



# **PRIRUČNIK**

**za one koji rade s mladima**



Co-funded by  
the European Union

# Sadržaj

## Uvod

- Za koga je ovaj priručnik?
- Zašto govorimo o mentalnom zdravlju i dobrobiti?
- Što možete pronaći u ovoj knjizi
- Naš poziv

## Prije nego što krenemo na ovo putovanje

- Prednosti razvojnog mentaliteta | Kako zapravo učimo?
- 6 staza do dobrobiti
- Transformacijski ciklus učenja

## Staza 1: Put do svijesti o tijelu

- Jezik naših tijela | Osjeti
- Prisutnost | Dolaženje do tijela
- Kretanje | Elementi rada s tijelom

## Staza 2: Emocionalna svjesnost

- Jezik naših emocija | Emocije i osjećaji
- Kotači emocija

## Staza 3: Komunikacija kao čin zajedničkog kretanja

- NLP komunikacijski model
- Četiri sloja komunikacije
- Stilovi komunikacije

## Staza 4: Ja sam kapetan svoga broda

- Zone utjecaja, kontrole i brige
- Od žrtve do odgovornosti: put kojim se nije krenulo
- Suradnja

## Staza 5: Pronalazak onoga što me pokreće

- Izvori motivacije
- Povezivanje s potrebom
- Hiraya Manawari - "Neka vam se svi vaši snovi ostvare"

## Staza 6: Otpornost: Što me održava na nogama (čak i protiv vjetra)

- Samoučinkovitost, samopouzdanje i samopoštovanje
- Rast nakon teških trenutaka
- Osobna i kolektivna otpornost

# Predgovor

Ovaj priručnik razvijen je u sklopu strateškog partnerstva

**“Don't Worry, Be You”.**

Naše partnerstvo ujedinjuje šest neprofitnih organizacija iz Bugarske, Hrvatske, Njemačke, Grčke, Italije i Nizozemske. Okupili smo se kako bismo otkrili kako unijeti mindfulness u obrazovanje.

Naš cilj je promicanje zdravlja, osobnog i kolektivnog rasta.

Naše partnerstvo financira Europska komisija kroz program Erasmus+.

U kontekstu našeg partnerstva stvorili smo:

- ovaj priručnik za youth workere, facilitatore i edukatore
- 21-dnevni mindfulness izazov s podcastom od 21 epizode
- 10 videa s uputama za promicanje kretanja i utjelovljenog učenja
- Igra dobrih djela za igranje u našim zajednicama
- Mnoštvo lokalnih događanja na kojima su mladi ljudi mogli iskusiti mindfulness prakse
- Trening za youth workere
- Mobilnost mladih, gdje se mladi ljudi mogu sastati i zajedno istraživati teme mindfulnessa i dobrobiti zajednice

Materijale za ovu knjigu prikupio je naš glavni tim: Niels Koldewijn i Lana Jelenjev (Nizozemska), Jochen Schell, Saskia Weissenbach i Iva Bubalo (Njemačka), Joanna Nikolova i Zsafia Gaudi (Bugarska), Danaï Tessa (Grčka), Mirela Marović Omerzu (Hrvatska) i Alessio Sgarlato (Italija).

Knjigu su napisale Joanna Nikolova & Lana Jelenjev.

Knjigu su uredile Joanna Nikolova, Iva Bubalo i Zsafia Gaudi.

Dizajn knjige izradila je Danaï Tessa.



**OVDJE MOŽETE PRISTUPITI ALATIMA I PROČITATI VIŠE O PROJEKTU  
NA NAŠOJ WEB STRANICI.**

# DON'T WORRY BE YOU

## Za koga je ovaj priručnik?

Ova je knjiga osmišljena kao priručnik za ljude koji rade s mladima - u zajednici, socijalne radnike i youth workere, odgajatelje, roditelje i nogometnog trenera iz obližnje škole. Također je i alat za samoobuku za sve vas koji želite naučiti nešto novo o sebi.

Ovaj priručnik je za vas ako:

- Želite učiti o sebi i proširiti svoje sposobnosti
- Tražite alate i resurse za podršku svojoj mentalnoj dobrobiti
- Radite izravno s mladima na istraživanju njihovog mentalnog zdravlja i njegovanju otpornosti
- Organizirate, facilitirate i stvarate prostore za susrete mladih i međusobno povezivanje
- Tražite priručnik o tome kako "hodati uz" mlade ljude u suočavanju s njihovim izazovima mentalnog zdravlja



OVA KNJIGA NIJE ZAMJENA ZA  
PROFESIONALNI SAVJET  
ILI POMOĆ.





## Zašto govorimo o dobrobiti?

Briga o našem mentalnom zdravlju svakodnevna je radnja. Jednako kao i vježbanje u teretani, čini nas jačima, otpornijima i povezanijima sa samim sobom, sa svojim potrebama i željama. Najviše od svega, možemo živjeti svoj život u potpunosti, uživajući u putovanju koje je pred nama.

To je tako važno, posebno u vremenima kada se suočavamo s toliko ekoloških, ekonomskih i društvenih izazova.

U ovoj knjizi vježbamo biti jaki i povezani u vremenima mira i u vremenima krize. Vježbamo suočavanje s onim što dolazi i koračanje našim putem s integritetom.





# Kako razmišljamo o mentalnom zdravlju?

Imate li popis navika, ponašanja i načina života koji vas čine zdravima? Možda jutarnje trčanje, joga, smijanje, druženje s voljenima i kućnim ljubimcima, šetnje prirodom, dobra hrana ili vitamini?

Mentalno zdravlje nije ništa drugačije. Zapravo, kažemo da izgleda kao kuća o kojoj se moramo svakodnevno brinuti. Ponekad se radi o čišćenju prašine ili osvježavanju zraka. Drugi put se nešto pokvari i moramo to popraviti, otpustiti ili zamijeniti. **To je kuća u kojoj živimo i ova kuća se stalno mijenja.**

Postoje trenuci kada smo toliko zaposleni da se odjednom nađemo pred hrpom prljave odjeće i posuđa. Ponekad pozovemo nekoga na druženje i nakon toga se osjećamo prazno. Također se dogodi i da prođe oluja i odjednom ostanemo pod krovom koji prokišnjava. U nekim od naših kuća, ispod kreveta se kriju čudovišta.



Bez obzira osjećate li se kao da imate puno renoviranja za uraditi ili samo želite naučiti učinkovitije načine brige o svojoj kući, pozivamo vas da si postavite pitanje:

**“Što je sljedeći mali korak koji mogu poduzeti kako bih se brinuo o kući u kojoj živim?”**

**“Koji je sljedeći mali korak koji mogu poduzeti kako bih se pobrinuo za svoje mentalno zdravlje?”**

O mentalnom zdravlju razmišljamo kao o "sposobnosti učenja kako učiti o sebi".

- Kako funkcioniram?
- Što gradi moj identitet?
- Zašto osjećam ono što osjećam?
- Kako regulirati svoje emocije?
- Kako unijeti jasnoću u svoje misli?
- Kako pronaći smjer kada se osjećam izgubljeno?
- Kako se povezati sa svojim tijelom?
- Ili s prirodom?
- Ili s drugima?



# Što možete pronaći u ovom priručniku:

U ovom priručniku, pronaći ćete razne tehnike i teorije koje možete koristiti sami ili u radu s drugim ljudima.

Prema našem iskustvu, učenje kako učiti o sebi proces je koji kombinira:

- Istraživanje sebe - svojih potreba, osjećaja, ponašanja, obrazaca i strategija
- Povezivanje sa svojom okolinom - gdje se nalazim, ljudima oko sebe i okolnostima
- Razviti način razmišljanja koji me podržava da stalno rastem i razvijam se, da dostignem svoje ciljeve i snove, da se suočim s izazovima i ostanem otporan u vremenima oluje

Svako poglavlje osmišljeno je tako da služi za razvoj ta tri polja rasta.



- nudimo vam vježbe i pitanja koja će vas voditi kroz duboko samoistraživanje
- nudimo vježbe koje će vam pomoći da se povežete s okolinom
- također nudimo sustav vježbi i teorijske informacije koje će vas voditi prema razvoju načina razmišljanja usmjerenog na rast i razvoj ili **Growth Mindseta**

# Što je razvojni mentalitet ?

Razvojni mentalitet ili Growth Mindset je sustav uvjerenja, ponašanja, navika, načina razmišljanja i perspektiva koji vam omogućuju da se neprestano razvijate i "prerastete vlastiti životni scenarij", kako Els Van Steijn piše u "Fontani". Psihologinja Carol Dweck razvila je teoriju o dva načina razmišljanja (fiksni i razvojni). Istraživala je ljudsko ponašanje i motivaciju te je nakon godina rada u svojoj knjizi "Mindset" napisala:

"Strast za napredovanjem i ustrajanjem , čak (ili posebno) kada ne ide dobro, obilježje je razvojnog načina razmišljanja. Ovo je način razmišljanja koji ljudima omogućuje da napreduju u nekim od najizazovnijih razdoblja u svojim životima."

Razvijanje razvojnog načina razmišljanja otvara vrata za:

- Nove perspektive i sposobnost da uočite svoje snage i težnje
- Sposobnost ustrajnosti i mijenjanja smjera u suočavanju s poteškoćama
- Sposobnost da se vide prilike za učenje tamo gdje drugi vide neuspjeh
- Inspiraciju, zahvalnost i sposobnost uživanja u svakom koraku na putu

Razvijanje razvojnog načina razmišljanja je proces koji dosta nalikuje svakodnevnom vježbanju joge. Radi se o malim radnjama koje poduzimate, dijelovima učenja koje uključujete u svoj svakodnevni život. Najviše od svega, radi se o pojavljivanju za sebe, svaki dan.

Naučiti kako rasti je najljepši izraz ljubavi prema sebi. Zahtijeva vrijeme, promišljanje, prilagođavanje i povjerenje... Vjerujte u sebe! Vjerujte u život. Vjerujte u proces.



# Naš poziv

---

Svjesni smo da je njegovanje načina razmišljanja usmjerenog na rast proces koji zahtijeva vrijeme i dosta rada na sebi. Ne postoji čarobni video, tableta ili knjiga koja mijenja način na koji vidimo svijet. I vrlo često putovanje može biti izazovno. Ipak, odlučujemo ga prelaziti korak po korak, svaki dan. Zašto? Jednostavno zato što nam omogućuje da uživamo u životu! Da budemo zdraviji, sretniji i povezaniji. Voljniji slijediti svoje snove i izraziti se u svijetu na vlastite jedinstvene načine.

Pozivamo vas da nam se pridružite kako bismo zajedno rasli!





**Prije nego**

**što**

**krenemo na**

**ovo**

**putovanje**



# PREDNOSTI RAZVOJNOG MENTALITETA (KAKO ZAPRAVO UČIMO)

Jeste li ikada čuli nekoga da kaže:  
"Izazovi sebe!"

Ponekad nas mali izazovi guraju do naših granica, i putem učimo. Zapravo, postoji dosta istraživanja na tu temu koja nam dokazuju da postavljajući sebi izazove, radeći nove stvari i istražujući nova okruženja, proširujemo svoju sposobnost učenja o tome tko smo i kako funkcioniramo.

**Tom Senniger  
(2000),**

njemački pedagog skovao je "Model zone učenja". On se temelji na radu Leva Vygotskog o zoni proksimalnog razvoja. Ovaj model nas poziva da pogledamo na pozitivna iskustva kao iskustva za učenje koja nam mogu pomoći da razumijemo, proširimo i radimo na svojim granicama i "zonama udobnosti".



# Model zone učenja pokazuje na koje se načine učenje može dogoditi unutar 3 različite zone:

## 1. Zona komfora

Zona komfora ili udobnosti je poput vašeg omiljenog džempera. To su sva okruženja, mjesta, ljudi i ponašanja u kojima se osjećate ugodno i sigurno. To je vaš "sigurni balon".

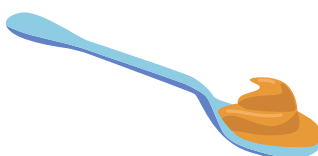
Zona udobnosti vrlo je važna za vaš razvoj jer u njoj zadovoljavate svoje osnovne potrebe za sigurnošću, povjerenjem, povezanošću, ljubavlju itd.

Ono što je važno znati o zoni udobnosti je da ovdje vaš mozak manje radi, jer je većina ponašanja koja imate automatska. Zamislite da idete noću u svoju kuhinju. Ne morate razmišljati o tome gdje je posuda s maslacem od kikirikija. Vi to znate, znate gdje su noževi, tanjuri itd. Vi zapravo ne razmišljate o tome.

Zona udobnosti je mjesto gdje koristimo vještine i sposobnosti koje smo već stekli. Iako je zona udobnosti, naravno, udobna, ne možemo napredovati niti naučiti nove stvari ostajući tamo, jer je to mjesto gdje već znamo kako raditi stvari.

Sada zamislite da se probudite usred noći, odete pojesti žlicu maslaca od kikirikija i odjednom se nađete u potpuno novoj kuhinji. Nikad prije niste vidjeli ovo mjesto i čak ne znate postoji li tamo staklenka s maslacem od kikirikija.

Mogli biste doživjeti ono što mi zovemo **zona panike**.



## 2. Zona panike

Zona panike je suprotna zoni udobnosti. Osjećate se nesigurno, nezaštićeno i u opasnosti. Ponekad se također možete osjećati izloženo ili nesposobno.

Ako ste ikada postali uplašeni i tjeskobni pri pomisli da nešto učinite, to je zato što ste upali u **zonu panike**. Aktivnosti koje spadaju u ovu zonu su toliko teške, da ne znamo odakle da počnemo da im prilazimo. To može biti vrlo obeshrabrujuće. U ovoj zoni ne možete puno napredovati jer vjerojatno (još) nemate vještine potrebne za taj zadatak.

Ali ne morate birati između udobnosti i panike. Između zone panike i zone udobnosti nalazi se Zona učenja.

## 3. Zona učenja

Zona učenja je mjesto gdje možete napredovati učeći nove vještine i polako napredujući u svom razvoju. Nije ugodna kao zona udobnosti, ali ni tako strašna kao zona panike. Ostajući u zoni učenja, polako ćete ovladavati i aktivnostima koje su prije bile u zoni panike!

Zona učenja je upravo mjesto gdje možete "izazvati sebe!". Da probate nešto novo. Upoznate nove ljude, posjetite nova mjesta i učinite nešto što nikada prije niste probali.



# Pronalaženje puta

U kružice zapišite događaje iz svog života u kojima ste se našli u svojoj zoni udobnosti, zoni učenja i zoni panike.

Gledajući što ste napisali u svojoj zoni udobnosti, koje su uobičajene aktivnosti u vašoj zoni udobnosti?

Koje sličnosti primjećujete u ovim aktivnostima?

Koje ste tjelesne reakcije primijetili i doživjeli kada ste bili u zoni panike?

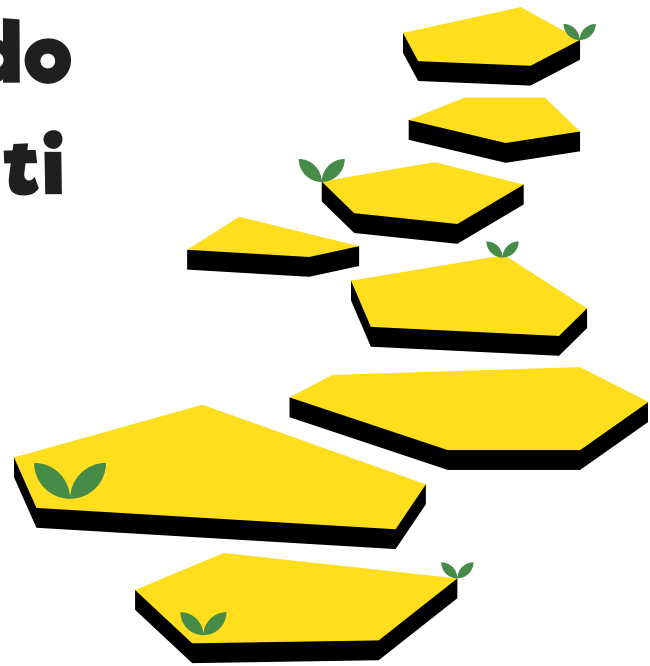
Kako ste prešli iz svoje zone panike u svoju zonu učenja?

Zajedno s ovim priručnikom smo pripremili niz od 21 dnevnog izazova, te svaki od njih prati odgovarajući podcast. Ako želite sami istražiti Learning zone & Challenge, možete im pristupiti [ovdje](#).

Izazovi se također mogu raditi u grupama, tako da ih možete organizirati sa svojim prijateljima ili osobama s kojima se želite povezati.

# 6 staza do dobrobiti

“Mi smo i izrađivači karti i putnici”.  
- Brene Brown



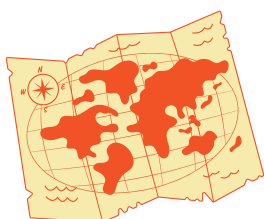
Kao izrađivači karti, naš tim osmislio je ovaj priručnik da vam služi na vašem vlastitom jedinstvenom putu.

A kako se čini, i mi smo putnici, teturamo pored vas. Imamo dobre i loše dane, a vjerojatno ih imate i vi.

Ponekad padamo, a ponekad napredujemo! Ponekad smo izgubljeni. I onda si ponavljamo da je jedino što možemo učiniti da se, uvijek iznova, pojavimo za sebe. Pronaći snagu i motivaciju za idući korak, korak po korak, dan za danom – na putovanju gdje je cilj dom. Dom koji sam ja za sebe.

**6 staza** je karta koju smo izradili za ovu avanturu samoistraživanja. Svaka staza sadrži teorijske dijelove, vježbe, izazove, igre i učenja.

Možete je čitati stranicu po stranicu ili samo otići na put koji vam je trenutno važan.



Ako radite s ljudima i trebate malo inspiracije, u svaku od staza uključujemo praktične zadatke, alate i vježbe koje možete koristiti kada radite u grupama ili s pojedincima.

# Kako je formuliran ovaj priručnik:

## Kroz različite staze, kao poglavlja

Karta koja će vas voditi kroz predstavljene različite koncepte i teorije

Staza 1: Put do svjesnosti o tijelu

Staza 2: Emocionalna svjesnost

Staza 3: Komunikacija kao čin zajedničkog kretanja

Staza 4: Ja sam kapetan svog broda

Staza 5: Pronalaženje onoga što me pokreće naprijed

Staza 6: Otpornost: Što me održava na nogama (čak i protiv vjetra)



## Svako poglavlje slijedi ciklus učenja:

- **Primijeti:** samoprocjena za svaku stazu
- **Zalogaji znanja:** neke pozadine o teorijama, alatima i modelima
- **Eksperiment:** prakse i vježbe
- **Pronalaženje puta:** pitanja i vježbe za razmišljanje
- **Dijeljenje**
- **Jednominutni osvrt:** kratki sažetak onoga što je podijeljeno na putu

# Transformacijski ciklus učenja: NEWS

Ako je 6 staza naša karta, ciklus učenja je kompas. Ako se ikada izgubite u učenju ili ne znate koji je sljedeći korak, provjerite kompas.

U ovom ćemo priručniku govoriti o transformacijskom ciklusu učenja kada prolazimo kroz različite vježbe.

1

**PRIMIJE  
ETI**

Stani. Diši. Podigni svoju svijest. Primijeti. Što prepoznaješ? Kakvo ponašanje, jezik, rezultate i znakove vidiš?

2

**EKSPERIMENT**

Stvori mali pokret u onome što je trenutno. Kratki trening ili vježba? Nova perspektiva? Izazov? Akcija? Što ćeš učiniti? Koji je sljedeći korak?

3

**Pronalaz  
enje  
puta**

Osvrni se. Što se dogodilo? Što je funkcioniralo za tebe? Što nije? Što želiš zadržati? Što si naučio?

4

**PODIJE  
ELI**

Podijeli svoje učenje sa svojom lokalnom zajednicom. Tko ti se može pridružiti u akciji? Tko bi uživao raditi to zajedno? Tko bi imao koristi?

Ako radite s mladim ljudima ili zajednicama, ovdje ćete pronaći mnoge vježbe i objašnjenja koja bi vam mogla pomoći u onome što radite. Pozivamo vas da sami sebi učinite putovanje uzbudljivim i potaknete druge da krenu s vama. Istražite kako te igre, vježbe i izazovi mogu donijeti povezanost, rast i zdravlje vašoj zajednici ili grupi!



**Uživajte u putovanju!**



# **Staza 1: Put do svijesti o tijelu**



# Što je svjesnost o tijelu i zašto započinjemo s njom?



Karta koncepta:

- Jezik naših tijela | Osjeti
- Prisutnost | Dolaženje do tijela
- Kretanje | Elementi rada s tijelom

## PRIMIJETI

1. Zatvorite oči, duboko udahnite i osvijestite svoje tijelo u sadašnjem trenutku.
2. Kakve osjete trenutno imate?
3. Kakve osjećaje doživljavate?
4. Ima li viška energije u jednom dijelu vašeg tijela? Ima li negdje manje energije?
5. Osjećate li bol, stezanje ili napetost u bilo kojem dijelu tijela? Osjećate li lakoću i zadovoljstvo?

## SAMOPROVJERA:

Koristeći ljestvicu od 1-5, s 1 kao vrlo slično meni i 5 vrlo različito od mene, zapišite u čemu se pronalazite nakon čitanja ovih izjava:

- Većinu vremena sam povezan sa svojim tijelom.
- Većinu vremena sam svjestan osjeta u svom tijelu.
- Većinu vremena sam duhom prisutan u onom što radim.
- Većinu vremena sam duhom prisutan kada komuniciram s drugima.



# UVOD

U našem zapadnom svijetu većinu stvari radimo glavom. Način na koji komuniciramo, donosimo odluke, radimo na elektroničkim uređajima i razmišljamo... sve je tu u našim glavama. Tijekom godina razvili smo svoje analitičko razmišljanje i sada je ono naš glavni alat kada je u pitanju život. Mi mislimo.

Ali, hej! Mi imamo i svoja tijela. I, na iznenađenje mnogih, njihova funkcija nije da budu taksiji za mozak.

Vaše tijelo je ogroman izvor informacija. Ono je inteligentno. Može se samoiscjeljivati, učiti, osjećati i stvarati emocije.

Povezanošću sa svojim tijelom i dobrom brigom o njemu podižete kvalitetu svakodnevnog života i svoje zdravlje, tjelesno i psihičko.

Kada već govorimo o dobroj brizi, pitamo vas:

- Kako brinete o svom tijelu?
- Kako se povezujete sa svojim tijelom?
- Imate li dnevne rituale, poput joge, trčanja, meditacije itd.?
- Kako se brinete za gipkost i za zdrav razvoj svog tijela?
- Koliko se samouvjereno osjećate u svom tijelu?



# Poglavlje 1: Jezik naših tijela | Osjeti

## ZALOGAJI ZNANJA

Naša tijela, kao i naši analitički mozgovi, primaju mnogo informacija iz okoline.

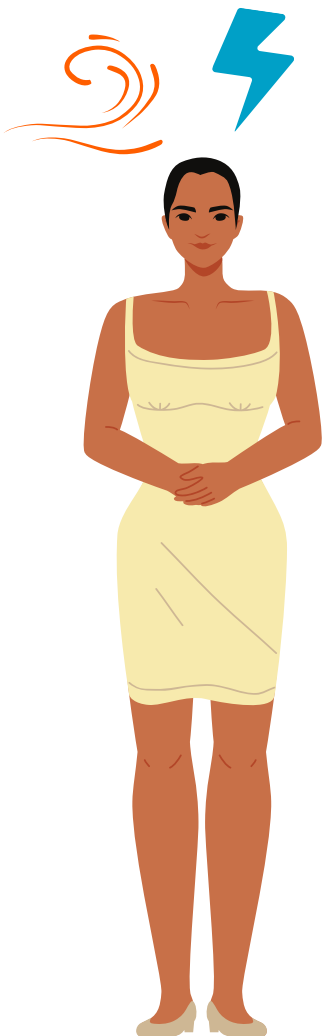
Dok su jezik našeg analitičkog mozga misli, činjenice, usporedbe itd., jezik tijela su osjeti koje imamo. A osjeti se razlikuju od emocija ili osjećaja. Jeste li znatiželjni saznati više o tome?

Pa, osjeti su fizičke reakcije i nemaju pridodano značenje.

Jeste li ikada doživjeli situaciju u kojoj upoznate novu osobu i odmah osjetite hladan povjetarac na svojoj koži? Nema logičnog objašnjenja. Vi ne znate zašto se to događa, vaš analitički mozak također ne zna. Vaše tijelo, s druge strane, prima mnogo više informacija i nešto zna.

S vremenom biste mogli početi primjećivati da svaki put kada imate taj osjet hladnog povjetarca na koži, ta osoba vas privlači ili da to znači da bi trebali biti na oprezu s tom osobom. Svako tijelo govori drugačijim jezikom. Slušajući svoje tijelo i otkrivajući osjete i situacije u kojima se pojavljuju možete naučiti jezik svog tijela.

Budući da rijetko govorimo o osjetima ili senzacijama, ponekad nam ih je teško imenovati ili razlikovati. Zbog toga vam nudimo jednostavan popis tjelesnih osjeta i pozivamo vas da ovom popisu dodate svoje riječi i izraze.

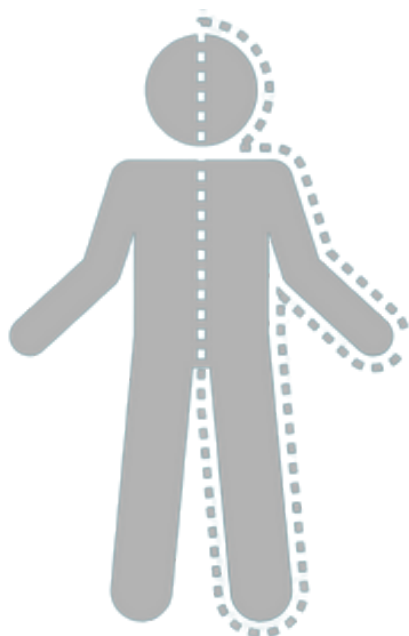


Kako biste otkrili osjete u svom tijelu, postavite si pitanja:

Što je to što moje tijelo sada proživljava?

Koji su osjeti koji trenutno prolaze kroz moje tijelo?

Evo popisa osjeta:



#### Uobičajene riječi

- Tijesno
- Napeto
- Zbrčkano
- Osjetljivo
- Pritisak

#### Energetske kvalitete

- Klimavo
- Treperavo
- Lepršavo
- Drhtavo
- Kratkog daha

#### Električne kvalitete

- Bodljikavo
- Trnci
- Goruće
- Uzbuđeno
- Svrbež
- Peckavo

#### Blah... Meh...

- Prazno
- Tupo
- Isključeno
- Teško
- Iscijeđeno

#### Zatvorenost

- Stisnuto
- Osjećaj gušenja
- Kruto
- Udavljeno
- Eksplozivno

#### Otvorenost/dobrobit

- Relaksirano
- Opušteno
- Energično
- Prizemljeno
- Rastuće, široko

Možete reći, na primjer:

- Osjećam neku napetost u ruci.
- Imam treperavi osjećaj u trbuhu.
- Kad sam to čuo, odmah sam osjetio trnce u leđima.
- Kad sam ga vidio, odmah sam ostao bez daha.
- Napiši vlastiti primjer: \_\_\_\_\_



Kada počnemo istraživati svoje osjete, odmah primjećujemo dvije stvari:

1. Naši su osjeti povezani s određenim dijelom tijela. Što više znamo kako osvijestiti svoje dijelove tijela, to je veća naša sposobnost da čujemo, razlikujemo i učimo iz osjeta.
2. Osjeti se ne događaju općenito. Oni su u sadašnjem trenutku. Dolaze dati informacije o nečemu što se događa upravo sada. Raditi s tijelom i s osjetima, znači raditi s prisutnošću. (O tome ćemo govoriti u sljedećem poglavlju).

**Eksperiment: isprobajte ovu provjeru tijela**

Ovo poglavlje govori o učenju kako podići svijest o različitim dijelovima tijela. (video materijal o BODY CHECKINGU)



Ako radite s ljudima, pozivamo vas da promatrate kako njihova tijela reagiraju na ono što se događa. Ako primijetite nešto što vam privlači pažnju, pitajte ih.

Primjeri:

- "Što se trenutno događa s tvojim vratom?"
- "Kada si rekao da ti je glas porastao, kakav je osjet u tvom grlu?"

# Poglavlje 2: Prisutnost | Dolaženje do tijela

## ZALOGAJI ZNANJA

Danas postoji mnogo autora, influencera i stručnjaka za mentalno zdravlje koji uvode i rade s konceptom prisutnosti. Ako tražite što znači prisutnost na Googleu, iznenadit ćete se raznolikošću definicija.



„Nelagoda, tjeskoba, napetost, stres, zabrinutost – svi oblici straha – uzrokovani su s previše budućnosti, a nedovoljno prisutnosti. Krivnja, žaljenje, ogorčenost, zamjeranje, tuga, gorčina i svi oblici neopraštanja uzrokovani su s previše prošlosti, a nedovoljno prisutnosti.“

Eckhart Tolle, "Moć sadašnjeg trenutka"

Prema nekim izvorima, prisutnost je povezana s fokusiranjem na sadašnji trenutak "Sada". Drugi izvori povezuju prisutnost sa sviješću ili dostupnošću. Prisutnost je povezana s pažnjom, dobrobiti i opuštenošću. To je ključni element mnogih praksi dobrobiti, kao što su meditacije i vizualizacije.

Uostalom, biti u sadašnjem trenutku zvuči vrlo prirodno, zar ne? Naša su tijela uvijek u sadašnjem trenutku, živeći u "sada". Pa kako onda postoje situacije, u kojima odjednom nismo prisutni?

Jeste li ikada doživjeli situaciju u kojoj je vaše tijelo u sadašnjem trenutku, ali vam je um negdje drugdje? Možda sanjari o budućnosti ili se prisjeća prošlosti? Svi to činimo i to je povezano s našom sposobnošću da planiramo svoju budućnost ili slavimo i oplakujemo ono što se dogodilo u prošlosti.

Ipak, postoje neke situacije u kojima se čini da ne putujemo kroz vrijeme svojom voljom. Ponekad možemo doživjeti da zaglavimo u trenucima koji nisu "sada".

Primjeri toga su kada:

- brinemo o budućnosti
- imamo iracionalne strahove vezane za budućnost
- osjećamo tjeskobu
- ne možemo prevladati nešto što se dogodilo u prošlosti
- želimo vratiti prošlost

Svi ti simptomi koje smo gore spomenuli ovdje su da bi ukazali na to da nismo u trenutku Sada. A razloga za to može biti mnogo. Ponekad traumatska iskustva blokiraju našu sposobnost da budemo u sadašnjem trenutku ili povezani sa svojim tijelom. Čini se kao da gotovo bježimo na neko mjesto udobnosti u našim umovima (ono što zovemo "potkrovlje").

Mnogo je načina na koje možemo pobjeći u potkrovlje svojih misli: razmišljanje o prošlosti ili budućnosti, zaokupljenost aktivnostima koje nas "isključuje", kao što je neprekidno listanje društvenih medija, igranje igrice ili gubljenje u filmovima.

Često je nebivanje u sadašnjem trenutku obrambeni mehanizam tako da stvarnost postaje podnošljivija. U tim slučajevima stvaramo iluzije (virtualne svjetove, sjećanja, slike svijetle budućnosti, snove, imaginarne prostore) i radije živimo u tim iluzijama, umjesto u stvarnosti.

To ne znači da nešto nije u redu sa sanjarenjem, gledanjem filmova ili igranjem videoigrice. Ipak, lijepo je zapitati se:

**Radim li to svojim izborom ili je to moj način da se nosim sa stvarnošću?**

Ako uhvatite sebe da ste previše "u potkrovlju", da ste pod stresom ili bezvoljni, da ste isključeni ili se ne možete fokusirati, možda je odlična ideja da se pozovete natrag kući. Natrag kući u vaše tijelo i u Sadašnji trenutak.

Inspirirani knjigom "**Vođenje prisutnošću**" Antonie Knoppers, Milly Obdeijn i Steffen R. Giessnera, nudimo vam program u 4 koraka koji će vam pomoći da **podignete kvalitetu** svoje prisutnosti i podržite druge da to učine.

## PRIMIJETITE

Prije nego počnete s ovim programom, postavite si pitanje:

- Koliko sam posto (%) prisutan u ovom trenutku?

## ZALOGAJI ZNANJA

Mnogo je načina na koje možete podići kvalitetu svoje prisutnosti. Ovdje vam nudimo neke prakse koje možete koristiti sami ili u grupi. One će vas podržati da svjesno dođete do sadašnjeg trenutka.

### Korak 1: Uzemljenje



“Stopala postavite u širinu kukova, opustite nožne prste i ravnomjerno rasporedite težinu na stopala. Osjetite težinu svog tijela, dopustite koljenima da se opuste tako da nisu ni savijena ni zakočena, već da se osjećaju "tečno". Prepustite svoju težinu zemlji, ali zadržite svoju strukturu (izbjegavajte ukrućenje ili urušavanje). Osjetite težinu vaših nogu - kako se spuštaju u zemlju, kao da vam stopala mogu pustiti korijenje u zemlju. Uzemljenje je dinamičan odnos prema zemlji; možete ga vježbati stojeći, sjedeći, ležeći ili u pokretu.”

Antonie Knoppers  
Trener, govornik, autor



Uzemljenje ili Grounding je praksa povezana s vašom prirodnom sposobnošću da se povežete sa zemljom (fizičkim svijetom) i ispraznite energiju koja je višak u vašem tijelu. Od esencijalne je važnosti za vaš osjećaj sigurnosti u svijetu.

Postoje razne vježbe koje pomažu pojedincima i grupama da uzemlje svoju energiju. Prednosti tih vježbi su:

- Povećanje osjećaja sigurnosti
- Smanjenje stresnih odgovora
- Smanjenje umora
- Povećanje energije
- Smanjenje krvnog tlaka i hipertenzije
- Bolji fokus

Različite prakse uzemljenja imaju različite korake. Možete raditi sporu meditaciju s tijelom položenim na tlo ili vrlo intenzivnu vježbu trešnje. Jednostavna svjesna šetnja ili šalica toplog čaja također mogu poslužiti kao praksa uzemljenja.



# Facilitiranje uzemljenja

Kada radite s grupom, naša preporuka je da vrstu vježbe odaberete prema energiji grupe u tom trenutku. Ako je energija grupe intenzivna i ushićena, radite praksu uzemljenja koja je energičnija (može biti pokret, ples, trešnja, itd.). Ako grupa ima nisku razinu energije, možete je pratiti vođenim disanjem, sporim pokretima ili meditacijom.

Kada facilitirate praksu uzemljenja, pozivamo vas da obratite posebnu pozornost na vezu između tijela i tla. Evo nekoliko primjera:

- Ako ljudi stoje, pozovite ih da osjete kako njihovih 10 nožnih prstiju dodiruje tlo
- Ako ljudi leže, pozovite ih da osjete težinu svog tijela kako se predaje tlu.
- Ako ljudi hodaju, pozovite ih da osvijeste svaki pojedini korak.
- Ako ljudi sjede na stolcu, pozovite ih da osjete kako stolac drži njihova tijela.

Mnoge prakse uzemljenja uključuju rad rukama, kao što je kuhanje, vrtlarstvo, rukotvorine i DIY. To je posebno važno ako puno vremena provodite ispred računala ili vam je posao više vezan za razmišljanje nego za praktične stvari.

Boso hodanje, sunčanje, planinarenje, joga, ples i druge fizičke aktivnosti također su vrlo korisne kada je uzemljenje u pitanju.

**Ako želite saznati više o temi, preporučujemo vam da pogledate dokumentarni film *The Earthing Movie: The Remarkable Science of Grounding*. Cijeli film možete pronaći na YouTubeu.**



## Korak 2: Poravnanje i centriranje



“Centriranje” je opći izraz koji se koristi za vještine samoregulacije koje rade s tijelom. U srži, biti pod stresom je tjelesna reakcija, tako da su nam potrebni tjelesni alati za rješavanje toga.”

Mark Walsh, “Centering”



Dok se uzemljenje odnosi na protok energije u tijelu, poravnanje i centriranje se odnose na mehaniku tijela.

Tijelo je sustav i kao i svaki drugi sustav, ima određeni red. Ako zamislite automobil, znate da ga čine mnogi različiti elementi koji služe različitim svrhama. Svaki element ima svoje točno mjesto. A elementi su povezani određenim karikama. Ako neki element nije na svom mjestu, lako može dovesti do disbalansa u cijelom sustavu.

Prakse poravnanja i centriranja odnose se na stav i način na koji držimo kralježnicu. Radeći na poravnanju, stvaramo prostor u tijelu, kako bi osoba zauzela i svoj prostor u životu.

Često kada smo pod stresom, preopterećeni ili nam je neugodno, činimo sebe manjima kolapsom kralježnice, zatvaranjem ramena i područja srca ili pomicanjem jezgre. Ponekad kada ljudi dožive strah, možete vidjeti da izbacuju bradu prema naprijed i tako stvaraju napetost u vratu.

Prakse centriranja i poravnanja pomažu nam da osvijestimo svoje držanje, način stajanja, način hodanja, način balansiranja naše težine, nošenje s gravitacijom i nošenje s drugim mehaničkim silama.

Prakse poravnanja pomažu nam da posložimo svoja tijela i dovedemo različite dijelove u red tako da energija može slobodno teći. Koristi od njih su:

- Povećano samopouzdanje
- Osjećaj opuštenosti
- Poboljšani fokus
- Poboljšana svijest o tijelu
- Bolja ravnoteža i stabilnost
- Poboljšana mentalna i emocionalna dobrobit

Kada facilitirate prakse poravnanja ili centriranja, osvijestite sljedeće elemente:

- Zamislite liniju (konac, cijev) koja prolazi kroz vaše tijelo i centrirajte svoje tijelo oko nje. Poravnajte glavu iznad srca, a srce iznad zdjelice.
- Izdužite kralježnicu zamišljajući da stvarate prostor između svakog kralješka.
- Privucite bradu na prsa i stvorite duljinu u vratu.
- Opustite ramena i odmaknite ih od ušiju. Zamislite da svakim udahom otvarate prostor u predjelu srca i lopatice se približavaju niz leđa.
- Opustite čeljust.
- Angažirajte svoje mišiće jezgre kontrahiranjem mišića trupa kako biste pružili potporu kralježnici i zdjelici.
- Zamislite da sa svakim udahom stvarate uzlaznu struju energije u prednjem dijelu tijela (energija ide od nožnih prstiju prema trbuhu, prsima i glavi), a sa svakim izdisajem uzemljujete svoju energiju stvarajući silaznu struju energije u stražnjem dijelu tijela (energija ide od vaše glave, kroz kralježnicu, stražnji dio nogu do tla).

**Ako ste zainteresirani za temu i želite saznati više, preporučujemo da pročitate:**

- **“Alignment matters” Katy Bowman**
- **“Centering” Mark Walsh**

“Pazi na svoje navike, jer one postaju tvoje držanje. Pazi na svoje držanje jer ono stvara tvoje granice. Pazi na svoje granice, jer one ograničavaju tvoj rast. Pazi na svoja ograničenja, jer ona stvaraju nepokretnost. Pazi na svoju nepokretnost, jer ona postaje tvoja bolest.”

“Alignment matters”, Katy Bowman

Ako želite poboljšati svoju dobrobit i izgraditi otpornost, preporučujemo da odvojite barem 20 minuta dnevno za vježbanje. Naš omiljeni način za to je vježbanje joge s Adriene koja je besplatno dostupna na YouTubeu.

**ADD VIDEO HERE: WAVES** Ovdje možete pogledati video koji će vam pomoći da poravnate svoje tijelo

### Korak 3: Disanje.

Disanje je fiziološki proces koji ima veliki utjecaj na našu dobrobit. Ovisno kako dišemo, toliko kisika osiguravamo tijelu. Naše disanje povezano je s otkucajima srca i živčanim sustavom.

Kada smo uplašeni ili pod stresom, ponekad ograničavamo dah. U neugodnim situacijama možemo imati kratak dah. Kada doživljavamo tjeskobu, ponekad nam je teško udahnuti. Sve su to reakcije organizma na okolinu. Tijelo se čini manjim kako bi pobjeglo od opasnosti.

Ovaj proces možemo preokrenuti osvještavanjem disanja i na taj način mijenjanjem odgovora našeg tijela na okolinu.

Povećanjem kvalitete našeg disanja doživljavamo prednosti kao što su:

- Povećana kvaliteta prisutnosti
- Smanjena razina stresa
- Stimuliran limfni sustav
- Niži krvni tlak
- Smanjeni "bježi ili bori se" odgovor
- Poboljšane kognitivne sposobnosti



Vježbe disanja i održavanje povezanosti s disanjem mogu pomoći ljudima da ostanu mirni i usredotočeni u stresnim situacijama i da se smire kada dožive tjeskobu, napadaje panike, osjećaj nesigurnosti, stres.

Kada radite s grupama ili pojedincima, facilitiranje vježbi za svjesnost disanja ključno je za **povećanje kvalitete prisutnosti u grupi**. Postoje jednostavne tehnike za čije je izvođenje potrebno samo nekoliko minuta.

Evo dvije učinkovite tehnike disanja koje možete koristiti sami ili s drugima:

- **Box Breathing** također poznato kao kvadratno disanje, tehnika je koja vam pomaže da smanjite razinu stresa. Dišite 1, 2, 3, 4 trenutka i ponovno ga zadržite 4. Zatim izdahnite 4, 3, 2, 1 trenutka i zadržite 4 trenutka. Disanje je sporo i duboko.
- **4 - 7 - 8 Disanje**. Udahnite kroz nos brojeći do 4. Zadržite dah brojeći do 7. Izdahnite kroz usta ispuštajući zvuk brojeći do 8.

# Facilitiranje disanja

Kada facilitirate vježbe disanja za grupu, možete osvijestiti sljedeće:

- Dah nas pokreće. Svakim udahom se širimo, svakim izdahom uzemljujemo svoju energiju.
- Možete pozvati grupu da zamisli dah kao boju ili svjetlost. Na primjer: "Sa svakim udahom zamislite kako bijela svjetlost ulazi u vaše tijelo. Sljedećim udahom dovedite bijelu svjetlost u područje prsa..."
- Možete pozvati grupu da zamisli kako sa svakim udisajem pune svoje trbuhe zrakom.
- Dah ima različite kvalitete na koje možete obratiti pozornost:
  - Dubina - facilitirate li niz kratkih i brzih udisaja ili dubokih udisaja u trbuh.
  - Ritam - koliko traje udah, a koliko izdah? Postoje li pauze između? Mnogo je tehnika koje možemo preporučiti, a možete ih pronaći u nastavku.
  - Stil - je li to energično disanje ili mirno, legato ili staccato, glatko ili valovito?
  - Smjer - želite li pozvati osobu da usmjeri dah na određeni dio tijela?
  - Zvuk - možete pozvati osobu da izdahne sa zvukom ili u tišini.



- Svakim udahom dobivamo energiju. Svakim izdahom možemo otpustiti ono što nam više ne služi.
- Možete pozvati osobu da usmjeri pažnju na zvuk svog daha. Ako dolaze druge misli ili slike, osoba ih može pustiti da dođu i odu poput oblaka na nebu. Ako osoba doživi mnogo misli i slika koje dolaze, to je vrlo normalno, osobito na početku prakse. Preporučujemo da im ne kažete da isključe te misli jer bi u tom slučaju mogli doživjeti snažan otpor. Pozovite ih da smanje glasnoću svojih misli.
- Radeći na svjesnosti tijela, možete pozvati osobu da iskusi koji su to osjeti koje svaki udisaj stvara u njenom tijelu.
- Ako radite s grupom, možete ih pozvati da zajedno nekoliko puta duboko udahnu. Na taj će način uskladiti svoje individualne ritmove i bolje funkcionirati kao grupa.
- Prilikom vođenja meditacije, u početku koristite duge i duboke udisaje, kako biste umirili osobu. Možete upotrijebiti brzi izdah sa zvukom na kraju kako biste podržali osobu koja se s energijom vraća iz meditacije.

Ako želite produbiti svoje znanje i praksu u ovom području, možete istražiti:

Vježba DISANJA.  
U video tutorijalima možete pronaći inspiraciju za vježbe uzemljenja koje možete raditi sami ili s grupom.

- **Pranayama** vježbe. Pranayama je jogijska praksa koja se fokusira na dah. Postoje razni načini disanja, a na YouTube-u možete pronaći mnogo video materijala.
- **Rad na disanju.** To su vježbe i tehnike disanja koje se često koriste u terapijske svrhe. Možete pronaći besplatne vježbe disanja na <https://alchemyofbreath.com/free-breathwork-sessions/>

## Korak 4: Povežite se.



“Kada ste uzemljeni, poravnati i dišete s lakoćom; povezivanje sa svijetom, izvan vlastite kinesfere, postaje moguće.”

Antonie Knoppers



Kinesfera je vrlo važan koncept kada je u pitanju svjesnost tijela. To je prostor oko nas koji možemo doseći ne mijenjajući svoje mjesto. Možemo koristiti veliko područje oko sebe kada radimo velike pokrete, posebno rukama i nogama. To je u korelaciji s našim osjećajem osobnog prostora i granica.

U radu s tijelom važno je uvesti koncepte osobnog prostora i pristanka. Različiti ljudi imaju različite granice. Ono što je za neke ljude normalno, za druge je nasilno i uvredljivo.

Kada radite s ljudima, pozovite ih da osjete svoj osobni prostor. Neka ga zamisle kao mjehurić oko sebe i prošire svoju svijest sa svojih tijela na taj mjehurić.

U grupama, možete pozvati ljude da prošću prostorom i prošire svoju svijest o području oko sebe. Koliko prostora zauzimaju? Koliko blizu ili koliko daleko mogu dopustiti drugoj osobi? Pozovite ljude s kojima radite da uvijek međusobno provjeravaju kolika je bliskost ugodna za obje strane. Dodir ili približavanje zahtijeva verbalni ili neverbalni pristanak. Možete zamoliti grupu da se dogovori o tome kako će tražiti pristanak i kako će se pridržavati svojih osobnih granica.

Jednom kada ste uzemljeni, poravnati, povezani sa svojim dahom i svjesni svog osobnog prostora i granica, možete poduzeti sljedeći korak i povezati se s onim što je izvan vašeg osobnog prostora - okolinom, ljudima oko vas i okolišem.



## 1. Povežite se sa svojom okolinom

Odvojite nekoliko trenutaka da pogledate oko sebe. Primjećujete li što se događa? Tko je tu? Što je tu? Kakvi su zvukovi, mirisi i boje oko vas? Kakav je prostor u kojem se nalazite? Kolika je temperatura zraka? Ima li vrata, prozora, stolica itd.? Gdje stojite? Kako su pozicionirani ljudi oko vas?

Ako radite s grupom, možete ih izazvati da očima pronađu 5 crvenih/plavih/žutih predmeta u prostoru oko sebe.

## 2. Povežite se s drugima

Važno je spomenuti da smo kao društvena bića razvili puno društvenih ponašanja koja označavaju povezanost. Na primjer, smiješak ili stisak ruke.

Kada radite s grupama i pojedincima, pozovite ljude da budu svjesni svojih automatskih ponašanja i da istraže ono što je izvan njih. Možete facilitirati procese u kojima sudionici doživljavaju osjećaj povezanosti izvan svojih automatskih ponašanja.



Evo nekoliko primjera:

- Pozovite sudionike da polako hodaju po prostoriji. Prvo, osvještavaju vlastito tijelo i osobni prostor, prolazeći kroz svoj kontrolni popis za uzemljenje, poravnanje i disanje. Nakon toga proširuju svoju svijest u sobi. Mogu početi primjećivati druge ljude i prostor. Kada su spremni, mogu proširiti svoju svijest na druge i početi uspostavljati kontakt očima dok hodaju.

- Možete podijeliti grupu u parove, gdje je jedna osoba A, a druga B. A i B su pozvani da održavaju kontakt očima 10 minuta. Kada je povezanost prevelika i jedno od njih treba ponovno povezivanje sa samim sobom, osoba zatvori oči. Kada je osoba spremna ponovno se povezati, otvara oči. Ako jedna od dvije osobe zatvori oči, druga može odlučiti zatvoriti oči ili ostati s otvorenim očima. To je individualan proces koji se izvodi u paru. Cilj mu je podržati sudionike da istraže povezanost i svoje osobne granice.
- U duetu - osoba A i B. Gledaju se, držeći kontakt očima. Svaka osoba spoji ruke ispred područja srca, dlanovi se dodiruju. Ruke su metafora za vrata. Svaka osoba "otvara" ili "zatvara" vrata svog srca, ovisno o tome kako se osjeća u tom trenutku. Nema ispravnog ili krivog. Može biti da je osoba A sa širom otvorenim rukama, dok je osoba B sa zatvorenim rukama. Može biti da osoba A otvori ruke, a u sljedećoj sekundi to joj nije ugodno i želi ih zatvoriti. To je individualan proces, koji se izvodi u duetima.
- U duetima. Osoba A stvara "gnijezdo" s papirima, flomasterima, prirodnim materijalima ili nečim drugim. Gnijezdo predstavlja njihov osobni prostor. Osoba A zauzima mjesto u svom "gnijezdu" zatvorenih očiju. Osoba B prilazi gnijezdu. Osoba B zauzima različite položaje oko gnijezda - lijevo, desno, naprijed, iza, blizu i daleko. Osoba B može čak pitati može li napraviti korak u gnijezdo. Osoba A doživljava kakvi se osjeti javljaju u njenom tijelu tijekom vježbe. Nakon toga se zamijene.
- Zrcaljenje. Osoba A čini pokret, osoba B zrcali pokret.
- Podudaranje. Osoba A izvodi pokret, a osoba B čini pokret koji odgovara stilu kretanja A, ali nije isti.



Sve ove vježbe imaju za cilj podržati ljude da istraže neverbalne veze s drugima i kakvu rezonantnu vezu stvaraju u njihovim tijelima. Ne postoji ispravna ili pogrešna reakcija. Vježbanjem neverbalne veze istražujemo kako naše tijelo reagira na druge, kako zauzimamo svoj osobni prostor i kako pristupamo drugim ljudima.

Ove vježbe pomažu nam da ostanemo prisutnima kada se povezujemo s drugima, a da u međuvremenu održavamo vezu sa sobom.

Imajte na umu da za mnoge ljude povezivanje nije lako. Ono može potrajati ili zahtijevati veću udaljenost. Naš poziv je da se posveti vrijeme ovom posljednjem četvrtom koraku.



Nakon svake vježbe, posvetite malo vremena za refleksiju. Pozovite sudionike da razmisle o svojim osjetima tijekom procesa. Pozovite ih da se izazovu sa svakom vježbom. Možda mogu zadržati kontakt očima još sekundu. Ili koristiti vježbe disanja da se smire kada su u blizini drugih. Možete pozvati sudionike da odgovore na ova pitanja:

- Što za vas znači povezanost?
- Kako doživljavate povezanost?
- S čime se želite povezati?

# Poglavlje 3: Kretanje | Elementi rada s tijelom



"Bitno je kako se krećete"

Adriene, "Yoga with Adriene"



## ZALOGAJI ZNANJA

U prethodnim poglavljima istražili smo kako raditi s tijelom, osluškivati svoje osjete i podići kvalitetu svoje prisutnosti. Vježbali smo kako se povezati sa svojim tijelom, dahom i drugima. Kako osvijestiti vlastiti osobni prostor i kako poravnati tijelo tako da bude u opuštenom stanju, gdje energija može slobodno i organski teći.

Nakon što smo napravili sve te korake, spremni smo dalje istraživati svoje tijelo kroz pokret. Cilj ovog rada je osvijestiti način na koji se naša tijela kreću u prostoru i kako međusobno djeluju u kretanju.

Postoje različite kvalitete kretanja koje ćemo istražiti.

## 1. Dimenzije pokreta

Možete istražiti ove vježbe sami ili pozvati ljude s kojima radite da vam se pridruže.

- Prva dimenzija s kojom počinjemo raditi je kinesfera. Pronađite udoban položaj u prostoru i prođite kroz popis za uzemljenje, poravnanje, disanje i povezivanje. Ovime podižete kvalitetu svoje prisutnosti. Kad ste spremni, zamislite svoju kinesferu kao mjehurić oko sebe. Pustite umirujuću glazbu i istražite pokrete svog tijela. Nije potrebno da plešete. Slušajte kako se vaše tijelo želi kretati. Koliko više, a koliko manje? Koliko intenzivno. Koliko prostora vaše tijelo želi zauzeti kretanjem?
- Ako se osjećate ugodno dok se krećete u svojoj kinesferi, pozivamo vas da proširite tu dimenziju. Zamislite mjehurić koji je dva puta veći od vaše kinesfere. Kad ste tamo, možete proširiti svoje kretanje. Dok ste u kinesferi na jednom mjestu, u većem mjehuru možete ići naprijed-natrag, praveci korake i okrete. Pozivamo vas da istražite ovu drugu dimenziju. Možda biste htjeli pustiti energičniju ili razigraniju glazbu ili ovu vježbu izvoditi u tišini. Opet, ne radi se o plesu. Radi se o tome da istražujete kako se vaše tijelo želi kretati. Možda vaše tijelo želi raditi pokrete koje ne biste radili u drugom okruženju. Dopustite sebi istraživanje.
- Ako vam odgovara ovaj mjehurić, proširite ga. Zamislite da ste sada u mjehuru koji uključuje ljude koji su vam u blizini. Sada ih vidite. Možete se približiti i provjeriti žele li komunicirati s vama. Provjerite komunicirate li jer se vaše tijelo želi povezati ili iz društvenih očekivanja. Koliko više, a koliko manje želite uključiti druge u svoj pokret? Koliko prostora želite zauzeti? Kako se vaš pokret transformira?

- Kada se osjetite dovoljno sigurni u ovaj mjehurić, možete ga proširiti i zamisliti da ste u balonu koji uključuje cijelu prostoriju. Sada možete promijeniti lokaciju i komunicirati sa svima. Slušajte svoje tijelo. Neka vaše tijelo vodi. Kamo vas vaše tijelo vodi?
- Ako osjetite nelagodu, uvijek se možete vratiti na prethodni mjehurić. Vrlo često mali događaj, poput nečijeg pokreta, može izazvati negativne misli, sram ili druge neugodne osjećaje. Normalno je to doživjeti i uvijek se možete vratiti u svoj sigurnosni balon. Pozivamo vas da ostanete s tom senzacijom i istražite je. Krećite se od tog osjeta. Što je? Kakve se emocije pokreću?
- Ne postoji ispravan ili pogrešan način za istraživanje dimenzija. Neki ljudi više vole ostati u svojoj kinesferi cijelo vrijeme. Ako to vidite, nemojte ih pokušavati izvaditi iz nje ili ih pritiskati da krenu s vama. Ova praksa je individualno iskustvo u grupnom kontekstu. Svaka osoba poznaje granice svog tijela.
- Nakon ove vježbe, napravite refleksiju u malim grupama ili u parovima, najmanje 10 - 15 minuta. Možete odgovoriti na ova pitanja:
  - Koji mi je balon najudobniji?
  - Jesam li primijetio automatska ponašanja ili misli?
  - U kojem sam balonu bio najspremniji i najotvoreniji za povezivanje?
  - Kako je moje tijelo reagiralo ako mi je netko htio prići?

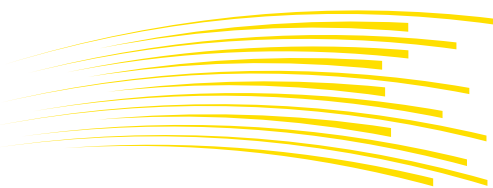
## **2. Razine**

- Pozovite grupu da ponovno izvede prvu vježbu i ovaj put ćemo u svakom mjehuriću istražiti 4 različite razine tijela.
- Prva razina koju istražujemo je kada stojimo. To je ista razina koju smo istraživali prvi put.
- Druga razina je visoka. To znači da je smjer naših tijela gore prema nebu. Dolazimo do stropa. To može uključivati kretanje na vršcima nožnih prstiju, skakanje, visoko podizanje ruku ili mahanje nogama u zrak. Zamislite da tijelo želi ići gore. Koji je njegov prirodni način da to učini? Opet, nema ispravnog ili krivog. Za neke ljude ova razina može izgledati kao baletni okreti s podignutim rukama, za druge kao lagano podizanje brade.

- Treća razina je srednja razina. Nalazi se između tla i stajanja. Možete saviti koljena i istraživati zrak ispod glave. Istražite koje su kvalitete vaših pokreta tamo. Koje vam se slike pojavljuju kada prelazite na ovu razinu?
- Četvrta razina je tlo. Možete ležati na tlu ili puzati na koljenima. Možete kliziti po podu. Na ovoj razini istražite svoju vezu sa zemljom.
- Možete prelaziti s jedne razine na drugu. Istražite na kojoj se razini osjećate najugodnije. Što je drugačije u vašim pokretima na različitim razinama? Kako se povezujete s drugima na različitim razinama?

### 3. Brzine

- Ovdje je poziv da se igrate svojom brzinom. Ako je vaša normalna brzina 5, kako je ako je smanjite na 2 ili 0. Kakav je osjećaj ako je okrenete na 10?
- Možete koristiti šetnje za istraživanje brzine. Hodajte brzinom 5. Zatim spustite na 3. Zatim na 1. Zatim pauza. 0. Zatim ponovno okrenite na 5. I povećajte na 7. I 9. Što se događa kada hodate brzinom 10?
- Istražite brzinu u različitim mjehurićima. Pri kojoj brzini se osjećate ugodnije povezivati se s drugima? Kako se vaše kretanje mijenja pri različitim brzinama?



Navedena tri elementa kretanja možete vježbati odvojeno ili zajedno. Pozivamo vas da se igrate s njima.

Ako se suočite s problemom u svom životu, teškom situacijom u kojoj osjećate da energija ne teče slobodno, možete istražiti kako se vaša perspektiva prema ovoj situaciji mijenja različitim brzinama, dimenzijama ili razinama.

Kada radite s grupama, možete također istražiti ta tri elementa različitim metaforama iz svakodnevnog života ljudi ili pričanjem priča. Evo jednog primjera:

# EKSPERIMENT

## Grad i njegovi stanovnici

Pozovite sudionike da legnu na tlo. Možete facilitirati kratku meditaciju ili vizualizaciju.

Zatim ih možete pozvati na sljedeće:

“Zamislite da osjetite zrake sunca na svojoj koži. U svom ste krevetu i upravo ste se probudili. Otvarate oči nakon dugog sna. (pauza) Rastežete tijelo u krevetu. Kako se vaše tijelo želi rastegnuti?”

Polako se pripremate da ustanete od svog kreveta. (Sudionici mijenjaju razinu i stoje na tlu). Što radite kad se probudite? Možda želite otići do prozora i pogledati vani? Možda odete oprati zube ili skuhati kavu. (Dajte im vremena da istraže ovo stanje, da rade ono što njihova tijela žele raditi).

Oh, pogledate na sat i shvatite da malo kasnite na posao. Sada se morate spremati i izaći. Kako se spremate?

Izlazite iz kuće i šetate ulicom. Oko vas su drugi ljudi. Možda s nekima od njih uspostavite kontakt očima. (Pauza) Sad shvaćate da kasnite na autobus. Žuri vam se. Skoro trčite. Ljudi na ulici za vas su prepreka koju želite izbjeći. (Pauza)

Evo vas, na autobusnoj stanici. Ah, propustili ste autobus. Sada morate pričekati nekoliko minuta. Kako čekate? Komunicirate li s drugim ljudima na autobusnoj stanici?

Autobus je stigao. Uđete, ali je pun. Morate zauzeti što manje prostora. Kako se vaše tijelo nosi s tim?

Stižete na odredište. Nakon izlaska iz autobusa želite zauzeti puno prostora i otresti tijelo od puta. Idete prema svom poslu i počinjete primjećivati poznata lica. Kako pozdravljate ljude?

Živate u malom mjestu gdje se svi ljudi okupljaju kako bi zajedno popili kavu na glavnom trgu prije odlaska na posao. Sada trebate prijeći park, gdje ulazite u duboku šumu, punu grmlja. Vrlo ste oprezni s trnjem grmlja, kada hodate.

(Odavde možete nastaviti priču na svoj način, stvarajući prepreke, različite situacije, različite interakcije. Ovom vježbom pozivate sudionike da budu kreativni i istražuju različite načine kretanja u prostoru).

## Dijelovi tijela koji vode kretanje

Vrlo često smo navikli da se krećemo ili plešemo na određeni način. Pozovite ljude s kojima radite ili sebe da istražite kretanje vođeno različitim dijelovima tijela. To možete učiniti u različitim dimenzijama, brzinama i razinama.



- Pustite glazbu po vlastitom izboru. Preporučujemo da odaberete glazbu koja nije prebrza. Pozovite sudionike da se kreću na način da njihova desna ruka vodi pokret, a ostatak tijela je prati. Zatim promijenite "vođu" u lijevu ruku, desni gležanj, lijevo koljeno, vrhove nožnih prstiju, glavu, jezik, desno rame, trbuh itd. Dajte sudionicima dovoljno vremena da istraže pokret kada su različiti dijelovi tijela vodeći.
- Za tu vježbu možete koristiti i pričanje priča. Pozovite sudionike da zamisle da se njihova desna ruka pretvara u kist zlatne boje i želi obojiti sobu, pod, svoje tijelo ili tijelo drugih. Zatim promijenite kist na drugi dio tijela.
- Ne zaboravite facilitirati refleksiju nakon ove vježbe. Zamolite sudionike da razmisle u parovima ili malim grupama
  - Kako se pokret mijenja kada se promijeni dio koji vodi?
  - Koji dio tijela je bilo najteže pratiti?
  - Koji je dio tijela najčvršće vodio?
  - Koji dio tijela se najlakše povezivao s drugima?



## 5. Dodirne točke

Kada stojimo na svoje dvije noge, imamo dvije dodirne točke s tлом - desno i lijevo stopalo. Možete pozvati sudionike da istraže kretanje s više ili manje dodirnih točaka s tлом. Kako će se kretati ako trebaju zadržati tri kontaktne točke? Ili četiri? Svaki dio tijela koji dodiruje tlo, zid, stolicu itd. je kontaktna točka.

Kada sudionicima postane ugodno istraživati kontaktne točke na ovaj način, možete ih pozvati da dalje istražuju, kada se povezuju i kreću zajedno. Svaka veza između dijelova tijela smatra se dodirnom točkom. Ako se dvije osobe kreću leđa uz leđa, imaju četiri kontaktne točke s tлом (4 stopala) i 1 kontaktnu točku između sebe.

## Stil pokreta

Stil pokreta povezan je s načinom na koji se pokret izvodi. Ako je pokret oštar ili gladak, legato ili staccato, brz ili spor, nježan ili agresivan, sa smjerom ili teče.



Jedan jednostavan način za istraživanje različitih stilova pokreta je puštanje različitih stilova pjesama kao pozadine.

Također možete pozvati sudionike da koriste određene pokrete - dodir kože, trešenje, hvatanje, udaranje, okretanje, mahanje itd.



Naša omiljena vježba je "Četiri elementa", gdje elemente prirode koristite kao metafore za različite stilove kretanja.

- Prvi element je **Zemlja**. Pozovite sudionike da hodaju polako brzinom 3. Da koračaju polako, korak po korak. Neka hodaju u ravnim crtama sa sviješću o vlastitom tijelu. Kralježnica im je ravna, držanje poravnato, a dah dubok. Kretanje im je mirno. Također možete pustiti mirnu i strogu glazbu i pustiti ih da improviziraju svoje pokrete.
- Drugi element je **Voda**. Ovdje omekšaju pogled i hodaju kao mačke, u trećoj razini. Pokreti su im mekani i usmjereni na povezivanje. Približavaju se jedno drugome, glatko. Brzina je 4 ili 5.
- Treći element je **Vatra**. Povezani su s mišićima jezgre. Kretanje je sa smjerom. Odaberu točku u sobi i krenu prema njoj. Drugi su im samo prepreka na putu. Pokret je staccato, jasan i sa svrhom. Brzina je 7/8.
- Četvrti element je **Zrak**. Element kreativnosti i slobode. Potezi su usmjereni prema drugoj razini - gore prema nebu. Pokreti su lagani, bez smjera, bez svrhe. Ovdje sudionici mogu istraživati ludim pokretima koje inače ne bi. Atmosfera je razigrana.

Nakon što su se poigrali s različitim elementima, pozovite ih da improviziraju i prate tijelo u njegovom stilu kretanja. Što je specifično za kretanje njihovih tijela?

Facilitirajte refleksiju u kojoj sudionici u malim grupama ili u parovima dijele svoja iskustva. Možete postaviti sljedeća pitanja:

- Koji mi je element poznat?
- Koji mi je element najmanje poznat?
- Od kojeg elementa želim dodati više svojim pokretima?
- Kakav je stil mog kretanja u životu?



# Pronalaženje puta

Trenutak je za razmišljanje. Nakon što isprobate vježbe, pozivamo vas da zapišete ili podijelite s drugima:

Koja vam je vježba bila najbolja? Što ste naučili?

Koja je vaša preferirana brzina? Što vam donosi usporavanje? Što vam donosi ubrzanje?

Koja su dva elementa prirode (Zemlja, Voda, Vatra, Zrak) s kojima se najviše povezujete? Kojih biste voljeli imati više? Ima li elementa koji je u višku?

Kako biste opisali svoj odnos sa svojim tijelom?

Što se unutar vas želi pokrenuti?



## **Jednominutni osvrt:**

---

U ovom poglavlju, s vama smo podijelili naš način pristupa tijelu i podizanja svijesti o tijelu. Pozivamo vas da istražujete i igrate se, te dodate vlastite vježbe na svoj način. Rad s tijelom je magija, a rezultati su nevjerojatni! U ovom polju i malo ide daleko. Jednostavna dnevna praksa može poboljšati kvalitetu vašeg svakodnevnog života i način na koji se povezujete s drugima.

Sve počinje jutarnjim spremanjem kreveta, zar ne?

Naš tim vam želi puno sreće i puno zabave i povezanosti!



# **Staza 2:** **Emocionalna** **svjesnost**



# Što su emocije? Zašto je važna emocionalna svijest?

Mapa koncepta:

- Jezik naših emocija | Emocije i osjećaji
- Kotači emocija



**PRIMIJETI:**

**SAMOPROVJERA:**

Koristeći ljestvicu od 1-5, s 1 kao vrlo slično meni i 5 vrlo različito od mene, zapišite u čemu se pronalazite nakon čitanja ovih izjava:

- Većinu vremena razumijem svoje emocije
- Većinu vremena mogu regulirati tjelesne senzacije povezane s mojim emocijama (npr. ruke koje se tresu, znojenje itd.).
- Većinu vremena sam prisutan sa svojim emocijama.
- Većinu vremena mogu izraziti svoje emocije.
- Većinu vremena mogu regulirati misli vezane uz svoje emocije.

# Poglavlje 1: Jezik naših emocija | emocije i osjećaji

“Emocija je energija u pokretu. Kada pokrećete energiju, stvarate učinak. Ako pokrećete dovoljno energije, stvarate materiju. Materija je konglomerirana energija. Pomaknuta. Nagurana zajedno. Ako dovoljno dugo manipulirate energijom na određeni način, dobit ćete materiju. Svaki Majstor razumije ovaj zakon. To je alkemija svemira. To je tajna svega života.”

Neale Donald Walsch, Razgovori s Bogom, neobičan dijalog: živjeti u svijetu s poštenjem, hrabrošću i ljubavlju - 1. svezak



## PRIMIJETI

- Navedite tri emocije koje ste danas doživjeli
- Navedite tri emocije koje često doživljavate
- Navedite dvije nedavne situacije u kojima ste imali priliku podijeliti svoje emocije
- Navedite tri načina na koje izražavate svoje emocije (npr.: crtanje, vođenje dnevnika, ples, razgovor s prijateljima itd.)

Koja je riječ za emociju koju koristite u svom jeziku?  
Koja joj se značenja pridaju?

# UVOD

## ZALOGAJI ZNANJA

Mi, ljudi, smo emocionalna bića. Doživljavamo radost i tugu, ponekad smo uplašeni, a ponekad ljuti.

Emocije nisu potpuno poznato područje. Mnogi znanstvenici rade na otkrivanju kako se emocije formiraju u našem mozgu i tijelu. Koliko su stare naše emocije, gledajući našu evoluciju? Ne znamo jesu li ljudi prije nekoliko stoljeća mogli iskusiti ljubav na isti način kao mi. Ili tugu.

Ono što znamo je da su emocije u našim tijelima. One utječu na naše raspoloženje, naše odluke, naše mogućnosti, dostupnost, način povezivanja, držanje i način na koji hodamo.

Prvi korak koji treba poduzeti kao facilitator je razumjeti razliku između osjećaja i emocija.

U ovoj knjizi koristimo sljedeću definiciju: Emocije su biokemijska iskustva naših tijela kada se dogodi neki događaj. Osjećaji su tumačenja koja dajemo tim iskustvima.

Evo jednog primjera. Emma hoda ulicom. Primijeti Paula kako joj prilazi.

- **Osjeti:** otkucaji srca, meka koljena, pojavljivanje osmijeha na licu, hladan povjetarac na koži
- **Emocije:** radost
- **Osjećaji:** zaljubljenost, sreća



Uzmimo još jedan primjer. Ivan šeta šumom. Odjednom primijeti kako se približava medvjed.

- **Osjeti:** hladne ruke, otežano disanje, naježenost, drhtavica
- **Emocije:** strah
- **Osjećaji:** straha, opasnosti

Prepoznajete li razliku?

**Osjeti:** reakcije tijela u sadašnjem trenutku. Bez pridodanog značenja.

**Emocije:** energija u tijelu koja stvara određeno stanje. Reakcija na okolinu ili unutarnje misaone procese.

**Osjećaji:** naše subjektivne interpretacije onoga što doživljavamo. Oblikuju ih prošla znanja, kulturne slike, očekivanja i sustavi vjerovanja.

Osjećaji se odnose na to kako ja tumačim stvarnost, a emocije na to kako moje tijelo doživljava stvarnost.

Možda se pitate zašto je to važno za facilitatora. Ili kako je to povezano s temom mentalnog zdravlja?

Pa, evo kako.

- Osjeti: u prethodnom poglavlju već smo govorili da ako slušamo svoje osjete, imamo pristup cijelom svijetu informacija. Informacijama koje dolaze do naših tijela. Primjećivanje naših osjeta pomaže nam da budemo povezani sa svojim tijelom i sadašnjim trenutkom.
- Emocije: uočavanje naših emocija pomaže nam da ih izrazimo i/ili reguliramo. Znamo više o tijeku naše energije i kakvo stanje stvara. Također možemo primijetiti protok energije kod drugih. Možemo ih zamoliti da razmisle o svojim emocijama. Možemo predložiti vježbe koje pomažu ljudima da reguliraju svoje emocije. Jedan primjer je ako grupa iznenada doživi strah. Biti svjestan emocije i načina na koji ona djeluje, pomaže vam da riješite problem, umjesto da ga ignorirate.
- Osjećaji: osjećaji su interpretacije. Znajući kako raditi s njima, možemo istražiti što stoji iza tih tumačenja. Koje priče pričamo sami sebi? Koje su emocije iza tih osjećaja? S kojim su slikama i kulturnim idejama povezani ti osjećaji?



## Emocije

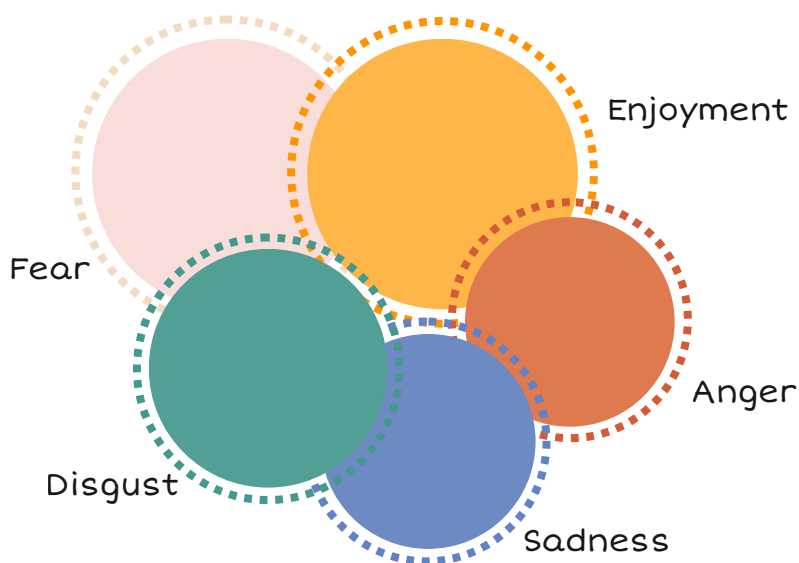
Postoje različite teorije o emocionalnoj inteligenciji. Predstaviti ćemo jedan pristup i spomenuti nekoliko drugih. Naš cilj nije reći što je istina ili ne, već dati jednostavan okvir koji kasnije možete koristiti u svom radu ili u praksi samonjege.

Različite teorije daju nam različite informacije o tome koliko emocija postoji, kako se pojavljuju itd. Ono što smatramo vrlo praktičnim alatom je Atlas emocija koji možete pronaći [ovdje](#).

Atlas je digitalni alat koji vam daje mnogo informacija o tome kako se emocije formiraju i izražavaju. Razvio ga je američki psiholog Paul Ekman, profesor emeritus na Kalifornijskom sveučilištu u San Franciscu i Dalaj Lama.

U atlasu ćete pronaći 5 primarnih emocija:

- Užitek
- Strah
- Ljutnja
- Tuga
- Gađenje



Svaka se emocija može doživjeti kao intenzivna ili manje intenzivna. Postoje različite fizičke reakcije koje mogu pratiti emociju.

**Idemo istraživati!**

## Užitak

Može se doživjeti kao lagano osjetilno zadovoljstvo, suosjećanje, zabava, olakšanje, mir, ponos, čuđenje, uzbuđenje, ekstaza i drugo. Sve su to lica istog biokemijskog procesa.

Svaka emocija dolazi s određenim odgovorima. Dakle, za uživanje imamo:

- Zanimljivo
- Povezivanje
- Traženje više
- Uživanje u tuđoj zavisti
- Davanje vremena za iskustvo zadovoljstva

Pitamo vas kakvo okruženje možete osmisliti da vaše tijelo doživi užitak? Kakvo okruženje možete osmisliti da drugi dožive užitak?

Što je važno za vas kako biste iskusili uživanje?

- Osjećaj sigurnosti
- Nagrada
- Postizanje nečega teškog
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Tuga

Tuga se može pojaviti kao razočarenje, malodušnost, rezignacija, bespomoćnost, beznađe, bijeda, očaj, tugovanje, tjeskoba i drugo.



Odgovori koje stvara mogu biti:

- Osjećaj srama
- Tugovanje
- Negodovanje
- Opsesivne misli o emocionalnom iskustvu
- Traženje utjehe
- Povlačenje u sebe

Ponekad kada je tuga prevelika i ne možemo se s njom nositi, razvijamo sekundarnu emociju. Sekundarna emocija prekriva primarnu i čini je podnošljivijom. Ponekad, ako je tuga prevelika, počnemo osjećati ljutnju, na primjer.

## EKSPERIMENT

Ako želite istražiti više emocija, pozivamo vas da pogledate atlas. Vrlo je interaktivan i možete ga koristiti u svojim radionicama ili online tečajevima.

### Osjećaji

Kada govorimo o osjećajima, mislimo na [CNVC listu osjećaja](#). To je vrlo koristan alat koji toplo preporučujemo.

Evo nekoliko primjera:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Znatiželjno</li><li>• Zaljubljeno</li><li>• Radosno</li><li>• Sretno</li><li>• Dirnuto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Olakšano</li><li>• Željno</li><li>• Opušteno</li><li>• Zadivljeno</li><li>• Ispunjeno</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zbunjeno</li><li>• Prestrašeno</li><li>• Pospano</li><li>• Ometeno</li><li>• Depresivno</li></ul>
--	---	---



## EKSPERIMENT

### Kako raditi s njima?

- Prvi korak, možete pitati sebe ili drugu osobu: Kako se osjećaš? Možete ju pozvati da pogleda popis osjećaja i vidi koje riječi stvaraju reakciju u njoj.

Primjer: "Osjećam se pospano, opušteno, povezano itd."

- Drugi korak, pozovite osobu ili sebe da provjeri kakve tjelesne osjete doživljava?

Primjer: "Osjećam toplinu u prsima, povjetarac na koži, težinu u očima itd."

- Treći korak, pozovite osobu ili sebe da provjeri koje su emocije iza tih osjećaja? Možete pokušati pogoditi i vidjeti hoće li se pronaći.

Primjer: "Doživljavate li tugu?" "Ne, ne bih rekao. To je više zadovoljstvo". Već znate da je zadovoljstvo način da se doživi užitak. Znae kakva ponašanja i reakcije mogu biti tamo.

## EKSPERIMENT

Ovaj okvir je tu samo da podrži naše istraživanje.

U stvarnom životu često miješamo emocije, osjećaje i osjete. I u tome nema ništa loše.

Ako želite raditi na podizanju emocionalne svijesti (i svoje i ljudi s kojima radite), možemo dati četiri savjeta:

- Odaberite okvir, kao onaj koji smo predložili, koji će vam omogućiti stvaranje razlika i dublje istraživanje. Izaberite okvir koji je dovoljno otvoren, tako da možete kreirati vlastiti način rada s njim. Okviri s puno objašnjenja i teorija obično su teški za ljude i ne pozivaju na aktivno istraživanje.
- Radite na vokabularu svojih emocija/osjećaja/osjeta. Ponekad ne prepoznamo što točno osjećamo ili doživljavamo jer nam nedostaju riječi za to. Upotrijebite popise osjećaja i emocija kako biste u svoj rječnik dodali više riječi.
- Postoje prekrasni video zapisi i knjige o tome kako naši hormoni utječu na naše emocije i osjećaje. Steknite malo znanja u ovom području. Pomoći će vam da bolje razumijete svoje tijelo i koje navike mogu dovesti do pozitivnih emocija i zdravog načina života.
- Emocije i osjećaji nastaju u kontaktu s našom okolinom. Umjesto da zaglavite u osjećaju ili emociji, provjerite kako možete stvoriti okruženje koje poziva na kretanje u vama. Evo nekoliko primjera:
  - Promjena mjesta na kojem se nalazite: izlazak van u šetnju, promjena sobe itd.
  - Mijenjanje držanja. Stvorite kretanje u načinu na koji sjedite na stolcu, hodate i stojite. Zauzmite više prostora. Prođite kroz svoj kontrolni popis za svjesnost tijela.
  - Odvojite 10 - 15 minuta za tjelovježbu, trčanje ili jogu.
  - Zamolite ljude oko sebe za zagrljaj ili razgovor.

# Pronalaženje puta

Pozivamo vas da u svoju bilježnicu zapišete pet emocija iz Atlasa: uživanje, strah, tuga, ljutnja, gađenje. Pored svake od njih napišite:

Kada ste zadnji put doživjeli ovu emociju u svom tijelu?

O čemu se radilo?

Koji je bio intenzitet?

Koje su fizičke reakcije nastale?

**Koristite Atlas ako vam je potrebna inspiracija.**

## EKSPERIMENT

Vježba emocionalne svijesti koju možete raditi sami ili u grupi: Sjetite se aktivnosti ili događaja koji se nedavno dogodio. Razmislite o sljedećem:

1. **Situacija** u kojoj ste bili (što god da vam se događalo u tom trenutku);
2. Detalji na koje ste obratili pozornost u vezi sa situacijom;
3. **Vrijednost** koju ste joj dali, što je situacija značila za vas osobno; i
4. Vaš **odgovor**, uključujući fizičke promjene (poput crvenila ili drhtanja) i vaša ponašanja (poput lupkanja nogama ili češkanja po glavi).

### ZALOGAJI ZNANJA

Prema profesoru Jamesu Grossu, u Modalnom modelu emocija, proces osjećanja emocija događa se kroz ove četiri komponente:

**Situacija.** Da bi se emocija dogodila, postoji događanje oko vas (situacija u kojoj se nalazite). To može biti u učionici, na poslu, na prepunoj željezničkoj stanici ili u užurbanom kafiću.



Obraćamo pozornost samo na dijelove situacije koji su za nas relevantni. S obzirom na to da bi se oko nas vjerojatno puno stvari događalo - na primjer, u prepunom autobusu moglo bi biti ljudi na telefonima, djece koja plaču, ljudi koji međusobno razgovaraju, zvuk zvonca, šuštanje lišća izvan autobusa... Nije moguće uočiti svaki detalj, ali ipak primjećujemo stvari koje su nama važne. To može biti miris onoga što je netko jeo, ili tema o kojoj je osoba ispred nas pričala, ili kako je osoba zurila u nas. Obratili biste pozornost na ove stvari jer one za vas imaju osobno značenje.

### Vrijednost.

Jednom kada neka situacija koja je relevantna za vas privuče vašu pozornost, vi tumačite što ta stvar znači za vas. Ovaj misaoni proces može biti automatski (izvan vaše svjesne svijesti) ili može biti namjeran (svjesne misli koje možete izgovoriti naglas o tome što to znači za vas). Proces razmišljanja o situaciji odredit će osjećaje koje imate. To stvara vrstu emocije koju doživljavate.

### Tvoj odgovor.

Na temelju misaonih procesa koje imate (procjene), tada ćete imati odgovor. Ovaj emocionalni odgovor uključuje nekoliko komponenti.

1. osjećaji (subjektivni osjećaji, poput "osjećam se uplašeno")
2. procjene (obrasci mišljenja, poput "pod prijetnjom sam")
3. izrazi (izrazi emocija lica i tijela, poput od straha razrogačenih očiju)
4. akcijske tendencije (tendencija za izvođenjem određenih radnji, poput smrzavanja, skrivanja, borbe/napada); i
5. fizičke promjene (fizički simptomi emocija, poput leptirića u trbuhu).

Ovaj model je predložio profesor Klaus Scherer u svom [komponentno-procesnom modelu emocija](#).

# Pronalazak puta

Što je bila situacija u kojoj ste se našli?

Na koje detalje ste obratili pozornost? Zašto su oni bili relevantni za vas?

Kakve su bile vaše procjene situacije? Koje su bile vaše automatske misli o ovoj situaciji?  
Koje su bile vaše svjesne misli?

Kakvi su bili vaši odgovori na situaciju?

Osjećaji:

Vrijednost koju ste dali:

Izrazi:

Akcijske tendencije:

Fizičke promjene:



# Poglavlje 2: Kotači emocija

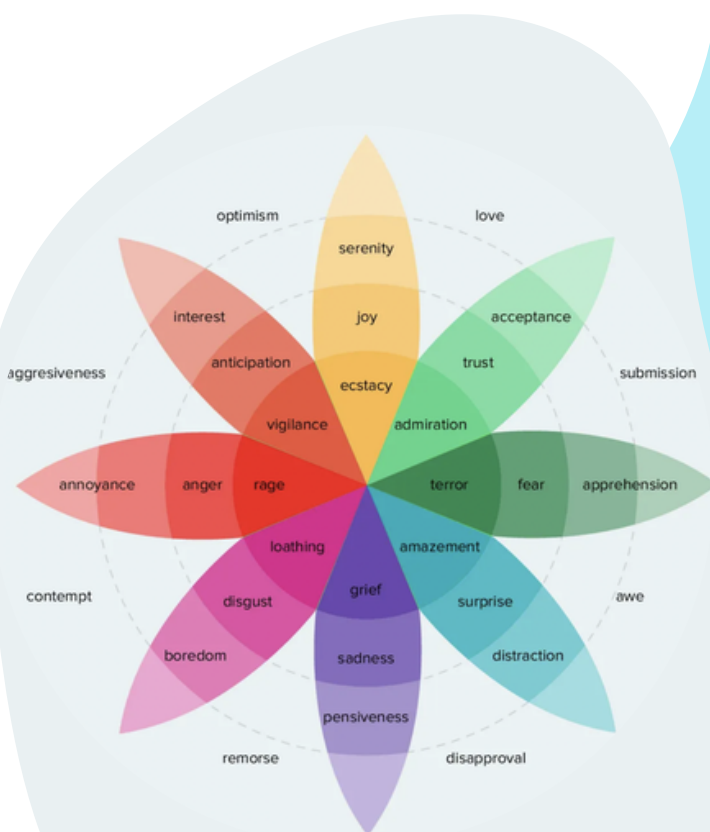
U prvom poglavlju predstavili smo jedan okvir koji možete koristiti za sebe ili svoj rad. Postoje i drugi okviri koje ćemo iskusiti u ovom poglavlju. Možete koristiti različite okvire s različitim grupama. Nijedan od njih nije stvoren da odražava "istinu". Oni su ovdje da nas vode da istražujemo, proširimo svoj vokabular i povežemo se sa svojim tijelima i iskustvima.

## ZALOGAJI ZNANJA

Psiholog [Robert Plutchik](#) razvio je jedan od najpopularnijih kotača emocija, poznat kao Plutchikov kotač. Predložio je da ljudi doživljavaju osam temeljnih emocija, koje je rasporedio u suprotne parove na kotaču:

- tuga i radost
- bijes i strah
- očekivanje i iznenađenje
- prihvaćanje i gađenje

Ovaj kotač možete koristiti kao polazište za seciranje zašto se osjećate tako kako se osjećate, što vam vaši osjećaji pokušavaju reći i što učiniti u vezi s tim.



Kao što vidiš na kotaču, emocije su raspoređene na krakove usklađenih boja u tri sloja:

Vanjski rubovi. Duž vanjskih rubova pronaći ćete emocije niskog intenziteta: prihvaćanje, rastresenost, dosadu i tako dalje.

Prema centru. Kako se krećete prema središtu, boja se produbljuje i blaže emocije postaju vaše osnovne emocije: povjerenje, iznenađenje, gađenje, i dr.

Središnji krug. Središnji krug sadrži najintenzivnije manifestacije: divljenje, oduševljenost i preziranje, između ostalih

Između svakog obojenog kraka. Ovdje ćete pronaći ono što se naziva pomiješanim emocijama - prezir, na primjer, proizlazi iz kombinacije ljutnje i gađenja.

## EKSPERIMENT

### Isprobajte ovu vježbu Kotača emocija

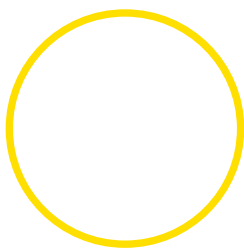
Svrha ove vježbe:

- upoznati se s različitim emocijama i osjećajima koje čovjek može doživjeti;
- postati svjestan vlastitog emocionalnog stanja i prihvatiti ga bez ikakvog osuđivanja;
- postati svjestan kako se emocije i osjećaji mijenjaju i nikada nisu trajni

#### **KORAK 1 (5 min)**

Nađite udoban položaj, sjednite ili legnite, i nekoliko puta duboko udahnite. Počnite obraćati pažnju na to kako se danas osjećate. Odvojite nekoliko minuta da razmislite o svojim osjećajima i emocijama. Ako vam je teško imenovati svoje emocije, možete istražiti raznolikost potencijalnih osjećaja i emocija u "Kotaču emocija".

#### **KORAK 2 (10 min)**



Sada, nakon što ste razmislili o svojim osjećajima i emocijama, imate priliku stvoriti svoj vlastiti jedinstveni Kotač emocija koristeći različite boje i riječi koje predstavljaju kako se osjećate. Možete koristiti predložak kruga ili nacrtati vlastiti krug.

#### **KORAK 3 (15 min)**

Za grupu: sudionici sjede u krugu i pozvani su prezentirati i podijeliti informacije o svom krugu, samo ako to žele. Ostali su sudionici pozvani da aktivno slušaju osobu koja govori. Možda ćete htjeti ograničiti vrijeme za prezentaciju kako bi svi imali dovoljno vremena za dijeljenje. U tom slučaju najavite to prije početka kruga dijeljenja i dajte signal nekoliko sekundi prije isteka vremena za svaku osobu.

# Pronalaženje puta

Možete li se sjetiti trenutka kada ste 'poludjeli'? Što se dogodilo? Kakav je bio osjećaj?

Što ste učinili?

Zamislite vrlo blizak odnos. Koji su trenutci kada ste 'poludjeli' na tu osobu?

Što možete učiniti da otvorite vrata i zamolite ljude s kata za pomoć?

Što možete aktivno činiti kako biste se uzdržavali kada "poludite"? Napravite popis.

## Jednominutni osvrt

Naše emocije su energija u pokretu. Svijest koju imamo o svojim emocijama omogućuje nam da reagiramo i surađujemo s drugima na više povezujući način. Razumijevanje granularnosti naših emocija omogućuje bolju samosvijest, upravljanje sobom, društvenu svijest i upravljanje odnosima. Sve su to ključne komponente naše emocionalne inteligencije.

Naše su emocije složeni obrasci reakcija koji nas lako mogu spriječiti u glatkijim međuljudskim odnosima kada nismo svjesni tih obrazaca i ne razumijemo što se događa kada "poludimo". Kada naše emocije vladaju i kada se ne možemo kontrolirati, riskiramo nepovezivanje i neučinkovitu komunikaciju što može uzrokovati prekide važnih odnosa. Što više razumijemo kada naš primitivni mozak preuzima, to ćemo više moći raditi prakse koje nam omogućuju da se reguliramo i odgovorimo rasuđivanjem.



"Emocije su sustavi upozorenja ljudskih bića na ono što se stvarno događa oko njih. Emocije su naši najpouzdaniji pokazatelji kako nam se stvari odvijaju u životu. One su također poput unutarnjeg žiroskopa; emocije nam pomažu da ostanemo na pravom putu osiguravajući da nas vodi više od kognicije."

- Maurice Elias, Ph.D., koautor knjige Emotionally Intelligent Parenting



**Staza 3:**  
**Komunikacija**  
**kao čin**  
**zajedničkog**  
**kretanja**



# Što je svijest o komunikaciji? Zašto je važna? Kako se možemo povezati u sukobu?



Mapa koncepta:

- NLP komunikacijski model
- Poglavlje 2: Četiri sloja komunikacije
- Poglavlje 3: Stilovi komunikacije

## PRIMIJETI

Sjetite se trenutka u svom životu kada ste osjetili slobodu da se izrazite. Kakav je to bio osjećaj? Što vam je omogućilo da se u potpunosti izrazite?

## SAMOPROVJERA

Koristeći ljestvicu od 1-5, s 1 kao vrlo slično meni i 5 vrlo različito od mene, zapišite u čemu se pronalazite nakon čitanja ovih izjava:

- Većinu vremena slobodno izražavam svoje misli
- Većinu vremena mogu slobodno izraziti svoje emocije i osjećaje
- U svom životu imam ljude s kojima lako dijelim svoju autentičnost
- Osjećam da me ljudi oko mene razumiju, vide i čuju
- Lako mi je pretočiti svoje misli i emocije u riječi

# UVOD

## ZALOGAJI ZNANJA

Što vam pada na pamet kada čujete/pročitete riječ komunikacija? S kojim riječima, slikama, gestama ili osjećajima je povezujete?

### Jeste li znali da...

Riječ komunikacija dolazi od korijena -mei\*, što znači "kretati se" i prijedloga -com\*, što znači "zajedno sa"!

Zamislite da je cijeli proces komunikacije naš način da se krećemo zajedno s ljudima oko nas, da rastemo zajedno, da razumijemo jedni druge!

Prema teoriji komunikacije, možemo istražiti dva aspekta komunikacije. Prvi aspekt se odnosi na stvaranje veze. Drugi je razmjena informacija.

## EKSPERIMENT

Možete raditi sami ili u grupi.

Pozovite sudionike u vašoj aktivnosti da naprave male grupe od 4 ili 5 ljudi. Pozovite svaku grupu da napiše na komad papira svoj recept za povezivanje. Pozovite ih da oblikuju recept kao onaj iz kuharice.

Na primjer 1 kg. humora, 10 žlica ranjivosti, 3g kontakta očima itd.

Nakon toga pozovite sudionike da napišu svoj recept za udaljšavanje od nekog.

Kada su sve grupe spremne, pozovite svaku grupu da podijeli svoje recepte. Pozivamo vas da omogućite refleksiju. Neka pitanja koja možete koristiti:

- Što za vas znači povezanost?
- Kako znati postoji li povezanost?
- Što vam pomaže da uspostavite povezanost?
- Što je suprotno od povezivanja?

## POVEZANOST

Već smo u poglavlju posvećenom Svjesnosti tijela govorili o temi povezanosti. Pozivamo vas da istražite vježbe koje su tamo predstavljene. Izazivamo vas da stvorite vlastiti recept za povezivanje i da ostanete znatiželjni za druge recepte. Različiti ljudi povezuju se na različite načine. Nekima je važno dijeliti, a drugima imati fizički dodir ili kvalitetno zajedničko vrijeme.

Ako želite saznati više o povezivanju, pozivamo vas da pitate svoje prijatelje, kolege i obitelj o njihovom receptu za povezivanje. Postoji li neka tradicija, ritual ili aktivnost koju rade kako bi se povezali? Možda postoji neka konkretna priča koju pričaju? Koji su znakovi povezanosti koje traže? Što za njih znači "povezanost"?

Povezivanje se događa prirodno i više je na vama da ga dopustite nego da ga stvorite. Iz ove perspektive, možete se zapitati:

- Što me zadržava od povezivanja?
- Ako se povežem, što bi se moglo dogoditi?
- Što se neće dogoditi ako postoji povezanost?
- Što mi povezanost oduzima?



## RAZMJENA

Jednom kada se uspostavi povezanost, možemo početi razmjenjivati informacije. To se može dogoditi kroz različite kanale.

Prema različitim istraživanjima, između 70 i 93 % komunikacije je neverbalno. To znači da većinu informacija šaljemo i primamo bez korištenja riječi. Informacije razmjenjujemo dodirom, visinom glasa, bojama, odjećom koju nosimo, gestama i okruženjem oko nas.



## EKSPERIMENT

Pozivamo vas da odete u šetnju. Nasumično odaberite osobu na ulici i istražite što znate o njoj, a da je ne poznajete. Kakve informacije dobivate iz načina na koji hoda, govori, odijeva se i ponaša?

Učinite to najmanje 5 puta s 5 različitih ljudi.

U grupi možete pozvati ljude da podijele svoja zapažanja.

Ova je vježba vrlo dobra kada se radi o istraživanju predrasuda. Mnogo puta "primamo" informacije iz naših prošlih iskustava ili iz stereotipa. To može dovesti do pogrešne procjene ili diskriminacije.



# Poglavlje 1: NLP komunikacijski model

## PRIMIJETI

Kako primamo informacije iz vanjskog svijeta?

## ZALOGAJI ZNANJA

Nešto se događa. Situacija. Svojim osjetilima primam ogromnu količinu signala. Ove informacije izgledaju kao nasumična zbirka svjetala, boja, tonova, dodira na koži, temperature itd. Nakon primitka, ove informacije potrebno je posložiti. Neke informacije mi nisu potrebne pa ih brišem. Ostale podatke stavljam u kategorije. Vežem ih za nešto što već znam od ranije.

Kako bih to učinio, moj je mozak stvorio filtre kroz koje prolaze informacije. U NLP-u ih zovemo **Filteri stvarnosti**.

Filtri stvarnosti su naočale kroz koje gledamo svijet. Oblikuju ih naša kultura, prošlo iskustvo, vrijednosti, uvjerenja i sjećanja. Ono što se u jednoj kulturi doživljava kao opasno, u drugoj će biti viđeno kao znak povezanosti, na primjer. Ista radnja, u različitim kulturama, proizvest će različite tjelesne reakcije, hormone i odgovore.

Tri opća filtra koja koristimo su:

**Generalizacija, distorzija, brisanje.**



## Generalizacija

Iz naših prošlih iskustava, vjerovanja, religije i kulture stvaramo generalizacije, kako bi nam slika svijeta bila jasnija. Kada primamo informacije, naš mozak ih dijeli u kategorije. Stvaramo opće znanje o nekim kategorijama.

Generalizacija zvuči kao: "Avioni su udobni", "Sve su žene dobri vozači", "Svugdje u Italiji je pizza ukusna", "Ja ujutro uvijek pijem kavu", "On nikad ne laže".

Kad radite s ljudima, ako želite izazvati njihovo kritičko razmišljanje, pozovite ih da razmisle o ovom filtru. Ako kažu "uvijek", "nikad", "sve" ili "svaki put", pozovite ih da pojasne. Je li stvarno "uvijek"?

## Distorzija

Ovaj filter govori o tome kako mijenjamo način na koji nešto doživljavamo zbog naših sjećanja, prošlih iskustava, kulture ili uvjerenja. Iskustvo možemo iskriviti tako da ga učinimo manjim ili većim nego što jest, manje ili više važnim, dajući mu značenje koje nema, povezujući ga s drugim iskustvom itd.

Vrlo često se distorzija odnosi na stvaranje veza između događaja kada te veze ne postoje u stvarnosti.

Na primjer, postignete loš rezultat na jednom testu i zaključite da ste općenito neinteligentni. Ne postoji stvarna veza između neinteligentnosti i niskog rezultata, ali vaš mozak stvara vezu.

Drugi primjer je ako kasnite na sastanak, ulazite u prostoriju i dvoje vaših menadžera se smiju, te vi zaključujete da se smiju vama. Ne postoji veza između vašeg kašnjenja i njihovog smijeha, ali je vi stvarate.

Još jedan primjer. Vaš prijatelj zaboravi na vaš rođendan, a vi zaključite da mu ne značite ništa.

Pozivamo vas da istražite situacije u kojima stvarate veze između događaja i provjerite jesu li te veze stvarne.

## Brisanje. ✕

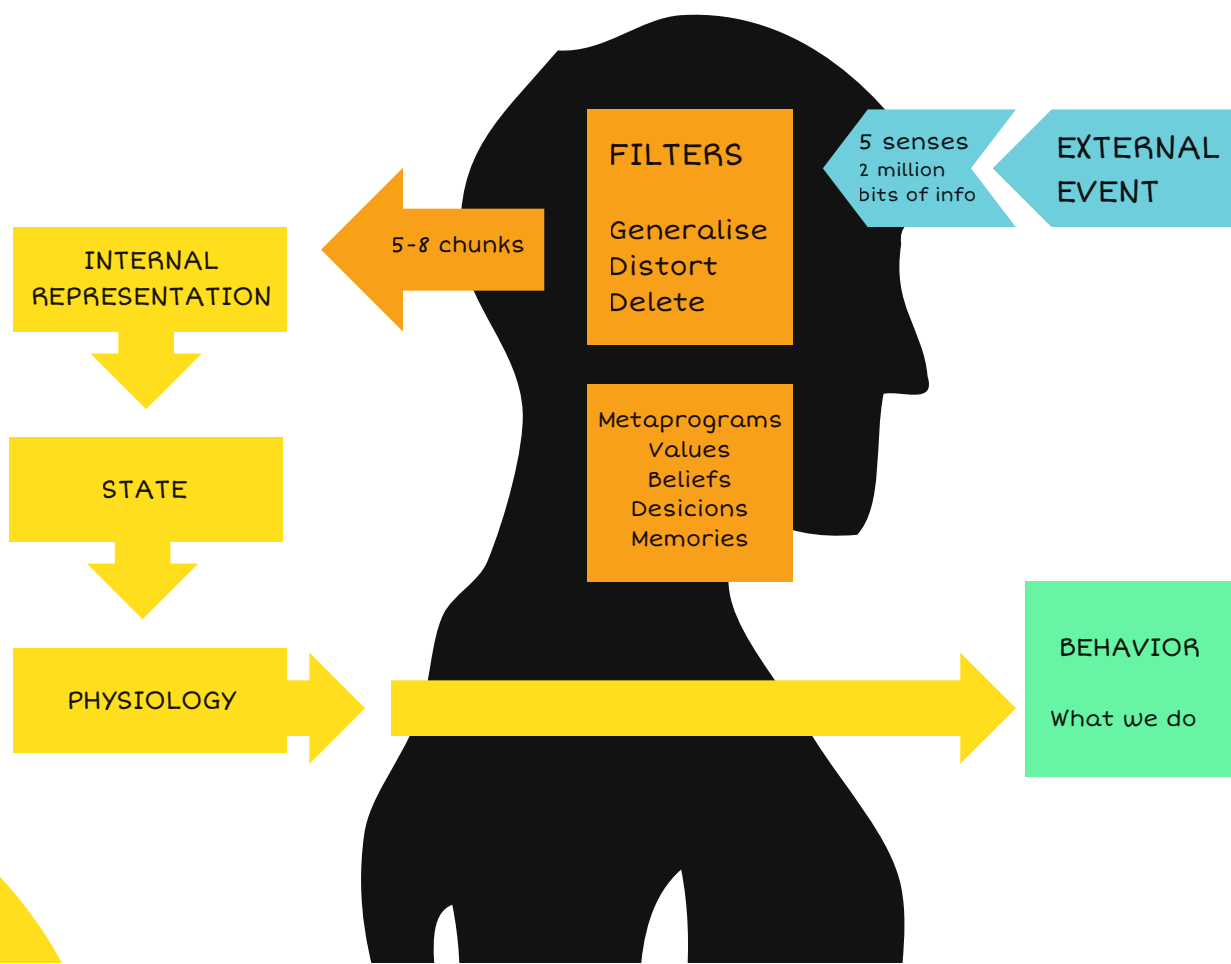
Brisanje se događa kada svjesno ili podsvjesno izbrišemo dio informacija. U našem govoru to može izgledati kao preskakanje imenice ili glagola.

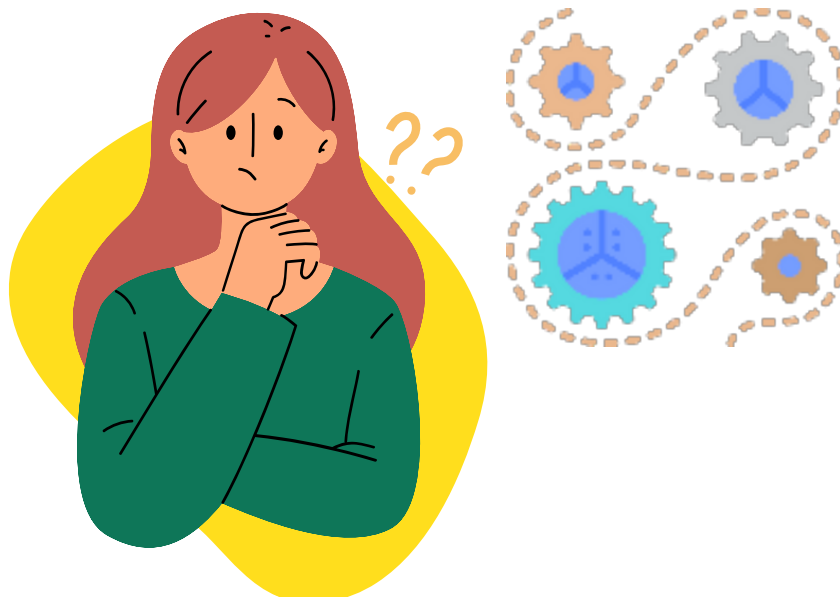
Primjeri za brisanje:

- Neugodno mi je. (Oko čega? Cijelo vrijeme ili u određenom trenutku?)
- Ne slušaju me. (Tko? Kada? Cijelo vrijeme?)

Da biste primijetili brisanje, pozivamo vas da poslušate:

- Što nije rečeno?
- Što se ne priznaje





## Što se događa nakon filtera?

Kada primamo informacije iz vanjskog svijeta, filtriramo ih i one stvaraju nešto u nama. Pobuđuju određene misli, emocije i osjećaje. Nalazimo se u određenom stanju.

Stanje u kojem se nalazim proizvodi određeno ponašanje. Koristim određeni jezik, geste i grimase i ponašam se na određeni način. Moje ponašanje stvara isti proces u drugoj osobi.

Ovaj proces možete zamisliti kao valove koji teku od jedne osobe do druge. Sve što radimo ili govorimo i sve što jesmo stvara **odjek**. I to je bit komunikacije.

Sve se računa!

Komunikacijski proces nije linearan. Uključuje nas i sve oko nas. Cijelo vrijeme.

Komunikacija nije samo ono što ja kažem. To je i kako ja to govorim. Kome? Kada? Gdje? Ima li drugih ljudi oko nas? Kako sam obučan? Kakvo je moje držanje? Kakva je atmosfera? Kakvi su moji osjećaji? Kakvi su osjećaji druge osobe? Kako su odjeveni? Sjedimo ili stojimo? Koliko brzo govorimo? itd. itd. itd.

## NEVERBALNA KOMUNIKACIJA

Kao što je već spomenuto, više od 70% komunikacije odvija se bez riječi.

Koje su komponente neverbalne komunikacije?

1. Izrazi lica. Čitamo emocije osobe jesu li prijateljski raspoloženi ili ne. Jesu li otvoreni za povezivanje ili ne?
2. Geste. Što znamo iz gesta? Možete li razumjeti što osoba misli iz gesta? Je li osoba prijateljski raspoložena? Kakvo je njihovo raspoloženje?
3. Visina glasa, ton glasa, pauze i melodija glasa. Govor tijela.
4. Koliko se osobnog prostora zauzima (Napomena: Provjerite poglavlje o Svjesnosti tijela.)
5. Pogled u oči.
6. Dodir.
7. Izgled.
8. Kontekst. Gdje se odvija komunikacija?

Želite li poboljšati način na koji komunicirate? Način na koji govorite pred ljudima?

## EKSPERIMENT

Dijelimo s vama ovu [knjigu s vježbama](#) koje možete raditi sami ili u grupi. Razvili su ih glumci i treneri koji govore pred velikim grupama ljudi.

Poboljšanje načina na koji neverbalno komunicirate pomoći će vam da se bolje povežete s ljudima i ojačate vaše samopouzdanje.

# Pronalaženje puta

Što poručujem svojim izgledom u ovom trenutku?

Što u ovom trenutku komuniciram svojim držanjem tijela?

Što komuniciram načinom na koji se izražavam?

Kako komunicirati povjerenje? Kako ću znati vjerujem li nekome? Komuniciram li povjerenje?

# Poglavlje 2: Četiri sloja komunikacije

## ZALOGAJI ZNANJA

Četverostrani model komunikacijski je model koji je 1981. godine postavio njemački psiholog Friedemann Schulz von Thun. Prema ovom modelu, svaka poruka ima četiri sloja. Četiri sloja poruke su činjenica, samootkrivanje, društveni odnos između pošiljatelja i primatelja i želja ili zahtjev.



Uzmimo za primjer. Učiteljica kaže učeniku: "Želim razgovarati s tvojim roditeljima."

**Prvi** sloj ove poruke govori o činjenicama koje se priopćuju. Činjenica je da učiteljica želi razgovarati s roditeljima.

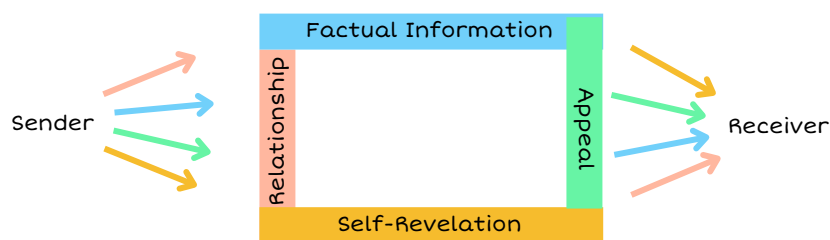
**Drugi** sloj je o samootkrivenju. Sa svakom porukom se otkrivamo. Ovdje učiteljica otkriva njezinu zabrinutost, namjeru i brigu. Komuniciraju se određene emocije.

**Treći** sloj odnosi se na odnos između pošiljatelja i primatelja. Između njih dvoje postoji određena dinamika. Ovdje također imamo dinamiku moći između učitelja i učenika. Postoje određene društvene uloge iz kojih djeluju. Učiteljica možda neće reći istu rečenicu roditeljima. Možemo razumjeti koliko su to dvoje ljudi bliski i kakva je njihova povezanost.

**Četvrti** sloj odnosi se na zahtjev. Koju poruku učiteljica šalje tim riječima? Možda: "Nisam zadovoljna tvojim učinkom" ili "Moraš više raditi".

Svaki sloj otkriva različite dijelove informacija i korisno je provjeriti što mi, kao oni koji rade s mladima i ljudi, učimo iz svakog sloja.





Evo nekih informacija o svakom sloju:

- Činjenične informacije: činjenice, vijesti, podaci, datumi i osobe spomenute u poruci.
- Samootkrivanje: Što ova poruka govori o pošiljatelju, o njegovim emocijama i osjećajima, vrijednostima i uvjerenjima, mislima i namjerama? Što one otkrivaju?
- Odnos: Kakva je veza između pošiljatelja i primatelja? Što je dopušteno u ovoj komunikaciji? Iz kojih društvenih uloga nastupa dvoje ljudi? Koje veće sustave oni predstavljaju? Što nije dopušteno u ovom razgovoru? Koliko je razgovor blizak ili formalan? Koliko puno ili koliko malo se ti ljudi poznaju? Kakva je dinamika snaga?
- Apel: Što pošiljatelj zapravo želi od primatelja? Koje su namjere, savjeti i zahtjevi u ovoj poruci? Što je zapravo rečeno, a da nije rečeno? Manipulira li pošiljatelj primateljem?

## EKSPERIMENT

Poslušajte neki razgovor. Uzmite jednu rečenicu i otkrijte kakve su informacije dane u svakom od slojeva. Koliko je tih informacija verbalno, a koliko neverbalno?

Napredna verzija: poslušajte razgovor. Postoje li rečenice izrečene samo da bi se otkrilo nešto o pošiljatelju? Postoje li rečenice koje su rečene da bi uspostavile vezu? Postoji li skriveni zahtjev od pošiljatelja do primatelja?



Sjajan primjer za otkrivanje slojeva je kad ljudi tračaju. Često je funkcija ogovaranja slanje informacija na treću razinu odnosa. Kad započnete novi posao, ne ogovarate svoje kolege jer niste dovoljno bliski. Ne znate da li im vjerovati ili ne. Kasnije se nađete da ogovarate ne zato što razmjenjujete neke važne informacije, već da uspostavite vezu. Prava poruka je: "Vjerujem ti i možeš vjerovati meni. Mi smo prijatelji."

## EKSPERIMENT



Sve informacije i dosadašnje vježbe su tu da vam pomognu da osvijestite proces komunikacije. Biti dobar komunikator može vam donijeti mnogo koristi, posebno kada radite s ljudima.

Ne možemo a da ne podijelimo ovaj vrlo [smiješan video](#) s vama. To je izvrstan primjer komunikacije i pogrešne komunikacije. Preporučamo da pogledate video i razmislite koliko je jasan način na koji komunicirate s drugima.

## EKSPERIMENT

Biti dobar slušatelj prije svega zahtijeva sposobnost slušanja samog sebe. Prepoznavanje vlastitih uvjerenja, mišljenja, potreba ili strahova.

Aktivno slušanje je vještina kao i svaka druga koja se može vježbati i trenirati. Kako biste izgradili i ojačali sposobnost aktivnog slušanja, možete isprobati sljedeću vježbu:

U duetima. Osoba A i osoba B. Osoba A ima 5 minuta da se izrazi. Možete predložiti pitanje na koje će osoba A odgovoriti u tih 5 minuta. (kao što je: Što je trenutno živo u tebi?).

Osoba B sluša. Ne postavlja pitanja, kima glavom, smješka se. Samo sluša, povezuje se sa samom sobom i s drugom osobom.

Na kraju, osoba B u jednoj ili dvije rečenice sažme što je čula i kakav je odjek izazvala ta informacija.

Možete kreirati vlastite varijacije ove vježbe.



# Pronalazhenje puta

Raspravite o sljedećim pitanjima s cijelom grupom.

Kakav je bio osjećaj dijeliti i slušati? Jeste li se osjećali kao da vas se čulo?

Kako ste se osjećali kada ste se povratno čuli ono što ste podijelili?

Kakav je bio osjećaj slušati?  
Kakav je bio vaš emocionalni odgovor dok ste slušali partnera? Jeste li mogli ostati prisutni s onim što je druga osoba dijelila i također s vlastitim unutarnjim reakcijama?

# Poglavlje 3: Stilovi komunikacije

## ZALOGAJI ZNANJA

Sjećate li se da smo u poglavlju "Svjesnost tijela" imali vježbu o četiri elementa prirode? Ako ne, ponovno ga pročitajte jer ćemo koristiti metaforu elemenata da objasnimo četiri glavna komunikacijska stila.

Komunikacijski stilovi mogu vam dati mnogo informacija o načinu na koji netko daje i prima informacije. Oni će vam koristiti pri boljem povezivanju s ljudima te vam omogućiti da govorite „njihovim jezikom“. Shvatit ćete koje su informacije važne za osobu i koje riječi će joj privući pozornost.

Pozivamo vas da istražite i svoje dominantne komunikacijske stilove i provjerite kako sve stilove možete integrirati u svoj govor i ponašanje.



### **Stil 1: Analitičar. Element: Zemlja.**

Za ljude s dominantnim stilom analitičara važne su činjenice. Kada govore, čut ćete da koriste mnogo statistike, brojeva i opisnog jezika. Obično im je ton glasa miran i stvaraju dojam prizemljenosti i opuštenosti.

Ljudi s takvim dominantnim stilom skloni su analizirati situaciju i donositi racionalne odluke. Idu korak po korak i računaju rizike svojih postupaka.

Ako bi osoba s dominantnim analitičkim stilom podijelila priču o svom odmoru, govorit će puno o tome što se dogodilo koristeći činjenice i brojke.

Primjer: Išli smo u Bari. Bili smo tamo 5 dana. Vrijeme je bilo toplo, oko 30 stupnjeva. Bilo nas je četvero, dijelili smo stan....

## **Stil 2: Podržavatelj. Element: Voda.**



Za podržavatelje važni su povezanost i emocije. Uživaju u radu u grupama, povezivanju s ljudima i osiguravanju mira u grupi. Kada govore, čut ćete metafore, emocije, osjećaje i riječi koje opisuju odnose i veze.

Način na koji govore je obično miran, blag i nježan. Moguće je da koriste više fizičkog dodira dok govore. Vrlo su dobri u prilagođavanju stilu druge osobe.

Ako bi osoba s ovim dominantnim stilom podijelila priču o svom odmoru, govorit će puno o tome što se dogodilo u smislu stvorenih veza, timskog rada, osjećaja i odnosa.

Primjer: Išli smo u Bari s prijateljima. Bilo je to vrlo opuštajuće iskustvo, mogli smo provesti puno vremena zajedno. Uživali smo u igricama na plaži. Bilo je divno ponovno sresti svoje prijatelje. Podijelili smo neke stare uspomene. Kao da otvaram stari album...

## **Stil 3: Kontrolor. Element: Vatra.**



Glavna odrednica ovog stila je svrha. Ljudi s dominantnim stilom kontrolora orijentirani su na zadatke. Najbolje da im od samog početka date do znanja zašto rade ono što se od njih traži. Koja je svrha i koji su rezultati koje će postići?

Ti ljudi znaju kako slijediti svoje ciljeve. Slušaju jasne upute. Pređite odmah na poantu i preskočite detalje.

Jednostavni su komunikatori, a govor im je obično energičan i strog.

Ako bi osoba s dominantnim kontrolor-stilom podijelila priču o svom godišnjem odmoru, puno će govoriti o tome koje su bile koristi, kakvi su rezultati, što je postignuto i koji su ostvareni ciljevi.

Primjer: Išli smo u Bari jer smo htjeli plivati. Htjeli smo se dobro odmoriti. Cilj nam je bio posjetiti barem 5 različitih plaža. Učinili smo ovo i još više...

## Stil 4: Promotor. Element: Zrak.



Promotorima je najvažnija kreativnost, izražajnost i opis iskustva. Razmišljaju izvan okvira i smišljaju lude ideje i rješenja. Obično su glasni ljudi koji pričaju i dijele. Kada progovore, čut ćete mnogo o njihovom vlastitom iskustvu i gledištu. Često skaču s jedne teme na drugu.

Veliku pozornost posvećuju detaljima, senzacijama te subjektivnom doživljaju.

Ako bi osoba s dominantnim promotorskim stilom podijelila priču o svom odmoru, govorit će mnogo o različitim trenutcima nekog iskustva. Možda će ih predstaviti bez nekog logičnog reda, napreskok, dijeleći kako su se osjećali.

Primjer: Išli smo u Bari i bilo je nevjerojatno! Tako jedinstveno mjesto! Osjećala sam se kao u zabavnom parku, okružena palmama, glazbom, ljudima... Bilo je to sjajno iskustvo! Mogla sam se povezati sa svojim unutarnjim djetetom i napisati puno u svoj dnevnik...

### EKSPERIMENT

Vježba: Zamolite jednu osobu u grupi da ispriča o svom poslu ili odmoru iz snova. Zatim zamolite ostale da pogode dva dominantna stila komunikacije te osobe. Zatražite ih da potom objasne svoje pretpostavke.



## ZAŠTO SU VAŽNI KOMUNIKACIJSKI STILOVI?

Ako znate svoj dominantni komunikacijski stil, možete postati svjesni kakve informacije komunicirate s drugima i na koji način.

Ako poznajete komunikacijski stil drugih, **možete svoje poruke prilagoditi njihovim potrebama**, kako bi vaši sugovornici mogli jasnije primiti informaciju.

Mijenjamo svoje stilove ovisno o kontekstu u kojem komuniciramo. Promotrite koji je vaš dominantni stil u određenom okruženju. Izazivamo vas da se poigrate i probate ga promijeniti.

Na primjer, ako primijetite da s ljudima s kojima radite razgovarate u stilu promotora, probajte ga promijeniti i unijeti element zemlje. Promatrajte kako to transformira energiju u prostoriji.

Ako radite s grupom, pogodite koji je dominantni stil te grupe. Što to govori o grupi? Možete li uspostaviti ravnotežu pomoću vježbi iz poglavlja "Svjesnost tijela"? Koji elementi postoje, odnosno koji nedostaju u grupi? Možete li te nove elemente uključiti u svoje ponašanje?

Stilovi komunikacije važni su kada dajete upute. Evo našeg savjeta o tome kako formulirati svoju poruku grupi:

Evo primjera:

- Prvo, krenite s kontrolorima. Pažnja im je kratka. Počnite s tim zašto radite to što radite, koji su rezultati koje tražite i koji su konkretni zadaci.
- Zatim pristupite promotorima. Objasnite zašto je to jedinstveno i kakvo će osobno iskustvo ljudima donijeti.
- Za podržavatelje, podijelite kako se ovo iskustvo odnosi u vidu povezivanja. Je li to grupno iskustvo? Hoće li raditi s drugima?
- Završite svoju poruku činjenicama, podacima: kada, gdje i kako.

Ovaj priručnik za odgajatelje će unaprijediti vaš rad s ljudima kako biste postigli bolje rezultate u svom radu i doprli do više ljudi u što kraćem vremenu. Ono što je u njemu jedinstveno jesu razne vježbe koje možete koristiti u svom stilu. Predložene igre bit će izvrsne za stvaranje povezanih timova i naglasak je na uživanju u vremenu provedenom s vašim učenicima.

Knjigu možete preuzeti online s naše web stranice.

# Pronalaženje puta

Koji je moj vlastiti jedinstveni način kretanja?

Što je nešto iz prošlosti što "znam" i može me zaustaviti pri stjecanju novih iskustava?

Kako određujem svoje granice?

Kako želim da me drugi vide? Komuniciram li to prema njima?



# Pronalazaženj e puta

Kako stvaram povezanost? Koji načini funkcioniraju za mene, a koji za druge?

Koju informaciju želim razmijeniti?

## **Jednominutni osvrt:**

Ako niste pustinjač koji živi sam u špilji, komunikacija je neizostavan i važan dio vašeg života. Mi komuniciramo na razne načine u svijetu: našim idejama i snovima, našim osobnostima, našim potrebama i našim osjećajima. Komuniciramo svojom odjećom, gestama, zvukovima i riječima. Ponekad čak i komuniciramo, a da nismo svjesni da se komunikacija događa.

Podizanje svijesti o načinu na koji komuniciramo pomaže nam da održimo autentičnije veze s drugima, vodeći računa o vlastitim potrebama i osjećajima.

Svjesnost o našim filtrima stvarnosti i pretpostavkama pomaže nam da otkrijemo nove horizonte i preispitujemo ono što mislimo da znamo.



## PREPORUČUJEMO VAM DA ISTRAŽITE

Na vašem putu da postanete izvrstan komunikator, imamo neke preporuke koje će vam pomoći da osvijestite poruke koje šaljete i primete.



### **NLP or Neurolingvističko programiranje**

Neurolingvističko programiranje je pristup je komunikaciji koji su stvorili Richard Bandler i John Grinder u Kaliforniji 1970-ih. Ovaj pristup istražuje veze između neuroloških procesa, jezika i ponašanja.



### **NNK ili Nenasilna komunikacija**

Nenasilna komunikacija je pristup komunikaciji koji je razvio klinički psiholog Marshall Rosenberg 1970-ih.

Podržava vas da posjedujete svoje iskustvo u jeziku, povežete se sa svojim osjećajima i potrebama i razlikujete potrebe i strategije. Naširoko se koristi u rješavanju sukoba i terapiji. Donosi puno svijesti o jeziku.



### **Pročitajte ovu knjigu**

[Language and the Pursuit of Happiness: A New Foundation for Designing Your Life, Your Relationships & Your Results](#) - braća Chalmers.

Pogledajte i ovaj [TED Talk](#) na temu jezika kao kreativne sile.



**Staza 4: Ja  
sam  
kapetan  
svog broda**



# Što je upravljanje samim sobom (self-agency)? Kako se angažiramo, utječemo i surađujemo jedni s drugima?



- Poglavlje I: Zone utjecaja, kontrole i brige
- Od žrtve do odgovornosti: put kojim se nije krenulo
- Suradnja

## PRIMIJETI

Koje je bilo jedno od najboljih iskustava u vašem životu – vrijeme kada ste se osjećali najviše angažiranim, živim i oduševljenim onim što radite?

## SAMOPROVJERA:

Koristeći ljestvicu od 1-5, pri čemu 1 znači vrlo slično vama, a 5 nije uopće slično vama, zapišite što osjećate nakon što pročitate ove izjave:

- Sam upravljam svojim životom, pronalazeći put kroz teška razdoblja
- Dostižem svoje ciljeve i ostvarujem svoje snove.
- Živim svoj život ispunjeno i s radošću
- Uživam u svom životu, iako ponekad ima teških trenutaka

“Život se ne događa vama, ili za vas. Vi ga stvarate.”

Tony Robbins, coach i influencer

## Učiti kako učiti o samome sebi.

Ovu knjigu pišemo jer smo svjesni da živimo u vremenu u kojem mnogi ljudi imaju poteškoća s mentalnim zdravljem. Štoviše, često čak i normaliziramo simptome, kao što su niske razine energije, glavobolje, nedostatak fokusa, osjećaj usamljenosti itd. Svojim simptomima dajemo etikete kao što su "tjeskoba" i "depresija" i liječimo ih raznim tabletama koje umrtvljuju našu sposobnost doživljavanja života.



Mnogo puta svoju mentalnu dobrobit tretiramo kao nešto što se nalazi izvan nas što ima probleme i biva pokvareno. Imamo tablete za sve. Ali tablete mogu samo umrtviti simptome.

Što ako je tjeskoba koju osjećate simptom nečeg drugog?

Što ako vam tjeskoba govori: “Pretjerano sam stimuliran. Daj mi odmora.” ili „Doživljam traumom. Daj mojim emocijama malo prostora.” ili “Molim te, čuj što govorim.”

Što ako manje govorimo o dijagnozi, a više o zdravlju? Zdravom životnom stilu, zdravom načinu razmišljanja, zdravim zajednicama, zdravoj komunikaciji, zdravim poslovima.

Ovo je knjiga za ljude koji se žele aktivno brinuti za svoje zdravlje i dobrobit.

Vježbanjem, čitanjem, razmišljanjem i radom na sebi i s drugima, također preuzimate vlasništvo nad svojim zdravljem, mentalnim i fizičkim.

U ovom poglavlju govorit ćemo o priznavanju i preuzimanju odgovornosti kao koracima prema rastu.

# Poglavlje 1: Zone utjecaja, kontrole i brige

## ZALOGAJI ZNANJA

Prvo pogledajmo svoje mjesto u svijetu izvan nas!

Svaka osoba na Zemlji ima utjecaj na fizički svemir. To naučimo u dobi od 3 do 5 godina. Učimo da ako spojimo dva komada Lego kockice, stvaramo novi entitet koji prije nije postojao. Učimo da ako nam tanjur ispadne iz ruku na pod, on se pretvara u komadiće keramike. Učimo da naše riječi i djela stvaraju okruženje. Shvaćamo da ako plaćemo dobivamo pažnju ili kaznu. Ako pitamo, dobivamo odgovor.

Može se dogoditi da, ako nam se kaže da nismo dobri ili ako smo dobili kaznu za svoje postupke, počnemo sebe doživljavati malima i nemoćnima. Ova slika o sebi može nastaviti živjeti s nama kada uđemo u svijet odraslih.

Kao edukatori, jedna od sjajnih stvari koju možemo učiniti je osnažiti mlade ljude da vide i iskuse njihov vlastiti utjecaj. Da ih podsjetimo da nisu niti nevidljivi niti nemoćni. Jer svaka osoba ima moć transformirati stvarnost, stvarati, također i uništavati.

Sjajan primjer dolazi iz latvijske organizacije "Adventure Spirit". Oni su prikupljali stare bicikle kao i alate za renoviranje starih bicikala. Pozvali su mlade da korak po korak nauče kako obnoviti svoje bicikle. S vremenom su se ti mladi ljudi počeli okupljati i zajedno obnavljati bicikle. Čak su počeli poklanjati bicikle onima koji nisu imali svoje. Korak po korak, mnogi su se mladi ljudi osjećali osnaženima posjedovati bicikl i kretati se na ovaj zeleni način.

Na mladima imamo tisuće primjera! Naučiti kako skuhati obrok, kako posaditi začinsko bilje, kako napraviti kućicu za ptice ili klupu... Sve te aktivnosti nam pomažu da budemo u sadašnjem trenutku i ponovno se povežemo sa svojom unutarnjom snagom.

Osjećaj naše unutarnje snage izravno je povezan s fizičkim svemirom u kojem živimo. Što više činimo radnje s fizičkim utjecajem, to se više povezujemo sa svojom unutarnjom snagom.

Ipak, ponekad zapnemo u "potkrovlju" o kojem smo govorili u prethodnim poglavljima. Umjesto da radimo sa svojim tijelima, ostajemo zarobljeni u svojim mislima. Zarobljeni smo u konceptima ili idejama s kojima ne možemo puno učiniti. Osjećamo se nemoćnima jer ne možemo utjecati na klimatske promjene općenito, na sustav banaka, niti na siromaštvo u svijetu... općenito.

Ali naš utjecaj nije nešto "općenito". Konkretan je i rođen kroz akciju. Možda ne možemo prehraniti stanovništvo Zemlje, ali možemo skuhati ručak za nekoga iz naše zajednice. Možda ne možemo promijeniti način na koji svijet proizvodi hranu, ali ipak možemo zasaditi vlastiti vrt. Možda ne možemo promijeniti način na koji ekonomija funkcionira, ali možemo odabrati pažljiviji način života.

Sitna promjena putuje daleko...

Ako radite s ljudima ili se želite osnažiti, nudimo vam alat za promišljanje koji vam može pomoći da otkrijete koje je vaše mjesto djelovanja. Ovaj alat dolazi iz knjige "Proces logičkog razmišljanja" Williama H. Dettmera.

Dettmer razlikuje stvari koje možemo kontrolirati, zonu našeg utjecaja, i zonu naših briga. Te zone ne postoje u stvarnosti, ali pomažu našem analitičkom mozgu da razlikuje različite elemente sustava u kojima djelujemo.



## Uzmimo za primjer!

Recimo da sam stvarno zabrinut temom klimatskih promjena. Gledam sve dokumentarce i čitam članke. Proživljam strahove. Strah da se mogu dogoditi strašne prirodne katastrofe i da mjesto gdje sada živim možda neće biti sigurno za nekoliko godina. Strah da će cijene hrane vrtoglavo porasti u sljedećih nekoliko godina. Strah od neimaštine... itd.

Sve te misli pripadaju mojoj **zoni zabrinutosti**. U zoni zabrinutosti doživljam strahove, brinem se za budućnost, preispitujem sustave koji postoje u datom trenutku i vježbam vještine suočavanja. Ovo je važna zona jer daje prostora mom apstraktnom razmišljanju, mogu stvarati vlastite koncepte i sagledati stvari uz odmak, istražujući problem iz različitih perspektiva. Ipak, ako tamo ostanem predugo, mogao bih zaglaviti u svojim mislima. Mogao bih se doživjeti nemoćnim.

Ako ostanete dulje u svojoj zoni zabrinutosti, mogli biste iskusiti ovakve misli:

**“Ne mogu promijeniti događaje... Što ja tu mogu... Velike korporacije su krive... Nadajmo se najboljem...”**

Pripazite! Kakva ponašanja ovdje zapažate?



Ako sam zapeo u svojoj zoni zabrinutosti, mogao bih razviti ponašanja kao što su:

- okrivljavanje (drugih, okolnosti, sustava itd.)
- čekanje i nadanje (da bi se nešto magično moglo promijeniti)
- isprike
- pretvaranje da smo nemoćni

Postoji još jedna zona: **Zona kontrole**. Ova Zona je mjesto gdje se nalazi sve na što imam izravan utjecaj. To je moja osobna zona, slična kinesferi. Radi se o mojim odlukama, onome na što se fokusiram te o mom vremenu i energiji.

Što je trenutno pod mojom kontrolom?

Od "kako da napravim svoj raspored" do načina na koji dišem i svog držanja. Koliko puta dnevno pijem vodu, koju hranu jedem, s kim komuniciram itd.



Ako odlučim usmjeriti pozornost na vlastitu zonu kontrole, mogu preuzeti odgovornost za to koliko će ta velika tema ovisiti o meni. U našem primjeru s klimatskim promjenama, mogu provjeriti je li moj način života održiv i surađujem li s ljudima koji dijele moje vrijednosti za održivost te kako mogu promijeniti svoju rutinu da bih imao bolji utjecaj na svijet. Mogu smanjiti vlastitu potrošnju plastike, jesti više organske hrane ili... posaditi vrt.

U Zoni kontrole već se povezujem sa svojom moći. Život se ne događa meni, stvaram ga ja. Imam moć donošenja odluka i transformacije svoje stvarnosti.

U radu s mladima često možemo doživjeti situacije u kojima je osobi teško preuzeti vlasništvo nad svojim životom i spoznati vlastitu moć. Doći ćemo do toga u sljedećem poglavlju.

Do sada smo spomenuli Zonu zabrinutosti i Zonu kontrole. Postoji Zona koja je između to dvoje. Manja je od zone zabrinutosti, a veća od zone kontrole. To je zona utjecaja.

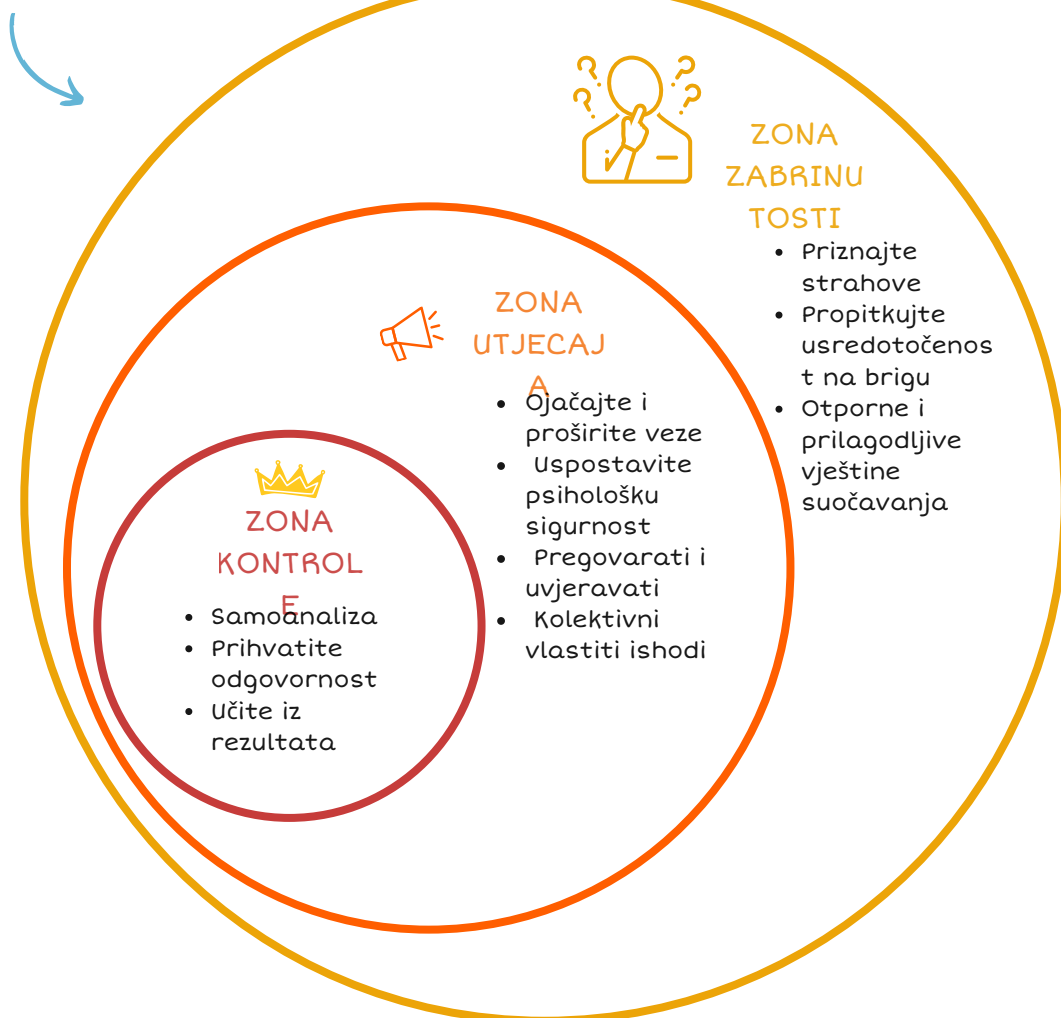
**Zona utjecaja** govori o učinku koji možete imati na svijet oko sebe. Na primjeru o klimatskim promjenama, možda mogu razgovarati s prijateljima ili dijeliti materijale na društvenim mrežama. Ili možda mogu volontirati u organizaciji koja se bavi temom klimatskih promjena. Mogu utjecati na svoje susjedstvo, školu ili grad. Ne mogu kontrolirati rezultate, ali mogu dati primjer i motivirati druge da ga slijede.

Kao edukatori, osnažujemo mlade ljude da prošire svoju zonu utjecaja. Umjesto da govore o problemu ili se žale, osnažujemo ih da se usredotoče na to kakav može biti njihov utjecaj i kako ostvariti veći utjecaj.

Sjajan primjer je Greta Thunberg. Proširila je svoju zonu utjecaja izgradivši snažnu prisutnost na društvenim mrežama s mnogo ljudi koji je prate. Trenutačno ima pratitelje ne samo iz svog susjedstva ili grada, već iz cijelog svijeta.

Postoje stotine izvrsnih primjera ljudi, robnih marki i kampanja koje stvaraju veliki utjecaj širenjem svoje zone utjecaja i dosezanjem većeg broja ljudi. Materijalni resursi također bi mogli povećati utjecaj koji netko ima. Pronalaženje sredstava za kampanju ili pokretanje posla primjeri su radnji koje dovode do širenja.

## EKSPERIMENT



# Pronalazaženj

## e puta

Koje su vaše brige?

Kako se bavite svojim brigama u svojoj zoni kontrole?

Kolika je vaša zona utjecaja? Na koliko ljudi imate utjecaj u ovom trenutku?

Koje radnje s fizičkim utjecajem možete učiniti kako biste se približili svojim ciljevima?

Kao edukator, kako možete podržati mlade ljude da prijeđu iz zone zabrinutosti u zonu kontrole?

Kao edukator, kako možete osnažiti mlade ljude da prošire vlastite zone utjecaja?

# Poglavlje 2: Od žrtve do odgovornog: put kojim se nije krenulo

## ZALOGAJI ZNANJA

Kao edukatorima, radnicima s mladima i trenerima, ponekad nam je vrlo teško poduprijeti ljude u njihovom prelasku s okrivljanja i izgovora na osnaživanje. A razlozi za to su duboko u načinu na koji naš mozak radi, našoj osjetljivosti, načinu na koji vidimo svijet, našim sustavima vjerovanja itd.

U ovom poglavlju pozivamo vas na putovanje kako bismo otkrili složene načine na koje razmišljamo, vidimo svijet i pozicioniramo se u njemu.



Njemački filozof Martin Heidegger smislio je sjajnu metaforu koju ćemo ovdje upotrijebiti. Zamislite da čekićem zabijate čavao u zid.

Kad zabijate čavao u zid, u samom procesu toga, toliko ste fokusirani na čavao da vam čekić izlazi iz vidokruga. Ne razmišljate o tome, štoviše, više ne gledate na čekić. On postaje dio pozadine.

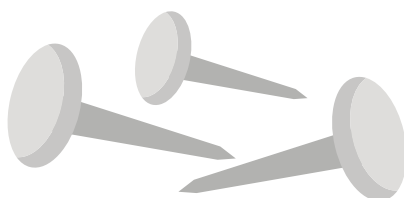


U svakodnevnom životu često se fokusiramo na „čavle“ – situacije, ljude, događaje, radnje i misli. Zimiramo ih i čineći to, alati kojima im pristupamo pomiču se u stražnji dio naše svijesti.

Ti alati ili "čekić" su naša uvjerenja, pretpostavke i zbroj našeg prošlog znanja i iskustva, kroz koje vidimo svijet.

Vrlo često je čavao u zidu i naša operacija je uspješna. Sjajno! Ne trebamo razmišljati o čekiću, jer rezultat je prisutan i postigli smo cilj!

Ono što ćemo istražiti u ovom poglavlju su sve situacije kada rezultat izostaje.



## Uzmimo primjer!



Ana ima 22 godine. Otišla je godinu dana volontirati u inozemstvo. Nakon dva mjeseca na novom mjestu osjećala se usamljeno. Nije se mogla sprijateljiti. U početku je pronalazila izgovore. Možda danas vrijeme nije dobro za izlazak vani, možda treba više vremena, možda mi samo treba više vremena za sebe tih dana.

Nakon još dva mjeseca počela se ljutiti. Prešla je u način "okrivljavanja". "Sve je to zbog kulture ove zemlje... ljudi su tako hladni! A ovaj grad nema nikakav društveni život!", govorila je Ana sama sebi. Nakon što joj je dosadilo optuživati, prigovarati i tražiti izgovore, odlučila je pričekati i nadati se da će se stvari promijeniti: "Kada svemir tako odluči, imat ću prijatelje", zaključila je Ana.

U slučaju Ane, čavao nije u zidu (nema željenog rezultata), ali Ana je toliko fokusirana na sam čavao da ne vidi čekić u svojoj ruci. Čekić su sve automatske misli i ponašanja koja koristi kako bi postigla svoj cilj.

Automatske misli i ponašanja su ona koja smo prihvatili kao stvarnost, kao "istinu" ili ono što je "normalno". Postali su prirodni dio našeg života i načina na koji vidimo stvarnost. U mnogim slučajevima rade savršeno... sve dok ne rade. Ali budući da živimo s njima tako dugo, teško ih je zapravo vidjeti.

Koristeći metaforu, toliko dugo držimo čekić da čak i ako je sada slomljen, ne pomišljamo ga ni pogledati. Postao je produžetak naše ruke.

Na isti način, Ana dolazi u ovaj novi kontekst sa svim svojim automatskim ponašanjima koja su možda funkcionirala u njezinoj zemlji, ali ne funkcioniraju ovdje. Ona radi iste stvari koje su joj omogućile brojne prijatelje u njezinoj zemlji, ali oni ne rade na novom mjestu.

Često kad se ljudi suoče s ovakvom situacijom, prolaze kroz faze isprika, okrivljavanja, čekanja i nade. To nazivamo "stanjem žrtve". Kad sam u stanju žrtve, nisam povezan sa svojom unutarnjom moći. Za svoje stanje krivim vanjski svijet. Ili se opravdavam. Ili čekam i nadam se da će mi vanjski svijet donijeti promjenu, dok ja činim više istog. Živim kao žrtva okolnosti.

Da bismo prešli iz "stanja žrtve" u "stanje odgovornosti", koristimo naš omiljeni alat - grafikon.

### VICTIM - ACCOUNTABLE CHART

A C C O U N T A B L E	Provedba rješenja
	Pronalazak rješenja
	Prihvatanje odgovornosti
	Priznavanje stvarnosti
V I C T I M	Čekaj i Nadaj se
	Isprike
	Okrivljavanje
	Automatske misli

**Zamislamo da Ana volontira u vašoj organizaciji i da vi radite s njom. Što možete učiniti da je podržite da se ponovno poveže sa svojom unutarnjom snagom?**

Ako vam ponestaje ideja, možete koristiti V/O grafikon koji će dati strukturu vašem radu, bez obzira radi li se o mentorskoj sesiji, coachingu ili prijateljskom razgovoru.

I. Prvi korak prema stanju odgovornosti je **priznavanje realnosti** ili kako to još zovemo- provjera stvarnosti. Često kada ljudi zapnu u stanju žrtve, počnu živjeti u pričama koje sami sebi pričaju. Podržite ih u povezivanju s fizičkim svemirom.



Evo nekoliko načina za to:

- Postavljajte im pitanja kako biste razjasnili činjenice: Koliko dugo živiš u inozemstvu, Ana? Koliko prijatelja imaš u ovom trenutku? Koliko često izlaziš?
- Zamolite ih da se pozicioniraju na ljestvici od 1 do 10: Od 1 do 10, koliko trenutno uživaš u svom društvenom životu, Ana?
- Zamolite ih da razjasne svoje potrebe koje su zadovoljene i svoje potrebe koje nisu zadovoljene. (Ostvareno: opuštanje, povezanost sa sobom. Neostvareno: povezanost s drugima, podrška, fizički dodir)

Na dnu ovog poglavlja dajemo vam nekoliko vježbi koje možete raditi za provjeru stvarnosti.



2. Drugi korak, nakon priznavanja stvarnosti, je pozvati osobu da **prihvati odgovornost**. Pozovite ih da pogledaju svoju Zonu kontrole. Što ovisi o njima?

Ovdje je važno razumjeti da je preuzimanje odgovornosti nad situacijom također primjenjivo u situacijama kada nam se nešto loše dogodilo ili smo doživjeli bol. U ovom koraku prihvaćamo da bez obzira što se događa i sviđalo se to nama ili ne, to je dio našeg puta i ne možemo ga izbrisati ili izbjeći. Čak i ako to "nije pošteno", to je stvarnost i preuzimanje odgovornosti je sagledavanje situacije kakva jest i prihvaćanje da je to moja situacija.

U slučaju Ane, ova faza bi mogla zvučati kao: "Suočavam se s poteškoćama u pronalaženju novih prijatelja i ne znam kako tome pristupiti." Ova se izjava razlikuje od okrivljavanja drugih, čekanja i nadanja.

3. Korak 3 je **pronaći rješenja**. Najmanje 7, kažemo. Zašto je to?

Obično naš mozak igra na sigurno. Smišlja najpoznatije rješenje. Ako radim ono što sam radio prije, velike su šanse da ću dobiti ono što sam dobivao prije. Kako bismo izbjegli automatske misli i ponašanja, pozivamo osobu da smisli više rješenja. Na taj način imaju izbor.

Ako imate samo jedno rješenje, koliko izbora imate? Ako skliznete na jedno rješenje koje je najbliže vašoj prošlosti, koliko ćete inovacije unijeti u svoj život?

Ako radite s grupama, pozovite ih da zajedno razmišljaju o rješenjima. Što više. Koje je najluđe rješenje koje možete smisliti? Što od toga nikada ne biste učinili?



4. Korak 4 - **implementacija rješenja**. Ne nužno svih koje ste smislili. Pozovite ljude s kojima radite da odaberu rješenja s popisa i implementiraju ih. To ne znači planiranje - to znači stvarnu akciju!

Pozovite ih da nakon toga odvoje vrijeme za razmišljanje. Što je dalo dobre rezultate? Što je donosilo iste rezultate kao i prije? Što je bilo izazovno? Što još mogu učiniti?

Ž/O dijagram nije jednosmjerna ulica. Ponekad se ljudi vraćaju unatrag ili opet i opet zapadaju u automatska ponašanja. Ovo je dio ljudskog procesa. Ponekad, krećući se po grafu, radimo na osjećajima kao što su žalost i tuga, i dotičemo se trauma. Pozivamo vas da budete strpljivi i vjerujete metodi iza grafikona.

Sjećate li se metafore s čekićem? Naša uloga kao edukatora je podržati ljude s kojima radimo da otkriju uvjerenja i ponašanja koja ograničavaju njihov rast.

Ne radi se o pronalazačenju novog prijatelja za Anu. Radi se o podršci Ani da otkrije ponašanja koja joj stoje na putu.

Ponekad je ljudima vrlo teško prijeći na odgovornost jer to znači prihvatiti da njihove omiljene strategije prema ciljevima više ne funkcioniraju. U takvim situacijama jednostavno pitamo: "Želite li biti u pravu ili želite biti uspješni?"

Rad s grafikonom mnogo puta znači tvrditi da sam početnik i prihvatiti da ono što sam do sada radio ne funkcionira. Trebam novu strategiju. To može biti prilično bolno u situacijama kada je osoba puno uložila u prethodno ponašanje.

Uzmimo kao primjer:

Ivo je studirao pet godina da postane odvjetnik. Uložio je mnoge sate svog života u ovo, i puno novca. Vrijeme mu je da nađe posao i samo pronalazi razloge da ne prihvati ponude.

Duboko u sebi zna da ne želi raditi kao odvjetnik i da ga bavljenje zakonima čini duboko nesretnim.

Želi putovati i volontirati u inozemstvu. Ipak, za njega je bolan proces suočiti se s tom željom zbog ulaganja koja je napravio. Mogao bi se naći zaglavljnjen u ovoj situaciji godinama.

Pitamo ga:

"Želiš li biti u pravu, ili želiš biti sretan?"

Ako želi ići za onim što ga čini sretnim, to također znači priznati da je ulagao u nešto što ga ne čini sretnim. Možda se suočava sa svim vrstama unutarnjih prosudbi.

Onda bismo pitali:

"Kako bi se nazvao da napustiš ovaj posao?"

Ovo mu pitanje daje prostora priznati prosudbe koje ima.

Ovakav proces može uključivati i žalovanje. Oplakujući godine koje je radio ono što zapravo nije želio, na primjer.

## EKSPERIMENT

Nudimo vam tri vježbe koje će vam pomoći da se pozicionirate u situaciji, istražujući svoje mjesto u njoj te elemente koji igraju ulogu u toj situaciji.

Cilj vježbe: Uvažiti stvarnost

Ovu vježbu možete raditi sami ili u grupi ljudi.

Materijali koji su vam potrebni: papir (A4 ili veći), pribor za pisanje i crtanje

Vrijeme: 20 - 40 minuta

1. Odaberite situaciju u svom životu u kojoj osjećate nedostatak događanja.

Uzmite komad papira, gdje ćete ponovno stvoriti situaciju.

Prvi korak je pozicionirati se na papir. Možete crtati, stvoriti simbol ili jednostavno napisati svoje ime. Neka vas intuicija vodi u odabiru mjesta na papiru. Ne postoji pravi ili krivi izbor.

Jedan po jedan, početi postavljati na papir elemente situacije (ljude, mjesta, događaje)?

2. Sada imate svoju vizualnu kartu ili stvarnost. Vrijeme je da spojite točke. Pozivamo vas da koristite različite boje i oblike kako biste povezali različite elemente u situaciji. Koristite svoju intuiciju, umjesto logičkog mozga.

Možete spojiti točkice koje naizgled nemaju veze. Na primjer, osjećam da želim povezati svoju majku sa svojim tečajem treniranja. Ne znam zašto, ali to radim. Kasnije ću razmisliti.

Možete koristiti različite ili slične linije i boje za stvaranje veze. Možete dodati simbole i slike.

3. Trenutak za razmišljanje. Pogledajte svoju kartu. Što primjećujete? Kojim područjima situacije posvećujete najviše vremena? Kome dajete najviše energije? Koji su vam prioriteti na karti? Što izgleda drugačije nego što ste zamišljali?

Pozivamo vas da priznate mjesto koje STVARNO zauzimate u sustavu i koja su prava i odgovornosti koje dolaze s vašom pozicijom.

Odaberite sustav s kojim ćete raditi. To može biti sustav vaše obitelji, prijatelja, posla ili posla.

Uzmite komad papira i postavite se na njega (crtež, simbol ili ime). Nakon toga postavite na papir sve ostale elemente sustava.

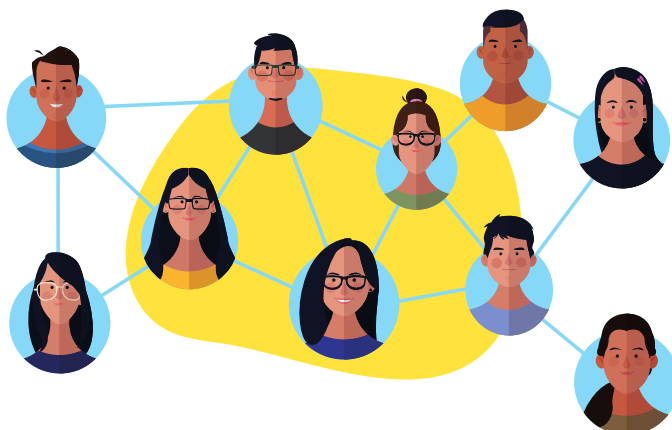
Na primjer: Ako odlučim preuzeti sustav svog posla, tada postavljam sebe, članove tima koji rade sa mnom, svog menadžera, menadžera mog menadžera, koordinatora, osnivača tvrtke, direktora, itd.

Pozicije više od vas su vaši menadžeri, a niže ljudi kojima upravljate. Razmislite tko su ljudi koje ste prve stavili u ovaj sustav? Tko je najduže ostao?

Provjerite sami sa sobom odražava li položaj koji zauzimate na karti način na koji se ponašate u sustavu.

Mnogo puta pretpostavljamo da su mjesta drugačija od onih na kojima smo. Zaposlenik se osjeća pametnije od svog menadžera, pa se ponaša kao da je menadžer u timu. Dijete se brine za svoju obitelj, jer se osjeća zrelije od svojih roditelja.

Važno je priznati pravo mjesto koje zauzimate. Ako vidite da se mjesto koje zauzimate i ono koje mislite da bi trebali zauzimati ne podudaraju, vrijeme je da razmislite odakle ta razlika dolazi.



U prethodnoj vježbi istražujemo pojam mjesta. Također možemo napraviti provjeru stvarnosti iz perspektive vremena.

Odaberite jednu temu koja vam je važna i na kojoj želite raditi. To može biti vaša karijera, san, projekt, kuća, obrazovanje itd.

Na komadu papira nacrtajte crtu. Lijevi kraj crte je 0, a desni 10.

Ispod 10 napiši kako će taj projekt, san ili ideja izgledati kada bude dovršen.

Na primjer: Moj cilj je završiti diplomski stufij iz kemije.

10 = Imam diplomu iz kemije.

Pod 0 napišite svoju početnu točku, kada ovaj san, cilj ili ideja još nisu postojali.

Na primjer: još sam bio u 7. razredu i imao sam san specijalizirati kemiju.

Sada napravite točku na crti koja predstavlja mjesto koje sada zauzimate. Gdje ste sada na liniji?

Primjer: nalazim se na broju 4. Primljen sam na studij kemije i sada ću učiti i polagati sve ispite.

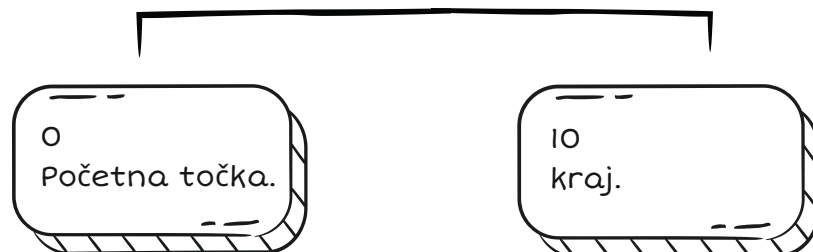
Odvojite trenutak za razmišljanje.

Gdje se nalazite u ovom trenutku?

Kroz kakva ste učenja i transformacije prošli na svom putu do ove točke?

Koji su najvažniji trenuci tog putovanja?

Postoji li nešto što biste željeli ispraviti?



Jednostavne vježbe provjere stvarnosti pomoći će vam da se orijentirate u vremenu i prostoru, provjerite činjenice i poduzmete akciju u smjeru koji odaberete.

# Pronalazhenj e puta

Što će me podržati da se povežem sa svojom unutarnjom snagom?

Što će me podržati da se povežem s fizičkim svemirom?

Što moram odbaciti da bih napravio sljedeći korak?

Koja uvjerenja i ponašanja mi stoje na putu?

# Poglavlje 3: Suradnja

## ZALOGAJI ZNANJA

Do sada smo istraživali kako se povezati s vlastitom unutarnjom snagom. U ovom poglavlju pogledajmo kako to učiniti s drugima!

Jeste li doživjeli situacije kada surađujete s drugim ljudima i sve teče tako glatko? Vi samo uživate u nevjerojatnom protoku, zabavljate se i produktivni ste!

Ako ste ovo doživjeli, znate koliko je nevjerojatno! Unosi povjerenje, povezanost i radost u grupu! Kvaliteta izvedbe je bolja! Ljudi se više zabavljaju, spremni su razmijeniti više informacija i biti prisutniji.

Pitanje je: Kako do toga doći?

Ako smo do sada otkrili aspekte razvojnog načina razmišljanja kod pojedinaca, možete li zamisliti razvijanje razvojnog načina razmišljanja kod grupa?

Ovaj proces zahtijeva timski rad i sposobnost međusobnog držanja prostora za proces rasta. Evo nekoliko točaka s kojima možete raditi:



- **Slušanje.**

U timu s kojim radite, kako se međusobno slušate? Koliko je vremena posvećeno dijeljenju potreba, osjećaja, očekivanja itd.?

- **Osjećaj sigurnosti.**

U kojoj se mjeri ljudi u timu osjećaju sigurnima da eksperimentiraju, dijele svoja razmišljanja, izražavaju svoj svjetonazor i zastupaju svoj stav?

- **Red.**

Kakav je raspored vaše ekipe? Postoji li hijerarhija? Je li jasno tko je šef? Je li jasno tko je odgovoran? Jesu li načela rada jasna (kao što su radno vrijeme, uloge, način komunikacije itd.?)

- **Ciljevi.**

Imate li zajednički cilj kao tim? A zajedničko znači da ga dijele svi ljudi u timu. (Odličan primjer timova sa zajedničkim ciljem su start-upovi vođeni vrijednošću.)

- **Ravnodušnost.**

Tko ili što se lako zaboravlja u timu? Tko ili što je isključen/isključeno? Što nedostaje da bi grupa bila potpuna?

**Početak.**

Koji vas je razlog uopće povezo? Čemu ste kao tim rekli DA?



Za mnoge timove i pojedince izazov je prijeći iz natjecanja u suradnju. Postaviti zajedničke ciljeve i dogovoriti plan koji funkcionira za sve.

Jedan alat koji smatramo izvrsnim kada je u pitanju rad u timovima je **Ljestvica suradnje**. Ljestvicu je izradio tim trenera i edukatora koji godinama proučavaju grupe. Otkrili su da neka ponašanja stvaraju veću suradnju od drugih.

Ovdje donosimo kratki pregled Ljestvice. Ako želite saznati više, postoji cijela knjiga o tome i puno materijala na web stranici:

[https://scaleofcooperation.com/.](https://scaleofcooperation.com/)



Ljestvica je podijeljena u tri zone, kao što možete vidjeti na slici ispod.



Prva zona je zona **naprezanja**. Ovdje tim ne doživljava protok i suradnju. Ljudi u timu sebe doživljavaju kao individue i nema osjećaja pripadnosti grupi. Simptomi ove faze mogu biti svađe, sukobi potreba, mišljenja među ljudima, kritiziranje i osuđivanje.

Ako pronađete svoj tim u ovoj fazi, preporučujemo da facilitirate razgovor među članovima. Provjerite s uključenim osobama koji su njihovi ciljevi. Zašto su oni dio tima? Koja je njihova motivacija? Postavite zajedničke ciljeve i planirajte kako ih zajedno postići.

Stvorite prostor za sve što postoji da se izrazi. Ne pokušavajte izbjeći sukob. Neka se konfliktne situacije izraze i postavljaju pitanja kako bi se razumjelo ono što je izvan vidljivog. O čemu se zapravo radi u konkretnom sukobu?



Druga zona je zona **prelaska**. Sastoji se od ponašanja kao što su:

- Pričanje o...

Ljudi govore o problemima, ali se ne angažiraju da ih riješe. Oni su u Zoni zabrinutosti i još nisu preuzeli odgovornost.

- Individualnost...

Ljudi se ponašaju kao da su prepušteni sami sebi. Ne traže podršku od ostalih članova i ne nude njihovu pomoć. Ne ostavljaju vrijeme za razgovor i zajednički rad.

- Pričanje s...

Ljudi počinju razgovarati jedni s drugima i smišljaju načine kako komunicirati svoje potrebe, granice, ideje i akcije.

Treća zona ljestvice je zona **suradnje**. Ovdje ljudi uče kako jedni drugima davati povratne informacije, raspravljati o problemima, raspodijeliti zadatke, raditi zajedno i ostvariti dinamiku u timu.

Suradnja je umijeće zajedničkog kretanja, pri čemu je svaka osoba povezana sa svojom unutarnjom snagom. A ponekad suradnja zahtijeva puno unutarnjeg rada i dijeljenja. Ipak, vrijedi! Jer kada rastemo zajedno, postajemo mnogo otporniji i jači!



## EKSPERIMENT

Pogledajte graf s prethodne strane. Gdje biste pozicionirali grupe i timove s kojima radite?

# Pronalazaženj

Koliko se smatrate odgovornima za svoje postupke?

Koliko si dopuštate eksperimentirati?

Kako se nosite s neuspjehom?

Možete li za sebe reći da ste početnik u nečemu?

Želite li surađivati ili biti u pravu?

Kako komunicirate svoje potrebe?

Ugađate li ljudima kada se suočite s konfliktom  
situacijom?

Imate li sklonost  
umanjivati vlastitu  
osobnost?

Jeste li skloni skrivati  
se iza drugih?

Koliko ste dostupni da slušate što drugi ljudi žele reći?

Koliko ste spremni podijeliti  
svoje osjećaje i potrebe?

Kako koristite ovu ljestvicu u svakodnevnom radu?

## **Jednominutni osvrt:**

Na ovom Putu smo istraživali kako se povezati sa svojom unutarnjom moći i postati kapetan svog broda.

Istražili smo tri zone - zabrinutost, kontrolu i utjecaj.

Istražili smo grafikon Žrtva/Odgovorni i kako preuzeti odgovornost za situaciju.

Istražili smo suradnju.





**Staza 5:  
Pronalazak  
onoga što  
me  
pokreće**



# Koji su moji izvori motivacije? Kako mogu motivirati sebe i druge? Kako mogu iskoristiti snove da me motiviraju?



Karta koncepta:

- Poglavlje I: izvori motivacije
- Povezivanje s potrebom
- Hiraya Manawari - "Neka vam se svi vaši snovi ostvare"

## PRIMIJETI

Sjetite se trenutka kada ste se osjećali vrlo motiviranim. Koji su vam faktori pomogli da se osjećate motiviranim?

Što ili tko je učinio da ostanete motivirani?

Sjetite se trenutka kada ste se osjećali manje motivirani. Koji su faktori doprinijeli tome?

Kako ste promijenili motivaciju u tom trenutku?

KORISTEĆI LJESTVICU OD 1-5, 1 JE VRLO SLIČNO MENI, A 5 VRLO RAZLIČITO OD MENE, ZAPIŠITE ŠTO VAM SE ČINI NAKON ČITANJA SVAKE IZJAVE.

- Imam snove.
- Imam ciljeve
- Jako sam motiviran za svoje snove i ciljeve.
- Znam kako se motivirati.
- Znam kako motivirati druge.

# Poglavlje 1: Izvori motivacije

## ZALOGAJI ZNANJA

Što vam pada na pamet kada pročitate riječ motivacija? U prethodnom poglavlju povezivali smo se s iskrom naše unutarnje moći. U ovom poglavlju vježbat ćemo kako tu iskru pretvoriti u vatru. Vatru koja nas može vinuti u zvijezde... Naša motivacija je ono što nas vodi naprijed. Što nas potiče na kretanje, čak i kada se nađemo u teškoj situaciji. Zamislite avion. Motivacija je motor. Ima moć podići tone težine u zrak. Ima moć progurati ga kroz vjetrove, oluje i grmljavinu. Isto vrijedi i za našu motivaciju.

### Što vas održava motiviranim?



ovdje postoje dvije vrste motivacije.

- Motivacija koja dolazi izvana. Netko drugi nas motivira da nešto učinimo.
- Motivacija koja dolazi iznutra. Motivirani smo jer nam je to važno. Jer to je dio našeg životnog puta.

Vrlo često u školama nastavnici pokušavaju motivirati učenike (prva vrsta motivacije – izvana). Obećavaju nagrade, dobre ocjene, izlete i odobravanje, u zamjenu za nešto.

Ova motivacija može funkcionirati, neko vrijeme. Ipak, koliko je održivo učiniti nešto, jer to netko drugi želi?

Kao youth workeri i treneri, znamo da ljudi uče kada im je učenje važno.



Ako želite biti pilot i ako je to ono što uistinu želite, naći ćete načine da naučite što više o tome, zar ne? Ne treba vam nagrada. Ili dobre ocjene. Zato što je vaš san najvažniji razlog za učenje.

## **Naš cilj kao edukatora je podržati ljude da se povežu sa svojim unutarnjim izvorima motivacije!**

- Zašto je to važno za vas?
- Kakav je ovaj dio vašeg procesa?
- Je li to povezano s vašim vlastitim vrijednostima?
- Kako će vas ovo saznanje približiti vašim snovima?

Najbolji motivacijski govornici nisu oni koji objašnjavaju i nastavljaju dalje. **Oni su ti koji povezuju! Povežite ljude s njihovim vlastitim izvorima.**

Ponekad ljudima nedostaje motivacije. To nije zato što im nedostaju snovi ili ciljevi. Vrlo često je to zato što su izgubili vjeru u sebe. Izgubili su vjeru da se njihovi snovi mogu ostvariti.

U ovom slučaju, naša uloga kao edukatora je da ih osnažimo.



### **EKSPERIMENT**

Pozivamo vas da se mentalno postavite iza učenika. Vi ste tu da im pomognete da otkriju vlastiti put, a ne da im pokažete smjer.

Napišite što osjećate u ovom položaju. Koje radnje možete poduzeti? Na koje načine možete osnažiti učenika bez uplitanja u njihov proces?

# Pronalazaženj e puta

Kako ova perspektiva odjekuje u vama?

Koji su vaši vlastiti izvori motivacije?

Koji su snovi i ideje koje vas pokreću naprijed?

Kako možete olakšati kontekst u kojem se ljudi mogu povezati s vlastitim izvorima motivacije?

# Poglavlje 2:

## Povezivanje s potrebom

### EKSPERIMENT

Zapišite na komad papira jedan od svojih ciljeva ili snova.



### ZALOGAJI ZNAJKA

U prethodnom poglavlju govorili smo o unutarnjim izvorima motivacije. Koji su to izvori?

Budući da nas motivacija često tjera da hodamo do točke u budućnosti, mogli bismo biti u iskušenju pomisliti da su izvori također u budućnosti. Da su izvori naši snovi ili slike onoga što možemo postići i ostvariti

**Izvori su u nama. San, koliko god lijep bio, uvijek je strategija za ispunjenje potrebe. Potrebe koja nam je važna.**



Uzmimo primjer. Lora je rođena u Sofiji, Bugarska. Njezin san je proputovati cijeli svijet i otkriti različite zemlje. Što mislite koji su izvori njezine motivacije?

Prvi korak je pitati Loru što joj taj san znači? Što će se postići ako se san ostvari? Kako je ovaj san nastao u vremenu?



“O tome sanjam od malena. Čitala sam časopise Wolli i zamišljala sva ta različita mjesta, diljem svijeta. Začini, hrana, ulice, odjeća ljudi... Znala sam da želim biti putnik.”, dijeli Lora.

U ovom slučaju, moglo bi biti da Lorin san zadovoljava njezine potrebe za širenjem i rastom. Te potrebe su već u njoj. Nekako su s vremenom postale važne. I izmislila je snove koji mogu dovesti do ispunjenja tih potreba.

Jednom kada prepoznamo potrebu koja pokreće naše snove i ponašanja, možemo istražiti kako ta potreba živi u nama. Koje druge strategije postoje za zadovoljavanje potreba?

Možda otkrijemo da Lora voli učiti i proširivati svoje znanje. Često istražuje nove robne marke i voli čitati priče o tome kako se mala poduzeća razvijaju.

U ovom primjeru možete vidjeti da se pokretačke potrebe za širenjem i rastom pojavljuju na razne načine u Lorinom životu. One su ono što je ona. Tko ona postaje.

Za druge ljude, pokretačke potrebe mogu biti drugačije, npr. zdravlje, ljubav, pažnja, povezanost, izražavanje i druge. Jednom kada nam neka potreba postane važna, ona počinje živjeti vlastitim životom. Mi stvaramo niz različitih strategija kako bismo zadovoljili potrebe. Većinu vremena da toga nismo ni svjesni.

Ako želite provjeriti popis s ljudskim potrebama, preporučujemo [popis CNVC ovdje](#).

## EKSPERIMENT

Vratite se na san koji ste opisali na početku poglavlja.

- Što taj san znači za vas?
- Kako je nastao?
- Kada je nastao?
- Koje ljudske potrebe će morati biti zadovoljene da bi se ostvario?
- Na koji način su vam te potrebe važne?

### ZALOGAJI ZNAJNA

Možda ste se zapitali kako potreba postaje važna? Kako potreba postaje izvor naše motivacije?

Nemamo odgovor na to pitanje. Ponekad to ima veze s tim tko smo, odakle dolazimo, našim vrijednostima, bolnim iskustvima i načinom na koji jesmo ono što jesmo u životu.

Možda je Lora živjela u obitelji u kojoj je sve, svaki dan bilo isto. Možda joj je bilo dosadno biti svaki dan na istom mjestu, pa je njezina potreba za rastom i širenjem postala važna.

Kad bi Lora živjela u obitelji koja stalno putuje, možda bi njena potreba za stabilnošću bila jača. Možda bi tada Lora imala drugačiji život i snove.

Mi, ljudi, imamo različite živote i iskustva. Imamo različite važne potrebe. A ponekad se te potrebe mijenjaju. Zamislite grupu od 20 mladih ljudi. Svi oni imaju različite potrebe i različite razloge za učenje i razvoj.

Pitanje je kako im vi, kao edukator, možete pomoći da se povežu sa svojim potrebama i da se kreću s integritetom? Kako možete olakšati učenje, tako da ljudi budu svjesni da to rade za sebe? Kako ih možete potaknuti da vjeruju u sebe i nastave dalje?

# Pronalazhenje

**puta**  
Pozivamo vas da razmislite o vlastitoj motivaciji.

Koje su to potrebe toliko jake i važne da vas tjeraju naprijed?

Zašto su te potrebe toliko važne? Kada su postale važne?

Jesu li te potrebe važne za ostale članove vaše obitelji i lokalne zajednice?

Na koje načine zadovoljavate te potrebe?

# Poglavlje 3: Hiraya Manawari

## “Neka vam se svi vaši snovi ostvare”

“Hiraya Manawari” je stara tagaloška izreka koja znači “Neka se svi vaši snovi i želje ostvare.”

Drevni narod Nahuatl vjerovao je da događaji u našim budnim stanjima dolaze izravno iz našeg stanja snova, i stoga možemo naučiti kako ponovno stvoriti i promijeniti smjer u kojem naš život ide kroz naše snove.

Kada idete spavati, prema nahualizmu, formirate novo, jedinstveno energetsko tijelo. S pravim tehnikama možete dosegnuti stanje zvano temixoch, ili "cvjetajući san" – stanje lucidnog sna koje možete potpuno kontrolirati.

Sanjanje je ključno za domorodačke prakse, a također i za naše moderno doba. Sanjarenje omogućuje kreativnost, inovativnost i tok. Kao što je Albert Einstein rekao:

“Mašta je važnija od znanja.”

Kada nema ničega što bi potaknulo težnje i snove, tada negativnost doseže vrhunac. Ciljevi bez snova su kao strijele bez mete. Snovi su središte i vode nas. Oni nas podržavaju u donošenju odluka relevantnih za budućnost.



## EKSPERIMENT

Vishen Lakhiani, osnivač i CEO tvrtke Mindvalley, poziva nas da odgovorimo na 3 jednostavna pitanja o našem životu:

1. Koja iskustva želim steći i stvoriti u svom životu?

1. Na koji način želim rasti, učiti i izražavati se?

1. Na koji način želim doprinositi svijetu?

Istražujući svoje snove i mapirajući svoju veliku viziju, postavljate sidro za svoju energiju. To vas tjera u smjeru gdje želite biti.

Dakle, kako ćemo početi sanjati i zamišljati?

## EKSPERIMENT

Pozivamo vas da odvojite malo vremena za sanjarenje. Koji način vam najbolje odgovara?

- Vizualizacija
- Stvaranje mape vizija
- Pisanje dnevnika
- Dijeljenje s prijateljem
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# WOOP

**Pozivamo vas da ispunite odgovore prema ovom modelu.  
Više pitanja za usmjeravanje možete pronaći u nastavku.**

WOOP tehnika je znanstveno potkrijepljen način pretvaranja vaših ideja i težnji u stvarnost. Tako razmišljate o svom krajnjem cilju, najboljem mogućem ishodu, preprekama koje bi mogle stajati na putu i planirate kako zaobići te prepreke.

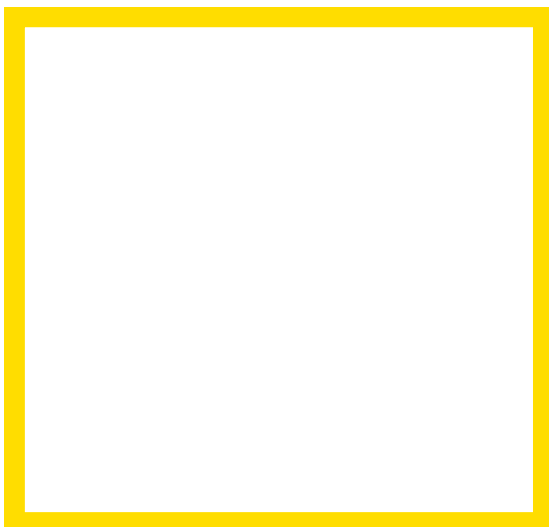
**W: Što je to što  
želite postići?**



**O: Koji je najbolji  
mogući ishod?**



**O: Koje osobne prepreke  
imate na tom putu?**

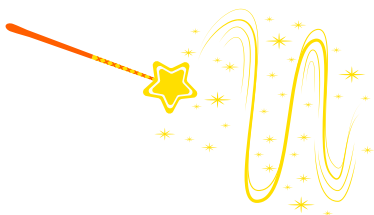


**P: Koji je vaš plan da ih  
premostite?**



## 1. ŽELJA (WISH)

- Što je to što želite postići?
- Koji je vaš cilj?
- Što želite stvoriti u vašem životu?
- Što želite stvoriti danas/ovaj tjedan/mjesec/unutar 90 dana (odredite sami vremensko razdoblje)



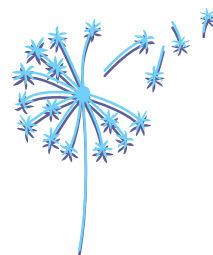
“Želje su misli pune života koje vane za djelovanje.”  
- Mary Martin

Provedite vrijeme da bi ste uronili duboko u svoju želju. Pogledajte svoja različita životna područja. Budite precizni. Zamislite nešto što se čini uzbudljivim, izazovnim i izvedivim. Pokušajte imenovati ovu želju u 3-6 riječi.

## 2. ISHOD (OUTCOME)

Sada kada ste zapisali svoju želju u 3-6 riječi (npr. pročitati 40 knjiga do prosinca), sljedeći proces je identificirati i zamisliti najbolji mogući ishod.

- Što će biti rezultat ostvarenja vaše želje?
- Koji je najbolji mogući ishod?
- Kako “vidite” uspjeh u ovoj želji?
- Kako se “čuje” uspjeh ove želje?
- Kako ćete se “osjećati” kada uspijete u ovoj želji?
- Kako ćete se nagraditi kada uspijete?



Zamislite relevantne događaje i iskustva što je moguće živopisnije. Pustite svoj um. Nemojte se ustručavati dati svojim mislima i slikama slobodu. Uzmite si vremena.  
— Gabriele Oettingen

### 3. PREPREKE (OBSTACLES)

Zapišite ili razmislite o nekoliko prepreka na putu da ispunite svoj cilj.

- Koje osobne prepreke stoje na vašem putu?
- Što stoji na putu između vas i vaših ciljeva?

Također možete identificirati glavne prepreke koje se nalaze u vama samima (emocije, navike, obrasci ponašanja, način razmišljanja) koje vam mogu stajati na putu da ispunite svoju želju.

Identificirajte najviše dvije prepreke za koje iz iskustva znate da ćete se s njima najvjerojatnije susresti.

Vizualizirajte sebe kako doživljavate te prepreke, uključujući emocije koje će se pojaviti. Zamislite ih kao što ste zamislili svoje rezultate. Budite vrlo precizni, što više detalja, to bolje.



### 4. PLANIRANJE (PLANNING)

Planiranje prepreka uključuje stvaranje strategije "Ako... onda..." kako biste se mogli pripremiti i suočiti s bilo čim što vam se može dogoditi.

Planiranje prepreka znači razmišljanje o tome što možete učiniti kako biste lakše prebrodili svoje izazove. Psiholog Peter Gollwitzer, koji je predstavio namjere implementacije, identificirao je ovo kao predviđanje kako reagirati na određene situacije. Njegovo istraživanje pokazuje da kada se učine napredne mentalne mjere - "ako se dogodi X, onda ću učiniti Y" ljudi će vjerojatnije djelovati u prilog svojim ciljevima nego oni koji nisu radili nikakvo mentalno planiranje.

Dok planirate prepreke, razmislite o svojim odgovorima na sljedeće pitanje:

- Koju učinkovitu radnju ili misao možete upotrijebiti da prevladate moguće prepreke koje bi vam se mogle naći na putu?

## ZALOGAJI ZNAJKA

Prva tri dijela procesa odnose se na mentalno kontrastiranje. Mentalno kontrastiranje je pristup pozitivnom razmišljanju koji kombinira i fantaziju i stvarnost.

Mentalno kontrastiranje je spajanje željenih želja s razradom trenutne stvarnosti. Ovo funkcionira jer pozitivne fantazije snižavaju vaš krvni tlak i čine da se osjećate manje energično i motivirano. Trebate kopati po preprekama da biste se napunili energijom i pokrenuli na akciju.



"Pozitivno razmišljanje zavarava naše umove da smo već postigli svoj cilj, smanjujući našu spremnost da ga slijedimo."  
— Gabriele Oettingen

WOOP je izvrsna metoda koju možete primijeniti u radu, učenju, suočavanju s izazovima i mijenjanju navika. Isprobajte ovu tehniku u postavljanju svojih ciljeva, stvaranju navika ili u donošenju odluka i pogledajte kako vam može dati pozitivne rezultate.

WOOP tehniku osmislila je Gabriele Oettingen, autorica knjige [Rethinking Positive Thinking](#).

# Pronalazaženj e puta

Kako mogu primijeniti WOOP tehniku u svom radu s ljudima?

Kako mogu primijeniti aktivnosti sanjarenja u svom radu s ljudima?

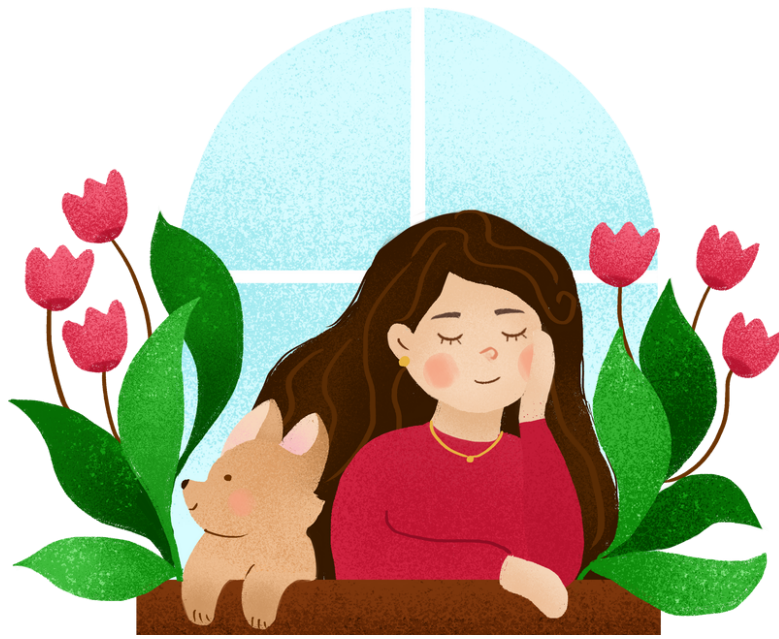
Kako podržati mlade da se povežu sa svojim snovima?

Što za mene znači sanjarenje?

## **Jednominutni osvrt:**

U ovom poglavlju istražili smo motivaciju i koliko je ona važna pri stvaranju okruženja za učenje. Otkrivali smo potrebe u pričama i nagađali kako potrebe imaju "vlastiti život".

Na kraju smo uživali u sanjarenju i WOOP-anju.





**Staza 6:**

**Otpornost: Što  
me održava na  
nogama (čak i  
protiv vjetra)**



# Što je za vas otpornost? Što vam pomaže da se snadete u teškim situacijama?

Karta koncepta:

- Poglavlje I: Samoučinkovitost, samopouzdanje i samopoštovanje
- Posttraumatski rast
- Osobna i kolektivna otpornost

PRIMIJE  
ETI

- Kako se nosite s teškim situacijama?
- Koji su elementi u vašem sistemu za potporu u teškim situacijama?
- Koja ponašanja i navike vam služe da ostanete zdravi u teškim situacijama?



KORISTEĆI SKALU OD 1-5, GDJE 1 OZNAČAVA "VRLO SLIČNO MENI", A 5 "UOPĆE NIJE SLIČNO MENI", NAPIŠITE KAKO SE OSJEĆATE OKO SVAKE IZJAVE ISPOD.

Imam sustav navika i način razmišljanja koji je fleksibilan i jak u kriznim vremenima.

Imam sustav podrške koji me drži zdravim u kriznim vremenima.

Imam niz navika koje me održavaju zdravim u kriznim vremenima.

Otvoren sam za transformaciju koja dolazi nakon krize.  
Spreman sam otpustiti ono što mi više ne služi.

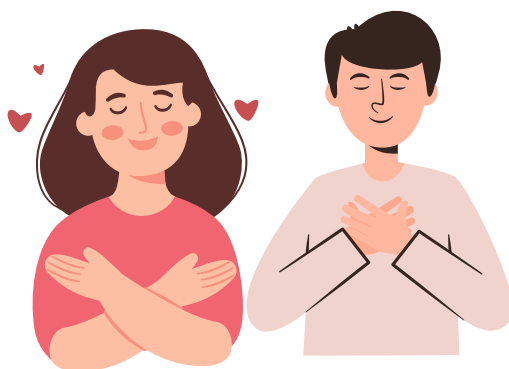


# Poglavlje 1: Samoučinkovitost, samopouzdanje i samopoštovanje



“Jednom kad povjerujemo u sebe, možemo riskirati radoznalost, čuđenje, spontano oduševljenje ili bilo koje iskustvo koje otkriva ljudski duh.”

E. E. Cummings



U prethodnim poglavljima govorili smo o tjelesnoj, emocionalnoj i komunikacijskoj svijesti. Istraživali smo put prema preuzimanju odgovornosti i širenju nečije zone utjecaja. Nakon toga, obradili smo iskru motivacije, povezujući se sa svojim individualnim i grupnim potrebama i sanjajući.

Prošli smo kroz prakse i vježbe koje nas vode prema samoistraživanju i otkrivanju.

U prirodi se čak i najjača stabla i biljke u nekom trenutku suočavaju s olujama. Oluje su lijepe prilike za transformaciju. Prilike da otpustimo ono što nam više ne služi u životu. Mogućnosti da se ponovno "izmislimo".

Pitanje je: kako izdržati dok oluja prođe, a da nas ne slomi? Kako biti i jak i fleksibilan? Kako se prilagoditi novim okruženjima, a da pritom ne izgubimo vezu sa svojom jezgrom?

Kao youth workeri, čast nam što nam mladi daju priliku da svjedočimo nekim od najburnijih razdoblja u ljudskom životu. Radimo s ljudima koji čine prve korake prema svojim odredištima.

Prijelaz iz djetinjstva u odraslu dob lijep je i dug proces. Svi znamo. Svi smo bili tamo, postavljajući tisuće pitanja:

- Tko sam ja?
- Što želim?
- Što trebam učiniti?
- Gdje želim biti?
- Što je dopušteno?
- Je li svijet sigurno mjesto?



Svijet nije stvoren da bude sigurno mjesto. Ne postoji osoba na cijelom svijetu koja može jamčiti našu sigurnost. I to je ponekad šokantna spoznaja.

Bilo bi sjajno kada bismo mogli živjeti zdravo, sretno i s puno ljubavi cijelo vrijeme. Ali to nije slučaj. Ponekad se razbolimo. Zaljubljujemo se pa odljubljujemo. Srca su nam slomljena. Više puta. I vidimo da neki ljudi imaju više od drugih. Neki ljudi su sretniji od drugih. Neki ljudi propadaju, a drugi se uzdižu. Ponekad izgubimo posao ili iznevjerimo svoje snove. Ponekad gubimo prijatelje i voljene.

Jedna od glavnih tema u tranziciji prema odrasloj dobi je briga o sebi. Ako smo bili sretni, roditelji su nam godinama osiguravali dom i hranu. Oni su vodili financije i administraciju i bili su tu da daju savjete.

Odjednom se nađemo sami. Ne znajući ni tko smo i koje je naše mjesto u velikom svijetu.

U ovom poglavlju ćemo istražiti kako podržati sebe i mlade ljude na putu izgradnje otpornosti.

## ZALOGAJI ZNANJA

### Otporni smo onoliko koliko smo prilagodljivi. O tome ovisi koliko smo sposobni kretati se kroz život rastući i uživajući.

U terminima mentalne dobrobiti, otpornost je naša sposobnost da nastavimo učiti kako učiti o sebi, čak i ako se suočavamo s preprekama. Koliko smo dobro pripremljeni da nastavimo rasti, čak i kada se suočavamo s tjeskobom, tugom, očajem, beznađem, bespomoćnošću i ljutnjom.

Radi se o tome kako razgovaramo sami sa sobom.

- Njeguemo li glas u nama koji ohrabruje i u koji imamo povjerenja ili njeguemo onaj kritički, zahtjevan i osuđujući glas u svojim glavama?
- Brinemo li se svakodnevno o svojim tijelima, mislima i zajednici?  
Ostajemo li povezani sa svojim zajednicama ili se izoliramo?
- Razvijamo li nove vještine i stječemo li nova iskustva ili tonemo u istu staru rutinu svojih zona udobnosti?
- Vježbamo li pružiti ruku i tražiti podršku ili pokušavamo sve učiniti sami?  
Živimo li u stvarnosti ili u fantazijama?
- Ostajemo li zdravi, okruženi zdravim okolišem? Ili tonemo u loše navike i destruktivno okruženje?
- Preuzimamo li vlasništvo nad svojim postupcima ili se radije žalimo i gledamo sa strane?  
Vodimo li računa o svojim osnovnim potrebama?
- Komuniciramo li svoje osjećaje ili ih gutamo?
- 

## EKSPERIMENT

U ovom poglavlju usredotočujemo se na način na koji vidimo sebe u životu. Prvo ćemo vam ponuditi jednostavan test, kako biste se orijentirali prema temi.

Isprobajte [Rosenberg Self-esteem Scale](#)

Dolje je nalazi popis izjava koje se odnose na vaše opće osjećaje o sebi. Naznačite koliko se snažno slažete ili ne slažete sa svakom izjavom.

# ROSENBERGOVA SKALA SAMOPOUZDANJA

Bodovi

1. U cjelini, zadovoljan sam sobom.

U potpunosti se slažem / Slažem se / Ne slažem se /  
Uopće se ne slažem

2. Ponekad mislim da uopće nisam dobar.

U potpunosti se slažem / Slažem se / Ne slažem se /  
Uopće se ne slažem

3. Osjećam da imam niz dobrih osobina.

U potpunosti se slažem / Slažem se / Ne slažem se /  
Uopće se ne slažem

4. Sposoban sam raditi stvari kao i većina drugih ljudi.

U potpunosti se slažem / Slažem se / Ne slažem se /  
Uopće se ne slažem

5. Osjećam da nemam puno razloga za ponos.

U potpunosti se slažem / Slažem se / Ne slažem se /  
Uopće se ne slažem

6. Ponekad se sigurno osjećam beskorisno.

U potpunosti se slažem / Slažem se / Ne slažem se /  
Uopće se ne slažem

7. Osjećam da sam vrijedna osoba, barem na  
ravnopravnoj razini s drugima.

U potpunosti se slažem / Slažem se / Ne slažem se /  
Uopće se ne slažem

8. Volio bih da mogu imati više poštovanja prema sebi.

U potpunosti se slažem / Slažem se / Ne slažem se /  
Uopće se ne slažem

9. Sve u svemu, skoro sam osjećati da sam neuspjeh.

U potpunosti se slažem / Slažem se / Ne slažem se /  
Uopće se ne slažem

**Bodovanje:**

Pitanja 2, 5, 6, 8, 9 boduju se obrnuto

"Uopće se ne slažem" = 1 bod // "Ne slažem se" = 2 boda

"Slažem se" = 3 boda // "U potpunosti se slažem" = 4 boda.

Suma bodova za sva pitanja. Postavite bodove na kontinuiranu

10. Zauzimaš najviše broj zhači više samopouzdanje.

U potpunosti se slažem / Slažem se / Ne slažem se /  
Uopće se ne slažem

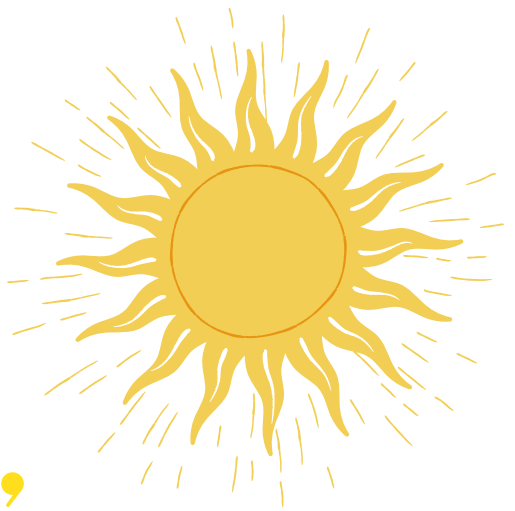
Ukupn

0

## ZALOGAJI ZNANJA

Razmotrit ćemo tri koncepta koji se odnose na našu otpornost i na to kako vidimo sami sebe. Samoefikasnost, samopouzdanje i samopoštovanje. Prvo vas pozivamo da odvojite trenutak i provjerite što vam te riječi znače. Kako ih prevodite na svoj jezik?

“Vaša uvjerenja postaju vaše misli. Vaše misli postaju vaše riječi. Vaše riječi postaju vaša djela. Vaša djela postaju vaše navike. Vaše navike postaju vaše vrijednosti. Vaše vrijednosti postaju vaša sudbina.”  
Mahatma Gandhi



- **Samoučinkovitost:** ako osoba ima niže razine samoefikasnosti, veća je vjerojatnost da će se usredotočiti na osjećaj neuspjeha, a ne na uspjeh. Vjerojatnije je da će se ljudi s višim razinama samoefikasnosti bolje nositi s nepovoljnim situacijama (Park i Folkman, 1997.).
- **Samopoštovanje** je realno poštovanje vaše sposobnosti da postignete i napredujete u životu. Možda imate zdravo samopouzdanje (mogao bih to učiniti da sam htio), ali nisku samoučinkovitost (vjerojatno to ne želim dovoljno da to dovršim).

**Samopouzdanje** daje hrabrost da učinimo da se stvari dogode.

## Tvoj glas

U ovoj vježbi sudionici proizvode različite zvukove s namjerom da otvore svoje glasove, što im može pomoći u lakšem izražavanju. Ova vježba djeluje na otvaranje dijafragme i povećanje kapaciteta disanja.

Sjedite ili stojite. Neka vam kralježnica bude ravna, a ramena opuštена. Ako vam je ugodno, dopustite očima da se zatvore ili omeškajte pogled. Osvijestite svoj dah.

Snažno, ali glatko udahnite kroz nos bez ukočenja nosnica. Na izdisaj počnite zvučati slog "Ayyy" (kao u "hi") i neka bude onoliko dug koliko to odgovara vašem tijelu. Kada završite, normalno udahnite i izdahnite, zatim ponovno udahnite i ponovite zvuk istog sloga još jednom.

Duboko udahnite, a na izdisaju izgovorite slog "Wu". Kada završite, normalno udahnite i izdahnite, udahnite i ponovite zvuk istog sloga još jednom. Važno je da se ne naprežete tako da vam nedostaje zraka. Vaše mjerilo uspjeha je glatko, otvoreno i lagano disanje. Ako se osjećate nesigurno da otvorite svoj glas, recite sebi da je vaš glas ugodan vama i onima oko vas.

Osjećajte se spremni da vas se čuje.

Nastavite sa slogom "ah". Udahnite, a na izdahu izgovorite slog "ah". Kada završite, normalno udahnite i izdahnite, udahnite i ponovite zvuk istog sloga još jednom. Postupno povećavajte duljinu zvuka.

Sada nastavite sa zvučanjem sloga "oh". Udahnite, a na izdisaju izgovorite slog "oh". Kada završite, normalno udahnite i izdahnite, udahnite i ponovite isti zvuk još jednom.

Sada ćete izgovoriti slog "ee". Udahnite, a na izdisaju izgovorite slog "ee". Kada završite, normalno udahnite i izdahnite, udahnite i ponovite zvuk istog sloga još jednom.

Na kraju ćete ponoviti zvuk "ssssss" (kao zvuk isparavanja). Udahnite, a na izdahu zvučite "ssssss". Kada završite, normalno udahnite i izdahnite, udahnite i ponovite isti zvuk još jednom.

Sada opustite dah. Primijetite svoj dah i kako se osjećate. Kada se osjećate spremni, možete nježno otvoriti oči i početi pomicati tijelo.

# Pronalazhenj e puta

Koliko ste prostora zauzeli svojim glasom?

Sputavate li svoj glas i sakrivajte li se na taj način?

Osjećate li se povezani sa svojim glasom i disanjem?

Kakve ste osjećaje doživjeli tijekom ove vježbe?



## ZALOGAJI ZNANJA

Koliko god se trudili, nikada se ne možemo vidjeti očima drugih. Prije svega zato što i naše oči imaju svoje filtere stvarnosti.

Potaknuti našom potrebom za pripadanjem, često tražimo priznanje i odobravanje od drugih. A kada to odobrenje ne postoji, naše povjerenje se smanjuje.

### **U odrasloj dobi često nema nikoga tko bi nam mogao dati odobravanje ili nam zapljeskati.**

Uzmimo primjer Maje. Maja ima 26 godina. Bila je odlična učenica u srednjoj školi, a još bolja na fakultetu. Stalno je dobivala priznanja svojih učitelja i profesora. U međuvremenu je pobjeđivala na sportskim natjecanjima i primala povišice od svojih poslodavaca. Maja je bila sretna i uspješna.

Maja je jednog dana odlučila dati otkaz na poslu i pokrenuti vlastiti posao. Preselila se u novu zemlju kako bi mogla biti bliže svojim potencijalnim klijentima. Radeći svaki dan dugo, jedva je imala vremena za susret s prijateljima ili telefoniranje roditeljima. U nekim mjesecima posao je rastao, za vrijeme drugih je Maja gubila novac i klijente.

Maja se počela osjećati loše. Razmišljala je: "Nisam dovoljno dobra. Što ja znam o poslu? Ja sam takav gubitnik jer sam dala otkaz na dobro plaćenom poslu. A u ovom novom gradu svi su tako cool, a ja sam cijelo vrijeme sama. Jer sam tako dosadna, radim cijelo vrijeme. Tko bi želio biti moj prijatelj?"

Maja je izgubila samopouzdanje i samopoštovanje. Osjećala se sve usamljenijom i nepovezanim.

#### EKSPERIMEN

T

Što biste napravili u ovom trenutku da ste Maja? Napišite popis od 5 radnji koje biste poduzeli.



Ono što Maja proživljava je nešto što prolaze mnogi. Kad Maja jednom krene svojim putem, bez šefa, roditelja ili učitelja koji bi je držali za ruku i pljeskali, gubi izvore priznanja.

Pitamo vas, kako bi Maja u sebi utemeljila svoje samopouzdanje, samopoštovanje i samoeфикаsnost?



# Pronalazaženj

## e puta

Koje su vaše strategije?

Koje aktivnosti aktivno poduzimate kako biste ojačali svoje samopouzdanje?

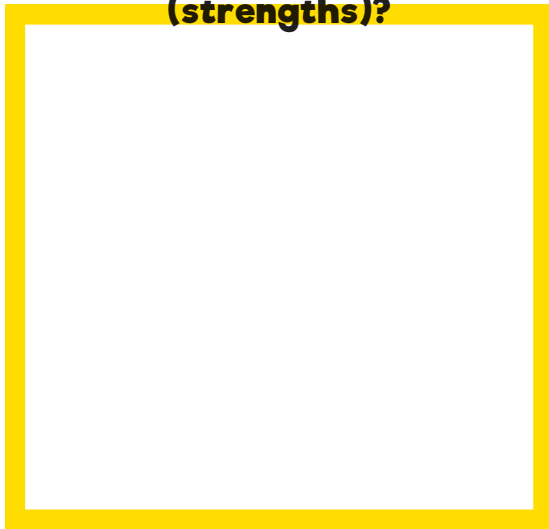
Koje radnje aktivno poduzimate kako biste procijenili svoje trenutno stanje?

EKSPERIMENT

Isprobajte S-O-A-R

# SOAR

**Koje su moje najveće  
prednosti  
(strengths)?**

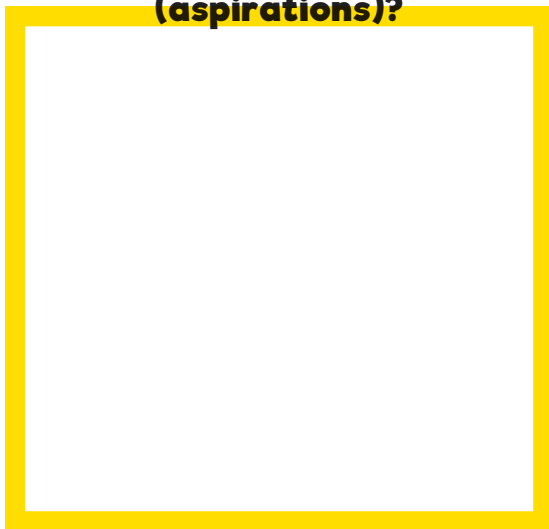


**Koje su najbolje  
prilike koje mi se  
nude**

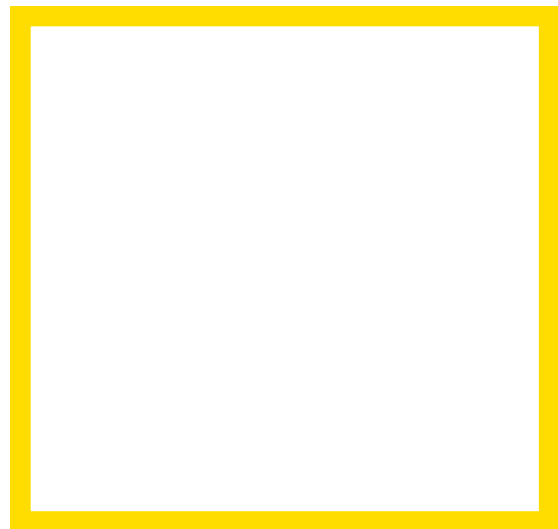
**(opportunities)**



**Koje su moje težnje  
(aspirations)?**



**Koji se to rezultati s kojima  
mjerim svoj uspjeh (results)?**



SOAR je procesni alat dizajniran za procjenu prednosti i pokretanje promjena. Koristite ovu vježbu za pojedince ili grupe koji bi željeli istražiti svoje snage, težnje i ono do čega im je duboko stalo. Jasnoća koju ovaj alat pruža može pomoći u jačanju nečijeg samopoštovanja, samopouzdanja i samoučinkovitosti.

Kada provodimo SOAR, postavljamo sljedeća pitanja:

- Koje su naše najveće prednosti?
- Koje su naše najbolje mogućnosti?
- Koje su naše težnje?
- Koji su mjerljivi Rezultati koji nam mogu reći da smo ostvarili naše buduće težnje?



## **PREDNOSTI:**

Pomozite identificirati svoje prednosti pomoću sljedećih upita:

- Što vas čini jedinstvenim?
- Kako koristite svoje prednosti da postignete željene rezultate?
- Kako se vaše snage uklapaju u vašu okolinu?
- Koja su vaša najveća postignuća i koje ste snage koristili u postizanju tih rezultata?

## **PRILIKE:**

- Koje su 3 najbolje prilike na koje se želite usredotočiti?
- Kako shvaćate prilike u svom okruženju?
- S kim se želite povezati?

## **TEŽNJE:**

- Tko si ti? Tko bi želio biti?
- Gdje biste željeli otići?
- Koji su vaši snovi i želje?
- Što bi poduprlo te težnje?

## **REZULTATI:**

- Kako ćete znati jeste li uspjeli?
- Što može biti vaše "sidro" koje će vas ustabiliti u vašim težnjama?
- Koja su značajna mjerila za uspjeh?

# Poglavlje 2: Rast nakon teških trenutaka

“  
"Iz najvrućih vatri izlazi najčvršći čelik."  
- Kineska poslovice



## PRIMIJETI

Zapišite jedan težak trenutak u svom životu kada vam je bilo jako teško nastaviti naprijed.

## ZALOGAJI ZKANJA

Neki teški trenuci u životu mračniji su od drugih.

Ponekad su ti trenuci vezani uz naš put i transformaciju, kao što je, na primjer, kriza identiteta.

Povremeno su ti trenuci povezani s potresanjem naših svjetova, kao što je gubitak nekoga koga volimo ili prolaz kroz razvod i razdvajanje.

I nažalost, ima trenutaka, kada nam se čini da nam se na pleća stavlja veći teret nego što možemo podnijeti. Kao što su bolesti, nesreće, nasilje, ratovi, katastrofe i drugo.

Može se dogoditi da težak trenutak dovede do stvaranja traume u našem tijelu i umu. Ova se knjiga ne fokusira na to i ako osjetite simptome traume, preporučujemo da razgovarate sa stručnjakom.

Međutim, vrlo često smo u stanju otresti se tog teškog iskustva i rasti iz njega.

Da bismo naučili kako da rastemo iz teških situacija, pogledajmo teoriju posttraumatskog rasta.

Posttraumatski rast definira se kao "iskustvo pojedinaca čiji je razvoj, barem u nekim područjima, nadmašio ono što je bilo prisutno prije nego što je nastupila borba s krizama. Pojedinaac ne samo da je preživio, već je doživio promjene koje se smatraju važnima, a koje nadilaze status quo." (Tedeschi i Calhoun, 2004.).

## EKSPERIMENT

Možete ovaj eksperiment raditi pojedinačno ili u grupi.

Zapišite situacije u svom životu kada ste doživjeli rast nakon teške situacije ili krize. Zamolite druge ljude da podijele razdoblja svog života kada su doživjeli takve trenutke.

## ZALOGAJI ZNANJA

Istraživači Tedeschi i Calhoun otkrili su da ljudi često prijavljuju načine na koje se njihovo psihološko funkcioniranje poboljšava nakon što prođu izazovne situacije. Godine 2006. Tedeschi je izvijestio da je 60% ljudi koji su doživjeli teške događaje nakon toga izvijestilo o rastu.

Kad nastupi nevolja, ljudi često osjećaju da je barem neki dio njih – bilo da se radi o njihovim pogledima na svijet, njihovom pogledu o njima samima ili njihovim odnosima – uništen. Oni koji pokušaju sastaviti svoje živote točno onakvima kakvi su bili prije, obično ostaju slomljeni. Ali oni koji prihvate lom i obnove se postaju otporniji i otvoreniji za nove načine života.

Ovaj rast usred nedaća podsjeća nas na japansku praksu Kintsugi.

Ovo je stoljećima stara japanska umjetnost popravljanja slomljene keramike posebnim lakom posutim zlatom u prahu. Prekrasan zlatni odsjaj u pukotinama keramičkog posuđa. Zlato daje komadu jedinstven izgled i podsjeća nas na to gdje je nekada bio slomljen.

# Pronalazaženj

Kako ste se oporavili od vlastitih teških situacija?  
**e puta**

Koje radnje su vas podržale na tom putu?

Koji je vaš recept da se obnovite nakon teških trenutaka?

Kako je težak trenutak utjecao na vašu snagu?

A kako na vaša uvjerenja?

## ZALOGAJI ZNANJA

“Pretvorite svoje prepreke u prilike i svoje probleme u mogućnosti.”

- Roy T. Bennett

Teški događaji su točke velikih promjena s osjećajem života 'prije' i 'poslije' događaja. Kako se vaš život mijenja tako se mijenjaju i vaši prioriteti. Možda ćete poželjeti napustiti svoj stari život i osjećati se motiviranima učiniti nešto što sada ima smisla, a prije nije imalo.

Predlažemo da se poigrate s modelom koji je dizajnirala Virginia Satir. Ovaj model nam pokazuje kretanje koje radimo kroz teške situacije. Stari status quo, jednom suočen sa stranim elementom, može u početku izazvati otpor, a kasnije kaos. Dok prolazimo kroz život, pronalazimo smisao i poduzimamo nešto kako bismo se izvukli iz kaosa. Odjednom nalazimo transformativne ideje koje počinjemo prakticirati i integrirati u život. Ove nove mogućnosti dovode nas u naš novi status quo.

Može se dogoditi da kroz nedaće promijenimo karijeru, promijenimo mjesto stanovanja, razvedemo se ili prekinemo toksične veze ili čak promijenimo prethodno postavljene ciljeve.

## EKSPERIMENT

Koristeći model na sljedećoj stranici, kako biste opisali svoje kretanje kroz pandemiju Covid-19?

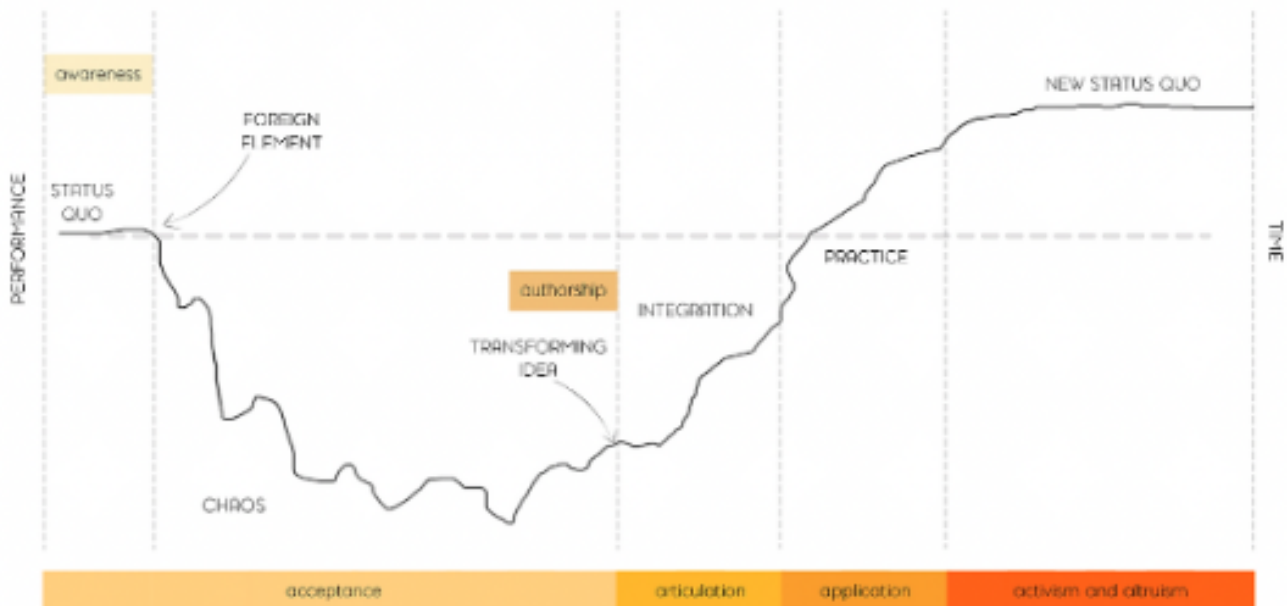
Zamolite druge ljude da s vama podijele svoje priče.



# SATIR CHANGE MODEL

Razmislite o razdoblju tranzicije ili promjene kroz koje ste prošli. Is crtajte vlastiti Satir Change model.

(by Virginia Satir)



Stari status quo: Koji je bio vaš prethodni status quo/vaša zona udobnosti?

Strani element: Koji vas je strani element gurnuo u kaos? Koji su bili poticajni događaji koji su krenuli rušiti vašu zonu udobnosti?

Kaos: Kako ste doživjeli kaos? Kakav je bio vaš otpor promjenama? Kako ste prihvatili kaos?

Transformirajuća ideja: Što vas je navelo da mislite da je promjena neophodna? Koje transformacijske ideje su vas podržale u izlasku iz kaosa?

Integracija i praksa: Što se promijenilo za vas, u vašem znanju, vještinama i načinima razmišljanja, što ste integrirali i prakticirali?

Novi status quo: Što ste doživjeli u ovom novom statusu quo? Što se promijenilo?

# Pronalazaženj e puta

Koja su ponašanja koja vas obično drže zaglavljenima u kaosu?

Koja su ponašanja koja vas podržavaju da idete naprijed?

Koje su radnje i navike koje vam pomažu da ostanete otporni u kriznim vremenima?

Koga ili što najviše cijenite nakon krize?

# Pronalazhenj

## e puta

**Pozivamo vas da razmislite o sljedećim pitanjima:**

Kako mogu podržati mlade ljude koji se suočavaju s teškim situacijama, koristeći gore predložene modele?

Koji su elementi otpornosti koje mladi mogu prakticirati?

Koje su teške situacije s kojima se suočavaju mladi s kojima radim?

# Poglavlje 3: Osobna i kolektivna otpornost

U prethodnim poglavljima istraživali smo kako kao pojedinci proći zdravi kroz teška vremena. Sada, razmislimo zajedno o tome kako izraditi otpornost kao grupa.

## PRIMIJE TI

- Sjetite se primjera otporne grupe.
- Što mislite, koje su prednosti pripadanja otpornoj grupi?
- Za koje grupe kojima pripadam želim da su otpornije? (primjer: obitelj, kolege, moja zemlja,

etc.)  
Godinama smo bili zauzeti istraživanjem koji su elementi rasta otporne grupe. Tako je zanimljivo zamišljati što bi takva grupa sve mogla postići. Koliki rast se može dogoditi u takvom okruženju? Kakva je podrška u takvoj skupini!

Kao youth workeri, htjeli smo znati kako olakšati razvoj takve grupe. Što tu treba biti da bi grupa postala otporna?

## EKSPERIMENT

Pozivamo vas da temu za raspravu iznesete pojedincima ili grupama s kojima radite.

Zamolite ih da nacrtaju otpornu, zdravu skupinu kojoj žele pripadati.

Obratite pažnju na detalje na njihovim slikama i pričama. Boje, lokacije, dob ljudi uključenih u zamišljene grupe, aktivnosti...

Primijetite što se u fantaziji razlikuje od stvarnosti u kojoj ljudi trenutno žive.

## ZALOGAJI ZNAJNA

Učeći kako olakšati razvoj otpornih grupa, povezujemo se s SCARF modelom angažmana.

Razvio ga je David Rock i temelji se na godinama istraživanja o tome kako naš mozak funkcionira kada komuniciramo s drugima.

Tri glavne premise SCARF modela su:

- Naš mozak reagira na društvene potrebe na isti način na koji reagira na naše osobne potrebe. Dakle, mi smo itekako društvena bića.
- Ljudi se ponašaju na načine kojima je cilj minimizirati percipirane prijetnje i maksimizirati nagrade.
- Osjećamo se ugroženo češće i intenzivnije nego što se osjećamo nagrađeno. To implicira da trebamo staviti mnogo veću težinu na napore namijenjene generiranju nagrađnog odgovora.


Iz te tri točke možemo naučiti da:

- grupa učenika nije jednaka broju pojedinaca u toj grupi. Grupa ima svoje potrebe. Ima svoju dušu.
- Grupa i njeni pojedinci kretat će se u smjeru nagrađivanja.
- Sjajno je ako se nagrade i pozitivna iskustva pojavljuju češće od prijetnji.

SCARF model otkriva 5 grupnih potreba koje uzimamo u obzir kada gradimo prostor za učenje:

- status
- sigurnost
- autonomija
- poistovjećivanje
- poštenje

**Promotrimo sada svaku od njih!**



**1. Status** radi se o mjestu koje pojedinac zauzima u grupi. Ima li bitnu ulogu u toj grupi? Je li važna članovima te grupe? Dolazi li do izražaja u toj grupi?


Dakle, što se događa ako je netko isključen?

Jedna od studija pokazala je da nizak status kao rezultat izostavljanja iz neke aktivnosti osvjetljava iste dijelove mozga kao i fizička bol.

Kada facilitirate razvoj grupe, dobro je imati na umu da svaka osoba u grupi pripada grupi. Isto vrijedi i za obitelji.

Svaka osoba pripada. Čak i ako se ponašaju na način koji stvara sukobe ili degradaciju u skupini. Ona ima svoje mjesto.

Kada želite generirati razvoj grupe, pozivamo vas da koristite ovaj popis za provjeru koji se odnosi na status:

- Pridajem li pozornost svima u grupi? Isključujem li nekoga? Koristim li uključiv i jasan jezik koji svi mogu razumjeti?
  - Trebam li doista dati povratne informacije? Što mislim o davanju komplimenata umjesto toga? Komplimenti potiču ljude na razvoj i podržavaju ih u učenju iz njihovih uspjeha i povezivanju sa svojim snagama. S druge strane, samo izgovaranje "Imam povratne informacije za vas" već aktivira odgovor na prijetnju. Davanje redovitih pozitivnih povratnih informacija i komplimenata čini ljude ugodnijima s povratnim informacijama. Ovo je jedan od načina da našem mozgu bude ugodnije s ovim.
  - Ističete li snage i talente ljudi? Ono na što skrenemo pozornost, raste.
  - Facilitirate li trenutke razmišljanja kada ljudi mogu procijeniti svoje mjesto u grupi?
- 

**2. Sigurnost** odnosi se na mogućnost predviđanja budućnosti i donosi nam osjećaj stabilnosti.

Predviđanje budućnosti, naravno, nije moguće. Ipak, postoje načini da umirimo mozak. U stanju izvjesnosti grupa ima više potencijala za rast.

Kako biste stvorili osjećaj sigurnosti u grupi, možete koristiti ovaj kontrolni popis:



- Stvorite rituale. Čak i male. Daju strukturu i ritam grupi. Imajte rituale za trenutke tranzicije. To će donijeti osjećaj predvidljivosti.
- Kako započinjete dan s grupom?
- Kako se pozdravljate?
- Kako slavite uspjehe?
- Kako prihvaćate novog člana?
- Kako može postojati transparentnost u grupi? Kako aktivnost grupe može biti primjenjiva za sve članove?
- Jasne upute stvaraju osjećaj sigurnosti. I jasni primjeri.
- Jasni dogovori i planovi te raščlamba projekata i zadataka donose jasnoću. To ne znači da vi, kao voditelj, trebate izraditi
- rasporede i imati sve informacije. Pozovite ljude da kreiraju vlastiti program, popise obaveza i planiranje.
- Jasnoća o sljedećim koracima također daje osjećaj sigurnosti.
- Istraživanje MIT Human Dynamics Laba pokazuje da najbolji timovi često komuniciraju.
- Pružate li sredstva za otvorenu komunikaciju?
- Facilitirate li prostore u kojima se mogu dogoditi otvoreni
- dijalog, povezivanje i dijeljenje?
- Imate li rutine kada je u pitanju komunikacija?

**3. Autonomija** je povezana s našim osjećajem slobode i izbora. To ima veze s našom percepcijom kontrole nad događajima. Ako ljudi nemaju autonomiju, postaju pasivni i povlače se.

Kako osnažiti ljude da imaju osjećaj autonomije?

- Angažirate li ljude delegiranjem zadataka?
- Pozivate li ljude da izrade vlastite planove učenja? Ili da rade na svojim osobnim projektima?
- Komuniciraju li se jasne granice? Koja su osnovna pravila ovog prostora za učenje? Jednom kada ljudima budu jasne osnove, imat će slobodu eksperimentirati.

**4. Poistovjeđivanje** je način na koji se povezujemo s drugim ljudima u grupi. Poistovjeđivanje osjećaj pripadnosti i povezanosti. To je važno za naše učenje u grupi. Poistovjeđivanje s drugima omogućuje mi da ih gledam kao ogledala sebe. Produbljuje ljudske odnose i stvara snažne veze.

Check lista:

- Postoji li prostor za povezivanje na osobnoj razini?
- Postoji li prostor za dijeljenje priča?
- Kako prenosimo svoje osjećaje i emocije u grupi?
- Koliko članovi grupe mogu biti ranjivi?
- Koliko si dopuštate da budete ranjivi u grupi?
- Imate li trenutaka za kolektivnu tugu?
- Ili kolektivno slavlje?
- Ako jedan član grupe prolazi kroz teško razdoblje, kako grupa može podržati tu osobu?

**5. Pravednost** je percepcija poštene razmjene među ljudima. Pravednost je način na koji se povezujemo s ljudima. To može biti razmjena vremena, resursa, usluga i drugog. Da bi veza bila u ravnoteži, razmjena također mora biti uravnotežena.

Ako jedna osoba samo daje, a druga samo prima, veza će prekinuti. (Ovo ne vrijedi za naše roditelje i učitelje. U tim slučajevima roditelji/učitelji daju, a mi primamo.)



Kada član grupe misli da nešto nije fer, mozak automatski reagira odgovorom izbjegavanja i prelazi u obrambeni način.

To može dovesti do sukoba u grupi i razdvajanja. Može stvoriti razlike među članovima i dovesti do isključivanja i napetosti.

Evo vašeg popisa za provjeru:

- Kako promičete ravnopravnu razmjenu u grupi?
- Ima li vaša grupa vlastitu "valutu"?
- Imate li popis vrijednosti ili manifest koji je vidljiv svim članovima?
- Tko daje najviše u grupi? Tko daje najmanje?
- Koji su vaši principi rada kao grupe? (radno vrijeme, radna područja, trenuci razmišljanja, načela i pravila itd.)
- Je li grupi jasno tko je vođa/menadžer/šef? Snosi li ta osoba odgovornost za to?

Zamislite da pripadate grupi gdje:

- Vam se pokazuje koliko ste veliki i vaš status raste. Osjećate da ste važni grupi i da ste važni ostalim članovima.
- Imate jasna očekivanja i znate koji su vaši zadaci.
- Sami donosite odluke i imate prostora za izražavanje svoje kreativnosti i osobnog stila.
- Doživljavate ljudsku povezanost s ostalim članovima. Vjerujete jedno drugome i zajedno dijelite ranjive trenutke. Znate da će u teškom trenutku grupa biti tu da vas drži.
- Dobivate ono što dajete u grupi. Postoji pravednost i jasne granice.

Kako biste se osjećali u takvoj grupi?

Naš san kao osoba koji rade s mladima je omogućiti prostore za učenje poput gore opisanog.

# Pronalazaženj

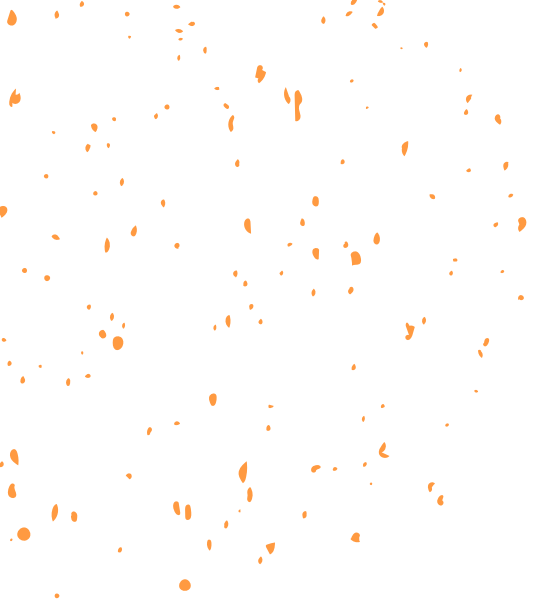
Koji je vaš **e puta** vlastiti kontrolni popis za stvaranje okruženja za rast i učenje?

Kako uključiti sve?

uključujete li i sebe?

Kako tražite od grupe da vam nešto da?  
Što želite dobiti za svoj rad?

Koje točke s gore navedenih kontrolnih popisa su vam važne?



Počinjemo s grupom, ali znamo da je to puno više od toga. Mi to vidimo kao razvoj zdravih zajednica. Zajednice u kojima su ljudi povezani i međusobno sudjeluju u trenucima iscjeljivanja, rasta, tugovanja i slavlja. Zajednice s pravednom razmjenom, gdje se ljudi mogu izraziti unutar jasne i sigurne osnovne strukture. Zajednice u kojima različite generacije ostaju povezane. Zajednice u kojima pojedinci mogu zajedno rasti i razvijati se. Gdje pojedinci mogu ispuniti svoj potencijal i doći do svog odredišta.

Nazovite nas sanjarima... Da, mi to i jesmo.





## **Jednominutni osvrt:**

---

Na ovom smo putu zaronili u temu otpornosti. Kako se snaći kroz teške situacije, a pritom nastaviti rasti i razvijati se. Provjeravali smo ima li života nakon krize i kako taj život izgleda. Na kraju smo istraživali kolektivnu otpornost i snagu zdravih zajednica.



# Posljednje riječi...

Mentalno zdravlje je kao kuća.

Zahtijeva svakodnevnu brigu, ulaganje,  
granice i... znanje kako ponekad promijeniti  
žarulju.

Tko su ljudi koje pozivate u svoju kuću?  
Kakvu atmosferu stvarate?  
Osvježavate li zrak s vremena na vrijeme?

Jedna akcija dnevno može donijeti puno  
kretanja i transformacije.

Najteže je pojaviti se negdje za sebe, opet i  
opet...

I već ste to učinili!



# VODIČ

Materijale za ovu knjigu sakupili su članovi našeg glavnog tima: Niels Koldewijn i Lana Jelenjev (Nizozemska), Jochen Schell, Saskia Weissenbach and Iva Bubalo (Njemačka), Joanna Nikolova and Zsofia Gaudi (Bugarska), Danaï Tessa (Grčka), Mirela Marovic Omerzu (Hrvatska) and Alessio Sgarlato (Italija).

Knjigu su napisale Joanna Nikolova & Lana Jelenjev.  
Knjigu su uredile Joanna Nikolova, Iva Bubalo i Zsofia Gaudi.  
Dizajn knjige kreirala je Danaï Tessa.

Organizacije koje su surađivale na ovom projektu:  
Institute for Creative Education | Internationale Akademie Berlin | Roes Cooperativa |  
YEPP Italia | SH!FT Foundation | Alter Network

Sufinancirano od strane Europske komisije kroz Erasmus + program.

Podržano od strane the Dutch National Agency

