



Trening »UJETNIKI PREPRIČANJ« - Modul 1: Prepoznavanje omejitvenih prepričanj

BARABARA JANAŠKOVIČ

V soboto 7. marca je bil v predavalnici Zdravstvenega doma Center Ljubljana izveden prvi od štirih sklopov treningov **Ujetniki prepričanj** z naslovom: Prepoznavanje omejitvenih prepričanj, pod vodstvom predavateljice Metke Komar. Udeležilo se nas je 11 članov društva za Kronično vnetno črevesno bolezen.

Pred začetkom treninga smo si v predavalnici lahko naprej privoščili topel čaj, na mizah pa so že bile pripravljene mape z vsebino prvega sklopa predavanja. Vsak udeleženec treninga je dobil svojo mapo z gradivom, ki jo bomo lahko na prihodnjih predavanjih sproti dopolnjevali in dograjevali. Gradivo je sestavljeno iz teoretičnega dela ter dopolnjeno še z vajami in priporočeno literaturo v kolikor bi se udeleženci treninga želeli še dodatno poglobiti v pridobljeno znanje in naprej raziskovati.

Predsednica društva Mateja Saje nas je vse skupaj najprej lepo pozdravila in nam zaželela dobrodošlico. Sledila je tako uvodna predstavitev predavateljice in programa treninga ter cilje, ki naj bi jih tekom izobraževanja dosegli, kot vsakega udeleženca predavanja posebej. Po končani predstavitvi in spoznavanju smo pričeli s teoretičnimi osnovami o Teoriji kontrole/izbire. Pridobili smo znanja o tem, kaj je pod našo kontrolo in kaj ni, kar pomeni, da na vedenje in misli lahko vplivamo torej imamo nad njimi skoraj popoln nadzor, medtem ko na čustva in fiziologijo imamo manj vpliva, ker sta neločljiva od izbranih dejavnosti in razmišljanj. Prišli smo do zaključka, da naše misli privlačijo dejanja, pri čemer so prav naša prepričanja, ki se nahajajo v našem nezavednem delu možganov, najmočnejši dejavnik, ki vpliva na naša dejanja. Naša prepričanja so pomembna, ker nas lahko privedejo do nocebo učinka, kar pomeni, da nas lahko pesimistično prepričanje privede do škodljivih, neprijetnih in nezaželenih reakcij.

To teoretičnem delu smo imeli praktični poskus, in sicer z izvedbo preprostega poskusa mišičnega testa s pomočjo kineziologije, smo poskušali ugotoviti ali verjamemo v nekaj na temeljni ravni podzavesti.

Sledil je daljši odmor, po odmoru smo nadaljevali z predavanjem najprej na temo: Kaj mi sporoča moj »notranji kritik«, kasneje pa še: Prepoznavanje prepričanj. »Notranji kritik« - notranji glas, ki nas kritizira, nam zmanjšuje občutek lastne vrednosti, zato je potrebno razviti močan in trden občutek samovrednotenja. Z vajo, ki smo jo nato izvedli, smo se poglobili vase, v svoje odlike in pozitivne lastnosti ter si jih zapisali. Prvi sklop predavanja smo zaključili s tehniko prepoznavanja »govorice« občutkov – Visual squash(-em). S to tehniko vizualizacije poskušamo združiti dele v sebi, ki niso kompaktilni.

Predavanja so potekala sproščeno in z aktivnim sodelovanjem vseh udeležencev.