



JAVITE SE NA BESPLATNU LINIJU SOS MS TELFONA

Radnim danima od 8,00 do 16,00 sati

Putem emaila: [sos-ms telefon@sdmsh.hr](mailto:sos-ms_telefon@sdmsh.hr)



Savez društava
multiple skleroze
Hrvatske

Boris Blažinić
profesor psihologije i psihoterapeut

Želim biti neovisan!



Želim biti neovisan!

Boris Blažinić

profesor psihologije i psihoterapeut

Izdavač:

Savez društava multiple skleroze Hrvatske

Trnsko 34, 10020 Zagreb

sdms_hrvatske@sdmsh.hr

01 6554 757

www.sdmsh.hr

Facebook: savezdrustavamshrvatske

Urednice:

Željka Antunović

Tanja Malbaša, mag.paed.

Dijana Roginić, mag.oec.

Grafička priprema i dizajn:

Tanja Malbaša, mag.paed.

Tisak:

Tiskara Hlad

Naklada:

500 komada

Zagreb, Veljača 2021.

1. Izdanje



Ova brošura tiskana je u sklopu programa "SOS MS telefon - pravom informacijom do poboljšanja kvalitete života osoba oboljelih od multiple skleroze" financiranog od Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike



Sadržaj



Uvod

1

**Koju ulogu igrate? -
Jeste li Mrkva, Jaje ili Zrno kave?**

4

**Što se točno događa u
vama i s vama od kada ste oboljeli?**

8

**Kako bolest utječe na vaše
odluke u vašem životu**

12

**“Zmajevi” na putu STRES!
Vaš neprijatelj broj 1**

15

STRAH Vaš neprijatelj broj 2

30

Samosabotaža Vaš neprijatelj broj 3

35

**Nisko samopouzdanje
Vaš neprijatelj broj 4**

44

Kako doživljavate sebe?

56

Postavljanje ciljeva

61

Postoji rupa u mom pločniku

Pjesma

65

O autoru

67

Uvod



Multipla skleroza kao bolest predstavlja kraj jednog načina života i početak drugog. Nameće najveću promjenu životnog stila i nažalost rijetki to stanje doživljavaju kao izazov, dok ga najveći broj ljudi doživljava kao prijetnju i gubitak. Stari stres zamjenjuje se novim stresom. Sve se mijenja.

Sama bolest predstavlja jedan od najintenzivnijih stresora (a spada među šest najjačih stresora prema skali Holmes i Rahe)¹. Bolešću se čovjek suočava ne samo sa zdravstvenim problemima, već i financijskim, psihičkim i socijalnim problemima. Multipla skleroza za najveći broj oboljelih predstavlja više od gubitka zdravlja, doživljavaju ga kao gubitak dijela vlastitog identiteta, urušavanje osobnih vrijednosti i uvjerenja, slike koju imaju o sebi, slobode. Ljudi proživljavaju niz različitih faza; od početnog šoka, nevjerice, preko tjeskobe, straha, prijetnji, pa čak i osobne krivnje koja može voditi u depresiju ili agresiju. Oni koji prođu kroz taj proces na način da prihvaćaju novonastalu situaciju, postaju sve spremniji da se s emocionalnim odmakom uhvate u koštac sa situacijom i krenu dalje u planiranje i realizaciju novog stila života. No, nažalost sve veći broj ljudi ne uspijeva izaći iz tog kruga, pa ostaju pasivni, skloni optuživanju drugih ili samih sebe. Najčešće se osjećaju bezvrijedno, bespomoćno i na kraju beznadno što vodi u depresiju, pa i čitav niz drugih psihosomatskih problema, što u konačnici predstavlja velike osobne i socijalne probleme kako za pojedinca tako i za društvo. MS ima velik utjecaj na samu kvalitetu života i zato je važno pomoći osobama s MS-om da budu neovisni što je više moguće i povećaju kontrolu nad svojim životom.

Ali, što znači biti neovisan ili što to za Vas znači? Svatko neovisnost može drugačije doživjeti i definirati.

1 http://en.wikipedia.org/wiki/Holmes_and_Rahe_stress_scale

Za neke neovisnost znači...

- da ne morate tražiti partnera da vas nahrani, jer vam se ruke previše tresu
- kako ste u stanju sami zakopčati košulju, iako vam je vid mutan
- biti u mogućnosti popeti se stepenicama i ući u svoj dom
- živjeti bez boli, spazmova, s ponosom i osmjehom na licu
- ne ovisiti o partnerovoj volji hoće li vas u kolicima odvesti u park
- biti dovoljno jak da otvorite vrećicu bombona
- moći podići nogu da obujete cipelu
- biti u stanju koncentrirati se i zapamtiti što vam netko govori
- biti u stanju otići sam na toalet bez da padnete i moći se sam ustati
- moći nešto rukom uzeti, a da vam ne padne, jer nemate osjet
- da niste tužni i ne oplakujete prošlost
- biti bez straha od budućnosti
- biti bez stresa u sadašnjosti
- imati samopouzdanje i zadržati samopoštovanje
- razmišljati pozitivno



Zapitajte se što je za vas neovisnost i što je pod vašom kontrolom, a što nije.

Naime, svatko se fokusira na drugačije stvari u svojoj bolesti, stanju i situaciji, drugačije ih doživljava, osjeća i reagira. Netko na pozitivno, a netko na negativno, netko na sadašnjost, a netko na budućnost, netko na ono što može promijeniti, a netko na nepromjenjivo, netko na problem, a netko na rješenje...

Oni koji se fokusiraju na negativnu budućnost, na problem i ono što je van njihove kontrole, doživljavaju svoje stanje kao prijetnju, žive u strahu i reagiraju tako da bježe od nje, izbjegavaju je, bore se protiv nje ili glume da je sve ok.

Oni koji se fokusiraju na negativno, na prošlost, na problem i ono što je van njihove kontrole, svoje stanje doživljavaju kao gubitak, preplavljeni tugom, predaju se i odustaju.

Ali samo oni koji se fokusiraju na ono što je pozitivno, pod vašom kontrolom i rješenjima, koji svoje stanje doživljavaju kao izazov, priliku i poduzimaju prikladne akcije da povrate balans.

Zapamtite! Kvaliteta života je kvaliteta emocija koje svakodnevno osjećate!

Zbog toga, ova knjižica ima za cilj pripremiti vas za promjene koje su pred vama.

Naučit ćete što vas sve čeka na putu do balansa. S kojim sve "zmajevima" se možete susresti i na koji način ćete uspješno ovladati potencijalnim preprekama. Sve naučeno će vam pomoći u vašem osobnom rastu i razvoju te će vam biti lako primjenjivo u životu.

KOJU ULOGU IGRATE?

Jeste li Mrkva, Jaje ili
Zrno kave?¹

(nepoznati autor)



www.learningplaceonline.com/living/inspiration/cup-coffee.htm

Želim biti neovisan!

Mlada žena jednog dana je otišla svojoj majci, pričala joj o svojem životu i kako se s nekim stvarima teško nosi. Nije znala na koji način može riješiti svoje probleme i željela je odustati. Već je bila umorna od borbe. Činilo se kako se jedan problem riješi, drugi se odmah pojavi. Majka ju je saslušala i odvela do kuhinje. Napunila je tri posude s vodom. U prvu je stavila mrkvu, u drugu jaje, a u posljednju zrna kave pa ih pustila da zakuhaju bez da je rekla ijednu riječ.

Za otprilike dvadesetak minuta posude je maknula s vatre. Iz vode je izvadila mrkvu, jaje i zrna kave, stavila ih u zdjelicu te se okrenula prema kćeri i pitala ju: "Reci mi što vidiš?"

"Mrkvu, jaje i kavu" kaže kćer.

Majka ju zamoli da priđe bliže i da opipa mrkvu. Kćer ju je poslušala i zaključila da je mrkva mekana. Tada ju je majka zamolila da uzme jaje i razbije ga. Kada ga je razbila, izvukla ga je iz ljuske i promotrila ga. Napokon, majka ju je zamolila da malo popije i kave. Djevojka se smiješila dok je degustirala bogatu aromu kave i tada je upitala: "Što to sve znači, majko?"

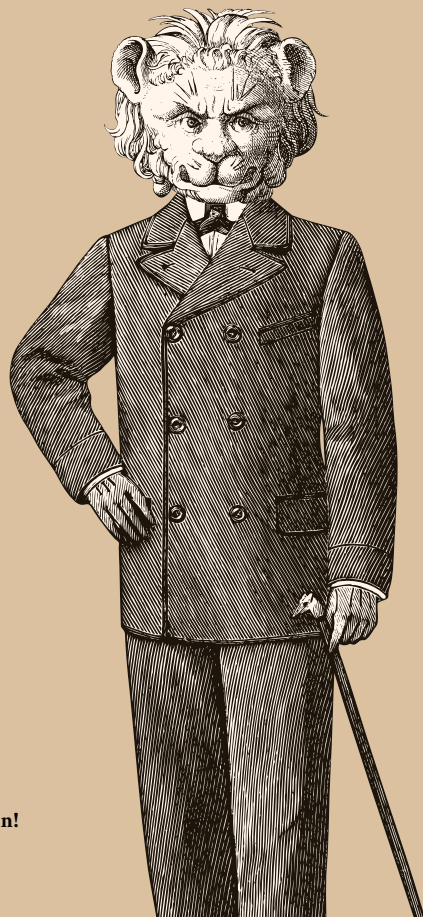
Majka joj je tada objasnila da su se sa istom nedaćom - kipućom vodom suočile kako mrkva, tako i jaje i zrno kave. Ali svatko je reagirao različito. Mrkva je bila tvrda i čvrsta no nakon što se podvrgla kipućoj vodi omekšala je i postala je slaba. Jaje je bilo krhko. Njegov tanki i krhki oklop je štitio mekanu unutrašnjost. No, nakon što je bio u kipućoj vodi, unutrašnjost se stvrdnjela. Zrno kave je bilo jedinstveno jer nakon što je bilo u kipućoj vodi, voda je promijenila boju.

"Koja od njih si ti?" majka upita svoju kćer. "Kada nevolja pokuca na tvoja vrata, kako ćeš odgovoriti? Jesi li mrkva, jaje ili zrno kave? Razmisli o tome: Koja sam ja? Jesam li ja mrkva koja se čini snažna ali kada me snađe nevolja ili bol klonem li i postajem mekša i počinjem gubiti svoju snagu? Jesam li ja jaje koja počinjem sa popustljivim srcem, ali prilikom topline se mijenjam? Jesam li imala tečni duh ali nakon smrti, raskida ili financijskog brodoloma da li moj oklop izgleda isto, ali iznutra sam gorka i

otporna sa odlučnim duhom i očvrsnulim srcem? Ili jesam li ja kao zrno kave? Zrno zapravo mijenja vruću vodu, onu okolnost koja donosi bol. Kada voda postane vruća otpušta miris i aromu. Ako si kao zrno, kada su stvari na vrhuncu svoje nevolje, postaješ bolje i mijenjaš situaciju oko sebe. Kada kroz vrijeme postaje sve mračnije i ulozi su sve veći, uzdižeš se na drugu razinu? Kako se nosite sa nevoljom? Jeste li mrkva, jaje ili zrno kave?

“Nedjelovanje unosi sumnju i strah. Djelovanje donosi samopouzdanje i hrabrost. Ako želite pobijediti strah, nemojte samo sjediti u kući i razmišljati o tome. Djelujte!”

Dale Carnegie

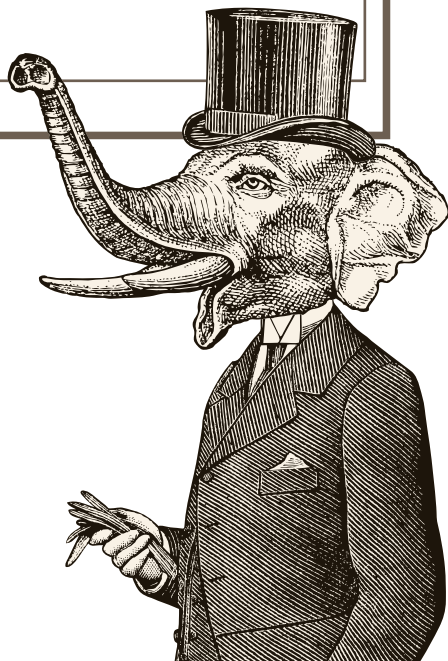


Istraživanje

Istraživači sa Sveučilišta u Bradfordu u Engleskoj otkrili su da 62% apsolutističkih mislilaca - ljudi s vrlo visokim mišljenjem o sebi i niskom tolerancijom na kompromis - pati od visoke razine bijesa i stresa, što je umanjilo funkcioniranje njihovog imunološkog sustava. Ljudi s vrlo visokom procjenom sebe i malo poštovanja prema drugima na kraju proživljavaju više stresa i ljutnje dok se nose sa svijetom koji ih stalno razočara. Misliti kako ste uvijek u pravu nije korisna socijalna osobina niti zdrava zdravstvena navika. Pogledajte vrijednost u perspektivama drugih ljudi, čak i ako visoko cijenite svoju.

“Osjećaj da ste bolji od svih ostalih ili osjećaj da ste uvijek u pravu mogu izgledati osnažujuće. Ali zapravo je uglavnom izolirajuće. To dovodi do ogromne napetosti”, kaže dr. James Coyne, profesor psihijatrije sa Sveučilišta Pennsylvania.

Medicinske implikacije su velike. “Vidjeli smo sve, od karijesa do čira do srčanih problema povezanih s ovom vrlo osnovnom sposobnošću za slaganje.”



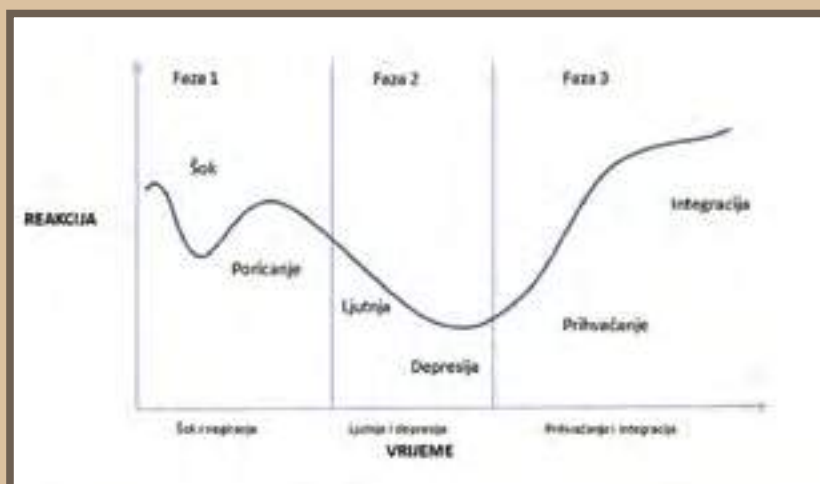
ŠTO SE TOČNO
DOGAĐA U
VAMA I S VAMA
OD KADA STE
OBOLJELI?



Želim biti neovisan!

Kako se zapravo osjećamo vezano za bilo koju veliku promjenu pa tako i u slučaju kronične bolesti multiple skleroze najbolje za početak može objasniti „Krivulja promjene“ koju je razvila Elisabeth Kubler-Ross³ 1969. godine.

Prvotna namjena Krivulje promjena je bila objasniti proces žalovanja, npr. gubitak bliske osobe. Međutim daljnji razvoj modela omogućio je učinkovitu primjenu, odnosno objašnjenje za sve druge dramatične promjene u životu kroz koje ljudi prolaze. Glavna svrha krivulje je pojasniti kroz koje faze osoba prolazi i koje se emocije javljaju.



Slika 1. Krivulja promjene ⁴

³ http://en.wikipedia.org/wiki/K%C3%BCbler-Ross_model

⁴ <http://www.trevor-brennan.com/blog/the-change-curve.html>

Faza 1. Šok i negiranje

Najčešća prva reakcija prilikom sučeljavanja s dijagnozom multiple skleroze je – šok! On je obično kratkotrajan i često posljedica nedostatka informacija, straha od nepoznatog itd.

Nakon početnog šoka neki poriču činjenice i usmjeravaju se na prošlost. Zbog straha od promjena, odnosno neizvjesnosti od onoga što slijedi, nepripremljenosti za isto, ljudi često uvjeravaju sebe da se to ipak neće dogoditi, da će sve biti dobro i da će se stvari popraviti. Osjećaji koji se mogu pojaviti su od ugođe preko osjećaja prijetnje do straha od gubitka. Ljudi bez sličnih ili istih iskustava najčešće u ovoj fazi vjeruju da promjena na njih neće imati utjecaja, negiraju loše vijesti i nastavljaju raditi kao da se ništa nije dogodilo te nalaze niz isprika za izbjegavanje uspješnog suočavanja i pripremu na neizbježne promjene.

U ovoj fazi dobro informiranje je ključ, ljudi u stanju šoka reagiraju emocionalno, vrlo često povodeći se glasinama, polu ili nepotpunim informacijama, stoga je nužno prikupiti točne, razumljive, potpune i pravodobne informacije o novonastaloj situaciji. Važno je razlučiti što je istina, što je činjenica a što glasina.

Faza 2 - Ljtnja i depresija

Nakon faze šoka sljedeća emocionalna reakcija koju doživljavamo je ljtnja. Čak i ljudi koji i inače nisu skloni mogu je intenzivno doživjeti. Zapravo radi se o projiciranju krivnje na nekoga ili nešto što dopušta kontinuitet poricanja pružajući dodatni fokus za strah i anksioznost koji uzrokuju potencijalni učinak. Isto tako nikako nije dobro pretvoriti se u kantu za emocionalno smeće i potiskivati tu ljtnju, dapače, nužno ju je “reciklirati” odnosno ventilirati na konstruktivan način. Nikako nije dobro „paliti svoje mostove za sobom” jer ne znate kada i gdje ćete naići na nekoga tko bi vam mogao pomoći na vašem daljnjem životnom putovanju. Osjećaji koji se mogu pojaviti u ovoj fazi su: sumnja, skepticizam, frustracija, poniženje, odbacivanje, krivnja, panika, olakšanje.



Zaključak

Svaka osoba reagira individualno na promjenu, i neće svi proživjeti/proći svaku fazu. Neki će ljudi provesti puno vremena u fazi 1 i 2, dok će drugi koji su više prilagodljivi promjeni brže krenuti u fazu 3. Iako je općenito poznato da kretanje od faze 1 kroz fazu 2 do faze 3 je najučestalije, nema dobrog ili lošeg redoslijeda. Ako nekoliko ljudi ide kroz istu promjenu u isto vrijeme vrlo je vjerojatno da će svatko od njih putovati vlastitom brzinom i da će dostići svaku pojedinu fazu u drugo vrijeme. Krivulja promjena je vrlo koristan alat za razumijevanje što se u vama može događati i zašto se događa. Kada znate gdje ste na krivulji promjene tada si možete pomoći pri odlučivanju što činiti, koje vam informacije trebaju, koju razinu podrške trebate i kada je najbolje implementirati završnu fazu. Priprema i razumijevanje emocija je najbolji način da se vratite sa što je moguće manje boli u stanje optimalne učinkovitosti.



KAKO BOLEST
UTJEČE NA VAŠE
ODLUKE O VAŠEM
ŽIVOTU?



Želim biti neovisan!

Možda se brinete da li će MS promijeniti vaš životni put i utjecati na vaše odabire?

Životni odabiri mogu biti glavne odluke u vašem životu, poput toga hoćete li se vjenčati ili preseliti, nastaviti studiranje ili zaposliti se. Postoje i mnogi svakodnevni životni izbori, poput toga kako ispuniti svoje vrijeme, kako i koliko vježbati i koga imati za prijatelje. Svi se ovi izbori zbrajaju kako bi odredili vaš cjelokupni smjer u životu. Donošenje životnih izbora stalni je postupak za sve. Možda mislite da znate kuda idete u životu, ali tada se nešto pojavi da nas natjera da preispitamo. To je možda dobrodošao poziv za buđenje, vrisak tijela koji nas potiče da promijenimo stil života.

Možda se brinete da će MS značajno promijeniti vaš životni put i promijeniti vaše planove. A kako nije moguće točno predvidjeti tijek bolesti i shodno tome, bi li to moglo promijeniti vaš put u životu. Međutim, s vremena na vrijeme morat ćete izvršiti pregled nad svojim životom i odabrati najbolju opciju za sebe.

Život se ne zaustavlja na dijagnozi i obično je najbolje ne donositi velike odluke prerano. Vjerojatno će biti prerano predviđati kakav bi život s MS-om mogao biti dugoročno. Kao i mnoge stvari, i MS može utjecati na put kojim ide vaš život i izbore koje pritom donosite.

Za neke ljude dijagnoza MS ili novi simptomi potiču ih da preispitaju svoj život i razmisle o promjenama. Možda biste željeli razmisliti o informacijama i podršci koje vam mogu pomoći u donošenju odluka u budućnosti. Vaši će vas prijatelji, obitelj i zdravstveni radnici htjeti podržati i imati će vlastito mišljenje, no nemojte osjećati pritisak drugih da se odlučite za nešto na što niste spremni.

Zapamtite da unatoč savjetima drugih i njihovim mišljenjima, donošenje bilo kojeg izbora u životu vrlo je osobna odluka i samo vi možete odlučiti što želite činiti i što je za vas moguće.

Možda biste željeli razmisliti o ravnoteži između:

- **posla i svega ostalog u vašem životu**
- **obiteljsko vrijeme i 'ja' vrijeme**
- **paziti na druge i paziti na sebe**
- **biti zauzet i raditi nešto opuštajuće**
- **brinuti se o svom tijelu i svom umu**
- **biti oprezan i uživati u životu**

Različiti ljudi imaju različite izazove. Normalno je da vam treba vremena i prostora da se prilagodite stanju i okolnostima. Održavanje pozitivnog duha, vjere i nade i dobivanje dobrih, pouzdanih informacija kojima možete vjerovati mogu napraviti veliku promjenu; tako i fleksibilnost i pristup rješavanju problema.

Trebate naučiti živjeti svaki dan onako kako dolazi, ne oplakivati prošlost i strahovati od budućnosti, pronaći stvari koje trebate cijeniti i izbjegavati uspoređivati svoj život s drugima.

Vaš izbor je vaš! Imate mogućnost preuzeti kontrolu nad stvarima koje su u vašoj moći, dok istovremeno učite prihvaćati stvari koje ne možete kontrolirati. Sve to može vam pomoći da naučite dobro živjeti s MS-om.

Istraživanje

Neki događaj može biti ključan gledajući kratkoročno, no istraživači su utvrdili kako trajno viđenje samih sebe, viđenje glede toga tko smo i za što smo sposobni, ne ovisi ni o jednom određenom pozitivnom ili negativnom događaju. Naprotiv, naše viđenje samih sebe proizlazi iz sklopa naših uvjerenja i osjećaja koji se temelje na dugoročnim iskustvima koji proizlaze kako iz privatnog, tako i iz poslovnog života. Black, 1999.⁵

5 Black, H. 1999. "A Sense of the Sacred; Altering or Enhancing the Self-Portrait in Older Age?" Narrative Inquiry 9: 327-45

“ZMAJEVI” NA PUTU STRES!

Vaš neprijatelj broj 1.

*Princip 90/10 Stephena R. Covey-a kaže:
“10% života je sačinjeno od onoga što se vama
događa dok je preostalih 90% života odlučeno
načinom kako ćete reagirati.”*



Kada se suočavamo s bolesti i gubitkom naših dosadašnjih navika i životnog stila, u glavi nam se pojavljuju brojni neprijatelji koje je potrebno savladati kako bi opet bili "svoj na svome". Pri prvom suočavanju javlja se stres, a općenito ga kategoriziramo kao neprijatelja broj jedan. Stres već poznato, uzrokuje odmah mnogo briga, grčeve u tijelu, ubrzan rad srca, nemogućnost koncentracije i još mnogo toga, a ako se ne prepozna i njime upravlja, upravljat će on nama. Osim toga valja znati da on ide ruku pod ruku sa svojim prijateljem zvanim - Strah! Dobra vijest je da nam ti neprijatelji ne moraju i ostati neprijatelji već nam mogu postati dobri saveznici. No, da bi se adekvatno znali s njima suočiti potrebno je dobro ih upoznati.

Što je uopće stres?

Stres je unutarnje psihofizičko stanje do kojeg dolazi kad bilo koju situaciju procijenimo opasnom i/ili prezahtjevnom. Ključna riječ u definiciji je „procijenimo“, znači ne govorimo o istinama nego dojmovima što znači da će netko istu situaciju doživjeti kao prijetnju, netko kao gubitak, a netko kao izazov. Kako će se situacija doživjeti ovisi kroz koje se "naočale" gleda.

Stresna reakcija ima za cilj akumulirati energiju kako bi se uspješno suočili sa prijetjećom situacijom, a zahtjeva od nas fizičku, mentalnu ili emocionalnu prilagodbu ili odgovor.

Između različitih emocionalnih kriza koje čovjek može doživjeti tijekom života bolest donosi visok stupanj stresa, a na istoj razini se nalazi smrt člana obitelji i razvod. Mnogi ljudi su u visokom stresu jer ne mogu pustiti stvari s kojima se povezuju i identificiraju. U tim trenucima i u takvom stanju je najbolje potražiti stručno savjetovanje.

Osim navedenog, zbog bolesti možemo okrivljavati sebe ili druge. S jedne strane možemo imati snažan osjećaj krivnje jer više ne možemo živjeti isti život, često niti raditi i osigurati potrebe obitelji kao što smo to mogli do sada, dok s druge strane možemo kriviti bližnje, roditelje, partnera, obitelj. Problem s prebacivanjem krivnje je da se zapravo ne radi ništa s uzrokom problema i veliki je gubitak vremena. Nema neuspjeha već samo povratna informacija te iz svake situacije možemo nešto naučiti, što nam je nužno kako bi se prilagodili. Osjećati se krivim nas pasivizira, oslabljuje, stopira i gura u ulogu „Žrtve“. Sami sebe time kažnjavamo i pretvaramo se u kantu za emocionalno smeće, tražeći razloge u čemu smo sve loši, neuspješni... osjećajući se jadno i pateći, a da pritom ne poduzimamo ništa da to promijenimo. Dok god stojimo u vlastitom smeću i žalimo se da nam smrdi ne možemo ništa promijeniti, trebamo se pomaknuti i tek tada možemo nešto učiniti s tim.

Različiti ljudi se različito nose sa izazovima i pritiscima svakodnevnog življenja. Promjene su svakodnevne, strelovite, često i dramatične, ali neizbježne. Nužno je biti fleksibilan i sposoban stalno se prilagođavati. Neki potiskuju, gutaju i drže u sebi taj stres potiskujući frustracije socijalnom maskom, ljubaznošću a u dubini jako pate, dok su neki već otupili. Često je teško prilagoditi se jer ljudi vjeruju kako će time izgubiti ono što jesu, što im je važno i u što vjeruju. Prilagoditi se novonastaloj situaciji ne znači nužno odreći se svojih vrijednosti, već nalaziti nove načine kako da ih ostvarite u drugačijem okruženju. Optimizam, socijalna podrška, bliskost su ključni u prevenciji stresa i čine ljude otpornije na isto.

Strategije za smanjenje stresa:

*Bože daj mi mirnoću da podnesem ono što ne mogu
promijeniti, daj mi hrabrosti da promijenim stvari koje mogu
promijeniti, i daj mi mudrosti da razlikujem jedno od drugog.*

– Molitva Sioux indijanaca

Da bi pristupili uspješnom sučeljavanju sa stresom nužno je prije svega osvijestiti ga. Upravljanje stresom zapravo znači briga za samoga sebe. Pitajte se što vam inače pomaže u smanjenju stresa? Sjetite se vremena kada ste se osjećali opušteno. Što ste učinili da stvorite takvo stanje?

Postoje tri temeljne strategije uspješnog sučeljavanja sa stresom:

1. Ukoliko je situacija pod našom kontrolom i utjecajem treba ju doživjeti kao izazov, proanalizirati problematičnu situaciju, sagledati mogućnosti, postaviti cilj, te naći hrabrosti i poduzeti akciju
2. Ukoliko je situacija bez naše kontrole i utjecaja treba biti svjestan da ništa ne možemo promijeniti osim svoga stava i načina doživljaja te situacije. Potrebno je naći novi smisao i pozitivni aspekt te situacije, nadati se pozitivnom kao i pronaći mir u sebi.
3. Ventiliranje nakupljenog stresa u tijelu. Kroz fizičku aktivnost, spavanje, različite tehnike opuštanja i slično možete umanjiti nakupljeni stres.

Što još možete učiniti:

DOBAR SAN

Spavanje ima veliki utjecaj na to kako se osjećate kao i na to koliko ste produktivni. Neki ljudi „pobjegnu“ u san kako bi što manje razmišljali o problemima, dok druge može mučiti nesanica. Ukoliko takva faza potraje potrebno bi bilo potražiti stručnu pomoć. No oko osam sati spavanja većini ljudi će pomoći da održe razinu stresa pod kontrolom kao i da se lakše fokusiraju na nove izazove.

VOĐENJE DNEVNIKA

Vođenje dnevnika vam može pomoći da si olakšate situaciju u kojoj se nalazite jer je dokazano da ima izuzetan terapijski učinak. Ono služi za recikliranje emocionalnog smeća i umjesto da ga držite u sebi bacite sve na papir. Sjetite se kada razgovarate s prijateljem i ispričate što vas tišti kako se poslije osjećate bolje, kao da vam je lakše. Neka vam vaš dnevnik postane najbolji prijatelj s kojima možete podijeliti sve svoje misli i osjećaje i to bez zadržke. Većina ljudi to ne radi, misleći kako sve oni to znaju i imaju u glavi, no kada to isto stavite na papir lakše je sagledati stvari i pratiti promjene koje se događaju pa vam u konačnici i donijeti osjećaj olakšanja. Možda ćete htjeti razgovarati sa partnerom ili psihoterapeutom u vezi svojih osjećaja, i to je u redu. Svatko od nas može doći u situaciju da mu je potrebna pomoć kako bi ju lakše prebrodili, kao i podrška da se lakše nosite sa frustracijom i nedostatkom motivacije te vas vratiti na pravi put. Možda se trenutno tako ne osjećate i možda neće sve biti kako ste očekivali da bude, ali promjena je moguća. Otvorite se raznim mogućnostima.

PLANIRANJE

Kako bi se održali aktivnima i organiziranima prije nego odete u krevet sastavite pisani plan za sljedeći dan. Plan će vam pomoći da budete spremni, organizirani i motivirani kako bi dan najbolje iskoristili. Jedan od najboljih načina da pobijedite stres je da održite osjećaj korisnosti. Kada sastavljate plan obratite pritom pažnju na to koliko toga se odnosi na aktivnost, a koliko na produktivnost.

REDOVITO VJEŽBANJE

Umor je čest simptom MS-a. Možda zvuči kontraintuitivno, ali pokazalo se da umjerena tjelovježba poboljšava otpornost na umor. Jasno je da je najbolje ne vježbati s umorom ili se pokušavati boriti kada bi bilo bolje odmoriti se, ali dugoročno gledano, dodavanje neke vježbe u vaš svakodnevni život može donijeti dobrobit.

Aerobne vježbe, vježbe za ravnotežu i istezanje, uključujući jogu može biti korisno u liječenju umora povezanog s MS-om.

TEHNIKE OPUŠTANJA

Pratirajte tehnike opuštanja kao što su progresivna relaksacija, vizualizacija, meditacija, joga pa čak i slušanje glazbe, čitanje ili nešto drugo vam također može pomoći da smanjite razinu stresa. Pronađite tehniku koja vam najbolje odgovara i uz koju se možete zabaviti. Tehnike opuštanja povećavaju osjećaj zadovoljstva i uče vas smirenosti i pribranosti.





Progresivna mišićna relaksacija

Progresivna mišićna relaksacija je tehnika opuštanja, kojom smanjujemo napetost, tjeskobu i strah. Sastoji se od stezanja i opuštanja 16 grupa mišića cijelog tijela točno određenim redoslijedom, što za posljedicu ima opuštanje tijela i uma.

Provodi se u sjedećem položaju, stopala spuštjenih na pod i paralelno postavljenih i ruku opuštenih uz tijelo. Poželjno je da oči budu zatvorene, ali to nije neophodno.

Mišići se stežu 5 sekundi, a opuštaju 10. Stezanje mišića je usklađeno s udahom, a opuštanje s izdahom. Prvo se stežu mišići desnog uda, zatim lijevog i na kraju oba uda istovremeno. Svaka od 16 grupa mišića se steže i opušta dva puta prije prelaska na sljedeću grupu.

Prilikom vježbanja važno je usredotočiti pažnju na dio tijela koji se steže i zatim opušta, te osjetiti razliku stegnuto i opušteno mišića.

1, 2 - ŠAKA I PODLAKTICA

(desna, lijeva, zatim obje zajedno) - Zategnuti šaku dlanom prema dolje i podići zglobov prema gornjem dijelu ruke.

3 - NADLAKTICA

(desna, lijeva, zatim obje zajedno) - Napeti bicepse s rukama sa strane, povući gornji dio ruke prema tijelu bez dodirivanja. Ne napinjati donji dio ruke, ostaviti ju da opušteno visi.

4 - GORNJI DIO ČELA

Podići obrve i naborati čelo.

5 - DONJI DIO ČELA

Skupiti obrve kao da ih pokušavate spojiti (namrštit se).

6 - OČI

(Skinuti naočale i leće). Stisnuti mišić oko očiju tako da čvrsto zatvorite oči.

7 - USTA

Pritisnuti usnice zajedno. Pritom je vrlo važno ne stiskati zube ili vilicu.

8 - VILICA

Zategnuti vilicu čvrsto stišćući zube i povlačeći krajeve usta prema natrag (nacerite se).

9 - STRAŽNJI DIO VRATA

Povući glavu polako prema natrag što više možete, te osjetite napetost vrata.

10 - RAMENA I DONJI DIO VRATA

Podići ramena kao da njima želite dotaknuti uši (glavu uvucite u ramena).

11 - PRSA

Duboko prsno udahnuti, zadržati dah oko 10 sekundi i zatim izdahnuti.

12 - TRBUH

Povući trbuh unutra prema leđima.

13 - BEDRA

Stisnuti koljena zajedno, tako da gornji dio nogu bude napet i blago podignuti noge.

14, 15 - DONJI DIO NOGU I STOPALA

(desna, lijeva, zatim obje zajedno) - Ispružiti nogu ravno naprijed i povući nožne prste prema koljenima.

16 - LEĐA

Saviti leđa tako da se prsa i trbuh ispuče prema naprijed.

Nakon završene relaksacije ostati u tom položaju još 5-10 minuta. Zatim otvoriti oči, protegnuti tijelo i tek onda ustati. Vježbati dva puta dnevno.



VIZUALIZACIJA KAO METODA OPUŠTANJA

Kreativna vizualizacija ima mnogo oblika i namjena. Njegove su prednosti mnogostruke i zaista zapanjujuće po dubini i opsegu. Znanstvene studije pokazale su pozitivne učinke kreativne vizualizacije na zdravlje, poput imuniteta, smanjenje stresa, zacjeljivanja i upravljanja bolovima. Znanost također pokazuje da poboljšava mnoge aspekte života, od motoričkih sposobnosti do kognitivnih performansi, samopoštovanja i postizanja ciljeva. Reduciranje bijesa, stresa, anksioznosti, depresije i drugih emocionalnih problema, zajedno s otpuštanjem loših navika, može imati glavni utjecaj na samopoštovanje i osobne odnose. Tehnike vizualizacije također mogu pomoći u postizanju viših stanja svijesti. Što god trebate, što god radite, bez obzira na vaše sposobnosti, vizualizacija će vam pomoći.

Mentalne slike su reprodukcija opaženih aspekata fizičkog svijeta unutar uma subjekta. Neuroznanost je pokazala da mozak može reproducirati mentalne slike iz svih osjetila, uključujući prizore, zvukove, okuse, mirise, pritiske, teksture, temperature i pokrete. Mentalne slike mogu biti povezane s pozitivnim ili negativnim emocijama.

Eksperimentalna psihologija razvila je terapijske metode kako bi zamijenila pacijentove slike koje uzrokuju bol, depresiju, anksioznost ili stres slikama koje smiruju, opuštaju, tješe i pogoduju kognitivnoj jasnoći i emocionalnoj stabilnosti. Vizualizacija djeluje izravno na mozak, mijenja aktivnost moždanih valova i biokemiju, a njezini se učinci granaju na sve aspekte života. Mnogo je istraživanja koja pokazuju kako mentalna praksa podiže samopouzdanje, poboljšava raspoloženje, pomaže procesu ozdravljenja i pozitivno utječe na izvršavanje kognitivnih i fizičkih zadataka. Vježbe vizualizacije dobro je provoditi nakon početnih vježbi disanja ili progresivne mišićne relaksacije. Um se koncentrira dok se tijelo opušta.

Može se vježbati u sjedećem ili ležećem položaju, otvorenih ili zatvorenih očiju. Poželjno je biti u prostoru koji ne ometa, u odjeći koja ne sputava. Vježbati se može sam ili uz voditelja koji izgovara riječi koje sadrže opise slika ili aktivnosti koji se vizualiziraju, a koje su namjerno stvorene kako bi izazvale pozitivan emocionalni odgovor. Postupak se može provoditi kada god se oslobodi vrijeme za to, svakodnevno, u trajanju od 5 do 15 minuta. Preporučuje se sjesti uz naslon udobnog stolca, fotelje ili kauča, pri čemu su oba stopala na podu, paralelna i malo razmaknuta. Ruke opušteno položiti na natkoljenice. Nakon vježbe dobro je otvoriti oči, ispružiti obje ruke, sklopiti prste i protegnuti cijelo tijelo. Bitno je uočiti jesu li se dogodile kakve pozitivne tjelesne promjene i mentalne promjene. Ako jesu, vježba je bila uspješna.



Vježba

Ova vođena vizualizacija pomaže vam da vizualizirate i posjetite svoje osobno posebno mjesto u vašem umu. Dok prolazite kroz ove vođene slike možete iskusiti smirenost i sigurnost koju osjećate na ovom mjestu. Zatim možete usmjeriti svoj um na posjet ovom sigurnom mjestu i povratak onim mirnim, sigurnim osjećajima kad god vam je to korisno u životu.

- 1. Pronađite ugodan položaj u kojem se možete opustiti i lako disati.**
- 2. Započnite tako što ćete primijetiti svoje disanje. Usredotočite se na punjenje trbuha kada udišete i primijetite da je prazan na izdahu. Skenirajte svoje tijelo. I dalje se usredotočujući na vaše disanje, dopustite da se napetost ili nelagoda otope sa sljedećih nekoliko izdaha.**
- 3. Dok nastavljate disati, dopustite da vas um odvede na sigurno, udobno, mjesto. Samo dopustite da se ovo dogodi. Mjesto je možda poznato ili novo. Ako vidite ili čujete nešto zbog čega vam je neugodno, samo krenite naprijed i promijenite sliku.**
- 4. Kad pronađete ovo posebno mjesto, odvojite nekoliko trenutaka da primijetite ono što vidite. Pogledajte uokolo, jeste li unutra ili vani? Što vas okružuje?**
- 5. Primijetite i ono što čujete. Ako ste vani, primijetite čujete li vodu ili životinje. Ako ste unutra, primijetite koji su zvukovi na ovom mjestu.**
- 6. Sad, odvojite trenutak i primijetite što osjećate na tom mjestu. Je li toplo ili hladno? Na kakvoj površini sjedite ili ležite? Koje je tekstura odjeće koju nosite? Kako se osjeća vaše tijelo na ovom mjestu?**

7. Odvojite trenutak da primijetite postoje li okusi i mirisi na ovom mjestu. Možda osjećate miris trave ako ste na otvorenom ili nešto što kuhate ako ste u zatvorenom.
8. Sada, odvojite nekoliko trenutaka i samo budite potpuno prisutni na ovom sigurnom mjestu, primjećujući sva svoja osjetila. Samo budite na bilo koji način koji vam odgovara. Kakvi ste u ovome mjestu, primijetite da nešto što je prije bilo skriveno privlači vašu pažnju. Moglo bi biti zvuk, slika, predmet ili osjećaj. Ovo je poseban poklon koji koristite kad god se želite osjećati opušteno i sigurno.
9. Zapamtite da je ovo mjesto koje možete posjetiti kad god se želite osjećati sigurno. Sve što trebate je nekoliko puta duboko udahnuti i razmisliti o ovom mjestu.
10. Počnite postajati svjesni površine na kojoj sjedite ili ležite, obratite pažnju na svoje disanje i otvorite oči kad god ste spremni.



NJEGUJTE POZITIVNE MISLI

Zapitajte se jeste li vi sami sebi najbolji prijatelj ili pak najgori neprijatelj?

Što bi savjetovali vašem najboljem prijatelju ili prijateljici da su se našli u vašoj situaciji? Ne zaboravite da ste vi već vlastitim snagama riješili mnogo problema u svom životu.

Razmislite o tome što ste postigli, osobno i profesionalno. Na što ste ponosni?

Što volite raditi? Osvijestite svoje sposobnosti, mogućnosti, znanje, stav i kvalitete koje ste već imali prilike demonstrirati.

Na koji način u ovom trenutku sve ovo može biti od još veće koristi za vas?

Na koji način možete razviti, proširiti i upotrijebiti te resurse koji su vam na raspolaganju?

Ako vam nije ugodno s vašim osjećajima, istražite misli koje ih uzrokuju.

Kako interpretirate svoju situaciju?

Koje su neke od vaših temeljnih vjerovanja o sebi, drugima, svijetu i budućnosti?

Jesu li vaše misli realne, opravdane, uravnotežene i suosjećajne?

Uzimate li u obzir sve informacije, cijelo vaše iskustvo i sve vaše mogućnosti?

Kada bi netko do koga vam je stalo imao ta uvjerenja, biste li mu predložili alternativnu točku gledišta?

Mi smo najučinkovitiji kada odgovaramo na realnost, a ne na negativan scenarij koji postoji najčešće samo u našem umu.

KORISTITE MOĆ UMA

Izbjegavajte zapošljavati svoj mozak beskorisnim zadacima postavljajući si pitanja kao što su: “Što nije u redu sa mnom?”

ili “Što ako bude još gore?”, „Što me još čeka?”. To su pitanja koja vaš mozak čine zaposlenim, ali vjerojatno neće proizvesti ništa vrijedno. Osim toga postavljajući si pitanja kao što su primjerice: „Što ima dobrog u ovoj situaciji?“, „Što mogu učiniti za sebe?“, “Kako mogu ovu situaciju gledati kao izazov?”. Možda ste time dobili priliku da provedete više vremena sa svojom obitelji i prijateljima, više vremena za vježbanje, učenje i za realizaciju nekih drugih interesa.



Želim biti neovisan!

Istraživanje

Osjećaj gubitka kontrole, osjećaj straha i osjećaj neadekvatnosti nisu samo prijetnja vašem raspoloženju, oni su prijetnja vašem zdravlju općenito. Kada se osjećamo ranjivijima, manja je vjerojatnost da ćemo zadržati zdrave navike. Okrećemo se nezdravom i pretjeranom ponašanju kako bismo se utješili, ali olakšanje je prilično privremeno, dok su učinci na zdravlje trajni. Hormoni proizvedeni tijekom reakcije na stres uključuju adrenalin i kortizol. Iako su pojačivači energije, oni su i snažni inhibitori našeg imunološkog sustava, kaže dr. Kiecolt-Glaser. “Ova stalna aktivacija reakcije borbe ili bijega uzrokuje da se u raznim tjelesnim sustavima razvijaju kronični problemi, poput visokog krvnog tlaka ili naprezanja srca.”

Dr. Kiecolt-Glaser ne savjetuje ljudima da razmišljaju u smislu uklanjanja stresa, što je vjerojatno nemoguće. Umjesto toga, ljudi trebaju poduzeti korake kako bi osigurali da se ne unište stresovima i strepnjama u svom životu. Među studentima medicine dr. Kiecolt-Glasera, oni koji su marljivo vježbali tehnike opuštanja tijekom ispitnih tjedana “pokazali su znatno bolju imunološku funkciju tijekom ispita” od onih koji to nisu učinili.

Istraživači sa Sveučilišta u Kaliforniji, Irvine, otkrili su da je kod ljudi koji su imali visoku razinu anksioznosti i do sedam puta veća vjerojatnost da će imati loše zdravstvene navike.

STRAH

Vaš neprijatelj broj 2.

*“Gdje znanje prestaje strah ili nada
počinju, jedni posustaju, drugi ustraju.”
- Boris Blažinić*





Zmaj je moj prijatelj - napisao Cammie Foster

Jednom sam bio tako uplašen da nisam napuštao svoj zamak jer je podmukao i okrutan zmaj kružio po mojoj zemlji. Stajao je viši od mog zamka i čekao da izađem van da bi me mogao progutati. Ali ja sam bio siguran unutar mog zamka, tako sam ja tamo čekao, i čekao, i čekao.

Oh, kako sam postao usamljen i odjednom sa dubokim žaljenjem shvatio sam da umirem. Odlučio sam izaći van mog zamka, koji je postao mojim zatvorom i suprotstaviti se užasnom zmaju, siguran da će on odjednom skočiti na mene i pojesti me, ali mislio sam bolje umrijeti hrabrom smrću nego umrijeti kao kukavica.

Izašao sam na vrata zamka i tamo je on stajao puno veći od mog zamka. Napravio sam jedan korak i još jedan i još jedan dok je on stajao mirno, gledajući me kako prilazim. Možda je to bio trik zvijeri, ali je postaju sve manji sa svakim mojim korakom prema njemu. Sada sam bio odmah do zmaja i zaustavio sam se te ga pokupio u svoje ruke. «Zašto sam se ja tebe tako bojao? Dovoljno si mali da te mogu zgaziti svojim stopalom, ali sam ti dopustio da me zastrašuješ i držiš zarobljenikom u mom zamku sve ove godine.»

Zmaj je odgovorio, “Ja sam bio samo ono što si učinio od mene, ali sada kada si izašao van i vidio me onakvim kakav jesam, umjesto da se skrivaš u strahu, možeš vidjeti da sam ja u stvari prijatelj.»

“Kako te mogu smatrati prijateljem? Da nije bilo tebe ja bih izašao iz mog zamka odavno.»

On odgovara, “Da nije bilo mene, ti nikada ne bi znao da se možeš suprotstaviti zmaju i pobijediti!”

Bez osjećaja straha, naša vrsta kao i mnoge druge ne bi postojale. Svi se želimo riješiti straha, ali često zaboravljamo koliko nam je on potreban.

Ako prelazite cestu i vidite kako auto juri prema vama bez namjere da zakoči, prestrašiti ćete se. U tim trenucima, imate razloga za strah. Vaše tijelo će automatski reagirati na taj podražaj. Vaše nadbubrežne žlijezde će u krv ispustiti hormon adrenalin, srce će vam naglo početi udarati puno brže kako bi mišićima dalo više krvi i time više snage, disanje će vam se ubrzati kako bi imali više kisika i time više energije, zjenice će vam se proširiti kako bi bolje percipirali situaciju i tada je takva stresna reakcija korisna. Možda ćete osjetiti početnu ukočenost, ali ubrzo nakon toga osjetiti ćete vrlo snažan poriv da bježite, jer to je ono za što vas je vaše tijelo u prethodnoj sekundi pripremilo. Bori se ili bježi! U tim trenucima ne razmišljate, nego reagirate, a isti se proces u većoj ili manjoj mjeri javlja i u drugim situacijama te osim već spomenutih fizičkih simptoma, strah se manifestira i kroz opsesivna razmišljanja ili vjerovanja.

Kada dopustimo da strah zavlada našim umom, postajemo zarobljenici naših vlastitih misli. Strah je emocija, a emocije su rezultat naših vlastitih misli. Je li strah od promjene stvorilo zabrinutost ili ima štetan učinak na vaš život? Često sve dok radimo unutar naših okvira iskustva i znamo kako, sve je dobro. Strah počinjemo osjećati kada ne znamo što učiniti radi našeg ograničenog iskustva i tada u specifičnoj situaciji nismo u mogućnosti reagirati racionalno na najoptimalniji način već reagiramo iracionalno u funkciji preživljavanja.

Kada smo emocionalno vezani za stvari, ljude, ideje itd. teško prihvaćamo promjenu jer ne želimo izgubiti uloženi trud i vrijeme. Ono čega se najčešće bojimo je da promjenom izgubimo osjećaj sigurnosti, osobni identitet, samopouzdanje i samopoštovanje, dnevnu rutinu, svrsishodne aktivnosti i povezanost sa drugim ljudima, a emocije koje se pojavljuju tijekom promjene mogu varirati od iščekivanja, predviđanja sve do osjećaja paralize.

Za početak trebate prihvatiti da je strah neizbježan dio promjene. Nemojte blokirati niti bježati od situacija koje izazivaju strah. Shvatite da je strah normalan. Svatko se boji ako počinje nešto novo, strah zapravo počinje gdje znanje prestaje. Strah je naš prijatelj i govori nam da budemo oprezni, da se informiramo, pripremimo za neizvjesnosti i opasnosti na putu te poduzmemo odgovarajuće akcije. Strah je poput znaka na cesti “stop”, možemo ga iskoristiti sebi na korist ili na štetu, možemo odustati ili hrabro zakoračiti u novu avanturu. No potrebno je dobro znati iščitati što nam zapravo strah govori, koliko je realan ili iracionalan. I ključno je kako postupiti u toj situaciji. On nikada potpuno ne nestaje, ali s vremenom se smanjuje. Strah od budućnosti ovisi od pojedinca do pojedinca i može blokirati čovjeka u rastu da napravi bilo kakvu promjenu ili progres.

Neke strahove je lako prevladati jer se oni vjerojatno nikada neće ostvariti. Ali neki strahovi su realniji. Kada se mijenjate, odnosi oko vas će isto biti prisiljeni na promjenu. Neki prijatelji će uvijek navijati za vaš napredak dok postoji mogućnost da neki neće. Ako pokušate nešto neobično sa svojim životom i kažete ljudima da ćete to učiniti, postoji mogućnost da ćete biti ismijani i posramljeni. Ljudi nam mogu reći da se nešto ne može, jednostavno zato što nisu sami to pokušali ili nisu vidjeli da je netko u tome uspio.

Kako savladati strah?

Kada nastupa strah važno ga je osvijestiti. Uхватite se što sami sebi govorite. Npr. “Strah me je”, “Ne mogu ja to”, “To nije moguće ostvariti” itd. Jeste li imali kad ovakav dijalog u svojoj glavi? I što si to više govorite to više strah raste. Ako možete sami sebe uhvatiti u tom unutarnjem dijalogu tada ga možete i preusmjeriti.

Strah je uvijek anticipacija manje ili više izgledne posljedice. Identificirajte čega točno vas je strah. Sve što vam padne na pamet kod prepoznavanja straha zapišite. To će vam pomoći da poduzmete prikladne korake kako bi spriječili da strah postane realnost. Kada ih nabrojite i zapišete na papir, opišite svaku stavku. Čega vas je strah? Zapišite nekoliko mogućih scenarija koje ste zamislili; npr. "Bojim se ću završiti u kolicima".

Poduzmite mjere za sprečavanje da strahovi postanu realnost. Kada se jednom suočite sa strahom vidjet ćete da je on često prenapuhan. Bojimo se nepoznatog a zapravo nam fali iskustvo, informacije i podrška. Često u situaciji promjene u glavi režiramo odnosno konstruiramo potencijalne scene odnosno ishode, drugim riječima snimamo dramu ili u najgorem slučaju horor film. U tom mentalnom filmu nismo samo redatelj već i glavni glumac. Taj film nam tada postaje naša stvarnost, no treba se sjetiti da je to još uvijek stvarnost koju smo mi sami kreirali u našim glavama i da bi netko drugi možda na tu istu situaciju gledao potpuno drugačije. Pokušajte se odmaknuti od problema, zamislite da to što vas muči ustvari muči vašeg prijatelja ili prijateljicu, pitanje koje si postavite: „Što bi mu/joj savjetovali?“ Ponekad je lakše pronaći rješenje problema ako napravimo odmak jer samim time umanjujemo emocionalni doživljaj što nam omogućava pronaći konstruktivnije rješenje.

“Gdje znanje prestaje nada ili strah počinju, jedni odustaju, drugi ustraju. Strah je naš najveći prijatelj i upozorava nas kako smo došli do granice spoznaje, ali ukoliko ga negiramo i potisnemo postat će naš najveći neprijatelj”. -

Boris Blažinić

SAMOSABOTAŽA

Vaš neprijatelj broj 3

“Stav je kist uma. Svaku situaciju može obojiti sumorno i sivo ili vedro i radosno.” - Mary C. Crawley



Strah nas koči i sputava da krenemo stvarati kako bi kreirali novu i bolju realnost. Može se dogoditi da sami sebe sabotiramo, a da bi uspješno savladali tog prikrivenog neprijatelja potrebno je prepoznati njegove znakove.

1. FOKUS NA NEGATIVNO

Obratite pažnju na to koliko često govorite i razmišljajte o tome što je krivo, u čemu ne uspijevate i što nije u redu, ili nedostaje. To može samo privući još više stvari koje ne želite.

Veliki broj ljudi se budi s prisilnim mislima o tome što sve moraju učiniti i strahom što će se sve dogoditi ukoliko to ne učine? Navečer kad legnu u krevet, krenu u samomučenje analizirajući u čemu su pogriješili, što nisu učinili, a morali su.

Što se zapravo događa?

Svako jutro nakon što se probudite, dok se umivate, perete zube, oblačite i sve drugo što radite kao jutarnju rutinu vaš um prolazi kroz seriju pitanja. Pitanja koje sebi automatski, nesvjesno postavljate određuju na što usmjeravate svoje misli – vaš fokus. Vaši osjećaji i ono što doživljavate u tijelu ovise o tome na što ste fokusirali svoju pažnju u tom trenutku. Vaš mozak jednostavno „briše“ sve ono što nije u vašem fokusu, na što niste usmjerili svoju pažnju. Da bi se osjećali loše trebate „izbrisati“ sve što je pozitivno u vašem životu, a isto vrijedi ako se želite osjećati dobro.

Na primjer, ako se pitate „Zašto sam tako jadan/na?“, vaš um će vam pružiti direktan odgovor kao npr. Jadan/na jer si nespretna/na, lijen/a, ništa ne možeš do kraja napraviti, jer nisi završio/la fakultet, jer si bolestan/na itd“. Ono što je izvrsno što to isto radi i za pozitivna pitanja. Na primjer, ako svoj um pitate „Zašto sam super?“, dat će vam odgovore poput „Super si jer si uvijek nasmiješen/a, snalažljiv/a, srdačan/na“ itd.

Jedan od načina na koji možete odrediti svoj fokus, odnosno na što se usmjeravate je da kontrolirate pitanja koja sada sebi postavljate automatski, a to su pitanja koja si možete postaviti kako ujutro kada se probudite tako i navečer prije spavanja. Postavljajte si svakodnevno tri jutarnja i tri večernja pitanja koja vas osnažuju, potiču da se osjećate sretno kao i potiču na akciju.

Jutarnja pitanja:

Na čemu sam sve zahvalan/a u svom životu?

Na što sam sve ponosan/a i čini me sretnim/om u svom životu?

Što danas mogu učiniti za sebe i meni važne ljude?

Večernja pitanja:

Što sam danas naučio/la?

Kako me današnji dan približio mojim ciljevima?

Što sam danas pozitivnog učinio za sebe i druge?

Zapišite ova pitanja te ih stavite na vama vidljivo mjesto (npr. stavite pokraj kreveta ili na ogledalo) kako bi dan započeli i završili zadovoljni i s osmijehom na licu. Sjetite se, na što se fokusirate to dobivate!

Osim navedenih jutarnjih i večernjih pitanja, imamo i takozvana dnevna pitanja, odnosno pitanja koja si možete postaviti tijekom dana kako biste se zaštitili od negativizma. Ona ne samo da određuju kako ćemo razmišljati već i kako ćemo se osjećati. To su pitanja koje naš mozak ionako nesvjesno postavlja i odgovara na njih u skladu s našim naučenim mentalnim obrascima.

Na što se usmjeravate?

Stav mijenjate iznutra preuzimajući odgovornost za svoje misli i osjećaje. Možete svjesno izabrati na što se fokusirate. U svemu ima pozitivnog, pa čak i u najgorim stvarima. Čaša može biti polupuna ili poluprazna. Drugim riječima tražite pozitivno, rješenja, mogućnosti i potencijal u drugima, stvarima i djelima. Preuzmite kontrolu, odredite što vam je važno u životu, koja je vaša misija, prioriteti.

Što situacija za mene znači?

Na svaki negativni događaj možemo gledati kao izazov ili prijetnju, gubitak. Trebate se uhvatiti kada tako razmišljate i na stvari gledati kao izazov. Ne pitajte se je li vaše razmišljanje dobro ili loše, već je li to za mene i druge korisno ili ne. Je li me moje razmišljanje osnažuje, ili slabi?

Trebam li poduzeti akciju ili ostati pasivan?

Cijela naša sloboda izbora je između nekog vanjskog poticaja i reakcije koju imamo. Dobro proanalizirajte je li situacija pod vašom kontrolom ili ne. Ako nije, nađite mirnoću, ostanite pasivni, u dobroj nadi, bez očekivanja. Ako je situacija pod vašom kontrolom nađite hrabrosti i poduzmite akcije kako biste ju promijenili.

“Najgora usamljenost je kad u jednom trenutku sve imamo, a iznevjerili smo i izgubili najvećeg prijatelja, suputnika i supatnika – istinskog sebe.”
– Boris Blažinić

2. BRIGA

Koliko vremena trošite brinući o budućnosti? Brinete li, ili ste u stresu glede toga što će se dogoditi ili se može dogoditi? Ne postoji čovjek koji ne brine te su strah i zabrinutost jedni od najvećih izazova u ovo krizno doba. Iako znamo da briga često ne vodi nikamo većinom nismo svjesni takvog načina razmišljanja, a ako i jesno smatramo kako si ne možemo pomoći jer se takav način razmišljanja odvija automatski. Kada govorimo o brizi, govorimo o opsesivnim radnjama i mislima koje nas tjeraju da se vraćamo na problem. Kao što smo već spomenuli kod straha i briga je poput horor filma koji se stalno ponavlja u našoj glavi. Što je najgore, osjećate se kao da ste u tom filmu konstantno, a da biste iz toga filma izašli (prestali brinuti) trebate prvo osvijestiti da ste u njemu i „probuditi se“.

Razmislite o sljedećem:

Što je bio „okidač“ za početak brige?

- sjetite se što se dogodilo neposredno prije no što ste se počeli brinuti, što ste vidjeli (možda nekog poznanika, naslov na internetu i sl.), čuli (vijesti na radiju, zvuk telefona računala), osjetili.
- kada otkrijete koji je to „okidač“, postavite si pitanje: „Jesam li ikada prije npr. vidio/la sličan naslov ili čuo/la taj zvuk, a da se nisam brinuo/la?“

Što sebi govorite dok brinete

(navedite sve moguće ishode što se sve loše može dogoditi)

- npr. „Nikad neću biti bolje!“

Koji su dokazi da će se to dogoditi?

- npr. Kako znate da nikad nećete biti bolje? Znam li ljude koji su bili u lošijem stanju, a sada im je bolje?

Umjesto da se pitate „Hoće li se nešto loše dogoditi?, radije se pitajte „**Što ću napraviti ako se nešto loše dogodi?**“ (kako mi briga može koristiti i pripremiti me na moguće ishode)

- npr. mogu se više informirati, postaviti druge ciljeve, prilagoditi se, promijeniti strategiju.

Čim počnete razmišljati na ovaj način (po navedenim koracima), vaš osjećaj brige će se smanjiti i energiju ćete usmjeriti na nešto produktivno. Ljudi često brinu o najmanje vjerojatnim ili nemogućim ishodima.

Glavna zamka brige je da nas sprečava na poduzimanje akcije jer mislimo da na mnoge stvari nemamo utjecaja. Jedino što trebamo je kao što kaže molitva Sioux indijanaca, strpljivost da podnesemo ono što ne možemo promijeniti, hrabrost da promijenimo ono što možemo promijeniti i mudrost da razlikujemo to dvoje.

Svaki put kad počnete brinuti i udete u neko negativno emocionalno stanje poput tuge, straha, ljutnje, krivnje...
postavite si 5 „magičnih pitanja“

1. Kako se **OSJEĆAM?** (svijest o osjećajima)

Imenujte i procijenite intenzitet negativne emocije (od 1 do 10). Čim imenujete i procjenjujete emociju povećavate osjećaj kontrole i sprečavate uveličavanje osjećaja.

2. Kako se **DRŽIM?** (svijest o tijelu)

Svaka emocija ima svoju posturu tijela, izraz lica i kut gledanja. Ispravite se, ukoliko stojite zauzmite „Petar Pan“ pozu ili ukoliko sjedite zauzmite „kraljevski“ položaj. Pogled treba biti prema gore i napravite grimasu osmjeha (makar umjetni jer se tako aktivira serotonin).

3. Kako **DIŠEM?** (svijest o disanju)

Svako emocionalno stanje ima svoj ritam disanja. Promijenite disanje i promijeniti ćete kako se osjećate. Udišite kroz nos i izdišite kroz usta, svjesno, polako, duboko, trbuhom.

4. Kako **RAZMIŠLJAM?** (svijest o mislima)

Mozak radi poput Googla, na što se fokusirate, to Googlate, bilo negativno ili pozitivno za vas je stvarno. Fokus mijenjate pitanjima koje sebi postavljate. Pitajte se, što ova situacija još može značiti, što je u njoj pozitivno, korisno, vrijedno. Što možete učiniti, koja su rješenja, mogućnosti, resursi...

5. Kako **REAGIRAM?** (svijest o ponašanju)

Je li napadate, branite se, glumite? Reagirajte asertivno – razborito, iskreno, otvoreno izražavate svoje osjećaje i misli i uvažavate tuđe.

“Briga je poput horor filma u kojoj ste glavni glumac, budite scenarista i redatelj i promijenite žanr filma.”

– Boris Blažinić



3. USPOREĐIVANJE SEBE S DRUGIMA

Hvatate li se da stalno sebe uspoređujete s drugima, kojima je bolje nego vama, a zatim se osjećate loše? Ovisno s kim se usporedimo, tako se osjećamo. Usporedite se s ljudima kojima je lošije od vas i naći ćete zahvalnost. Težite i učite od ljudi kojima je bolje i naći ćete inspiraciju. Natječite se sa samim sobom, da svaki dan budete bolja osoba i naći ćete smisao. Napišite 5 postignuća na koja ste ponosni. Navedite 5 kvaliteta koju volite kod sebe. Pronađite 10 pridjeva koji opisuju vaše prednosti. Zapamtite! Vi ste u ovoj priči glavni glumac a ne netko drugi. Vi ste redatelj svog uspjeha, ne netko drugi!

4. OSJEĆAJ BEZVRIJEDNOSTI

Osjećate li se bezvrijedno, nedostojno, nedovoljno dobro? Pronalazite li isprike zašto ne možete “biti, raditi i imati” ono što želite? Osvijestite svoje unutarnje vrijednosti, kvalitete, znanja, vještine i potencijale. Budite svjesni i prihvatite se sa svojim snagama i slabostima, na taj način ćete podići samopoštovanje. Ako ne poštujete samog sebe, zašto bi vas drugi poštovali?

Svaki put kada nešto postignete, budite toga svjesni i postepeno gradite samopouzdanje. Zapisujte i zapamtite svaki korak koji ste uspješno napravili. Ne omalovažavajte svoje uspjehe koliko god vam se činili malima ili bezveznima primjerice “Ma nije to ništa posebno; svatko to može” jer malim koracima se i gradi uspjeh! Za to je dobar primjer izreka koja glasi: “Kamen po kamen-palača”. Ozbiljno si recite, “Sjajan posao”, “Iskreno sam ponosan/na na sebe”. Prečesto umanjujemo vlastita postignuća, podrazumijevamo ono u čemu smo dobri i uzimamo to zdravo za gotovo. Naučite vrednovati sve što radite, ma koliko vam se beznačajno čini, naučite poštovati sebe.

„Flertujte s mislima, zaljubite se u radost, plešite s osjećajima, imajte romansu sa snovima, zaručite se jednostavnošću, oženite genijalnost, razvedite se od ega, volite se bezuvjetno!“

– Boris Blažinić

5. ŽIVOT U PROŠLOSTI

Iskoristite prošla loša iskustva za osobni rast i usavršavanje kako ne bi ponovili pogreške. Prošle uspjehe iskoristite kao motivaciju, dokaz da možete uspjeti i okrenite se budućnosti. Zapamtite, oplakivanje prošlosti i strah od budućnosti su dva združena oblaka koja zamračuju sunčevu sreću sadašnje sreće. Ako u prošlosti postoji neuspjeh na koji se fokusirate, zaustavite se. Kroz greške rastemo, učimo, usavršavamo se. Promijenite razmišljanje glede toga što za vas znači neuspjeh. Gledajte na greške kao povratne informacije, životne lekcije, proces učenja jer zato greške i postoje; da iz njih nešto i naučimo.

„Oplakivanje prošlosti i strah od budućnosti su dva združena oblaka koja zamračuju sunčevu svjetlost sadašnje sreće“

NISKO SAMOPOUZDANJE Vaš neprijatelj broj 4.

*Istraživanje
Samopoštovanje, u kombinaciji s
realnom procjenom sebe, za 30%
povećava zadovoljstvo vlastitim životom.
Sedlacek, 1999. ⁶*



⁶ Sedlacek, W. 1999. „Black Students no White Campuses.“ Journal of College Student Development

Samopouzdanje je prvenstveno osobni osjećaj koji nas ispunjava i koji uvjetuje naše ponašanje. Taj osjećaj nas može ispuniti potpuno, pa onda govorimo o osobama koje imaju visoku razinu samopouzdanja ili se može javljati povremeno i samo u određenim situacijama. Samopouzdana ljudi su uvjereni u uspjeh kada se suočavaju s izazovima kako bi postigli ono što žele, no često se događa što ste duže bolesni da imate sve manje samopouzdanja kao i sve manje vjerujete u svoje sposobnosti.

Samopouzdanje se manifestira u svakom segmentu čovjekovog života kao primjerice načina na koji doživljavamo sami sebe kao i svijet oko sebe, načina na koji gradimo odnose s drugim ljudima, organiziramo svoje vrijeme, obavljamo poslove i zadatke, rješavamo probleme.

Ne postoji instant samopouzdanje, nešto što vam se može pokloniti ili što možete odmah dobiti.

Neuspjeh i razočaranje može nisko samopouzdanje učiniti još nižim no moramo zapamtiti da se isto tako visoko samopouzdanje razvija kroz iskustva, bila ona dobra ili pak loša kroz proces učenja, razvoja i napretka.

Osnovne značajke samopouzdanja

1. Osnovna značajka samopouzdanja je **ljubav prema sebi**. Ljubav prema sebi i prihvaćanju sebe onakvima kakvi jeste će odrediti vaše samopoštovanje. Nije moguće biti sretan i samopouzdan, a istovremeno ne voljeti svoje tijelo ili sebe. Bilo kakav manjak ljubavi prema samome sebi je put koji vodi u nezadovoljstvo. Sreća počinje iznutra i kada volimo sebe i ne tražimo odobrenje od nikoga na pola smo puta prema samopouzdanju.

2. Sljedeća značajka je **vjera u samoga sebe**. Ljudi koji vjeruju u sebe su u biti svjesni svojih mogućnosti i to im daje posebnu snagu da ustraju u postizanju svojih ciljeva. Oni znaju svoja ograničenja i svoje potencijale. S jedne strane njeguju i usavršavaju svoje prednosti, a svoje slabosti drže pod kontrolom. Realno znaju da će se na putu uspjeha pojaviti prepreke, ali su sigurni da imaju alat za otklanjanje tih prepreka. Mogu se nositi s krizama zbog toga što vjeruju da mogu. Ovo je glavna razlika između samouvjerene osobe i osobe niskog samopouzdanja: jedni vjeruju da imaju moć utjecaja na vlastiti život, dok drugi traže ili gledaju u druge da učine nešto umjesto ili za njih.

3. Jedna od značajki je **osobno zadovoljstvo**. Samopouzdana ljudi su sretni u svojoj vlastitoj koži. Vole biti to što jesu, ne žele biti nitko drugi i ne traže ničije odobravanje da budu ono što žele biti. To je siguran znak osobne sigurnosti. Kada se nađu u problemima oni znaju da je to kratkotrajno i da će se vratiti u akciju zato što cijene sebe i svoj talent, bez obzira što drugi ljudi misle o njima. Pokazuju tendenciju da rade ono što vole, da se odijevaju na sebi svojstven način bez praćenja modnih stilova, te da se ponašaju i druže s ljudima koje su oni sami izabrali. Mogu saslušati što drugi misle i žele, ali ne padaju lako pod tuđe utjecaje.

4. Među značajke spada i **neustrašivost**. Ljudi sa visokim samopouzdanjem vrlo rijetko iskazuju strah. Oni imaju obične strahove od preživljavanja, ali nemaju ograničeni i paralizirajući strahove koji ih uvodi u letargiju i oduzima im snagu za svakodnevno djelovanje. Oni ne žele živjeti iz dana u dan svoje jednostavne živote već su često spremni pokrenuti nove akcije. Znaju riskirati i žrtvovati se i gotovo nikada se ne žale ako su poduzeli ponekad i krive korake jer pokazuju tendenciju da prvo djeluju, a kasnije eventualno strahuju.

5. Jedna od značajki je potreba za **eksperimentiranjem**. Samopouzdana ljudi vole eksperimentirati, kreirati i nalaziti se u novim situacijama. Za razliku od ljudi s niskim samopoštovanjem, samopouzdana ne mare za greške jer znaju da tako uče i razvijaju se. Prepoznaju greške kao dio uspjeha na njihovom osobnom putovanju. Neuspjeh nije u njihovom rječniku. Za njih je neuspjeh samo povratna informacija koja im ukazuje da mijenjaju svoje strategije na putu do uspjeha. To im daje snagu da ustraju tamo gdje su drugi spremni odustati.

6. I na kraju jedna važna značajka, a to je **sreća**. Samopouzdana ljudi su zaista sretni sa svojim životom. Ne znači da nisu nikad tužni, ali uvijek znaju da mogu raditi nešto drugo i promijeniti rezultat. Ljudi s niskim samopoštovanjem uvijek krive sebe i učvršćuju to sa siromašnim mislima o svojim mogućnostima i teže primaju životne udarce. Samouvjereni ljudi znaju da prepreke ne traju dugo i sve što treba da učine je da očiste prašinu sa sebe i počnu ispočetka, dok drže oči na svojim ciljevima. Zbog toga su jako društveni, iskreno sretni i često veseli.





Procijenite svoje samopouzdanje

Uputa: U tablicama su navedene neke od karakteristika slike koju imate o sebi, osjećaja kontrole, osjećaja sigurnosti i odgovornosti.

Procijenite i upišite koliko je svaka stavka za vas istinita

1 – potpuno netočno 10 – potpuno točno

SLIKA O SEBI

Procijenite od 1 do 10 koliko su za Vas tvrdnje istinite: 1 – potpuno netočno 10 – potpuno točno

NEGATIVNE KOGNICIJE	Procjena
Ja sam loš/neadekvatan	
Ja sam loša osoba	
Ja sam razočarenje	
Ja sam greška	
Ja sam nevoljena osoba	
Ja ne zaslužujem ljubav	
Ja sam sramota	
Ja sam nevažan/na	
Ja sam lud/a	
Ja sam bolestan/na	
Ja sam nesposoban/na	
Ja nisam dovoljno dobar/ra	
Ja sam nesimpatičan/na	
Ja nisam ok	
Ja sam ružan/na	

POZITIVNE KOGNICIJE	Procjena
Ja sam dobra i voljena osoba	
Ja sam ok s tim kakav jesam	
Ja sam uspješan/na	
Ja sam voljena osoba	
Ja zaslužujem ljubav	
Ja sam ponosan/na	
Ja sam važan/na	
Ja sam normalan/na	
Ja sam zdrav/a	
Ja sam sposoban/na	
Ja sam u redu	
Ja sam atraktivan, Ja sam ok	
Ja sam simpatičan/na	
Ja sam ok	
Ja sam atraktivan/na, Ja sam ok	

KONTROLA

Procijenite od 1 do 10 koliko su za Vas tvrdnje istinite:

1 – potupno netočno 10 – potpuno točno

NEGATIVNE KOGNICIJE	Procjena
Ja nemam kontrolu	
Ja sam nemoćan/na	
Ja sam nepovjerljiv/a	
Ja si ne mogu vjerovati	
Ja sam beznadan/na	
Ja sam u opasnosti	
Ja sam nesiguran/na	
Ja se ne mogu zauzeti za sebe	
Ja sam ranjiv/a	
Ja sam glup/a	
Ja sam nekoristan/na	
Ja sam slab/a	
Ja ne mogu dobiti ono što želim	
Ja ne mogu uspjeti	
Ja se ne mogu brinuti za sebe	
Ja ne mogu nikome vjerovati	

Želim biti neovisan!

POZITIVNE KOGNICIJE	Procjena
Ja imam kontrolu	
Ja imam mogućnosti	
Ja sam povjerljiv/a	
Ja si mogu vjerovati	
Ja imam nadu	
Ja sam zaštićen	
Ja sam siguran/na	
Ja se mogu zauzeti za sebe	
Ja sam čvrst/a	
Ja sam inteligentan/na	
Ja sam koristan/na	
Ja sam jak/a	
Ja mogu dobiti ono što želim	
Ja mogu uspjeti	
Ja se mogu brinuti za sebe	
Ja mogu izabrati kome vjerovati	

SIGURNOST

Procijenite od 1 do 10 koliko su za Vas tvrdnje istinite:

1 – potpuno netočno 10 – potpuno točno

NEGATIVNE KOGNICIJE	Procjena
Ne mogu si oprostiti	
Ne mogu se zaštititi	
Ne mogu to podnijeti	
Zaslužujem samo loše stvari	
Zaslužujem da sam očajan/na	
Zaslužujem umrijeti	
Zaslužujem patiti	
Moram biti na oprezu	

Želim biti neovisan!

POZITIVNE KOGNICIJE	Procjena
Ja mogu izabrati oprostiti	
Ja se mogu zaštititi	
Ja to mogu riješiti	
Ja zaslužujem samo dobre stvari	
Ja zaslužujem da sam sretan/na	
Ja zaslužujem živjeti	
Ja zaslužujem ugodu	
Ja se zaslužujem opustiti	

ODGOVORNOST

Procijenite od 1 do 10 koliko su za Vas tvrdnje istinite:

1 – potupno netočno 10 – potpuno točno

NEGATIVNE KOGNICIJE	Procjena	POZITIVNE KOGNICIJE	Procjena
Ja sam za sve kriv/a		Ja sam ok, moje akcije su bile greška	
Trebao/la sam nešto učiniti		Učinio/la sam najbolje što sam znao	
Trebao/la sam to bolje učiniti		Činim najbolje što znam	
Trebao/la sam više učiniti		Učinio/la sam najbolje što znam	
Ja ne mogu ništa dobro napraviti		Ja učim iz toga	

Želim biti neovisan!

Zašto je potrebno razviti samopouzdanje?

Nisko samopouzdanje narušava odnose s drugim ljudima, ugrožava šanse za napredovanje i postizanje cilja, smanjuje potrebu za radom na sebi. Ljudi s niskim samopouzdanjem često podcjenjuju svoje sposobnosti, znanje i vještine kao i svoje potencijale. Nisko samopouzdanje osobe su senzibilne i emocionalno ranjive, osjećaju tjeskobu, usamljenost, depresiju. Nisko samopouzdanje konstantno vodi do povećanja negativne slike o sebi.

Što uzrokuje nisko samopouzdanje?

Vjeruje se da su uzroci niskom samopouzdanju negativni emocionalni odgovori, kao npr. kritike, provociranje, ismijavanje, kazne, zlostavljanje, neuspjeh itd. Vrlo brzo možete početi sumnjati u sebe, svoje sposobnosti i osjećati se nezadovoljno pa čak se i bojati novih izazova u tolikoj mjeri da odustanete i prije nego što ste pokušali ili se pak osjećati bezvrijedno unatoč tome što ste postigli važne stvari. Pokušajte izbjegavati ljude koji utječu na pad vašeg samopouzdanja, slabe vas i skreću vas s vašeg puta prema cilju.

Koraci za poboljšanje samopouzdanja

Usredotočite se na svoje uspjehe iz prošlosti, na ono u čemu ste dobri, u čemu ste uspješni i sigurni da možete u svakom trenutku napraviti. Budite ponosni na svoje iskustvo, sposobnosti, znanje i vještine kao i osobne kvalitete. Prečesto smo najveći kritičari sami sebi. Ključno je što vi vjerujete o sebi i svojim potencijalima. Sjetite se da najčešće nekim karakteristikama, kvalitetama kojima se divimo kod drugih ustvari mi već i sami imamo, samo se još nisu realizirale. Da to sami nemamo, onda te kvalitete ne bi niti prepoznali kao nešto toliko privlačno. Nitko ne kaže da odmah trebate držati javni govor pred stotinu ljudi, ali možete na primjer reći nešto u grupi ljudi. Ključ je da počnete, vježbajte malim koracima. Nešto što vam se sada možda čini nedostižno, ako podijelite na manje dijelove kroz vrijeme ćete postići svoj cilj. I zapamtite da je za najdalje putovanje potreban prvi korak, često najteži.

Tijekom vremena može se dogoditi da potiskujemo neugodne emocije poput straha, ljutnje, tuge. Važno ih je osvijestiti, razumjeti njihove poruke i ventilirati ih bilo kroz adekvatne aktivnosti ili primjerice druženje s bliskom ljudima koji će vam dati podršku. Nađite vremena za sebe kako bi se susreli s vlastitim mislima i osjećajima i opustili. Nemojte si dozvoliti da vam drugi nameću loše emocije i svoja uvjerenja kakvi ste vi, što je moguće a što ne, što zaslužujete a što ne. Zapamtite da to više govori o njima nego o vama.

1. Brinite se za svoje tijelo. Jedite zdravo i redovito vježbajte te održavajte dobru osobnu higijenu svaki dan.
2. Osvijestite svoje snage, talente i vještine.
3. Prepoznajte svoje vrijednosti i živite u skladu s njima.
4. Vizualizirajte svoj uspjeh i definirajte svoje ciljeve, kako kratkoročne tako i dugoročne.
5. Počnite djelovati i poduzimati korake za ostvarenje ideja u koje vjerujete.
6. Svakodnevno zapisujte svoja postignuća ma koliko mala bila.
7. Nagradite se za svoje uspjehe pa čak i za sam pokušaj onda kada ne uspijete.
8. Prihvatite komplimente i vjerujte im te učite pomoću konstruktivnih kritika (sjetite se da nije važno što vam se govori već tko vam govori).
9. Naučite reći „ne“!
10. Ulažite vrijeme u osobni razvoj čitajući knjige ili pohađajući neki tečaj.
11. Svoje sumnje i strahove podijelite s osobom u koju imate povjerenja jer vam to može pomoći da se bolje osjećate, no nemojte se kontinuirano samosažaljevati drugim ljudima.
12. Shvatite da ste vi vrijedni unatoč gubicima koje proživljavate i da niste u tome sami. Svatko od nas se nosi sa nekim svojim problemima.

13. Pozitivno razmišljajte i koristite humor kako bi se lakše suočili sa problemima.
14. Idite malim koracima.
15. Ne budite prestrogi prema sebi. Svi mi ponekad griješimo te je bitno prihvatiti pogrešku i nastaviti dalje. Pokušajte imati realna očekivanja od sebe te iskoristite svoje greške kako bi učili na njima.
16. Uzmite komad papira i olovku i zapišite prošle uspjehe i neuspjehe. Razmislite što je dovelo do uspjeha i neuspjeha, što je bilo pod vašom kontrolom, a što nije. Što ste mogli napraviti drugačije kako bi dobili bolje rezultate. Što ste naučili? Što možete promijeniti u vašem ponašanju, akcijama i razmišljanju da sljedeći put dobijete drugačije rezultate i povećate kontrolu nad situacijom.
17. Shvatite da uvijek imate izbor i mogućnost promijeniti svoju situaciju. Čak i ako vam se na sviđaju izbori koje imate u tom trenutku, čak i ako je jedini izbor promjena vašeg stava o situaciji uvijek imate izbor. Ne činiti izbor je također izbor, vi birate da drugi ili događaj odluče umjesto vas.
18. Postavite ciljeve za sebe, poduzmite akciju, pratite rezultate, budite fleksibilni i ako ne postizete željene rezultate mijenjajte ponašanje i akcije. Promatrajte kako djelujući u pravcu cilja kontrolirate ono što se događa u vašem životu i kako vam raste samopouzdanje.
19. Osnažite vještinu donošenja odluka i rješavanja problema i biti ćete samopouzdaniji s povećanim osjećajem kontrole nad situacijom.
20. Obratite pažnju na svoj unutarnji govor. Kad čujete da si govorite stvari poput „Nemam izbora“, „Ništa ja tu ne mogu“, zaustavite se i podsjetite da uvijek imate izbor.
21. Kada se osjećate zarobljeni, napravite listu mogućih akcija. Napišite ih, bez da ih pritom procjenjujete. Pitajte za mišljenje ljude za koje znate da su bili u istoj ili sličnoj situaciji i uspješno je riješili. Kad ste završili listu, procijenite opcije, odaberite najbolju i sačuvajte ostale kao alternativne opcije.

*„Ako ne razumiješ, ne poštuješ i ne voliš
sebe kakav jesi, ne možeš razumijeti,
poštovati i voljeti druge kakvi jesu“
– Boris Blažinić*



Želim biti neovisan!

KAKO DOŽIVLJAVATE SEBE?

*Često ne doživljavamo sebe onakvima
kakvi zaista jesmo, a naš um poput
iskrivljenog ogledala izobličuje sliku koju
imamo o sebi. Dolje su navedene smjernice
kako popraviti sliku o sebi, povećati
unutarnju snagu i pozitivan stav o sebi,
drugima i svijetu.*



1. Znajte što želite

Ako vi ne znate što želite netko drugi će znati i možete biti nesretni. Borite se za nešto, a ne protiv nečeg, jer ćete prije ili kasnije postati ono protiv čega se borite.

2. Očistite unutarnje “ogledalo”

Ne kaže se na Istoku uzalud – budite čisti i jasni jer vi ste prozor kroz koji gledate na svijet. Što je prava slika o sebi? To znači da doživljavate sebe kao što vas i većina drugih doživljava. Nažalost, ako smo tijekom odrastanja bili bombardirani kritikom i negativnostima, slika koju imamo o sebi će se najčešće iskriviti u skladu s nametnutim vrijednostima, kriterijima i limitirajućim uvjerenjima. Nastojte se što češće uhvatiti kada govorite negativno o sebi, kad vam se jave negativne automatske misli ili kada netko drugi o vama govori negativno. Nemojte pokušavati odmah to promijeniti, u početku samo primijetite, po mogućnosti zabilježite, kao i situaciju koja je to potaknula. Također zabilježite kako ste se u tom trenutku osjećali.

3. Razgovarajte s ogledalom

Prvo napišite svoje osobne snage, kvalitete, postignuća, ali i slabosti. Stanite ispred ogledala i promatrajte svoj odraz. Cilj vam je da razgovorom sa svojim odrazom odstranite iskrivljeno mišljenje i kreirate pozitivnu sliku o sebi. Nemojte zaboraviti da većina ljudi sebe podcjenjuje. Bitno je prihvatiti se takvima kakvi ste, sa svim snagama i slabostima. Recite svom odrazu u ogledalu svoje osobne snage i kvalitete koje posjedujete. Podsjetite se na što ste sve ponosni, na vaša postignuća bez obzira kako mala bila. Priznajte i prihvatite slabosti te razmislite o načinima kako ih ukloniti. Razmislite tko ste i kakvi biste htjeli biti. Kako biste se htjeli ponašati prema sebi i drugima.

4. Hvatajte sebe i druge u dobrim stvarima

Kada sebe prihvatite i vidite kakvi zaista jeste, razvijajte se, povećajte svjesnost i učite o sebi. Što više razmišljate o svojim snagama i onom što je dobro, imat ćete manje vremena za razmišljanje o negativnom i

onime što slabi. Budite “diler” dobrih osjećaja i sebi i drugima. Činite dobro, male stvari kojima ćete nekom uveseliti dan. Nazovite nekog kod dugo niste zvali i pitajte kako je i zaželite divan dan. Čineći dobro sebi i drugima skupljate dobre osjećaje te izgrađujete pozitivnu sliku o sebi. Budite “gladni” dobrih osjećaja. “Hvatajte” se u dobrim stvarima, zapišite ih, nagradite se i na kraju dana ih prije spavanja pročitajte. Divno je zaspati s osmijehom na licu i sviješću da se svakim danom izgrađujete kao osoba.

5. Umanjite negativne strane

Samo onaj tko je zaista jak, može si dozvoliti biti slab. Samo osoba koja je sebe prihvatila može priznati da svi imamo slabe strane i da nitko nije savršen. No umjesto da se usmjeravate na negativno, slabosti, prepreke, probleme, usmjerite se na pozitivno, snage, rješenja, potencijale, resurse. Pitajte se što je korisno, vrijedno, što mogu naučiti, usavršiti, razviti. Ako prepoznajete neku svoju slabost - npr. svadljivost, stanite, napravite nešto drugačije, recite nešto što će vas nasmijati. Na taj ćete način promijeniti obrazac ponašanja i bolje ćete se osjećati.

6. Ne dozvolite biti „kanta za emocionalno smeće“

Što više vježbate i činite dobre stvari sebi i drugima, skupljat ćete sve više dobrih osjećaja i sve više ćete se podsjećati da ste dobra osoba. Počnite dan s osmijehom, krenite u “lov” i hvatajte se u dobrim stvarima pa ćete prirodno formirati realnu i pozitivnu sliku o sebi. Zapamtite: ako ne poštujete sami sebe, zašto bi vas drugi poštivali?

7. Koristite mentalni antivirus program

Živimo u informacijskom stresu. Ne dajte se zaraziti mentalnim i emocionalnim “virusima” - iluzijama, deluzijama, predrasudama i stereotipovima. Ne opterećujte se s raznim senzacionalističkim vijestima, crnom kronikom, npr. podacima koji su vam nekorisni i nevažni. Zapamtite, zatvor iz kojeg je najteže pobjeći nalazi se u našoj glavi.

8. Okružite se veselim i pozitivnim prijateljima.

Ne dozvolite postati nečija kanta za emocionalno smeće. Mrzovoljni vas samo vuku dolje (imajte ovo na umu ako ste vi jedan od mrzovoljnih).

9. Nastavite učiti i razvijati se

Sve što u prirodi stagnira, propada! Kontinuirano ulažite u svoj intelektualni i moralni kapital. Vi ste osobna tvrtka i menadžer samom sebi! Zapamtite, strah počinje gdje znanje prestaje, a znanje bez akcije samo je frustracija.

10. Smijte se često, dugo i glasno.

Smijte se dok ne ostanete bez daha. I ako imate prijatelja i/ili prijateljicu koji vas nasmijavaju, pune energijom, provodite s njima što više vremena. Zapamtite, osmeh je stvar izbora - ne tražite isprike, već prilike.

11. Suze čiste dušu

Podnesite, tugujte, isplačite se i idite dalje - ne potiskujte, izbacite emocionalno smeće.

12. Činite stvari koje volite

Bilo da je to obitelj, ljubimci, uspomene, muzika, biljke, hobi... Ako je "kiselo" - napravite limunadu. Kreirajte okružje koji vas potiče i uveseljava.

13. Slušajte svoje emocije

One su poput znakova na cesti! Ne idite na «putovanja kritike i krivice». Idite do trgovačkog centra, do sljedećeg grada, u stranu zemlju, ali NE tamo gdje osjećate krivnju. Tamo gdje nema suca nema patnje. Zapamtite kvalitetu života je kvaliteta emocija koje stalno osjećate!

14. Volite i poštujete sebe

Ako ne razumijemo, ne poštujemo i ne volimo samog sebe, nismo sposobni voljeti niti druge ljude niti svijet oko sebe. Zaljubite se u radost, flertujte s mislima, plešite s osjećajima, imajte romansu sa snovima, zaručite se jednostavnošću, oženite genijalnost, razvedite se od ega, volite se bezuvjetno.

Želim biti neovisan!

15. Budite scenarist, redatelj, producent svog života

Snimate sebi najuzbudljiviji, najromantičniji, najluđi film tako da na kraju života možete sami sebi dati Oskara za životno djelo. Zapamtite, nije teško reći da ili ne, teško je znati koju cijenu odlukom plaćamo ili vrijednost ostvarujemo.

Istraživanje

Postojala je pet puta veća vjerojatnost da će osobe iskazati vjeru u neku drugu osobu ukoliko su smatrali da ta druga osoba iskazuje vjeru u sebe. Manje značajni čimbenici uključivali su osobna iskustva i općenitu vjerojatnost rezultata. Werneck de Almeida, 1999.⁷

7 Werneck de Almeida, E.S. 1999. "Social Integration and Academic Confidence." Doktorska disertacija, University of Hartford



Želim biti neovisan!

POSTAVLJANJE CILJEVA



Želim biti neovisan!

Postavljanje dobro oblikovanih ciljeva je ključno za uspjeh. Oni osiguravaju fokus i motivaciju i daju osjećaj smisla na putu do ostvarenja. Ciljeve treba razlikovati od želja jer su želje poput prazne molitve. Ljudi ostaju pasivni, pričaju o njima, a pritom ne čine ništa. Za razliku od želja ciljevi zahtijevaju proaktivnost i stalnu akciju. Ciljevi određuju kamo idemo, a vrijednost zašto tamo idemo. Imati pravi cilj je samo prvi korak u procesu.

Prečesto je prelako biti ometen sa svog originalnog cilja zato što se nešto našlo na putu. Tada morate zadržati svoj fokus te slijedite put koji ste zacrtali dok ne postignete uspjeh.

Ako se nastavite prebacivati iz jedne trake u drugu nikada nećete doseći nikakve uspješne zaključke. Zato morate donijeti odluku što želite i uporno ići za tim.

Ponekad to znači da morate razviti moć dosljednosti. Zato je važno da izgradite svoj vlastiti sistem podrške, možda neki prijatelj ili član obitelji, može pomoći u podsjećanju na fokus i u održavanju svog entuzijazma u bilo kojim okolnostima.

Jedna od karakteristika uspješnih ljudi je volja i spremnost da poduzmu akcije. Najveće prepreke prema uspjehu su zli blizanci: „odugovlačenje, odlaganje“ onoga što bi trebali napraviti odmah i „perfekcionizam“ potenciranje potrebe da nešto napravimo, ali samo pod uvjetom da bude savršeno. Jedini siguran put da nešto uspijete je da se odlučite, skupite hrabrosti i probate. Napravite promjenu, a uspješnost procjenjujte na temelju povratnih informacija. Što god radili dobra je ideja da isplanirate korake koje možete poduzeti u sljedeća 24 sata.

Najveći broj ljudi želi povratiti zdravlje, međutim ne postavljaju ili ne znaju dobro oblikovati ciljeve. Ciljevi su san s rokom. Proces postavljanja ciljeva slijedi logične, razdijeljene korake ponašanja. Međutim, učinkovitost postizanja ciljeva ovisi o vašem mentalnom pristupu. Ova uputstva obuhvaćaju pozitivan pristup i principe kako dobro oblikovati ciljeve.

Sljedeća uputstva pomažu održati pozitivan pristup i ponašanje.

Odredite svoju ulogu i misiju u životu te postavite svoje ciljeve u skladu s time.

Odlučite što stvarno želite i napišite u sadašnjem vremenu kao da je to već postignuto.

Ciljevi trebaju biti pisani. Nenapisana želja ostaje samo želja. Ako je napisana, onda je stvarna, stalna obveza.

Ciljevi trebaju biti određeni i precizni – široke želje nemaju efekta. Precizirajte zadaću kojom trebate postići svaki cilj i razdijelite svaki zadatak u lako probavljive male zalogaje. (Kako pojesti slona? Zalogaj po zalogaj).

Ciljevi trebaju biti ostvarivi. Ako ne vjerujete da ih možete postići, onda i nećete. Uklonite negativnosti iz vašeg života i usredotočite se na pozitivne stvari. Vi ste odgovorni za svoje misli, stoga ih učinite pozitivnim. Ne slušajte ljude koji kažu, «To neće ići. Vi to ne možete».

Ciljevi trebaju biti izazovni da bi bili motivirajući.

Primijenite samodisciplinu. Postoje dvije neugodne stvari, a Vi trebate izabrati jednu. Jedna je disciplina, a druga je kajanje. Vi se trebate stalno organizirati i odlučno i predano poduzimati akciju ako želite postići uspjeh koji stvarno zaslužujete.

Ciljevi trebaju uključivati one koje volite. Ciljevi moraju biti harmonični, nikako u međusobnom sukobu.

Ciljevi trebaju imati određene datume za postizanje. Postavite datum za svoj cilj i podijelite ga s nekim tko će vas ohrabrivati da poštujete rok za postizanje cilja. Ništa nije tako motivirajuće kao spoznaja o blizini cilja.

PROVJERA VALJANOSTI CILJA

1. Jesam li ponosan/na ovaj cilj?
2. Jesam li javno afirmirao/la njegovu vrijednost?
3. Jesam li ga izabrao/la među alternativama?
4. Jesam li ga izabrao/la nakon razmatranja svih posljedica?
5. Jesam li ga slobodno izabrao/la?
6. Jesam li poduzeo/la akciju u smjeru cilja?
7. Što sam učinio/la do sada glede cilja?
8. Što trebam činiti da bi poduzimao/la stalnu i konzistentnu akciju glede cilja?

UNUTARNJE PREPREKE

Perfekcionizam

- Osjećate li stalan pritisak za postignućem?
- Kritizirate li sebe kada niste savršeni?
- Osjećate li da niste napravili dovoljno ma koliko se trudili?
- Odričete li se ugođe u želji da budete najbolji u svemu što radite?

Kontrola

- Trebate li biti savršeni i imati sve pod kontrolom cijelo vrijeme?
- Brinete li kako izgledate drugima kada ste nervozni?
- Osjećate li da je bilo koji nedostatak kontrole znak slabosti ili poraza?
- Je li vam neugodno delegirati zadatke drugima?

Zadovoljavanje drugih

- Je li vaše samopouzdanje ovisi o tuđem mišljenju?
- Izbjegavate li ponekad zadatke jer ne želite razočarati?
- Jeste li bolji u brizi za druge nego za vas same?
- Zadržavate li najnegativnije osjećaje u sebi da ne razočarate druge?

Kompetencija

- Osjećate li da nikad ne možete napraviti tako dobro neki zadatak kao drugi ljudi?
- Osjećate li da je vaše procjenjivanje slabo?
- Osjećate li da vam fali zdravog razuma?
- Osjećate li se kao prevarant/ica kada kažete da dobro radite?

Ona uvjerenja na koja ste pozitivno odgovorili predstavljaju unutarnje zapreke koji stvaraju stres. Izazovite ta uvjerenja. Eksperimentirajte. Poduzmite akcije koje su suprotne uobičajenom ponašanju. Onda, provjerite rezultate. Na primjer, ako se osjećate preopterećeni zbog potrebe za kontrolom, delegirajte zadatke i promatrajte rezultate. Budite svjesni kako limitirajuća uvjerenja utječu na vaše ponašanje. Zamijenite ih sa realnijim, korisnim i manje stresnim mislima.

Istraživanje

Ne možete ustrajati ukoliko nemate jasan pogled u budućnost.

Uspoređujući osobe koje lako odustaju s osobama koje ustraju i u najtežim okolnostima, istraživači su otkrili kako ustrajne osobe provode dva puta više vremena razmišljajući i to ne o onome što treba učiniti, već o onome što su već uspjeli postići, o činjenici da je moguće ispuniti zadaću i o tome da su je oni u stanju ispuniti. Sparrow, 1998.⁸

Neuspjeh je ne pokušati.

Više od 80% ljudi zamoljenih da opišu značajnije stvari zbog kojih žale u životu, usredotočilo se više na one stvari koje nisu napravili, nego na one koje jesu. Drugim riječima, bili su više usredotočeni na ono što nisu uspjeli učiniti, nego na ono što su učinili a da pritom nisu bili uspješni. Ricaurte, 1999.⁹

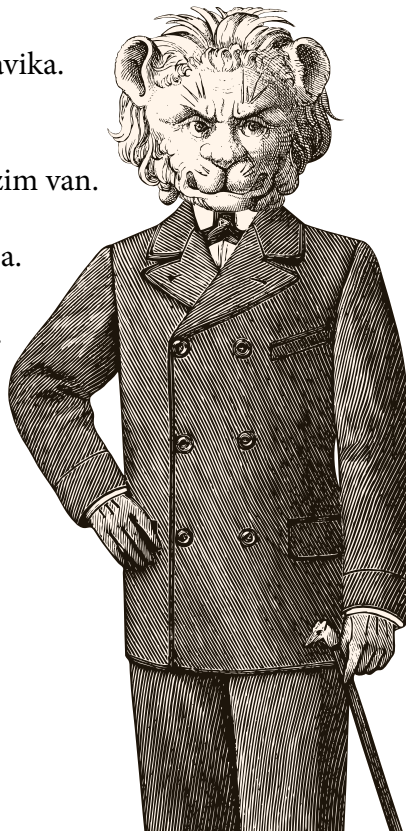
8 Sparrow, K.R. 1998. "Resiliency and Vulnerability in Girls During Cognitively Challenging Tasks." Doktorska disertacija, Florida State University, Tallahassee

9 Ricaurte, R.A. 1999. "Student Success in a Communicative Classroom: A Grounded Theory." Doktorska disertacija, University of Nebraska.

Postoji rupa u mom pločniku

Šećem ulicom.
U pločniku je duboka rupa.
Padam u nju.
Izgubljen sam... i bespomoćan.
To nije moja krivnja.
Potrebna je cijela vječnost da se nađe izlaz.
Hodam niz istu ulicu.
U pločniku je duboka rupa.
Pravim se da ju ne vidim.
Opet padnem u nju.
Ne mogu vjerovati da se opet nalazim na istom mjestu.
No, to nije moja krivnja.
Još uvijek mi treba puno vremena da nađem izlaz.
Hodam niz istu ulicu.
U pločniku je duboka rupa.
Vidim da je tu.
I opet padnem u nju. To je navika.
Oči su mi otvorene.
Znam gdje se nalazim.
To je moja krivnja. Odmah izlazim van.
Hodam niz istu ulicu.
U pločniku je duboka rupa.
Zaobiđem ju.
Hodam drugom ulicom.

Portia Nelson



Želim biti neovisan!



BORIS BLAŽINIĆ je profesor i sudski vještak za psihologiju, psihoterapeut, međunarodni predavač sa preko dvadeset godina iskustva u radu s oboljelima od psihosomatskih bolesti poglavito sa oboljelima od multiple skleroze.

Završio je pri Keio University specijalizaciju „Management of Human Capacity Development Programs“ kao stipendist japanske Vlade. Doktorand je na području Informacijskih znanosti na Filozofskom fakultetu u Zagrebu. Odslušao je poslijediplomski studij socijalne psihijatrije pri Medicinskom fakultetu u Zagrebu. Završio je za internog QA auditora, DVNLP trenera pri NLP and Coaching Academy, pregovarača i medijatora kod Jerry Barreta, USA. Završio je i licencirani je BusinessCoach, MentalCoach i Work Health Balance Coach pri Institutu Besser-Siegmund, Hamburg. Završio je Transakcijsku analizu 202, London i napredni Quantum Entrainment, kod Dr. Frank Kinslow-a, USA.

Proveo je (od 2002. do 2021.) više od 1500 edukacija u koje je bilo uključeno više od 14,000 polaznika. Gostovao je u preko 400 televizijskih i radio emisija afirmirajući primijenjenu psihologiju i razvoj ljudskih potencijala.

Član je Rotary kluba Varaždin 1811, Sektorskog vijeća Ministarstva obrazovanja RH za vrednovanje kvalifikacija, zanimanja i kompetencija za psihologiju, Stručnog vijeća ekonomskog fakulteta u Zagrebu, Nacionalnog foruma za cjeloživotno obrazovanja pri Vladi RH, Hrvatske psihološke komore, Hrvatskog psihološkog društva, Uprave Instituta za stres i traumu, International Association of NLP Institutes, International Association of Coaching Institutes.

Provodi istraživanja i pomaže oboljelima od multiple skleroze više od 20 godina. Potpredsjednik je stručno savjetodavnog tijela Saveza oboljelih od multiple skleroze.

Autor knjige „Kako do prednosti na tržištu rada!“ i koautor je knjige „Kako živjeti s multiplom sklerozom?“ i „Vjera i zdravlje“. Autor je programa Total Balance metoda© za rješavanje emocionalnih, mentalnih i fizičkih blokada u funkciji unaprjeđenja odnosa prema sebi, drugima i poslu.

www.totalbalance.hr

