

# SPOZNAJ SE

## VAJE II. DELA APLIKACIJE

Navodila za samostojno izvajanje vaj brez spletne aplikacije

Pripravila:

**Jona Mirnik Cerar**



Zveza tabornikov Slovenije, nacionalna skavtska organizacija, Einspielerjeva 6, 1000 Ljubljana, Slovenija Telefon: +386 (0)1 300 08 20  
E-pošta: pisarna@taborniki.si Splet: [www.taborniki.si](http://www.taborniki.si) TRR: 0201 0001 4142 372 ID za DDV: SI65720792

## Navodila za samostojno izvajanje vaje Mesec prijaznosti

Pred začetkom izvajanja vaje odgovori na sledeča vprašanja tako, da vsako izjavo oceniš z oceno od 1 (ne drži) do 10 (zelo drži), koliko velja zate:

**Prijaznost drugih vedno in takoj zaznam.** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**V različnih situacijah tekom dneva v komunikacijo z drugimi vstopam s prijaznostjo in pozitivnim pristopom.** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ocenil bi, da sem tekom dneva večine časa prijazen.** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sedaj ustvari personaliziran koledar z dejanji prijaznosti. Koledar naj se začne z jutrišnjim dnem, vsak dan v naslednjih štirih tednih pa daj v koledar predlog za eno dejanje prijaznosti.

Koledar lahko oblikuješ na dva načina:

- V kolikor v naslednjem mesecu **že načrtuješ kak dogodek**, si daj opomnik, kaj bi lahko takrat izvedel kot dejanje prijaznosti. Npr. »18. 8. imamo družinsko kosilo. 10 minut bom posvetil teti Mojci, s katero se skoraj nikoli ne pogovarjam, saj zame čisto preveč govori.« ali »25. 8. moram na banko. Gospo za pultom bom z nasmehom pozdravil, na koncu pa ji zaželel še lep dan.«
- V koledar lahko **vneseš dejanja prijaznosti**, ki bi jih v naslednjih štirih tednih rad opravil oziroma so ti ljuba. Npr. »Ker imam rad živali, želim nekaj dobrega storiti zanje. V koledar bom zato vnesel: 'V zavetišče odnesi nekaj hrane za pse in mačke.'« oziroma »Rad pečem, zato v koledar vnesem 'Sodelavce preseneti z domačimi piškoti' in 'Odnesi nekaj kosov potice Mateji, ki jo ima tako zelo rada.'«<sup>1</sup>

Dobro je, da imaš koledar dejanj na vidnem mestu in ga vidiš že takoj zjutraj, ko je pred tabo še ves dan. Zvečer pa te vabimo, da si vzameš 5 minut in na list papirja zapišeš odgovore na naslednja vprašanja:

**Kako si se počutil ob dejanju prijaznosti – takrat, ko si prijaznost izrazil? In zdaj, ko o tem razmišljaš? Kakšni so (bili) občutki v telesu? Kje v telesu so (bili) prisotni ti občutki?**

**Kako so se na tvojo prijaznost odzvali drugi? Kaj so rekli, kako so se odzvali, so to opazili? Je njihov odziv vplival tudi nate (kako)?**

Na koncu meseca ponovno oceni, koliko sedaj zate veljajo zgornje trditve, da vidiš razliko med začetnim in končnim stanjem. Poleg tega odgovori tudi na sledeča vprašanja, ki jih zapiše na list papirja:

**Kakšno vedenje, telesno govorico, mimiko opazijo na meni drugi, kadar delujem prijazno in s pozitivnim pristopom?**

**Kako se na prijaznost v večji meri odzovejo drugi? Kakšne občutke to vzbudi v meni?**

<sup>1</sup> Aplikacija Spoznaj se ponuja tudi možnost samodejnega oblikovanja koledarja z naključnimi dejanji prijaznosti.



## Navodila za samostojno izvajanje vaje Moj dan in dejanja prijznosti

Pred začetkom izvajanja vaje odgovori na sledeča vprašanja tako, da za vsako izjavo oceniš z oceno od 1 (ne drži) do 10 (zelo drži), koliko velja zate:

**Prijznost drugih vedno in takoj zaznam.** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**V različnih situacijah tekom dneva v komunikacijo z drugimi vstopam s prijznostjo in pozitivnim pristopom.** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ocenil bi, da sem tekom dneva večine časa prijzen.** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vsak dan napiši tri primere, kje in kako si danes izrazil prijznost do drugih oziroma kako si bil prijzen do sebe.

---

---

---

Kako si se ob tem počutil? Takrat, ko si prijznost izrazil? In zdaj, ko o tem razmišljaš? Kakšni so (bili) občutki v telesu? Kje v telesu so (bili) prisotni ti občutki?

---

---

Kako so se na tvojo prijznost odzvali drugi? Kaj so rekli, kako so se odzvali, so to opazili? Je njihov odziv vplival tudi nate (kako)?

---

---

Po treh tednih izvajanja vaje ponovno oceni, koliko sedaj zate veljajo zgornje trditve, da vidiš razliko med začetnim in končnim stanjem. Poleg tega odgovori tudi na sledeča vprašanja:

**S pozitivnim pristopom in prijznostjo vstopam v več situacijah kot pred tremi tedni, ko sem začel z vajo.**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kakšno vedenje, telesno govorico, mimiko opazijo na meni drugi, kadar delujem prijzno in s pozitivnim pristopom?**

**Kako se na prijznost v večji meri odzovejo drugi? Kakšne občutke to vzbudi v meni?**



## Navodila za samostojno izvajanje vaje Pet stvari, za katere sem hvaležen

Vajo izvajaj ob koncu dneva.

Pomisli na pet stvari, za katere si danes hvaležen. Štiri od teh stvari naj se povezujejo z dogodki današnjega dne, npr. odlično kosilo, jutranje žvrgolenje ptic, da sem ujel avtobus. Ena stvar naj bo bolj splošna, npr. da lahko hodim na faks in pridobivam znanje, saj se zavedam, da je to privilegij, da so moji domači zdravi. Dnevnik stvari, za katere si hvaležen, vodi vsaj 3 tedne.

Datum: \_\_\_\_\_

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

---

---

---



Zveza tabornikov Slovenije, nacionalna skavtska organizacija, Einspielerjeva 6, 1000 Ljubljana, Slovenija Telefon: +386 (0)1 300 08 20  
E-pošta: pisarna@taborniki.si Splet: www.taborniki.si TRR: 0201 0001 4142 372 ID za DDV: SI65720792

## Navodila za samostojno izvajanje vaje Hvaležen sem za ...

Vajo izvajaj ob koncu dneva. Pomisli na stvari, za katere si hvaležen in ki so se ti zgodile v minulem dnevu znotraj petih področij, ki si jih izbereš s seznama. Za primer vzemi področje Družina: »Danes sem hvaležen za pogovor z mojo mami, ker ...« Ali področje Okolica: »Danes sem hvaležen za jutranji pozdrav z nasmehom in šalo z vratarjem, ko sem prišel v službo.«

Področja, stvari, med katerimi si vsak dan izberi drugih 5:

<b>Družina</b>	<b>Pomoč drugemu</b>	<b>Narava</b>	<b>Okolica, okolje</b>
<b>Prijateljstvo s/z ...</b>	<b>Hobi, interesna dejavnost</b>	<b>Živali</b>	<b>Neznanec</b>
<b>Moja osebnostna lastnost</b>	<b>Prosti čas</b>	<b>Prijaznost drugega</b>	<b>Dogodek</b>
<b>Faks, služba</b>	<b>Opravljeno delo</b>	<b>Moje telo (del telesa)</b>	<b>Druženje</b>
<b>Zdravje</b>	<b>Novo spoznanje</b>	<b>Knjiga, revija, časopis</b>	<b>Šport, rekreacija</b>
<b>Pomoč drugega</b>	<b>Hrana in/ali pijača</b>	<b>Posnetek, oddaja, film</b>	<b>Zahvala</b>
		<b>Glasba</b>	

Datum: \_\_\_\_\_

---



---



---

Datum: \_\_\_\_\_

---



---



---



## Navodila za samostojno izvajanje vaje Hvaležen sem za ...<sup>2</sup>

V prvem tednu boš izvajal dihalne vaje. Poišči miren prostor, kjer se lahko udobno namestiš, najbolje v ležeč položaj.

V prvem tednu si predvajaj Posnetek za izvajanje vodene dihalne vaje, v drugem Posnetek za izvajanje vodene vaje Mišična relaksacija, v tretjem pa posnetka za pomoč pri vizualizaciji Posnetek za izvajanje vodene vaje Gozd in Posnetek za izvajanje vodene vaje Obala<sup>3</sup>. Za lažji začetek sledi vodeni vaji, nato pa lahko vajo izvajaš tudi sam.

Na koncu vaje vsak dan oceni, koliko zate veljajo naslednje trditve:

<b>Danes sem imel naporen dan.</b>	1	2	3	4
<b>Vaji mi je bilo enostavno slediti.</b>	1	2	3	4
<b>Po končani vaji sem v telesu občutil manj napetosti.</b>	1	2	3	4
<b>Po končani vaji sem se počutil boljše kot pred vajo.</b>	1	2	3	4

Na koncu vsakega tedna odgovori na sledeča vprašanja:

Si opazil kakšno razliko v občutjih v telesu pred in po izvajanju vaje? Kako je z napetostjo v telesu (ali določenih delih telesa)? Se je spremenilo utripanje srca, prekrvavitev? Opaziš še kakršnekoli druge spremembe v telesu?

---

Kako so se tekom tedna na vajo odzvale tvoje misli? Kakšen je bil »vrvež v glavi« pred in po izvajanju vaje?

---

Kako bi ocenil težavnost vaje (tvoja koncentracija, sledenje posnetku) na začetku tedna in kako na koncu tedna, ko si vaju izvedel že sedmič zapored?

---

Ali si opazil, da na težavnost vaje (tvoja koncentracija, sledenje posnetku) vpliva tudi, kakšen dan imaš za seboj? Kako si se pripravil do tega, da si se posvetil vaji in vajo res izvedel?

---

<sup>2</sup> Za izvajanje vaje si moraš na svoj predvajalnik glasbe naložiti posnetke, ki jih najdeš v spletni aplikaciji Spoznaj se.

<sup>3</sup> Pri samostojnem izvajanju vizualizacije ti lahko pomagajo tudi navodila, ki jih najdeš med Dodatnim gradivom.



## Navodila za samostojno izvajanje vaje Tri minute za dihanje<sup>4</sup>

Tekom dneva vsaj trikrat izvedi dihalno vajo, ki ti vzame manj kot tri minute. Vajo lahko izvedeš na poti v službo, ko čakaš v vrsti v trgovini, na sprehodu ... Izvajaš jo samostojno, na začetku pa si lahko pomagaš z vodenim avdio posnetkom, ki ga najdeš v spletni aplikaciji med Dodatnim gradivom.

V posnetku so navedene tri različne tehnike dihalnih vaj: dihanje s trebušno prepono, dihanje s podaljšanim izdihom in globoko dihanje. Preizkusi različne tehnike, tekom dneva pa lahko izvajaš tisto, ki ti najbolj ustreza.

Vsak dan oceni, koliko za tebe veljajo sledeče trditve:

<b>Danes sem imel naporen dan.</b>	1	2	3	4
<b>Vaji mi je bilo enostavno slediti.</b>	1	2	3	4
<b>Po končani vaji sem v telesu občutil manj napetosti.</b>	1	2	3	4
<b>Po končani vaji sem se počutil boljše kot pred vajo.</b>	1	2	3	4

Po treh tednih odgovori na spodnja vprašanja:

Na kakšen način se po vaji spremenijo občutki v tvojem telesu (zakrčenost, utripanje srca, prekrvavitev ...)?

---

Je razlika v telesnih občutjih po opravljenem dihanju večja kot pred tremi tedni, ko si se z vajo šele spoznal?

---

Kako vaja vpliva na tvoje misli? Ali vpliva bolj kot pred tremi tedni, ko si vajo šele začel izvajati?

---

Kako bi ocenil težavnost vaje (tvoja koncentracija, sledenje posnetku) na začetku izvajanja in kako po treh tednih?

---

Ali si opazil, da na težavnost vaje (tvoja koncentracija, sledenje posnetku) vpliva tudi, kakšen dan imaš za seboj? Kako si se pripravil do tega, da si vajo res izvajal?

---

<sup>4</sup> Za vajo moraš na svoj predvajalnik glasbe naložiti posnetek, ki ga najdeš v spletni aplikaciji Spoznaj se.



## Navodila za samostojno izvajanje vaje Osebnostne lastnosti

Pripravi si list papirja, pisalo in merilnik časa. Vsak dan si izberi drugo nedokončano iztočnico. Nastavi merilnik časa na 10 minut in začni pisati – razvijaj misel in dokončaj poved. Pomembno je, da pišeš čim bolj zvezno, brez vmesnih odmorov. V kolikor ti zmanjka besed, v vmesnem času piši besedo »in«, dokler ne pridejo nove misli.

Po desetih minutah neprekinjenega pisanja (čas lahko tudi podaljšaš, v kolikor še vedno pišeš) odloži pisalo, naredi nekaj vdihov in v miru ter na glas preberi zapisano.

### Iztočnice za pisanje

Na sebi mi je všeč ...

Nekateri izmed mojih največjih dosežkov so ...

Ovire, ki so se mi nekoč v preteklosti zdele velike in sem jih nato uspešno prešel in premagal so ...

Drugi pravijo, da jim je na meni všeč ...

Resnično verjamem v ...

Moj idealen dan izgleda tako: zjutraj ...

Nekdo, ki mu je mar zame, bi me opisal ...

Načela, ki so mi v življenju zelo pomembna, so ...

V zadnjih letih sem pridobil (nove) veščine in sposobnosti ...

Čeprav odločitev ni bila enostavna, bi obžaloval, če v preteklosti ne bi storil ...

V življenju mi res veliko pomeni ...

Moja inspiracija je/so ...

Do sprememb občutim ...

Od življenja pričakujem ...

Svetu želim zapustiti ...

Da ne morem v polnosti izraziti svojega jaza, me najbolj zaustavlja oziroma zadržuje to, da ...

Resnično sem predan ...

Dolgočasim se, ko ...

Naprej v življenju me žene ...

Resnično me je strah ...

Nasvet, ki bi ga dal 5 let mlajšemu sebi, bi bil ...

Čeprav obljube še nisem izpolnil, sem si nekoč sam sebi obljubil, da...

Ne želim se več obremenjevati s/z ...

Vedno me spravi v smeh ...

Najtežje si odpustim pri stvareh ...

V življenju me navdihuje, motivira, navdušuje ...

Na nepričakovane spremembe se v življenju odzovem tako, da ...

Osebni uspeh definiram kot ...

Če v življenju denar ne bi bil ovira, bi ...

V svojem življenju sem resnično hvaležen za ...

Če bi si dovolil, da bi bil do sebe manj kritičen, če bi si dovolil več zabave in manj resnosti, bi moji dnevi izgledali ...

Na druge se velikokrat zanašam, da rešijo moje težave kot npr. ...

Na druge pogosto prenašam nekatere svoje obveznosti in odgovornosti kot npr. ...

Pri drugih me navdušujejo kvalitete in navade ...

Čeprav sem še pred letom dni verjel, da je to nemogoče, lahko danes ...

Če bi se jutri zbudil brez svojih strahov, bi bila prva stvar, ki bi jo naredil ...

Nazadnje sem se smejal tako, da je kar bolelo, ko ...

Odnos, ki se je končal, a ga še danes težko izpustim, je odnos ...





## Navodila za samostojno izvajanje vaje Osebnostna refleksija

Na dodatne črte zapiši do sedem lastnosti, ki jih ni na seznamu, a so ti vseeno pomembne. Vsak dan izberi eno izmed osebnostnih lastnosti. V treh tednih poskusi uporabiti vse svoje predloge. Razmisli, kako si to lastnost izražal do sedaj in zapiši odgovore na spodnja vprašanja.

### Osebnostne lastnosti

Sposoben (sposobnost)	Vesel	Sodelovalen	_____
Ustvarjalen (ustvarjalnost)	Zaupljiv	Odločen	_____
Pogumen	Dosleden	Organiziran	_____
Vztrajen	Sistematičen	Potrpežljiv	_____
Močan	Natančen	Sočuten	_____
Spreten	Prilagodljiv	Spontan	_____
Samozavesten	Pošten	Strpen	_____
Aktiven	Zanesljiv	Vljuden	
	Samostojen	Umirjen	

Vsak dan zapiši odgovore na sledeča vprašanja:

**Kako si to lastnost že izrazil v preteklosti? Spomni se vsaj treh primerov. Ne pozabi, da lahko gre za mala dejanja, ki odražajo to lastnost. Zapiši pohvalo – pohvali se za izraženo osebnostno lastnost na enak način kot bi pohvalil dobrega prijatelja.**

**Kako si se počutil, ko si to lastnost izražal? Kako se počutiš sedaj, ko o tem razmišljaš?**

**Ali obstajajo okolja, kjer to osebnostno lastnost lažje izražáš? V katerih okoljih?**

**Si to lastnost izrazil tudi tekom današnjega dne? Na kakšen način? Zapiši.**

Oceni, koliko po treh tednih izvajanja vaje zate velja:

**Vaja mi je pomagala uvideti nekatera moja razmišljanja in prepičanja.** 1 2 3 4

**Vajo sem proti koncu izvajal veliko lažje kot na začetku, misli so bile bolj povezane, z manj prekinitvami.** 1 2 3 4



## Navodila za samostojno izvajanje vaje Uvajanje zelene navade, rituala

Preden začneš s spremljanjem vedenja v naslednjih štiridesetih dneh in tako vedenje spremeniš v navado, te vabimo, da si prvi dan vzameš čas in odgovoriš na nekatera vprašanja. Bolje, da si vzameš več dni po deset minut in vsak dan odgovoriš na eno ali dve vprašanji, kot da z njimi hitiš. Ko odgovoriš na vprašanja, z naslednjim dnevom začneš spremljati vedenje, ki ga želiš spremeniti v navado. Odgovori te bodo spremljali tekom vaje in ti pomagali, da boš lažje vztrajal pri izbranem vedenju.

Navada, ki si jo želim pridobiti je ... \_\_\_\_\_

Zakaj si to navado sploh želim osvojiti? \_\_\_\_\_

Je ta navada nekaj, kar čutim, da bi moral imeti ali nekaj, kar si res želim? \_\_\_\_\_

Kaj vse sem pripravljen storiti, da v naslednjih štiridesetih dneh to vedenje res izvajam vsakodnevno? \_\_\_\_\_

Kako se lahko dnevno in tedensko (1-6 teden) nagradim za opravljeno vedenje? \_\_\_\_\_

Kaj bi mi lahko preprečilo opravljanje zelenega vedenja? \_\_\_\_\_

Kako lahko omenjene prepreke preprečim, se jim izognem oziroma jih zaobidem? \_\_\_\_\_

Komu lahko povem za svojo namero o uvajanju novega vedenja ter mu tudi poročam o rezultatih? \_\_\_\_\_

Kako se bom počutil, ko bom to navado osvojil? \_\_\_\_\_

Kako bo ta navada vplivala na izboljšanje mojega življenja? \_\_\_\_\_

Vzemi koledar, ki ga uporabljaš in vanj od jutri naprej vpisuj svoje aktivnosti, da bi osvojil navado. Pri tem vsak dan označi:

Ali si zeleno vedenje ta dan opravil? DA / NE

V katerem delu dneva si opravil vedenje? dopoldan / popoldan / zvečer / nisem opravil

Oceni, s kakšno lahkoto si izvedel zeleno vedenje: 0 (nisem ga) – 1 (izredno težko) – 10 (zelo lahko)

Za spodbudo oziroma poročanje o napredku sem se obrnil na izbrano osebo: DA / NE

Lahko si v ta namen izdeláš tudi posebne znake ali izbereš nalepke, ki bodo simbolizirale tvoje odgovore.

