel teden je bil zelo stresen. Tudi drugim se lahko to zgodi, priskrbel si bom drug termin. |
| | | |
| | | |
| | | |



Vaja 2: Kritično razmislite o vzornikih!

Spomnite se na eno osebo (ki jo občudujete). Kritično se vprašajte o „blišču“!
npr. *Kaj vse dela ta oseba za svoj izgled? Kaj bi ta oseba morda zavidala vam?*
