

# SPOZNAJ SE

## VAJE I. DELA APLIKACIJE

Navodila za samostojno izvajanje vaj brez spletne aplikacije

Pripravil:

**Dr. Tomaž Erzar**



## Navodila za samostojno izvajanje vaje Tri dobre stvari

To vajo izvajaš vsak dan, traja največ 10 minut. Vajo izvajaš cel teden.

Vsak dan zapiši tri stvari, ki so bile zate ta dan dobre in opiši zakaj. Vajo je treba narediti na papirju, ne zadošča, če samo pomisliš na te stvari. Lahko gre za drobne stvari, kot npr. da ti je nekdo pridržal vrata in se ti nasmehnil ali večje, npr. dobro opravljen izpit. Najbolje je, če vajo narediš pred spanjem.

- Dogodke, ki jih boš zapisal, poimenuj. Npr. »Srečanje s sosedo«.
- Nato natančno opiši, kaj se je zgodilo. Npr. kaj je sosedka rekla, kako je zgedala, kaj si ji odgovoril.
- Opiši svoje počutje ob tem dogodku in tudi kasneje. Npr. »Bil sem presenečen in hvaležen. Še večkrat sem se spomnil nanjo.«
- Pojasni, zakaj se je to po tvojem mnenju zgodilo. Ne meni se za pravilnost pisanja, bodi čimbolj natančen in konkreten pri opisovanju.
- Če ti med vajo misli uidejo na slabe stvari, se poskusi pomiri in se spet osredotoči na pozitivne dogodke.

## Navodila za samostojno izvajanje vaje Sočutje do sebe

Vajo izvajaš en teden. Lahko pa tudi ob vsaki težji izkušnji ali preizkušnji, torej tudi preko dneva in ni treba čakati, da se ti zgodi kaj res neprijetnega, ko bi bila ta vaja najbolj koristna.

- Zamisli si situacijo v včerajšnjem ali današnjem dnevu, ki ti je bila odveč, težka, stresna ali neprijetna.
- Prikliči si v spomin svoje počutje v situaciji. Ti je bilo neprijetno? Kako si se počutil? Kakšna so bila tvoja telesna občutja ob tem?
- Ko si se spomnil počutja, si reci:  
»To je bilo res neprijetno / težko / odveč / boleče. To je bila res težka izkušnja. Veliko sem prestal.«

Uporabi svoje besede ali stavek, ki si ga rečeš ob takih priložnostih.

- Sedaj si reci:  
»Težave pridejo in minejo. So del moje rasti, četudi trenutno še ne vem, kam peljejo. Tudi drugi ljudje trpijo in poznajo trpljenje in jim ni vseeno zame.«
- Nato si položi roko na srce in globoko izdihni. Medtem ko čutiš toplino roke, si reci:  
»Zdaj sem lahko najbolj prijazen s sabo.«

Ali:

»Zdaj najbolj potrebujem sočutje in razumevanje.«

Ali:

»Zdaj si lahko odpustim.«

Ali:

»Zdaj se lahko potolažim in sprejemem sebe.«

Lahko uporabiš tudi katerikoli drug stavek, ki ti je domač in ima zate enak pomen.



## Navodila za samostojno izvajanje vaje v hvaležnosti

To vajo se izvaja vsakodnevno vsaj teden dni ali dokler ti taka drža ne postane domača. Najboljše je, da vajo izvajaš ob koncu dneva.

- Zamisli si tri stvari, za katere si lahko danes hvaležen. To so lahko povsem drobne stvari, npr. lepo vreme, dober sendvič. Lahko so to tudi večje stvari, npr. zdravje, dobro počutje ali zvest prijatelj, kakšna tvoja dobra lastnost.
- Potem ko si si priklical v spomin tri stvari, za katere si danes hvaležen, se z mislijo zadrži pri vsaki od njih. Poskusi začutiti, kako se počutiš in kaj si spoznal ob tem.
- Zdaj te tri stvari skupaj z občutji in spoznanji zapiši na papir.

## Navodila za samostojno izvajanje vaje Tri dobre stvari o meni

Vajo delaš vsaj en teden ali dokler ne začutiš, da ti je tak pogled nase postal domač.

- Vsak dan napiši na papir tri dobre stvari o sebi. To so lahko lastnosti ali stvari, ki si jih opazil ali si jih naredil ta dan in na katere bi lahko bil ponosen. To so lahko čisto malenkostne stvari, npr. dobra misel, ena sama prijazna beseda, usluga, nasmeh, nasvet, razumevanje ali večje stvari, npr. znam poslušati, pogosta pomoč komu pri študiju, redno delo, zgodnje vstajanje. Ni treba, da so te stvari vsak dan druge, lahko se čez teden ponavljajo.
- Nato opiši na kratko svoje počutje pri tem, bodisi takrat, ko se je to zgodilo bodisi zdaj, ko o tem razmišljaš. Lahko dodaš tudi počutje drugih ljudi, ki so bili takrat zraven ali si jim naredil kaj dobrega (kaj so rekli, kako so se odzvali, so to opazili, so te pohvalili).
- Na koncu se pohvališ sam. Zamisli si, da bi tvoj najboljši prijatelj imel to lastnost oziroma naredil tako stvar in bi ti to opazil in ga pohvalil. Pohvalo zapišeš, npr. »Za to je bilo potrebno veliko dobre volje,« »Res si se potrudil,« »Vidim, da o tem veliko premišljuješ,« »To je bilo pa enostavno,« »Dobro si to naredil«.

## Navodila za samostojno izvajanje vaje Tri stvari, ki se jih veselim

Ta vaja se nanaša na tri stvari, ki se jih že danes lahko veseliš glede naslednjega dne. Vajo izvajaš ob koncu dneva teden dni zapored ali toliko časa, da ti postane navada domača in občutiš njene pozitivne učinke.

- Umiri se z nekaj globokimi izdihmi in nato pomisli na jutrišnji dan. Kaj je pred tabo? Kaj te čaka? Ne razmišljaj o skrbeh in težavah jutrišnjega dne, ampak si zamisli, da te bo vse slabo počakalo in ti ni treba misliti na to.
- Nato si zamisli tri stvari, ki se jih veseliš ali bi se jih lahko veselil glede jutrišnjega dne. To so lahko zelo drobne ali splošne stvari (npr. vreme, konec tedna, zaključek predavanj, kratko srečanje s sošolci, prijazen pozdrav, tek v naravi in podobno) ali stvari, ki se jih vedno veseliš. Bistveno je, da to niso samo obrnjene negativne stvari (npr. veselim se, da bo konec tedna, da me v službi ne bo nihče kontroliral), ampak se teh stvari veseliš zaradi njih samih in ne zato, ker bi nastopile ob koncu težav.
- Še enkrat si zamisli vse tri stvari in preveri, ali se jih res veseliš. To pomeni, da ob njih začutiš spontano in pristno veselje ali sproščenost.

