

45

SAVARANKIŠKŲ ATKURIANČIŲ KŪNO, MINTIŲ IR EMOCIJŲ RYŠIŲ PRAKTIKŲ KNYGA

Tapk savo gyvenimo kūrėju

*Kartais į vidinę tylą sugrįžtame tik
tada, kai pasaulio triukšmo tampa
nebepakeliamas.*

*Kai sustojame, atsiranda vietos
aiškumui.*

*Keista, kaip tik vienas mažas
žingsnis pakeičia visą dieną.*



*Ir niekas kitas nėra toks
galingas sukurti Tavo
gyvenimą geriau nei Tu
pats.*

-Aušra Dubosienė



www.usradu.lt



Pirmas susitikimas..

Šis savarankiškų praktikų rinkinys sukurtas kaip švelni ir aiški atrama, kurią gali atsiversti bet kuriuo metu – kai trūksta krypties, kai nutolsta vidinė ramybė, kai santykiai tampa per sunkūs, protas per greitas, o emocijos per stiprios.

Tai nėra „didelių permainų“ programa.

Tai nuosekli 45 mažų grįžimų į save kelionė, kurios dėka patirsi savo galią.

Kiekviena praktika gali atrodyti per daug paprasta, kad duotų rezultatą.

Neapsigauk, paprastumas gydo švelniai, bet užtikrintai.

Kiekviena praktika yra trumpa, nes gyvenime dažnai nėra laiko ilgoms metodikoms.

Ir kiekviena turi aiškų tikslą – padėti Tau sustoti, įsivardyti, pajauti, suprasti arba pasirinkti kitaip.

Šios praktikos sukurtos remiantis tuo, kas realiai veikia:

- aiškus žingsnis,*
- teisinga kryptis,*
- savęs atpažinimas be spaudimo,*
- mažas sprendimas, kuris šiandien gali pakeisti rytojų.*

Gero kelio žengiant į save!

–Tavo virsmo liudytoja Aušra



TURINYS



I. ĮSISĄMONINIMO PAGRINDAI (1–9)

II. EMOCINIS AIŠKUMAS (10–18)

III. MINČIŲ HIGIENA (19–27)

IV. SANTYKIŲ REFLEKSIJOS (28–36)

V. VIDINĖ KRYPTIS IR STABILUMAS (37–45)



ĮSISĄMONINIMO PAGRINDAI

Ši dalis tinkamiausia tada, kai jauti įsitempusį kūną, užsisukusias mintis, vidinį skubėjimą ar sunkumą „susiorientuoti savyje“.

Tas momentais, kai nervų sistema pereina į aktyvų režimą (fight/flight), o kūnui reikia grįžti į kontaktą su dabartimi.

Kodėl naudinga

Įsisąmoninimo praktikos sumažina fiziologinę įtampą, nes tiesioginis dėmesio perkėlimas į kūną ir jutimus aktyvina parasimpatinę nervų sistemos dalį, kuri atsakinga už ramybę ir savireguliaciją.

Tai yra mokslu pagrįstas būdas stabilizuoti būseną prieš bet kokį emocinį ar kognityvinį darbą.

Pasiruošimas ir sąlygos

- keliolika sekundžių be skubėjimo susitelkiant į procesą;
- rami fizinė erdvė, kurioje gali trumpam pabūti su savimi;
- minimalus pasirengimas nukreipti dėmesį nuo minčių į pojūtį.

Laukiami rezultatai

- sumažėjęs vidinis tempas;
- aiškesnis kūno pojūtis;
- ryškesnis suvokimas „kas vyksta su manimi“;
- mažesnė nerimo ar įtampos banga;
- didesnė koncentracija ir aiškumas tolesniam darbui.

Ši dalis – tai pamatinis emocinės, mentalinės ir kūno būsenos stabilizavimas. Be jo kitos praktikos veikia silpniau.



1. RAMYBĖS PAUZĖ

Kaip tai veikia: Kai sustoji bent 60 sekundžių, kūnas persijungia iš streso režimo į ramesnę būseną stabilizuoja ir mažina įtampą.

Kaip atlikti: Įsitaisyk patogiai, sutelk visą savo dėmesį į iškvėpimą, pajausk kas vyksta tavo krūtinėje iškvėpimo metu. Nieko nereikia keisti, tiesiog padaryk pauzę. Leisk kūnui pailsėti nuo minčių.

Klausimas po praktikos: Kaip galiu pajusti dar bent 1 % daugiau ramybės?

2. PĖDŲ KOMPASAS

Kaip tai veikia: Kai dėmesys nukreipiamas į kūną, stabilizuojasi nervų sistema, emocijos automatiškai nurimsta.

Kaip atlikti: Patogiai atsisėsk, padėk pėdas ant grindų. Padaryk 5 - 10 gilių įkvėpimų ir iškvėpimų. Pajausk paviršių į kurį remiasi pėdos. Nieko nereikia keisti, tiesiog leisk viskam būti. Pastebėk kaip keičiasi pojūtis pėdose joms liečiantis su grindimis.

Klausimas po praktikos: Kaip sulėtėjo mano mintys?

3. KŪNO ŽEMĖLAPIS

Kaip tai veikia: Dėmesio nukreipimas į kūną, leidžia aiškiai suprasti kur kūne kaupiasi įtampa ir bent trumpam atkurti kontaktą su juo.

Kaip atlikti: Įsitaisyk patogiai, ramiai įkvėpk ir iškvėpk. Sutelk visą savo dėmesį į kūną, pajausk kas vyksta tavo pėdose, čiurnose, blauzdose, keliuose, šlaunyse, klubuose, pajausk sėdmenis, pilvą, nugarą ir krūtinę. Kilk savo dėmesiu į rankas ir pečius. Pajausk kaklą, apatinį žandikaulį, pakaušį, veidą ir viršugalvį., krūtinėje iškvėpimo metu, vedžiodamas dėmesį kūnu lėtai, be vertinimų.

Klausimas po praktikos: Kuri kūno vieta šiandien prašo daugiau dėmesio?



4. VIENO POJŪČIO TIESA

Kaip tai veikia: Vienas aiškiai įvardytas kūno pojūtis sumažina netikrumą ir neapibrėžtos įtampos miglotumą, atkuria ryšį.

Kaip atlikti: Sutelk savo dėmesį į kūną, ramiai įkvėpk ir iškvėpk. Pajausk kas vyksta tavo kūne, kai savo dėmesiu pereini lyg jį skenuodamas. Paklausk savęs: „Ką dabar jaučiu kūne?“ Pavadink pojūtį vienu žodžiu – „šilta“, „spaudžia“, „įtempta“, „ramu“...

Klausimas po praktikos: Kaip pasikeitė pojūtis jį įvardijus? Ssilpnėjo ar sustiprėjo? Pasikeitė ar liko toks pats?

5. PENKETO AIŠKUMAS

Kaip tai veikia: Sąmoningas dėmesio sutelkimas ir įvardijimas sugrąžina į dabarties momentą.

Kaip atlikti: Padaryk keletą gilių įkvėpimų ir iškvėpimų. Apžvelk aplinką taip, tarsi matytum ją pirmą kartą. Pamatyk ir garsiai įvardyk 5 daiktus, kuriuos matai. Paliesk 4 paviršius ir įvardink pojūtį. Išgirs 3 garsus aplinkoje ir garsiai įvardink. Užuosk 2 kvapus ir ištark koks tai kvapas balsu. Pajausk 1 skonį ir įvardink balsu.

Klausimas po praktikos: Kaip pasikeitė tavo minčių sratas?

6. BUVIMAS GARSE

Kaip tai veikia: Mūsų smegenys negali vienu metu būti giliai mintyse ir pilnai klausytis aplinkos. Sąmoningas dėmesio sutelkimas leidžia susitelkti į dabarties momentą.

Kaip atlikti: Keletą kartų įkvėpk ir iškvėpk. Tęsk kvėpavimą savo ritmu. 60 sekundžių klausykis aplinkos garsų. Visą dėmesį sutelk tik į girdimus garsus.

Po praktikos: Ar jaučiu daugiau buvimo „čia“?



7. ŽVILGSNIS Į TOLĮ - MINTIS Į VIDŲ

Kaip tai veikia: Sąmoningai nukreiptas žvilgsnis į tolį sukuria atstumą nuo minčių.

Kaip atlikti: Ramiai įkvėpk ir iškvėpk, pajausk tarsi iškvėpimo metu visos mintys iš galvos išnyksta. Sutelk savo dėmesį į tolimiausią pasiurinktą tašką erdvėje. Išlaikyk žvilgsnį ir žūrėk į tolimą tašką 20 sekundžių (arba kol vaizdas ims lietis). Leisk mintims praretėti.

Klausimas po praktikos: Kuri mintis nustojo spausti?

8. PANIRIMAS

Kaip tai veikia: Lėčiau atliekant įprastus kasdienes veiksmus kūnas siunčia smegenims signalą, kad nereikia skubėti, išsiskiria ramybės hormonai, mažėja nerimas.

Kaip atlikti: Pasirink bet kurį veiksmą savo kasdieninėje rutinoje ir atlik jį 50 % lėčiau. Tai gali būti paprastas veiksmas, toks kaip pilstyti vandenį, sutvarkyti stalą, surišti batų raištelius.

Klausimas po praktikos: Kaip jaučiasi mano kūnas šiame lėtume?

9. ŠIRDIES KONTAKTAS

Kaip tai veikia: Prisilietimai aktyvina ramybės sistemą, o prisilietimas prie krūtinės suteikia saugumo jausmą.

Kaip atlikti: Uždėk ranką ant krūtinės, užmerk akis, keletą kartų giliai įkvėpk ir iškvėpk. Iškvėpimo metu atlik lengvą atodūsj. Pakartok šį ciklą 5-10 įkartų.

Klausimas po praktikos: Kaip pasikeitė vidinis pojūtis po atodūsių?



EMOCINIS AIŠKUMAS

Kai emocijos tampa miglotos, intensyvios arba sunkiai įvardijamos. Kai pagauni save reaguojant stipriau nei norėtusi, ar kai nepavyksta suprasti, kodėl jautiesi taip, kaip jautiesi.

Kodėl naudinga

Emocijos tampa labiau valdomos tada, kai:

- yra aiškiai įvardijamos (emocijų atpažinimas – vienas efektyviausių emocinės reguliacijos būdų);
- matomas jų intensyvumas;
- jos susiejamos su kūno pojūčiais;
- suprantamas jų siunčiamas poreikis.

Šios praktikos remiasi emocinio raštingumo principais: emocijos nėra problema – problema tampa tik jų neaiškumas.

Pasiruošimas ir sąlygos

- bent trumpa pauzė;
- pasirengimas žiūrėti į emociją be saviplakos;
- vidinė nuostata „tai saugu pažinti“.

Laukiami rezultatai

- emocija aiškėja, tampa mažiau miglota;
- sumažėja intensyvumas (dažnai net 30–50 %);
- lengviau atpažinti, ko Tau reikia;
- mažiau vidinio konflikto ar kaltės;
- daugiau ramybės ir savikontrolės.

Ši dalis padeda paversti emocijas informacija, o ne nepatogia kliūtimi.



10. ATVIRA EMOCIJA

Kaip tai veikia: Nežinomybė ir neupratimas gali sukelti nepaaiškinamą įtampą. Emocija tampa mažiau grėsminga, kai ją įvardiji.

Kaip atlikti: Įsitaisyk patogiai, lengvai iškvėpk. Įvardyk, ką dabar jauti (pvz. „liūdesys“, „įtampa“, „pyktis“) . Leisk sau nežinoti kodėl, tiesiog pastebėk.

Klausimas po praktikos: Kaip pasikeitė mano savijauta aiškiai įvardijus emociją?

11. JAUSMŲ BAROMETRAS

Kaip tai veikia: Mūsų smegenims svarbu suprasti su kokio dydžio grėsme susiduria. Taip ir su emocijomis. Įvertinus intensyvumą, emocija iškart tampa valdoma.

Kaip atlikti: Įvardijęs emociją, įvertink jos intensyvumą 0–10 skalėje.

Klausimas po praktikos: Ką galiu padaryti dabar, kad ši emocija pasikeistų bent 1 balu?

12. SURADAU TAVE

Kaip tai veikia: Suprask, galvoje gyvena mintys, reikšmės kurias suteikiame įvykiams, bet ne emocijos. Emocijos gyvena kūne, ne galvoje.

Kaip atlikti: Ramiai įkvėpk ir iškvėpk. Sutelk savo dėmesį į kūną. paklausk savęs, kur įvardinta emocija jaučiasi kūne (krūtinė, kaklas, pilvas, kojos, rankos, galva).

Klausimas po praktikos: Kaip pasikeitė pojūtis radus emociją kūne?



13. PER 90 SEKUNDŽIŲ Į JAUSMĄ

Kaip tai veikia: Emocijos fiziologinis pikas trunka 90 sekundžių. Dažniausiai neišbūname tik emocijoje, nes įsijungia smegenys ir "pradedama raminti" ar "nukreipinėti" mintis nuo emocijos. Neišjaustos ir neįsisąmonintos emocijos kaupiasi.

Kaip atlikti: Sutelk dėmesį į emociją su kuria nori padirbėti. Leisk sau mintimis grįžti į šią emociją ir 90 s tiesiog stebėk kūno pojūčius, kylančias mintis. Užsirašyk.

Klausimas po praktikos: Kas keitėsi leidus jai būti?

14. EMOCIJOS FORMULĖ

Kaip tai veikia: Dažnai emocijas išgyvename tik preliminariai įsivaizduodami jų priežastis. Sujungus emociją su tikrąja situacija atsiveria užslėpti išgyvenimai.

Kaip atlikti: Užbaik sakinį (naudok tik sau priklausančias priežastis., pvz. supykau, įsižeidžiau ir pan.) „Aš jaučiu..., nes...“

Klausimas po praktikos: Kas išryškėjo, kai sujungiau jausmą ir priežastį?

15. POREIKIS PO JAUSMU

Kodėl tai veikia: Už kiekvienos jaučiamos emocijos slepiasi nepatenkintas emocinis poreikis. Dažnai sugrįžęs iš vaikystės.

Kaip atlikti: Pagalvok, ko dabr norėtum? Kokią emociją tai sukelia? Užbaik sakinį: „Dabar man reikia...“.

Klausimas po praktikos: Kaip galiu tą poreikį patenkinti bent minimaliai?



16. VIDINIS LEIDIMAS

Kaip tai veikia: Patiriamos emocijos stipriausiai skauda tuomet, kai jas draudi. Tik todėl, kad jų nepriimi ar jų vengi, jos neišnyksta.

Kaip atlikti: Sugrįžk į vengiamą emociją. Leisk sau ją pajusti. Ir pasakyk garsiai: „Aš tave matau. Aš leidžiu sau jaustis taip, kaip jaučiuosi. Aš leidžiu būti tau ir sau.“

Klausimas po praktikos: Kaip pasikeitė pojūčiai priėmus tai, kas visada priklausė Tau?

17. EMOCINĖS RIBOS

Kaip tai veikia: Ne viskas, ką jauti, yra apie Tave. Dažnai patiriame pasisavintas emocijas, kai matėme brangų sau žmogų tai jaučiant arba visuomenėje įprasta taip jausti.

Kaip atlikti: Atlik dienos reviziją. Susirašyk emocijas, kurias patyrei per šią dieną (ar artimiausią valandą). Suskirstyk į dvi dalis: „mano jausmas“ / „ne mano“ (parašyk šalia, kas iš tau brangių žmonių tai jautė, kas pasakė, kad taip jaučia).

Klausimas po praktikos: Kas šiandien nebuvo mano?

18. MAŽAS VEIKSMAS

Kaip tai veikia: Kad galėtume pakeisti savo savijautą, svarbu pakeiti savo būseną. Tam pakanka tik vienos mikro veiklos.

Kaip atlikti: Pasirink vieną iš priemonių (vanduo, oras, prisilietimas, tempimas) – įjunk fantaziją sukurk 2 minučių mini ritualą. Suteik jam prasmę.

Klausimas po praktikos: Ko reikėtų, kad jausčiausi 1 % ramiau?



MINČIŲ HIGIENA IR DIALOGAI

Kai mintys sukasi nuolat, kai jos tampa įkyriai pasikartojančios, kai jauti vidinę kritiką, nerimą ar baimę. Šios praktikos ypač tinka, kai pagauni save kuriant „blogiausio scenarijaus“ mintis.

Kodėl naudinga

Kognityvinė savireguliacija paremta tuo, kad mintys yra interpretacijos, o ne faktai.

Atpažinus šį principą:

- sumažėja minčių intensyvumas,
- atsiranda distancija nuo vidinio kritiko,
- mintys tampa labiau neutralios,
- lengviau priimti realistiškesnį požiūrį.

Šios praktikos remiasi kognityvinės elgesio terapijos principais (CBT): minties identifikavimas ir jos performulavimas atkuria vidinį racionalumą.

Pasiruošimas ir sąlygos

- noras pažvelgti į mintį objektyviau;
- atvirumas galimybei, kad mintis nėra tiesa;
- popierius arba galimybė bent minutę rašyti.

Laukiami rezultatai

- sumažėja minčių tempas;
- nebeatrodo, kad mintys „užvaldo“;
- atsiranda aiškesnis skirtumas tarp fakto ir interpretacijos;
- vidinė kritika silpnėja;
- emocijos taip pat nurimsta, nes mintys ir emocijos veikia kartu.

Ši dalis padeda pereiti iš chaoso į aiškesnį, stabilesnį vidinį dialogą.



19. ĮVARDINTA MINTIS

Kaip tai veikia: Dažnai užsisukame klaidingose mintyse apie save, kurios mus pačius ir įkalina. Svarbu aiškiai įsivardinti kilusią ribojančią mintį, ji tampa mažiau tikra.

Kaip atlikti: Išsirink tavę ribojančią mintį, užsirašyk: „Aš turiu mintį, kad...“. Parašyk, kodėl taip manai: „...nes...“.

Klausimas po praktikos: Ar ši mintis tikrai yra faktas?

20. AR TAI FAKTAS?

Kaip tai veikia: Mūsų mintys įsirašo į pasąmonę kaip taisyklės. Taip neapdairiai išgirstas ir pačių pakartotas teiginys tampa įspaudu. Svarbu atsiskirti nuo minčių ir praplėsti jų prasmę.

Kaip atlikti: vietoj „aš negaliu“ → „man atrodo, kad negaliu“, vietoje „aš nesugebėsiu“ → „man atrodo, kad aš nesugebėsiu“ ir t.t.

Klausimas po praktikos: Kaip pasikeitė tavo mintys praplėtus supratimą, jog tau taip atrodo?

21. TIESA AR DRĄSA

Kaip tai veikia: Faktų pateikimas sumažina katastrofinius scenarijus mūsų pasąmonėje.

Kaip atlikti: Išsirink vieną iš galvoje besisukančių scenarijų. Atsakyk į 3 klausimus: Ar tai yra faktas? Ar tai 100 % tikra? Ar yra kitų galimybių?

Klausimas po praktikos: Kaip pasikeitė Tavo mintys apie šį scenarijų?



22. ALTERNATYVI VERSIJA

Kaip tai veikia: Neigiamą nuomonę dažnai galima pakeisti į neutralią ar entuziastingą. Perkurta alternatyvi versija tavo mintyse švelniai perrašo tavo realybę į labiau neutralią.

Kaip atlikti: Išsirink kurią mintį nori pakeisti, pvz. "Aš visada viską sujaukiu". Pakeisk mintį į neutralią versiją, pvz. "Ši situacija man šiandien sudėtinga"

Klausimai po praktikos: Kaip Tau skamba neutrali versija?

23. STOP KRITIKUI

Kaip tai veikia: Svarbu pastebėti vidinio kritiko įsijungimą. Tai pertraukia įprastą savęs menkinimo ritualą.

Kaip atlikti: Prisimink kada įsijungė vidinis kritikas. Ką pasakyčiau draugui tokioje pačioje situacijoje?

Klausimas po praktikos: Kaip pasikeitė Tavo nuomonė?

24. „AR TAI MAN PADEDA?“

Kaip tai veikia: Dažnai "užsižaidžiame" save griauančiose mintyse. Kad save stiprintume, o ne naikintume svarbu nukreipti mintį į funkcionalumą.

Kaip atlikti: Kilus griauančiais ir žlugdančiais minčiais paklausk savęs: „Ar ši mintis man padeda?“

Klausimas po praktikos: Kas man padėtų labiau?



25. MINČIŲ IŠKROVA

Kaip tai veikia: Rašymo praktika tai tiltas į pasąmonę. Dažnai net nerišliai į lapą gulantys žodžiai neša didelę emocinę įkrovą. Kai mintys išrašomos, jos tampa matomos ir netenka galios.

Kaip atlikti: Paimk lapą popieriaus, rašiklį ir 1 minutę be pertraukos ar pagalvojimo rašyk viską, kas ateina į galvą. Perskaityk.

Klausimas po praktikos: Kuri mintis pasirodė ne tokia baisi popieriuje?

26. VIENA MINTIS

Kaip tai veikia: Kai galvoje sukasi daug darbų, užduočių ir klausimų, nervų sistema pavargsta. Minčių sustabdymą galima atlikti "pagavus" vieną mintį ir likus tik su ja. Tai mažina minčių greitį ir skubėjimą.

Kaip atlikti: Atlik keletą gilių įkėpimų ir iškvėpimų. Sutelk dėmesį į mintis. Išstark garsiai: „Viena mintis per kartą“. Užfiksuok šią paskutinę mintį ir ją pakartok.

Klausimas po praktikos: Kaip pavyko užfiksuoti ir išlaikyti vieną mintį?

27. PROTO PAUZĖ

Kaip tai veikia: Trumpa koncentruota dėmesio fiksacija „pailsina“ mintis.

Kaip atlikti: Sutelk savo dėmesį 20 sekundžių į vieną objektą, pasistenk įsiminti kuo daugiau šio daikto ypatumų. Pakartok juos.

Klausimas po praktikos: Kiek minčių liko po sustojimo?



SANTYKIŲ REFLEKSIJOS

Kai santykiuose kyla įtampa, nesusikalbėjimas arba jausmas, kad kažkas „ne taip“.

Taip pat naudinga situacijose, kai sunku suprasti savo poreikius ir ribas, arba kai esi perėmusi per daug atsakomybės.

Kodėl naudinga

Santykiai išsiderina tada, kai:

- neįvardijami poreikiai,
- ribos tampa miglotos,
- automatinės reakcijos kartojasi,
- nėra aiškumo dėl savo vaidmens.

Šios praktikos padeda iš išorinių konfliktų pereiti į vidinį aiškumą, kuris yra esminė santykio dalis.

Jos remiasi psichologijos principu, kad santykiai keičiasi nuo asmens vidinio pokyčio – ne nuo kito žmogaus elgesio.

Pasiruošimas ir sąlygos

- noras pažvelgti į save be saviplakos;
- bent kelios minutės ramybei;
- pasirengimas pripažinti, kas yra tavo atsakomybė ir kas ne.

Tikėtini rezultatai

- aiškesni poreikiai ir ribos;
- sumažėjęs kaltės jausmas už tai, ką jauti;
- mažiau automatinių reakcijų;
- aiškesnis pozityvus santykių elementas;
- lengvesnis bendravimas, mažiau vidinio spaudimo.

Ši dalis padeda santykius matyti aiškiau, be emocinio triukšmo.



28. VIENAS SAKINYS

Kaip tai veikia: Dažnai aistros fone taip susitapatiname su partneriu, jog pasimetame tarp savo ir kito poreikių. Aiškus įsivardijimas savo norų santykiuose padeda pamatyti situacijos realybę.

Kaip atlikti: Užmerk akis ir sutelk dėmesį tik į savo kvėpavimą. Dabar užrašyk: „Santykiuose dabar man svarbu...”

Klausimas: Ar tai iš tikrųjų mano pasirinkimas ar svetimas poreikis? (neanalizuok, svarbu tik pirma mintis kuri ateina į galvą)

29. EMOCINIO POREIKIO ŠERDIS

Kaip tai veikia: Dabar, kai jau žini, kas Tau yra svarbu santykiuose, bus nesunku suprasti, ko Tavo vidus prašo. Kokios emocijos Tau dabar iš tiesų reikia (atsimink – emocija turi priklausyti Tau)

Kaip atlikti: Užbaik sakinį: „Man santykiuose reikia...”

Klausimas: Kaip galėčiau tai išreikšti aiškai, bet švelniai?

30. RIBA – MANO APSAUGA

Kaip tai veikia: Kaip jau aiškiai supranti kas Tau yra svarbu ir kokį poreikį sieki patenkinti laikas aiškiai įvardyti, kas Tau netinka.

Kaip atlikti: uSustok, užmerk akis ir atsakyk: „Aš nesutinku su...”

Klausimas: Ką ši riba saugo manyje?



31. REAKCIJOS ALGORITMAS

Kaip tai veikia: Net nesusimąstome, jog mūsų reakcijos tapo automatiniais algoritmais, kuriuos nuolat kartojame. Tikslas atpažinti ir pamatyti savo įprastą reakciją.

Kaip atlikti: Parašyk kaip tu dažniausiai reaguoji į "įžeidimus", "žeminimą", "atstūmimą". Užbaik sakinį : „Aš į ... dažniausiai reaguuju ...“

Klausimas: Kaip šis modelis man padeda stiprinti santykius?

32. ATSAKOMYBĖS ŽEMĖLAPIS

Kaip tai veikia: Pasimetame ne tik santykiuose, bet ir sąmoningai ar net pasąmoningai prisiimtose atsakomybėse, pvz. kaip kitas sureaguos ir net numatant ateities scenarijus, kad patenkinti kito poreikius. Svarbu sumažinti per didelę vidinę naštą.

Kaip atlikti: Surašyk ant lapo, padalink į du stulpelius: „mano“ ir „ne mano“. T.y. tai kas priklauso Tau ir kas yra kito žmogaus atsakomybėje.

Klausimas: Ar aš nešu kažką, kas ne mano?

33. KAS SANTYKIUOSE VEIKIA?

Kaip tai veikia: Vien fiksuojantis į blogus dalykus ar situacijas nustojame matyti tai, kas iš tiesų teikia džiaugsmą. Svarbu subalansuoti žvilgsnį.

Kaip atlikti: Įvardyk vieną gerą dalyką santykiuose.

Klausimas: Kaip galiu tai palaikyti?



34. ŽVILGSNIS IŠ IŠORĖS

Kaip tai veikia: Būdami santykyje negalime pamatyti situacijos nešališkomis akimis. Svarbu sumažinti emocinį reaktyvumą.

Kaip atlikti: Mintyse įsivaizduok situaciją, kurioje įvyko konfliktas. Stebėk ją lyg filmo ekrane. Dabar paklausk savęs: "Ką patarčiau kitam žmogui šioje situacijoje?"

Klausimas: Kaip tai matai dabar?

35. SĄMONINGAS PASIRINKIMAS

Kaip tai veikia : Dabar, kai jau įsivardinai savo automatinę reakciją svarbu neleisti automatinei reakcijai valdyti Tavęs.

Kaip atlikti: Pasirink vieną elgesio modelio keitimo būdą, pvz. kalbėti lėčiau, aiškiau, švelniau; atlikti 3 ciklus įkvėpimo ir iškvėpimo; mintyse ištarti "aš myliu tave", arba sugalvok savo.

Klausimas: Ką šiandien pasirinksiu daryti kitaip?

36. ĮKVĖPIMAS PRIEŠ ATSAKYMĄ

Kaip tai veikia: Dažnai, smegenims prireikia laiko, kad galėtų reaguoti kitaip. Svarbu įnešti pauzę tarp jausmo ir veiksmo.

Kaip atlikti: Prieš atsakant ar sureaguojant įkvėpk ir iškvėpk su atodūsiu.. Atlik treniruotę prieš veidrodį, taip sumažinsi nepatogumą.

Klausimas: Ar po įkvėpimo mano atsakymas pasikeitė?



VIDINĖ KRYPTIS IR STABILUMAS

Kai nori aiškumo, kur judėti.

Kai blaškaisi, jautiesi pervargusi ar nežinai, nuo ko pradėti.

Kai savivertė susilpnėjusi ir norisi atgauti vidinį „aš galiu“.

Kodėl naudinga

Vidinė kryptis susiformuoja tada, kai:

- aiškiai įvardijamas prioritetas,
- priimami maži, realistiški žingsniai,
- atkuriamas ryšys su vidiniu balsu,
- atpažįsti, kas yra Tavo resursai, o kas – per daug.

Šios praktikos remiasi savireguliacijos, motyvacijos bei sprendimų psichologijos principais.

Kokios tam sąlygos

- nors trumpas sustojimas prieš priimant sprendimą;
- pasirengimas išgirsti savo vidų be spaudimo;
- noras bent minimaliai sumažinti vidinį tempą.

Tikėtini rezultatai

- išgrynintas vienas prioritetas;
- mažiau blaškymosi;
- aiškesnis santykis su savo norais;
- sustiprėjęs savęs pajautimas;
- tikroviški, įgyvendinami veiksmai;
- vidinė ramybė dėl krypties.

Ši dalis padeda sugrįžti į save kaip į stabilų pagrindą.



37. VIENAS DIENOS PRIORITETAS

Kaip tai veikia: Kai pasimetame tarp darbų, veiklų, reikalų, susidaro įspūdis, jog gyvenimas pilnas chaoso. Chaosą galima sutvarkyti dėliojant prioritetus.

Kaip atlikti: Užrašyk dienos veiklas. Priskirk joms prioritetus - "svarbu-skubu", "svarbu-neskubu", "nesvarbu-skubu", "nesvarbu-neskubu". Išrink vieną svarbiausią Tau dienos dalyką.

Klausimas: Ar šis prioritetas yra tikrai mano?

38. VIDINIS TAIP

Kaip tai veikia: Esame taip išmokę, mums daug paprasčiau pasakyti sau NE, negu sau leisti. Tikslas per leidimą sau ugdyti savivertę.

Kaip atlikti: Kviečiu Tave į mažą iššūkį. Išsirink sritį, kurioje nori sau leisti daugiau. Ir dabar užbaik pažadą sau: „Šiandien sau sakau TAIP... (įrašyk)“. Ištark tai garsiai. Kaip tai jaučiasi kūne?

Klausimas: Ką Tau reiškia sau pasakyti taip?

39. PENKIŲ MINUČIŲ VEIKSMAS

Kaip tai veikia: Suteikus sau įveikiamą terminą yra lengviau pajudėti į priekį be spaudimo.

Kaip atlikti: Pasirink vieną nedidelį veiksmą ir tęsk jį 5 minutes. Praėjus šiam laikui Tu pats nuspręsi ar tęsi toliau dar 5 minutes.

Klausimas: Ar šis žingsnis mane iš tiesų artina prie svarbaus dalyko?



40. TIKRAS NORAS

Kaip tai veikia: Norai yra natūralus žmogiškasis reiškinys. Kai uždraudžiame sau norėti, vidinis pasaulis lieka sukaustytas apribojimuose. Mažėja vidinė pilnatvė. Pats laikas Tau grįžti prie savų norų.

Kaip atlikti: Įsivaizduok, jei niekas Tavęs neribotų, ką atsakytum į klausimą: „Ko aš iš tikrųjų noriu?“

Klausimas: Ką naujo sužinojau apie save? Ką pasitvirtinau?

41. PO VIENĄ MAŽĄ ŽINGSNĮ

Kaip tai veikia: Kartais kelias iki norų įgyvendinimo yra ilgesnis nei norėtusi. Bet Tu gali palengvinti sau šią kelionę. Suskaidyk šį veiksmą į mažesnius etapus, sumažink sunkumą.

Kaip atlikti: Užduotį kurią turi atlikti padalink į 3 mažus žingsnius.

Klausimas: Kas kėlė sunkumą? Kuris žingsnis yra pirmas ir lengviausias? Kuriame reikia pagalbos? Kieno?

42. VIDINIS BALSAS

Kaip tai veikia: Kiekviena procese svarbu pasitikrinti vidinį balsą. Leisti sau išgirsti, kas iš tiesų Tavyje gyva.

Kaip atlikti: Užmerk akis, lengvai įkvėpk ir iškvėpk. Įsiklausyk į savo vidų. Perduok žinutę sau iš ateities. Ką šiuo metu nori sau pasakyti?

Klausimas: Kuo ši žinutė Tau svarbi?



43. AŠ LEIDŽIU SAU

Kaip tai veikia: Taip dažnai save spraudžiame į kampą atitikti kitų lūkesčius, būti geriausiais, padaryti tobulai, kad išsikvojame savo galimybių ribas. Svarbu atpažinti savo resursus ir juos tausoti, nes tai Tu esi resursas. Tu tausoji save!

Kaip atlikti: Įvardyk vieną dalyką, kuriam šiandien neturi energijos.

Klausimas: Ar galiu sau leisti save patausoti ir nedaryti to šiandien?

44. TIESA APIE MANE

Kaip tai veikia: Išmokus atpažinti savo vidinį kritiką ir įsivardinti savo norus svarbu pripažinti save ir savo pasiekimus. Tai padeda stiprinti savivertę per pripažinimą.

Kaip atlikti: Užrašyk dalykus, poelgius, situacijas, savybes, kuriomis didžiuojiesi. Užbaik sakinį: „Aš didžiuojuosi savimi už...“ Išstark garsiai.

Klausimas: Kaip jautiesi pagaliau tai pasakęs apie save?

45. SUGRĮŽIMAS Į SAVE

Kaip tai veikia: Sveikinu įveikus ilgą mažų žingsnelių kelią į save. Po gilių patyrimų ir išgyvenimų svarbu užbaigti ciklą su vidine ramybe.

Kaip atlikti: Įsivardink ką atradai šioje kelionėje. Įsitaisyk patogiai, padaryk keletą gilių įkvėpimų ir iškvėpimų. Išstark sau garsiai: „Aš sugrįžtu į save per... (įvardink sau ką atradai)“

Klausimas: Kas dar tapo mano resusu sugrįžimui į save



PABAIGOS ŽODIS



Kai baigsi šį ciklą, nepamiršk:

Tu jau turi viską, ko reikia ramybei, aiškumui ir vidiniam stabilumui.
Šios praktikos tik primena tai, ką viduje jau žinai.

Su kiekviena praktika Tu grįžti į save – vis labiau, švelniau, aiškiau.

Jeigu pajutai, kad bent viena praktika suteikė palengvėjimo, aiškumo ar sustabdymo momentą, reiškia, kad vidinė kelionė jau vyksta.

Jeigu kažkur pajutai pasipriešinimą – tai taip pat kelias.

Jeigu norisi grįžti dar kartą – vadinasi, esi jau pasiruošęs patirti daugiau.

Šios 45 praktikos nėra tik sąrašas.

Tai – maži kasdieniai tiltai, padedantys Tau atkurti ryšį su savimi:
per kūną, per pojūtį, per žodį, per ribą, per kvėpavimą, per tiesą, per tylą.

Visada gali atsiversti šį rinkinį tada, kai norisi sustoti.

Visada gali išsirinkti tik vieną žingsnį.

Visada gali grįžti ten, kur ramu.

Ačiū, kad leidai sau būti čia.

Ačiū, kad leidai sau išgirsti.

Ačiū, kad eini į save taip, kaip šiuo metu gebi.

Tu esi savo kelio kūrėjas.

Lėtai. Ramiai. Tiksliai.



APIE MANE



Profesinis pasirengimas

- Koučerė (ICU)
- Hipnoterapeutė NLP (ICTA)
- Hipnozės ir regresinės hipnozės praktikė
- Metaforinių asociatyvinių kortelių praktikė
- Neuroeducatorė
- Kognityvinės elgesio terapijos (KET) praktikė
- Kvėpavimo terapijos metodų specialistė
- Mentalinės erdvės psichologijos praktikė
- Fraktalinio piešimo praktikė

Akademine kvalifikacija

- Sveikatos priežiūros magistrė
- Verslo vadybos magistrė
- Psichologijos bakalaurė (studentė)

Domėjimosi sritys

- Eneagramos sistema (asmenybės tipologijos modelis)
- Veidoskaita
- Schemų terapija
- Human Design (sistema sujungianti astrologiją, I-Ching, čakras, Kabalą su kvantine fizika, genetika, biochemija)
- Neurografika
- Psichosomatika



KONTAKTAI

Savasties raktas MB

Įm. kodas 307413296



Savanorių pr. 258-63,
Kaunas, Lietuva



+370 612 80505



terapines.sesijos@gmail.com



www.ausradu.lt



*Ir niekas kitas nėra toks
galingas sukurti Tavo
gyvenimą geriau nei Tu pats.*

-Aušra Dubosienė

*Rekomenduojama praktikas atlikti iš eilės.
Nuosekli kelionė padeda atrasti vidinę galią ir pasitikėjimą.*

