



N E L I

B U S I N E S S C O A C H

V primežu stalnosti in sprememb



Urnik

15.00-15.45

Današnji cilji

- Kakšen vpliv ima **naš način razmišljanja** na napetost, ki jo doživljamo tako ob spremembah kot tudi ob stalnosti
- Naučili se bomo razvijati **podporna prepričanja in opuščanti omejujoča**
- Spoznavali bomo, na kaj **imamo vpliv** in na kaj ga nimamo – to je ključno da prevzamemo odgovornost na vseh področjih življenja
- Ozavestili bomo, kaj se z nami dogaja v **procesu soočanja s spremembami**
- Spregovorili bomo o **pasteh »varne« cone udobja**
- Ozavestili bomo „RECEPT“, ki nam pomaga, da se v težjih situacijah „dvignemo gor“

Koliko je črk F v spodnjem besedilu?

FINISHED FILES ARE THE RESULT OF YEARS OF SCIENTIFIC STUDY COMBINED WITH THE EXPERIENCE OF MANY YEARS

FINISHED FILES ARE THE RESULT OF YEARS OF SCIENTIFIC STUDY COMBINED WITH THE EXPERIENCE OF MANY YEARS

Pomen se skriva v majhnih stvareh.

Napredek delamo z majhnimi, lahkimi in obvladljivimi koraki.

Anketa

Za odgovor DA dvignemo roko

1. Ali verjamete, da naš način razmišljanja vpliva na naše življenje?
2. Ali lahko sami vplivamo na svoje zadovoljstvo?
3. Imamo sami vpliv na zmanjšanje stresa?
4. Ali lahko vplivamo na svoje misli?
5. Ali lahko spremenimo svoje misli?
6. Smo več časa razpoloženi pozitivno?
7. Ali negativno?
8. Verjamete, da so vsa področja življenja povezana?
9. Ali lahko sami največ naredimo za svoje zadovoljstvo?
10. Ali so spremembe koristne?

*Človek je produkt svojih misli. Kar misli, to postane.
"Mahatma Gandhi"*

*O čem vse ste danes po kosilu in pred začetkom predavanja razmišljali?
AN – zapišite na list papirja*



Po ocenah raziskovalcev nas na dan pretresa tudi do 90.000 misli

Kaj menite, katerih je več – pozitivnih ali negativnih?

90% je negativnih, 95% pa so ponovljene misli preteklega dne (*National Science Foundation*).

NAŠ NAČIN RAZMIŠLJANJA

Ali lahko vedno vplivamo na vse, kar se nam bo v življenju zgodilo?

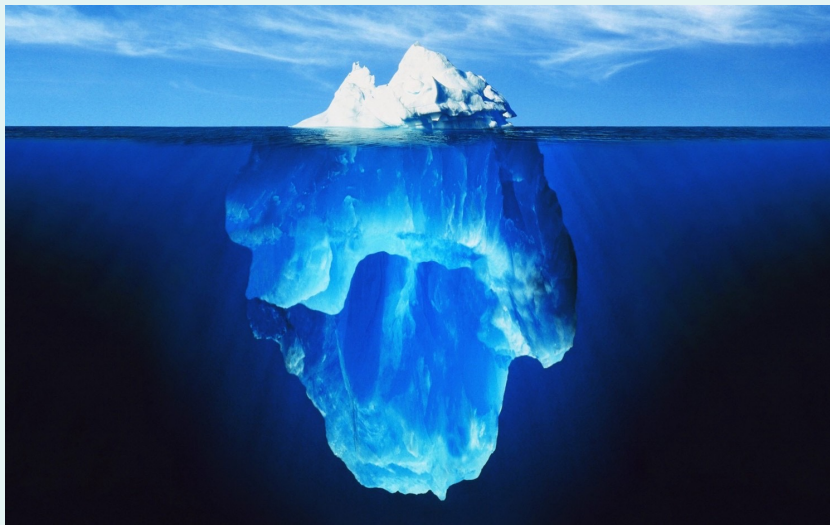
Ali se lahko vedno odločimo, kako bomo na to gledali?

Način razmišljanja in odziv je vedno naša izbira

Lahko ga ponavljamo ali razvijamo

PRIVZETO ali NAMERNO RAZMIŠLJANJE?

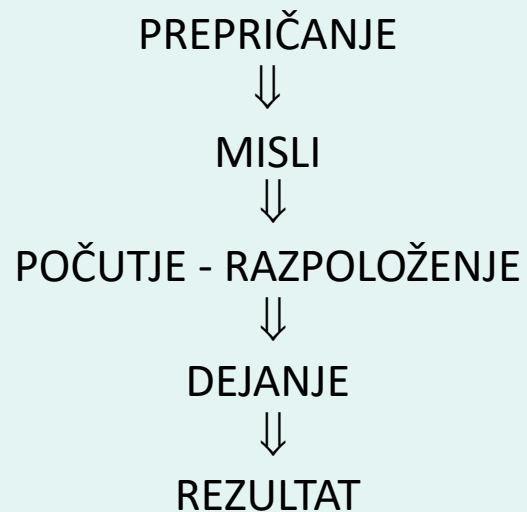
- Ljudje smo bitja navad, ki so shranjena v naši podzavesti
- Prvih 7,8 let „spužvice“
- 90-95% časa delujemo v nezavednem, privzeto – avtopilot – zato so spremembe tako težke in zato se tolikokrat „krivimo“
- Vaja „7x stresi“
- Dokaz - dojenčki



Omejujoča prepričanja

Zanemarjamo vpliv negativnih (omejujočih) prepričanj na naše počutje, zdravje in življenje nasploh.

Druga stran stresa – Kelly Mcgonigal



Dokaz tega je placebo učinek pri uživanju tablet brez učinkovin.

Omejujoča prepričanja imamo vsi

Bojim se, da mi bo spodletelo (ali da mi ne bo uspelo).

Delati moram brez napak.

Moram izpolniti pričakovanja nadrejenih (ali staršev).

Moje mnenje ni pomembno.

Sem nesposoben.

Nisem dovolj dobra (pametna, sposobna).

Brez dela ni jela.

NIKOLI DOVOLJ KULTURA - Večino ur našega življenja poslušamo druge in sebe govoriti, razlagati, pritoževati se in skrbeti za stvari, ki jih nimamo dovolj.

Razvijamo **notranje stanje pomanjkanja** – miselno naravnost na pomanjkanje, ki je naše omejujoče prepričanje in v veliki meri vzrok zavisti, ljubosumja, pohlepa in veliko bitk, ki jih bijemo z življenjem.

AN: Vaja - zapišite svoja op in razmislite, kako so vplivala na vaše življenje (ali so vas morda česa stala) – v preteklosti, sedanjosti in prihodnosti.

Izvori omejujočih prepričanj so raznovrstni

Otroštvo – komentarji staršev, skrbnikov ali drugih pomembnih ljudi v našem življenju.
„Nikoli nič ne bo iz tebe!“ ali pa *„Kako si nerodna, nikoli ne narediš ničesar prav“*.

Naše interpretacije vedenja drugih ljudi.

Lahko jih dobimo preko družbe, partnerja, na delovnem mestu...

Kolektivna (pod)zavest.

AN: Prvotno besedilo življenja – Alenka Puhar

Destruktivnih avtomatizmov se lahko “odučimo”

Naša op so avtomatizem, naučena, predstavljajo privzeto razmišljanje.

Pomembno je, da jih ozavestimo in ne dovolimo, da bi prevzeli kontrolo, torej vključimo namerno razmišljanje.

Privzeto omejujoče prepričanje nadomestimo z namernim pozitivnim prepričanjem.

Nisem dovolj pametna, dobra.

Če se potrudim, lahko dosežem karkoli.

Trudim se po svojih najboljših močeh.

AN: Vaja – napišite zase nadomestek za omejujoče prepričanje – ustvarite podporno prepričanje.

Vaja- sklenemo dlani in prepletemo prste

Težje, nelagodno, počasneje, več razmišljanja, več energije

Ponavljajoča dejanja

Se lahko omejujočih prepričanj znebimo za vedno?

Da, ker predstavljajo filter, očala skozi katera gledamo na svet. Pomembno je, da se reprogramiramo, ustvarimo nov filter.

Se bomo pa nenehno soočali z izzivi, sprožilci – recimo izgube ljudi, službe, bolezni, nekaj nam ne uspe, nas zavrnejo. **Če razvijemo podporna prepričanja, se bomo z izzivi lažje soočali, ker se bomo zavedali, da to, da se nekaj slabega zgodi, ne pomeni da smo mi slabi ali da je svet slab.**

Bo slabše preden postane boljše?

Najverjetneje da.

Mnogi nismo nikoli sploh pomislili, da bi lahko živeli drugače, kot živimo sedaj.

Nova prepričanja spremenijo misli, dejanja in ta spremenijo rezultate.

Zato je ključno, da jih najprej ozavestimo.

Ozavestili bomo tudi, kolikokrat smo ravnali slabo, smo obupali nad seboj, se krivili in vse to nas lahko zelo razžalosti in povzroči spet občutek krivde in obupa. Zato je ključno tudi to, da si rečemo **“Če bi vedela ali znala drugače, bi to naredila.”**

Sedaj to vem in ravnam, delam drugače.

Spremembe so in bodo stalnica v našem življenju. 👍 👎

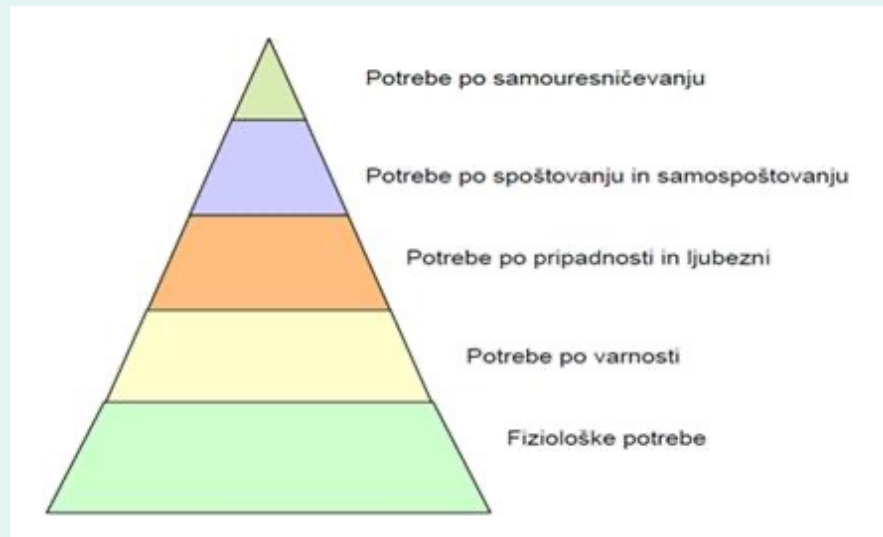
Zato nam bo veliko lažje, če to **dejstvo** preprosto sprejmemo in spoznamo, kaj se med samim procesom spremembe z nami dogaja.

Spreminjajo se tudi spremembe – danes so bolj hitre, kompleksne, nepredvidljive, imajo večji vpliv na vse deležnike.



Spremembe

Kaj menite, imamo na splošno ljudje radi spremembe? Roke gor za odgovor DA.



Vprašanje za razmislek – ali ste ob spremembah v vašem življenju doživeli več minusov ali plusov?

Zakaj se na splošno upiramo spremembam?

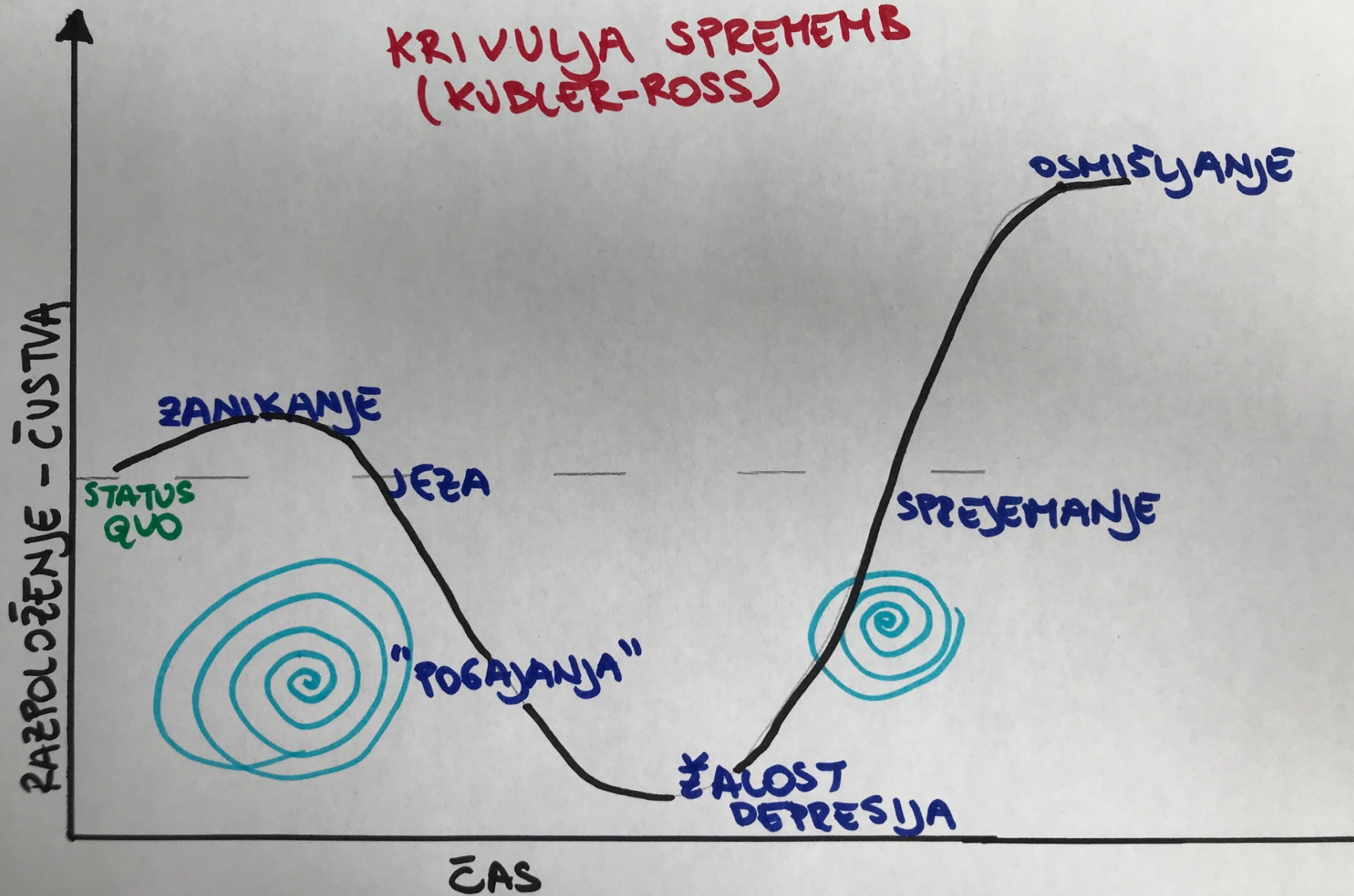
- Sprememb preprosto ne maramo
- Radi imamo stabilnost in predvidljivost
- Negotovost nam povzroča nelagodje
- Zamajajo našo "cono udobja" in s tem varnost
- Dajo nam občutek, da nimamo nadzora
- Manjka nam prepričanje, da so spremembe potrebne
- Imamo prepričanje, da je čas neprimeren
- Imamo prepričanje, da je sprememba pretirana, neustrezna
- Strah nas je pred neznanim
- Nismo dovolj usposobljeni
- Neprimerne nagrade
- Delovna klima – manko zaupanja in podpore
- Predhodne slabe izkušnje s spremembami

Poznavanje vzrokov za odpor nam pomaga pri razumevanju, zakaj se upiramo spremembam. *Akcijski načrt – zapišimo vzroke za odpor in jih analizirajmo.*

Koristno je tudi, da ozavestimo, kaj se z nami dogaja, ko pride do spremembe.

Kaj (katera čustva) doživljamo od uvajanja do sprejemanja spremembe?

KRIVULJA SPREHEMB (KUBLER-ROSS)



**Imamo slab dan, počutimo se kot „cunj“...
Kaj naredimo, da izboljšamo svoje razpoloženje?
Če smo v službi ali doma**

Povejte mi svoje „recepte“

Kaj je rdeča nit naših receptov?

Our emotions need motion. (David Kessler)

Potrebujemo aktivnost – fizično ali miselno

„Med situacijo, ki se zgodi, in našim odzivom je prostor. V tem prostoru je moč, da izberemo naš odziv. V našem odzivu leži naša rast in naša svoboda“.

Viktor E. Frankl

Karkoli se nam v življenju zgodi, lahko izberemo svoj odziv!

Če izberemo takšnega, ki ohranja ali povečuje našo negativnost in frustracijo, pomeni, da se sami odločamo za svojo negativnost in frustriranost.

Pomembno je, da se osredotočimo na tisto, na kar imamo vpliv (oziroma nadzor) in to je na naš odnos oziroma odziv in ali bomo v zvezi s tem kaj naredili ali ne.

ZAČETEK

V svoji knjigi *Kljub vsemu reči življenju* da nam dr. Viktor Frankl – ki je preživel nacistično koncentracijsko taborišče – pravi, da so njegovi ječarji imeli pod nadzorom vse vidike življenja jetnikov, vključno s tem, ali bodo preživeli, umrli od lakote, ali jih bodo mučili ali poslali v kremacijske peči, vendar pa nečesa le niso mogli nadzorovati: kako se taboriščnik na vse to odziva.

Frankl pravi, da je bilo preživetje močno odvisno prav od tega odziva.

JE PREPROSTO, A NI LAHKO.

Kaj se vas je danes najbolj dotaknilo?

HVALA ☺

Za vsa vprašanja, pomoč, podporo – neli@neli.si

