



Poročilo s treninga »Ujetniki prepričanj«

Metka Komar

Kako smo opravili Trening »UJETNIKI PREPRIČANJ«

Trening je sestavljen iz 6 modulov. Udeležilo se ga je 12 članov društva. Potekal je enkrat na mesec, od marca do oktobra, z izjemo poletnih mesecev.

Vsi, ki ste opravili trening, ste dokazali, da so spremembe ne le možne, temveč da se zgodijo hitro. Na vsakem našem srečanju smo slišali kakšno novo zgodbo o uspehu: o tem, kako ste spustili del svojega ujetništva, svojih starih vzorcev in zaživel bolj svobodno življenje. In dokazali ste, da so omejitvena prepričanja res breme, ki ga ni potrebno nositi s sabo. Lahko ga odložimo. Kadarkoli želimo. Le odločiti se je treba. (In malo vzpodbude in razumevanja sojetnikov je zelo dobrodošlo na tej poti). ☺

Člani društva KVČB imate skupen interes: kako živeti s svojo boleznijo in si izboljšati kakovost življenja z osebnostno rastjo ter sprejeti bolezen kot izziv za napredovanje v življenju.

Na druženjih z vami sem ugotovila nekaj komunikacijskih vzorcev, ki jih navajam v nadaljevanju in s katerimi se bo večina lahko identificirala. Nekateri imate več naštetih, drugi manj...presodite sami kateri so vaši. Predvsem pa se vprašajte, tako kot so se spraševali vsi udeleženci treninga: **»Kako lahko spremenim/izboljšam svoje življenje?«**

KOMUNIKACIJSKI (vedenjski) VZORCI, ki so pogosti pri osebah s KVČB:

- (pretirana) ustrežljivost in nezmožnost reči »NE«
- težave pri prepoznavanju osebnih meja
- verbalno neizražanje čustev
- neprepoznavanje ali težave pri prepoznavanju svojih čustev in potreb
- »zataknjenost« v preteklosti (npr: kaj se mi je hudega/krivičnega zgodilo v otroštvu) in zamere do oseb, ki »so to krivico storile«
- nezaupanje do ljudi in posledično velika potreba po nadzoru ljudi, še zlasti svojih družinskih članov
- slabša toleranca do zavrnitve in kritike

CILJI TRENINGA so bili, da naslovimo vse zgoraj našteje »posebnosti« članov društva, s posebnim poudarkom na:

- zavedanje, da je vedenje CELOVITO (W.Glasser, Realitetna teorija) in da je vedenje IZBIRA vsakega posameznika ter da lahko v vsakem trenutku, vsak dan, spremenimo svoje življenje tako, da spremenimo svoje vedenje (misli, čustva, fiziologija in dejavnost)
- prepoznavanju svojih čustev in potreb ter izražanju le-teh svoji okolici
- postavljanju jasnih meja: kako uporabim več veščin asertivnosti in se postavim zase
- odpuščanju zamer do preteklosti: ljudi in/ali situacij
- spuščanju starih, omejujočih prepričanj
- in cilj, ki ga iščemo vsi ljudje – to je notranja umirjenost in moč

Ko spustimo svoja omejitvena prepričanja in s tem svojo »ujetništvo«, stopimo na pot, ki se ji reče »živeti življenje po svoji izbiri«, kar pomeni, da čutimo in vemo, da so spremembe vedno možne. Zavedamo se, da ima vsak »svoj križ«, svoje trpljenje, ki je pogoj za osebnostno rast.

Ko sem navajala vedenjske vzorce oseb s KVČB, sem namenoma spustila vzorec, ki ga vsi ljudje najtežje potrdimo kot svojega: to je pomanjkanje optimizma oziroma preveliko vztrajanje v pesimizmu (oz. problemu).

Če ga pri sebi ne prepoznate, pogledajte svoje prijatelje: Ali so pozitivni, imajo jasne cilje, so aktivni v doseganju svojih ciljev, imajo zanimive hobije? Ali hodijo k vam jamrat, brez konca in kraja, vam s svojo prisotnostjo poberejo vso energijo? Tukaj velja lep slovenski izrek: »Povej mi s kom se družiš in povem ti kdo si«...

Kaj vam povedo vaši prijatelji? Ste optimist, verjamete in spreminjate svoje življenje? Ali ste se zatakneli v ujetništvu omejitvenih vzorcev in nimate moči, da bi začeli verjeti v lepše, boljše življenje, ki vam pripada?

Predvsem pa pogledajte kakšna čustva doživljate? Preživite veliko časa v negativnih čustvih, ki vam pobirajo energijo?

Taoistični modreci pravijo, da se v črevesju naložijo neizražena čustva in zamere.

Odločite se in spustite svoje ječe ter zaživite svobodno, kvalitetno življenje. Vsakdo od nas ima pravico do sreče! Na nas pa je, da naredimo korake in se usmerimo na pot sreče....