Master Change Training™

Antistresni priročnik za ravnovesje um-duh-telo

Tržaška cesta 2, 1000 Ljubljana, 08 / 201 4369, info@masterchangetraining.si, www.masterchangetraining.si

MASTERCHANGE TRAINING JE TRENING UMA, TELESA IN DUHA, KATEREGA ULTIMATIVNI CILJ JE IZBOLJŠANJE RAVNOVESJA VSEH TREH KOMPONENT ČLOVEKOVEGA ŽIVLJENJA IN S TEM BISTVENO IZBOLJŠATI KVALITETO POSAMEZNIKOVEGA ŽIVLJENJA, KI SE JE ZNAŠEL V PRIMEŽU NEPRETRGANEGA STRESA IZ KATEREGA SAM NE ZMORE IZSTOPITI. DEFINICIJA RAVNOVESJA JE, DA JE TO STANJE SISTEMA, KO SO VSI DELI URAVNOTEŽENI. KADAR SMO LJUDJE IZVEN RAVNOVESJA SE TO KAŽE LAHKO KOT BOLEZEN, SLABO POČUTJE, NAPETOST, MANJŠA DELOVNA VNEMA, RAZTRESENOST, PADEC ENERGIJE ITD...

PREDEN ZAČNEMO...

1. POSTAVIMO NAMERO

Predpogoj do kakršnekoli spremembe in izboljšanja stanja je, da se odločimo, da želimo stanje, počutje, rezultate, ki jih v tem trenutku imamo izboljšati oz. spremeniti.

2. ODRAVIMO IZGOVORE

Pomislimo kakšne izgovore imamo, da se nekaj v naši situaciji še ni izboljšalo in jim nehamo verjeti. Izgovori so največji kradljivci dragocenega časa in odvračajo pozornost od bistva problema.

3. PREVZAMEMO ODGOVORNOST

Vse, čisto vse kar naredimo ali ne naredimo, pomislimo ali ne pomislimo je plod naših misli in dejanj. Nihče ne more namesto nas reševati naše situacije. Nihče ne more namesto nas živeti našega življenja. Vsi mi, vsak posebej, vsak zase smo odgovorni za svoje odločitve, korake, vedenje, misli in rezultate, ki jih dobivamo.

4. MISLIMO POZITIVNO

Ena najtežjiha nalog, ki jih moramo narediti, kadar se znajdemo v stresu, izčrpane ali izgorele je kako ohraniti pozitivne misli. Kako ohraniti optimizem in vero, da je počuje, situacija ali razultat, ki ga dobivamo prehodnega značaja. Sprememba, ki si jo želimo je v resnici odvisna samo od nas in tega kako bomo začeli razmišljati o tem kar se nam dogaja. Pozitivno mišljenje sprosti telo in um ter pomaga intuiciji, našemu notranjemu kompasu, da nas začne voditi v pravo, kvalitetnejšo smer.

5. VZTRAJAMO TUDI, KO JE TEŽKO

Neizpodbitno dejstvo, ki loči tiste , ki jim v življenju uspeva narediti spremembe, biti uspešni in dobivati rezultate, ki jih želijo od tistih, ki jim ne, je vztrajanje. Tukaj seveda ne pomeni, da bo zmeraj lahko, ker ne bo, da bo zmeraj jasno, ker ne bo, da bo zmeraj prijetno, ker ne bo. Vztrajanje kljub vsem manj prijetnim situacijam, ki jih dobivamo na poti in morebitnim spodrsljajem je edini in pravi ključ do rezultata in uspeha.

1. KORAK - IDENTIFICIRANJE TRENUTNEGA STANJA

Kolo življenja je odličen pripomoček in usmeritev kje moramo spremembo narediti in pokazatelj kje, na katerem področju življenja smo izven ravnovesja. Vsako od področij določa pomemben vidik našega življenja, vsi skupaj pa celoto.
Vsakemu področju dodelimo oceno od 1 do 10 - kako smo z njim zadovoljni.

1. Vsa področja potem povežimo med seboj in poglejmo trenutno stanje.
Če so vsa področja na podobni stopnji in nobeno posebej ne izstopa (ne glede na višino ocene) potem je naše življenje v ravnovesju.
2. V primeru, da so ocene usklajene, le nizke, pomeni, da nismo zadovoljni s tem, kje bi radi bili. To nam je lahko v pomoč, kot motivacija, da posvetimo v prihodnjosti več energije in pozornosti vsakem področju posebej, s čimer se bo splošno zadovoljstvo in nivo našega sicer že uravnoteženega življenja dvignil na višjo raven.
3. Če pa eno ali več področij izstopa (je bistveno slabše ocenjeno), namenimo več pozornosti v prihodnjosti samo temu in s tem prispevamo k izboljšanju splošnega ravnovesja v našem življenju, kot tudi izboljšanju kvalitete tega področja.

Legenda
$ = področje financ
K = kariera
Z = zdravje
PD = prijatelji in družina
<3 = razmerje
ǂ = osebnostna rast
RZ = rekreacija in zdravje
FO = fizično okolje.

Moje ugotovitve:

Kateri del kolesa potrebuje takojšnjo pozornost?

2. KORAK - ISKANJE PRILOŽNOSTI ZA IZBOLJŠANJE RAVNOVESJA

Kadar smo ljudje pod stresom, se počutimo tudi manj uspešne, samozavestne in svojih resničnih potencialov in sposobnosti pogosto tudi ne zmoremo identificirati. To je zelo pogosto tudi največja zanka v katero se ujamemo, saj ne znamo oz. v tistem trenutku ne vidimo kaj bi lahko naredili drugače, da bi začeli dobivati drugačen rezultat.

Spodaj je naštetih nekaj najboljših vprašanj, na katera se potrudite odgovoriti iskreno, brez pretiravanja na slabše ali boljše. Odgovori vam bodo pomagali potegniti na površje potenciale, sposobnosti in vrednote ki jih imate, a do tega trenutka nanje niste tako gledali ali pa se jih celo niste zavedali, da so del vas. Ko jih boste napisali, jih uporabite za izboljšanje tistega področja, ki vam je na kolesu pokazalo najslabši izzid. Če boste vztrajali, je sprememba na boljše zagotovljena.

**pri uvajajnju novega načina delovanja ali razmišljanja je pomembno, da se zavedate, da za vpeljavo vsake nove navade potrebujemo najmanj 21 dni konsistentnega izvajanja enakih vedenj, ki jih želimo vpeljati.*

Kje sem bil najpogosteje uspešen v šoli (pri katerem predmetu ali nalogah)?

Kaj mi je nazadnje res uspelo; sem uspešno zaključil, naredil, rekel, ipd?

Kaj sem takrat delal, razmišljal, s kom sem sodeloval?

Katere 3 vrednote bi vzel s sabo na drug planet, so ti najpomembnejše?

1

2

3

3. KORAK - IDENTIFIKACIJA SPROŽITELJEV STRESA

STRES Je posledica nezmožnosti človeškega organizma, da se le ta pravilno odzove na čustvene ali fizične grožnje, bodisi dejanske ali zamišljene. V naši dobi je najpogostejši stres tisti, ki je povezan z odnosi na delovnem mestu ali v družini, s strahom pred izgubo socialne varnosti in hitrimi spremembami v družbi.

7 Najpogostejših napak, zaradi katerih smo pod stresom

1. Nerazumevaje, da vsaka reakcija- čustva in občutki, ki nas vznemirijo je rezultat naših misli in ne zunanjih okoliščin.
2. Nesprejemanje okoliščin takšnih kot so.
3. Neskladje med željo in rezultatom, ki ga dobimo.
4. Nepovezanost s svojo notranjo modrostjo ali intuicijo.
5. Nepotrpežljivost in nezaupanje.
6. Nesproščenost.
7. Premalo komunikacije.

PREPOZNAJTE, KATERI JE VAŠ NAČIN DELOVANJA

NIZKA (čustvena) VPLETENOST / NIZKA (mentalno-fizična) INVESTICIJA

Za ta princip delovanja je značilno, da skoraj nič nismo vpleteni v dogajanje in s tem nimamo tudi skoraj nobenega vpliva na rezultat.

+ Pozitivna plat takega načina delovanja je, da smo zelo malo ali skoraj nič v stresu, ker se nič v povezavi s tem ne obremenjujemo.

- Negativna plat takega načina je, da zamujamo užitek in občutke izpolnjenosti ter smisla ob ustvarjanju nečesa novega, kot tudi potencalnega vpliva, ki bi ga lahko imeli na svet okoli sebe.

VISOKA (čustvena) VPLETENOST / NIZKA (mentalno-fizična) INVESTICIJA

V tem primeru se ukvarjamo z določeno situacijo, nalogo, ciljem zelo intenzivno na čustveni ravni, smo zelo vznemirjeni zaradi tega in vlagamo veliko emocionalne energije v to, naredimo pa zelo malo ali skoraj nič, kar bi prispevalo k rezultatu, ki ga želimo doseči. Ta princip lahko na kratko tudi povzamemo s stavkom: Velika skrb, premajhna akcija.

VISOKA (čustvena) VPLETENOST / VISOKA (mentalno-fizična) INVESTICIJA

Gre za princp delovanja visoko motiviranih posameznikov ali skupin, ki vložijo v dosego svojega cilja zelo visok nivo emocionalne kot tudi mantalno-fizične energije. Za dosego rezultata delajo pozno v noč, izvajajo ogromno število različnih aktivnosti in so za dosego cilja pripravljeni žrtvovati ves svoj čas in za to narediti karkoli je potrebno. Tak princip delovanja je za kratek čas dober, zagotovo pa človeka pripelje po daljšem času do izgorelosti na čustveni in fizični ravni.

NIZKA (čustvena) VPLETENOST / VISOKA (mentalno-fizična) INVESTICIJA

S tem principom prihajamo do uspeha in dobrih rezultatov kreativno proaktivno, brez pretiranega stresa, ker smo emocionalni ravno prav prisotni. Preprosto uživamo in smo sposobni biti v samem procesu ustvarjana sproščeni in kreativni, ob tem pa si ne dovolimo, da bi bila naša sreča in dobro počutje ultimativno odvisna od rezultata, ki ga bomo dobili.

4. KORAK - RAZUMEVANJE, DA STRES ZMERAJ NASTANE OD ZNOTRAJ NAVZVEN

Um opredeljujemo, kot sposobnost zavedanja in mišljenja, sposobnost človeka, da razmišlja. Vendar še vedno, kljub znanstvenemu, duhovnemu in psihološkemu napredku imajo tako znanstveniki kot tudi mistiki in psihologi različna mnenja glede tega kaj um in zavest sta oz. nista.

KAJ JE UM?

Ali smo ljudje kaj več, kot le čudoviti stroj? SSKJ um definira kot sposobnost mišljenja, spoznavanja. Vseeno pa vemo, da so mišljenje, spoznavanje in zavest le majhen del umskih zmožnosti. Sposobnosti uma so tudi tako različne veščine in dimenzije, kot so ustvarjalnost, intuicija, parapsihološke sposobnosti, povezanost med umom in telesom, na primer pri učinku placeba, psihosomatske bolezni in tisto, čemur pravimo izjemna človeška doživetja (obsmrtne izkušnje in mistična doživetja).

KAJ JE ZAVEST?

Naštela bom vse opredelitve, ki jih raziskovalci omenjajo in so pravilne:

- to, česar se zavedamo, nastane na osnovi možganskega filtriranja telesnih čutnih informacij,
- na doživljanje stvarnosti vplivajo hormoni in čustva,
- vse življenje je utvara (iluzija), ki jo ustvarja um - budisti,
- um je del širše - univerzalne zavesti,
- SSKJ je zavest definirala kot sposobnost zavedanja svojega obstajanja in svojih duševnih stanj.

KAJ JE MISEL?

Misel je samo kreativna energija, ki šine skozi možgane in izstopi kot individualna misel, ki določa naše življenje. Ta energija je KONSTANTNA (ljudje produciramo misli ves čas) in VARIABILNA vsebina naših misli se spreminja). *Kadar ljudje umirimo misli s pomočjo meditacije ali katere druge vrste sprostitve omogočimo oz. naredimo prostor, da pridejo na plano tiste misli, ki so najglobje v nas, ki so glas intuicije in so tudi najboljši smerokazi kaj je za nas dobro in kaj ni.

**** RAZUMEVANJE DELOVANJA NAŠEGA UMA IN IZKUŠNJE-OD ZNOTRAJ NAVZVEN***

Vsi živimo v izkušnji lastnih misli (od znotraj in ne od zunaj iz sveta). Življenje izkušamo od znotraj navzven. Kar pomeni, da stres nikoli ne nastane zunaj nas in nas napade, temveč si ga ustvarimo z lastnimi mislimi o nečem.

To pomeni, da nas nihče ne more prisiliti, da se počutimo, tako kot se, ker je naše počutje, naši občutki samo feedback misli, ki jih imamo. Ker se misli stalno spreminjajo, se tudi naši občutki spreminjajo.

NAŠI OBČUTKI SO NEPOSREDEN FEEDBACK NAŠIH MISLI!

Človeška izkušnja

KOMBINACIJA VSEH TREH SESTAVIN: MISEL + UM + ZAVEST OMOGOČA ČLOVEŠKO IZKUŠNJO.

*Prikaz človeške izkušnje (tega kar v danem trenutku doživljamo; bodisi stres ali ugodje):
MISEL je TRAK na katerem je posnet FILM.

ZAVEST je ZASLON, ki nam omogoča da film pogledamo, ga doživimo.

PROJEKTOR filma pa je naš UM.

5. KORAK - KAJ PA ZDAJ, KAKO DO MANJ STRESA?

Po navedbi dr. Allen Elkina, kliničnega psihologa in vodja Centra za obvladovanje stresa v New Yourku so določene veščine in vedenjski vzorci zelo učinkoviti pri zmanjševanju stresa in ustvarjanju odpornosti proti njemu. Preverite koliko spodaj naštetih velja za vas? Če pa si ne morete pripisati vseh (ali nobene!), brez skrbi-ker stare navade lahko spremenite in se naučite novih.

1. Poznavanje načinov sproščanja.
2. Prava prehrana in redna telesna vadba.
3. Dovolj spanja.
4. Ne sekirajte se zaradi nepomembnih reči.
5. Ne jezite se pogosto.
6. Postanite bolje organizirani.
7. Učinkovito obvladovanje časa.
8. Dobra socialna mreža.
9. Živite v skladu z lastnimi vrednotami.
10. Imeti smisel za humor.

Master Change Training™

Copyright Master Change Training

Na program obvladovanje stresa se lahko prijavite tudi individualno - v živo.
Za več info pišite na info@masterchangetraining.si

masterchangetraining.si/sl/vec-sebe