

Dušanka Mravlja



<https://osebno-svetovanje-dusanka-mravlja.webador.com>

KAKO NAJ ŽIVIM SREČNEJŠE ŽIVLJENJE IN OHRANIM “SVOJO GLAVO”?



<https://infotalks.in/secrets-for-a-happy-and-beautiful-life-beautiful-life-how-to-live-a-happy-life/>, 1.10.2025

Kazalo vsebine

UVOD	3
1 Znebimo se zastarelih navad, vedenja, prepričanj	5
2 Pohvala in konstruktivni samogovor	7
3 Domišljjski dialog z drugo osebo	9
4 Vsi smo človeška bitja	10
5 Priznajmo si svoja čustva	11
6 Postanimo ljubeč starš samemu sebi	12
7 Trojni vidik problemov	14
8 Pozitivna povratna zanka mišljenja	15
9 Nekaj osnovnih pravil delovanja našega uma	16
10 Nekaj dodatnih nasvetov	19
ČUSTVA IN OBČUTKI	20
VREDNOTE	21
TESNOBA IN STRES	22
TRAVMATIČNI DOGODKI	24
CARL SAGAN - DROBCI IZ KOMPLETA ZA ODKRIVANJE NEUMNOSTI	27
PREMIŠLJEVANJE	29
SREČNI LJUDJE	30
“Povej si boljše laž (Tell Yourself a Better Lie)”	31
O Marisi Peer in RTT	32
Tri osnovna izhodišča RTT	33
Nekaj meditacij in hipnoz Marise Peer (vir YouTube; v angleščini)	33
ZAKLJUČEK	34
Transakcijska analiza (TA)	34
Hipnoza	35
Hipnoterapija	35
Regresoterapija	36
Regresoterapija v prejšnja življenja	36
Progresoterapija	37
Svetovanje	37
Teorija	38
VIRI	39
PRILOGE	41
Priloga 1: Plutchikovo kolo čustev	41
Priloga 2: Kolo občutkov	42
Priloga 3: »ACT«	43
Priloga 4: Nekateri zmotni argumenti	44

UVOD

Prepričana sem, da si lahko marsikdaj pomagamo sami. In bistvo te knjige je ravno samopomoč. Upam, da boste v njej našli možne rešitve za morebitne težave. Pa tudi kakšno vzpodbudo za nadaljnje iskanje rešitev, ki vas bodo vodile v boljše razumevanje samega sebe in sveta okoli.

Najprej navajam nekatere tehnike, ki jih lahko takoj uporabite, če je to potrebno.

Sledi malce bolj teoretičen del, ki omogoča razumevanje nekaterih pojmov in tako tudi lažje razumevanje morebitnih zahtevnejših tekstov.

Pripomočki za ohranjanje svoje glave (oz. Komplet za odkrivanje neumnosti) ameriškega astronoma Carla Sagana so človeku današnjega časa (leto 2025 po Kristusu) bolj malo znani – vsakemu globoko priporočam, da prebere ta del.

Ker je osnovni vir knjiga Marise Peer "Tell Yourself a Better Lie" (oz. v slovenskem jeziku "Povej si boljšo laž"¹) je delo te angleške avtorice, ustanoviteljice terapije RTT, malce podrobneje predstavljeno.

Bolj osebna sta premišljevanji o srečnih ljudeh.

In namesto zaključka sta v osnovah obrazloženi predvsem transakcijska analiza in hipnoza – oba pristopa lahko pripomoreta k srečnejšemu življenju. Morda boste po branju bolje razumeli resnično bistvo hipnoze. Velika razlika je namreč med t.i. "odrsko hipnozo", ki jo lahko gledamo po TV, ter t.i. "terapevtsko hipnozo", ki služi, npr., med drugim tudi kot sredstvo za omilitev bolečin pri zobozdravniku in pri porodu. Pravijo, da je vsaka hipnoza pravzaprav samohipnoza. Verjamem, da je to res in v zapisu boste našli tudi povezavo do videa, v katerem vas bo Marisa Peer vodila v (lahno) samohipnozo.

Sledijo še vsi viri, uporabljeni v knjigi, ter štiri priloge.

Iskreno upam, da boste knjigo prebrali in v njej našli marsikaj zanimivega ter koristnega.

Moja spletna stran:

<https://osebno-svetovanje-dusanka-mravljja.webador.com/> (30.10.2025).

Na tem viru so med drugim navedene tudi tri brezplačne e-knjige ter povezave do njih:

- "Prispevek k osnovam transakcijske analize (TA) ter pogled na osebne adaptacije, stile in motnje. Laično in za laike". Ljubljana, oktober 2025 (november 2023). Vir:

[https://4c8756f0-9ab8-4ec4-a743-](https://4c8756f0-9ab8-4ec4-a743-f08969a9f6b4.filesusr.com/ugd/3cbad1_d92407b5a7ff43319fd2de81233c6485.pdf)

[f08969a9f6b4.filesusr.com/ugd/3cbad1_d92407b5a7ff43319fd2de81233c6485.pdf](https://4c8756f0-9ab8-4ec4-a743-f08969a9f6b4.filesusr.com/ugd/3cbad1_d92407b5a7ff43319fd2de81233c6485.pdf)

in

- "Moj 25-dnevni izziv" (Ljubljana, 2018). Vir:

¹ Prevod: Google Translate in Dušanka (2025). Knjiga po podatkih, ki jih imam, še ni prevedena v slovenski jezik.

https://4c8756f0-9ab8-4ec4-a743-f08969a9f6b4.filesusr.com/ugd/3cbad1_5e72d11ebcdd497e8d2a90c0172cf5a9.pdf

ter

- predstavitev knjige (v slovenskem jeziku): Marisa Peer: "I Am Enough" (v slovenskem jeziku "Jaz sem dovolj"²). Knjigo sem brezplačno predstavila 9.11.2024 na Google Meet.

Vir:

https://4c8756f0-9ab8-4ec4-a743-f08969a9f6b4.filesusr.com/ugd/3cbad1_b5da5e35e86e47cfb3ffe3e7ebf54319.pdf

SREČNO.

Lep pozdrav

Dušanka

² Prevod: Google Translate in Dušanka (2024). Knjiga po podatkih, ki jih imam, še ni prevedena v slovenski jezik.

1 Znebimo se zastarelih navad, vedenja, prepričanj

Včasih so naša prepričanja, večinoma pridobljena v otroštvu, popolnoma zastarela in ne delujejo več v našo korist.

Želimo se jih znebiti, da bomo lahko neobremenjeno živeli naprej.

Morda se želimo znebiti kakšne navade ali ponavljajočega se vedenja, kot so npr.:

- prenajedanje, ko pridemo domov iz službe ali šole;
- odvisnost od čokolade;
- stalno izogibanje izpitom ter ostalim obveznostim, čeprav imamo zelo dober namen, da jih uspešno opravimo;
- stalno premišljevanje o možnih bolezenskih znakih, ki jih v resnici nimamo.

Najprej moramo navado oz. vedenje, ki se jo/ga želimo znebiti, točno definirati ter poiskati razloge zanjo/zanj. Šele ko ugotovimo razlog za neko navado ali vedenje, lahko ta razlog odstranimo. Če npr. ugotovimo, da v službi nismo zadovoljni zaradi odnosov s kolegi ali česa drugega, si poiščimo ustreznejše delo. In če ugotovimo, da so razlogi za neko navado ali vedenje zelo globoko ukoreninjeni, poiščimo profesionalno pomoč.

Kako definiramo neko čustvo in najdemo razloge zanj?

Opazujmo, katero čustvo se pojavi ob neki navadi ali vedenju.

Občutimo žalost? Jezo? Olajšanje? Občutek, da lahko s to navado oz. vedenjem kontroliramo svoje življenje?

Pogovorimo se sami s seboj; naj nam ne bo nerodno. Sami s seboj lahko govorimo ali čisto potihem ali pa glasno. Ne premišljujmo predolgo in si hitro odgovarjajmo.

Recimo si:

“Sem delček ... (izgovorimo svoje ime), ki je odgovoren za ... (navedimo vedenje ali navado, npr. prenajedanje, ko pridemo domov iz službe ali šole). Moj edini namen je, da ... (izgovorimo svoje ime) občuti, da je ... (npr. ljubljena-ljubljen).”

Sedaj ugotovimo, kakšen je obratni namen tega ugotovljenega čustva.

V zgornjem primeru je to občutek neljubljenosti.

Torej nagovorimo ta občutek neljubljenosti.

Vprašajmo se, zakaj se pojavi ta občutek. Poskusimo najti razlog zanj.

Morda se občutek pojavi, ker v službi oz. šoli nimamo prave prijateljice, ker se počutimo osamljeni? Ker imamo preveč dela? Ker smo v službi oz. v šoli nesrečni?

Odvisnosti od slaščic, predvsem čokolade, se lahko znebimo npr. takole:

Oče in mama sta se ločila in oče za nas ni imel veliko časa, da bi nas obiskoval. Zato so bili obiski redki in kratki, zmeraj pa nam je prinesel čokolado z lešniki, ki smo jo pojedli na skrivaj in na samem, da nas ne bi videla mama, saj bi bila zaradi različnih razlogov jezna.

In sladek okus čokolade smo nekako povezali s prijetnim občutkom ljubljenosti, sprejetosti, povezanosti.

In še dandanes, ko smo že kar nekaj časa odrasli, radi jemo čokolado, veliko čokolade, sami in na skrivaj, da bi v sebi povzročili ta prijeten občutek.

In ker se počutimo vsaj malo nesrečni skoraj vsak dan, se s čokolado prenaledamo prevečkrat, zato ta naša navada negativno vpliva na naše zdravje.

Recimo si:

“To nisem jaz. Jaz si ne želim čokolade namesto očetove prisotnosti in pozornosti. Ne želim si skriti čokolado in jo jesti na samem in skrivaj. Slaščic ne potrebujem več. Sladke jedi so za otroke, jaz sem pa odrasla-odrasel. Ne potrebujem več tega in ne želim si več tega.”

Uporabljamo močne besede, govorimo glasno, samozavestno, odločno.

Besede ponavljajmo večkrat, dokler se nam ne zasidrajo v spominu.

Uporabimo besede, kot so npr.:

- “ker nimam več treh let”,
- “ker nisem več odvisna-odvisen od staršev”,
- “ker je moje življenje sedaj čisto drugačno”,
- “ker sem sedaj svobodna-svoboden”.

Otroci znajo zelo dobro tvoriti fiksna, trdna in nespremenljiva prepričanja. Ne razumejo, da se bo nekaj čez čas spremenilo in ne bo več tako, kot je trenutno. Ko si otrok npr. nekaj želi in mu mama pove, da za to enostavno nima dovolj denarja, otrok misli, da bo večno tako.

“Aha, nimam-o dovolj denarja za to super veliko žogo. Ubožni smo. Vedno bom živel v pomanjkanju. Nikoli ne bom imel dovolj denarja za takšno žogo ali za karkoli drugega, kar si bom želel. Ne morem dobiti ničesar od tistega, kar si želim.”

A okoliščine so se sedaj, ko nismo več otroci, spremenile. Dovolj sredstev imamo za nakup žoge. In marsičesa drugega, kar potrebujemo in/ali si želimo. A prepričanje je ostalo.

Poiščimo prepričanje, ki nas omejuje. Povezimo ga s čustvom iz otroštva. In nato ustvarimo novo prepričanje:

“Ne živim več v pomanjkanju. Nisem ubožna. Dovolj denarja imam za tisto, kar potrebujem in tudi za tisto, kar si resnično želim. Na voljo mi je vse, kar potrebujem in tudi tisto, kar si resnično želim.”³

³ Opomba:

In potlej se vprašajmo, kaj si resnično želimo. Zastavimo si ustrezne cilje in izvedimo aktivnosti za njihovo dosego.

2 Pohvala in konstruktivni samogovor

Celo življenje lahko preživimo v čakanju, da nas bo nekdo pohvalil – ali mama ali šef ali ljubimka ali sin ali ... A do pohvale, po kateri hrepenimo od otroštva dalje, ne pride. A zakaj bi čakali na pohvalo?

Pohvalimo sami sebe. S takšnimi besedami, kot jih želimo slišati od (ne)koga drugega. In pri tem nam ni potrebno misliti, kaj ima morda tista druga oseba "za bregom", kaj pravzaprav želi od nas, da nas tako lepo hvali... Pa tudi ne pozabimo, da pohvala ne traja večno. Pride in gre. Mi pa ostanemo.

Torej se naučimo pohvaliti sami sebe.

Trde in ostre, velikokrat neusmiljene besede do samih sebe zamenjamo z besedami, ki bi jih povedali svoji najboljši prijateljici-najboljšemu prijatelju, nekomu, ki ga imamo radi in ga spoštujemo.

In pohvalimo se glasno – lahko se celo posnamemo in se poslušamo ter tako vplivamo na svojo podzavest.

In pohvalimo se vsak dan – ne le ob izjemnih dneh in ob izjemnih dosežkih.

"Ljubljena-ljubljen sem. Spoštovana-spoštovan sem. Zaslužim si."

Nasploh nam je v navadi, da se preveč kritiziramo, preveč zahtevamo od sebe.

Sčasoma iz navade nastanejo čustva in iz njih prepričanja. Ta se zdijo kot objektivna resnica, a so nesrečno nastala nekje na naši poti življenja.

Če želimo ta nekonstruktivni notranji dialog spremeniti v dobrodejnega, si ga moramo najprej priznati, ga opaziti. Če smo žalostni, depresivni, brez energije, naš notranji dialog sigurno ni najprimernejši. Morda si zapišimo stavke, besede, ki si jih ponavljamo – bodimo pozorni na to, kaj si govorimo, na to, kaj si pravzaprav vnašamo sami sebi. Med tem notranjim monologom in našo esenco, tj. nami kot osebnostjo, je razlika. Ta glas nismo mi. Priznanje tega dejstva je začetek spremembe.

Nov notranji glas nas vzpodbuja, nam govori:

"Super si. Bravo. Dobro r*t imaš. Krasno si tole izpeljala-izpeljal. Dobro si povedala-povedal. Poglej, kako si zdrava-zdrav. Tvoja kolena so super, v strmino lahko hodiš prav super."

Govorimo si lepe, dobre, ljubeče besede, kot bi jih govorili svoji najboljši prijateljici-najboljšemu prijatelju, ki bi jo-ga želeli opolnomočiti, razveseliti, opogumiti.

In če sami sebi zvenimo nenavadni in morda skoraj butasti, naj nas to nič ne moti.

Notranji glas depersonalizirajmo, naredimo si ga kot glas lika iz risanke, ki je malce tečen, smešen, malo previsok ali prenizek, je pa tu in govori nam konstruktivne besede.

Te besede si ponavljajmo večkrat dnevno, lahko tudi med tem, ko se opazujemo pred ogledalom.

Izgovarjamo jih lahko ali potihem ali glasno.

In počasi se tako nekonstruktivni samogovor kot idealizirani konstruktivni samogovor oba nadomestita z realnim konstruktivnim in dobrodejnim glasom naše lastne osebnosti.

3 Domišljjski dialog z drugo osebo

Dialog je domišljjski razgovor z osebo, ki nas je kdajkoli kakorkoli zlorabljala, poniževala, ustraševala.

Predstavljajmo si, da ta oseba sedi pred nami. Pogumno ji recimo vse tisto, kar ji želimo povedati.

Npr.:

A "Mami, kaj veš, kako me je bolelo, ko si me vedno zapostavljala? Zakaj me nikoli nisi marala?" /

B "Oče, ali veš, da mi je bilo slabo, ko sem morala jesti špinačo in sedeti za mizo po tri ure, dokler je nisem pojedla in jo nato v kopalnici izbruhala? Zakaj si me vedno silil, naj jo jem?" /

C "Nadja, ali nisi vedela, kako zelo si me prizadela, ko si mi takrat na tekmi rokometu rekla, da sem grda, ker imam debela očala?"

Odgovorimo si sami; pri tem ni pomembno, ali bi nam naslovljena oseba dejansko tako odgovorila ali ne, ali je že mrtva ali je še živa.

Odgovor je lahko npr.:

A "Saj sem te marala, le pokazati ti nisem tega znala, saj me ni nihče nikoli naučil, kako pokazati čustva, kako imeti nekoga rad." /

B "Špinačo si morala jesti, ker je to zdrava zelenjava. Oboževal sem špinačo. Kako je nisi marala? Ne razumem, da kdo ne mara špinače." /

C "Oprosti, ampak s tistimi debelimi lečami in obupnimi okroglimi okvirji si izgledala resnično obupna. Je pa res, da sem bila takrat še otrok in nisem niti pomislila, da bi te lahko prizadela. Samo povedala sem, kar sem pač videla."

V dialogu želimo pomagati sebi, ne povzročitelju naših bolečin.

Ne želimo več prenašati občutkov sramu, krivde, bolečine, strahu, nerazumevanja... Želimo iti naprej.

Dobro pa je, da z dialogom velikokrat vzbudimo občutke sočustvovanja tako do sebe kot do druge osebe, ki nas je nekoč terorizirala. Po dialogu lažje razumemo, da smo tako mi kot druga oseba naredili vse na najboljši možni način – tako dobro, kot smo takrat, v nekem drugem času, oboji pač mogli. V nas lahko pride do oprostitve tistemu, ki nas je teroriziral. In tako do velike spremembe in neskončnega olajšanja.

4 Vsi smo človeška bitja

Ljudje povečini o sebi mislimo naslednje:

- “Nisem dovolj.”
Ko se zavemo teh misli, jih hitro spremenimo v: “Jaz sem dovolj.”
- “Drugačna-drugačen sem, zato se ne morem povezati, vključiti.”⁴
Ko se zavemo teh misli, jih hitro spremenimo v: “Povezujem se in imam enake upe in strahove kot vsi ostali.”
- “Kar si želim, mi je nedosegljivo.”
Ko se zavemo teh misli, jih hitro spremenimo v odločitev: “Vse mi je dosegljivo.”

Vsi smo človeška bitja s svojimi željami, z upi, s slabostmi, s koristnimi in tudi z nekoristnimi osebnostnimi značilnostmi ter z različnimi življenjskimi izkušnjami.

Kot osebnosti, kot človeška bitja, kot ljudje smo upravičeni tako do prave mere samozavesti za uspešno delo in življenje, do izpolnjujočih kontaktov s soljudmi, pa tudi do obilja dobrega polnega življenja.

Morda bomo morali za vse navedeno trdo delati, se učiti, spreminjati stare nekoristne navade v nove koristne navade, a to je edina pot do spremembe samega sebe.

Vsakodnevno ponavljajmo, delajmo, kar je za nas koristno in vztrajajmo na poti spremembe. In oprostimo si morebitne “izlete” na drugo pot – prej ali slej se bomo vrnili na svojo, saj smo se tako odločili in le ta pot je pravšnja in naša.

⁴ Opomba:

Morda boste presenečeni, a menda zelo veliko ljudi misli, da so nekaj posebnega in imajo zato težave s kontakti, povezovanjem s soljudmi. Torej resnično niste nič posebnega, če tako mislite...

5 Priznajmo si svoja čustva

Če se želimo znebiti čustev, ki povzročajo, da se vedemo drugače, kot si želimo, postopajmo takole:

- Najprej se zavemo čustva in ga poimenujmo.
- Nato čustvo sprejmimo. Ne minimalizirajmo, zmanjšujmo čustva.
- In nato čustvo glasno naslovimo.
Npr.: Dejstva, da smo ljubosumni na brata, se najprej zavemo. Nato ga sprejmimo. In nato ga glasno naslovimo.

Če se nečesa želimo znebiti, bo dlje ostalo. Npr.: "Jezna sem na sestro. To ni lepo. Ne smem biti jezna na sestro." Če si tako rečemo, bomo še kar nekaj časa jezni na sestro.

Šele ko si čustvo priznamo, ga sprejmemo in glasno naslovimo, ima možnost, da odide.

In potem ga lahko nadomestimo s čim drugim, za nas koristnejšim.

6 Postanimo ljubeč starš samemu sebi

Predstavljajmo si, da objemamo samo-samega sebe kot otroka in izrecimo te magične besede:

“Postajam ljubeč starš (mama-oče) sami-samemu sebi.

Nihče na vsem svetu ne more biti meni boljši starš kot sem to jaz.

Rada-rad te imam natančno takšno-takšnega, kot si.

Rada-rad te imam popolnoma in brezpogojno.

Vedno bom imela-imel čas zate, vedno bom tu zate.

Ti in jaz sva sedaj v harmoniji.

Vse nama lahko uspe.

Rada-rad te imam takšno-takšnega, kot si.”

Navedeno ponavljamo poljubno velikokrat in v poljubni prilagojeni obliki – npr. glasno pred ogledalom, potihem, kot v meditaciji ali v molitvi, ...

Pomembno je, da se povežemo z otrokom v sebi in mu zagotovimo, da je z nami varen in cenjen.

Otroku v nas tako ni potrebno iskati potrditve in priznanja, ki jih ni spoznal v otroštvu, zunaj sebe.

In mi kot sedaj odrasel otrok spoznamo, da tudi če naši starši za nas niso znali ali zmogli storiti vsega, kar bi lahko, naše življenje ni uničeno, ampak se nam vedno znova odpirajo nove možnosti.

Čas je, da se prenehamo vesti na podlagi impulzov prestrašenega in prizadetega otroka.

Predstavljajmo si, da srečamo tega otroka, se pravi samo-samega sebe v obdobju otroka.

Morda ga srečamo pred šolo, bolnišnico, tudi porodnišnico, kjer smo bili rojeni, ali pa ga morda srečamo v nekem trenutku, ko je bil ta otrok, torej mi, močno prizadet, ranjen, prestrašen, osamljen, neviden, nerazumljen.

Dvignimo tega otroka v naročje ali ga primimo za roko.

Seznamo otroka v sebi s svojo novo resničnostjo, z novim stanjem, ki ga živimo.

Odpeljimo ga s seboj v stanovanje, kjer sedaj živimo, in mu recimo:

“Vodim te v moj svet. In ta svet je vsekakor na vse načine lepši, varnejši, boljši, kot je bil moj svet, ko sem bila-bil otrok.”

Pokažite mu hladilnik, poln hrane, če ste bili lačni.

Pokažite mu omaro, polno oblek, če ste jih potrebovali ali si jih želeli.

Položite ga v toplo, mehko, varno posteljo, če se niste počutili varnega, če vas je zeblo, če ste bili prestrašeni.

Zavedajte se, da neko trenutno stanje otroku pomeni večnost.

“Vedno me bo zeblo, vedno bom lačen, vedno bom sama-sam.”

Otrok se ne zaveda, da se stanje lahko v prihodnosti spremeni.

A sedaj imamo kot odrasla ženska-odrasel moški možnost, da ne reagiramo iz pozicije strahu oziroma omejujočih prepričanj, ki temeljijo na izkušnjah iz otroštva.

Sedite in si samo-samega sebe predstavljajte v obdobju otroštva, ko ste se počutili najbolj ranljivi.

Občutite, ko se ta otrok, torej vi kot otrok, spušča v vašo sedanjost.

Spuščati se prične pri glavi, potuje navzdol po vašem telesu, združi se z vašim telesom, srcem, razumom, z vašo glavo, dušo.

Sedaj lahko rečete otroku:

“V svojem srcu in življenju sem ustvarila-ustvaril prostor zate.

Sedaj si tu z menoj.

Živiš v mojem svetu, skupaj z menoj.

In sedaj, ko ti živiš z menoj, meni ne bo nikoli več potrebno hoditi v tvoj svet.

Lahko preneham misliti nate, nase kot na ranjenega otroka v preteklosti, saj si sedaj tu, z menoj, v moji sedanjosti.“

Namesto da se neprestano počutite kot nesrečen in nezaželen otrok, si predstavljajte, kako ta otrok postane del vašega odraslega bitja in s tem vašega odraslega življenja.

Od sedaj naprej lahko svobodno delujete in reagirate kot pameten, ljubeč odrasel človek, ki nekaj pomeni, ki je cenjen, ljubljen, spoštovan.

Poškodovani otrok iz preteklosti se sedaj lahko umakne.

7 Trojni vidik problemov

V življenju najdemo polno problemov, izzivov, težav. A problemi, ki so resnični problemi, imajo značilnost, da so tako trajni kot osebni in tudi vseprisotni. Takšnih problemov, izzivov, težav je le malo. Marsikdo tovrstnih problemov sploh nima.

Vsak na videz nerazrešljiv problem, ki nam povzroča nespečnost in bolečine v želodcu, si oglejmo s treh vidikov:

- Ali je problem trajen?
Npr.: Ne najdemo pravega partnerja. Ali je to trajno?
Ne, saj ga morda najdemo že jutri.
- Ali je problem oseben?
Npr.: Šef nas neprestano daje v nič in nas psihično maltretira. Ali je to osebno?
Ne, saj enako ravna tudi z našimi ostalimi sodelavci.
- Ali je problem vseprisoten?
Npr.: S taščo ne moremo "normalno" komunicirati – ko pridemo na obisk, takoj začutimo njene ocenjujoče oči in dejstvo, da se po njenem mnenju ponovno nismo pravilno oblekli, da ima sin umazane hlače, da imamo nohte nalakirane v barvi, ki njej ni všeč, ...
Ali je problem ob nas vsako minute našega življenja, vse dni, mesece, celo leto?
Ne, saj bo kmalu konec obiska in tašče do naslednjega meseca skoraj sigurno ne bomo videli.

Osredotočimo se na probleme, ki so trajni + osebni + vseprisotni in jih rešimo.

Najdimo rešitev za te težave, da bo naše življenje srečnejše in da bomo zdravi tako fizično kot psihično.

8 Pozitivna povratna zanka mišljenja

Predstavljajte si lestev s 5 prečkami:

- Prva prečka je misel – npr.
"Jaz nisem dovolj."
- Druga prečka je čustvo, ki se nanaša na misel – npr.:
"Jaz si ne zaslužim, torej se počutim žalostna, depresivna, jezna, ...".
- Tretja prečka je aktivnost, ki jo povzročita misel in čustvo – npr.:
"Nikoli mi nič ne uspe, zato se na to delovno mesto sploh ne bom prijavila."
(Velikokrat je tretja prečka izražena kot neaktivnost, ko ničesar ne naredimo...)
- Četrta prečka je vedenje kot vsota vseh aktivnosti in neaktivnosti – npr.:
"Nikoli mi nič ne uspe, zato vse skupaj sabotiram, izničim. Ničesar si ne zaslužim, zato ničesar niti ne poskusim."
- Peta prečka je način samoobrazložitve (samoutemeljitve) vsega navedenega, tako da vse skupaj zankamo nazaj v osnovno misel prve prečke – npr.
torej ponovno:
"Jaz nisem dovolj."

Takšen način mišljenja, čustvovanja in vedenja ima morda lahko zelo enostaven začetek. A ima tudi zelo močan učinek, ki nam lahko življenje pravzaprav uniči – "valjamo" se v nekoristni situaciji brez izhoda.

Izhod najdemo šele potem, ko na peti prečki lestve misel **zavestno** zankamo

- nazaj na prvo prečko v spremenjeni obliki – npr.:
"Jaz sem dovolj."

S takšnim koristnim mišljenjem in vedenjem ter delovanjem si lahko življenje popolnoma spremenimo v pozitivni smeri:

- Druga prečka je sedaj čustvo:
"Pogumna sem, samozavestna, sposobna tveganja."
- Tretja prečka je sedaj aktivnost:
"Prijavila se bom na to delovno mesto."
- Četrta prečka je sedaj vedenje:
"Sprejemam pozitivne odločitve, aktivno si prizadevam za tisto, kar si želim."
- Peta prečka je sedaj pozitivna povratna zanka:
"Dovolj sem."

9 Nekaj osnovnih pravil delovanja našega uma

Naše misli tvorijo načrt, po katerem naš um in telo delujeta, da bi uresničili resničnost.

Vsaka misel povzroči fizično reakcijo in čustveni odziv.

Zato se zavedajmo svojih misli in izkoristimo našo sposobnost, da jih lahko spreminjamo.

Uma ne zanima, če je nekaj, kar sami sebi pripovedujemo, resnično ali ne, za nas koristno ali ne.

Um naše besede dojema kot popolnoma resnične – zato si govorimo tisto, kar je za nas koristno.

Um deluje v smeri, za katero misli, da si jo mi želimo.

Če si rečemo: "Tako zelo sem živčna-živčen, da bom dobila-dobil mozolje.", jih bomo tudi dobili.

Um namreč deluje tako, da pri nas povzroči reakcijo, ki se ujema z našim mišljenjem; zato bodimo pazljivi, kaj si mislimo.

Pri tem uporablja v spominu shranjene misli in način govora, besede, ponavljajoče besedne vzorce.

Torej si recimo: "To si resnično želim. Pripravljena-pripravljen sem na to. To lahko storim."

Jasno povejmo svojemu umu, kaj si želimo in ne govorimo o tem, česar si ne želimo.

Ko se zavemo, da premišljujemo ali govorimo, četudi potihem, da se vedemo v smeri nezaželenega, spremenimo način v smeri zaželenega.

Naš um počne tisto, kar misli, da želimo storiti.

Um nas vodi tja, kamor meni, da mi želimo – verjetno smo mu dali takšno informacijo že v otroštvu.

Če ne uresničite svojih pričakovanj, umu dajte spremenjena navodila – torej takšna, ki so zanj sprejemljiva, natančna navodila, v jeziku sedanjosti.

Naša podzavest deluje bolje, ko deluje v sedanjosti.

Podzavest ni dobra v načrtovanju prihodnosti.

Recimo si: "Prav zdajle postajam vitka-vitek, premožna-premožen, ljubljena-ljubljen."

Ko nagovorimo sedanjost, se um nanjo naravna in prične iskati rešitve prav sedaj in nam odpira nove možnosti.

Um reagira na slike, ki jih oblikujemo, na besede, ki jih izgovarjamo.

Če si rečemo: "Ne smem jesti čipsa." naš um ne misli na nič drugega, kot da moramo nujno pojesti čips.

Namesto tega se osredotočimo na kaj drugega, kar imamo radi in je hkrati zdravo za nas – na primer na dišeče borovnice, potresene z orehi.

Uporabljamo lepe, velike, jasne slike; uporabljajmo žive in za nas pomembne besede.

Razmišljajmo in govorimo v sedanjem času in ne bojmo si biti drzni v svojih sanjah in načinih, kako jih uresničiti.

Podzavest se odziva na besede, ki so žive, vznemirljive, opisne in v sedanjiku.

Umu je vseč preprostost, direktnost, točnost in rad ima predpisane stvari.

Ne uporabljajmo besed, kot so "morda", "poskusiti", "nekoč".

In govorimo v sedanjosti, ne v preteklosti ali prihodnosti.

Naš um ne more imeti nasprotujočih si prepričanj.

Ne govorimo si:

"Do junija bi rada izgubila 10 kg, a sigurno mi ne bo uspelo."

Ali pa: "Rad bi dobro govoril v javnosti, a me bodo sigurno izsmejali."

Recimo si:

"Vedno manj in manj kilogramov imam."

Ali pa: "Prav sedaj se mi izboljšuje moja sposobnost govora v javnosti."

Morda se, ko izgovarjamo takšne besede, počutimo butasti in nesposobni ter lažnjivi, a vztrajajmo.

Naloga našega uma je, da nas usmeri k užitku in stran od bolečine.

Um nam želi pomagati, da bi bili srečni in zadovoljni.

In če imamo negativne izkušnje pri npr. javnem govoru (morda so se nam v šoli pri govornih vajah sošolci smejali in smo se počutili ponižane in nesrečne), nas um odvrča od podobnih situacij, ki bi utegnile biti za nas neprijetne.

Zato si:

- naredimo stvari, ki si jih želimo, za prijetne, povežimo jih z užitkom;
- stvari, ki si jih ne želimo, pa si naredimo za neprijetne, povežimo jih z bolečino.

Naš um je programiran tako, da se upira neznanemu in se vrača k znanemu.

Če si nekaj želimo, si moramo to narediti za domače, znano.

In stvari, ki si jih ne želimo, si naredimo za tuje, neznane.

To gre velikokrat zelo počasi, a vztrajajmo.

Um ima rad tisto, kar mu je znano in na mara tistega, kar mu je neznano.

Torej si naredimo vedenje, ki se ga želimo znebiti, za neznano, in vedenje, ki si ga želimo osvojiti, za znano.

Um se uči s ponavljanjem.

To velja tako za koristne kot za nekoristne zadeve.

Nekoristnega se lahko odvadimo in koristnega se lahko navadimo.

Potrebno pa je biti vztrajen.

Zaželeno vedenje ponavljajmo najmanj 21 dni oziroma 3 tedne; na začetku je potrebno več napora, potem gre vedno lažje in lažje.

Kar pričakujemo, se ponavadi uresniči.

Če si rečemo: "V avtu mi bo sigurno slabo, Janez vedno grozno hitro vozi.", nam bo sigurno slabo (oziroma je zelo malo možnosti, da nam ne bo).

Svojo resničnost interpretiramo na podlagi doživetih dogodkov. In naša interpretacija doživetih dogodkov povzroči večje število tovrstnih dogodkov v prihodnosti.

V boju med čustvi in logiko vedno zmagajo čustva.

Pravzaprav imajo vse težave in vsa vedenja osnovo v čustvenih težavah.

Zato delovanje, ki temelji na logiki, ne more biti uspešno. Uspešno je lahko le delovanje, ki se osredotoči na spremembo čustva, ki je vezano na neko težavo.

Če bi delovala logika, bi si lahko rekli:

“Sem 50 let mlad možak, visok 195 cm in težak 200 kg; nobenega razloga ni, da se bojim miši, saj vem, da mi ne morejo škoditi.”

A v resničnosti nam takšne in podobne izjave ne pomagajo...

Večji kot je zavestni napor, manj odzivna je podzavest.

Če si za nekaj zelo prizadevamo, se nam to velikokrat odmika.

Npr. rečemo si: “Umiri se.”

Rezultat je, da postanemo čisto živčni in nestrpni, ko čakamo na umiritev, do katere ali sploh ne pridemo ali pa pridemo silno težko...

Zato si prenehajmo prizadevati in si recimo:

“Spanec se približuje.”,

“Moje telo je stroj za uničevanje maščobe.”,

“Moja prebava je čudovita.”.

10 Nekaj dodatnih nasvetov

Smejmo se - ohranimo pozitivno realistično življenjsko usmerjenost.

Glejmo in poslušajmo predvsem tisto, kar nas razveseljuje, kar nas ohranja v "dobri vibraciji".

Obkrožimo se z ljudmi, rastlinami, živalmi, kristali, kamenčki, stvarmi, pri katerih nam vzdrhti srce, ko jih vidimo, vonjamo, otipamo, slišimo.

Pijmo dovolj vode in jejmo hrano, ki pozitivno vzpodbuja tako naše brbončice kot bakterije v želodcu.

Imejmo se radi. In radi imejmo čudovito naravo, ki nas obkroža. Preživimo vsak dan zunaj na zraku vsaj 20 minut. Predlog: hoja, po možnosti s kužetom.

Bodimo hvaležni za življenje, ki ga živimo tu in sedaj. Vsak dan je čudovito darilo.

Živimo zavestno. Postavljajmo si cilje, načrtajmo si svojo pot. Ohranimo žar v očeh in živost telesa in duše. Pravijo, da je srečen tisti, ki načrtuje potovanje v nove dežele, čeprav se na pot nikoli ne odpravi; že samo premišljevanje o potovanju nas razveseljuje.

Velja, da je dobro in pametno uporabiti t.i. "eco-check" oziroma preverbo, kako bi uresničitev naših sanj vplivala na ljudi okoli nas. Uresničitev naših sanj naj je dobra tudi za ostale ljudi – le tako bo resnično dobrodejna tudi za nas. Velja pa seveda tudi obratno: Če je nekaj resnično dobrodejno za nas, je dobrodejno tudi za ostale ljudi.

ČUSTVA IN OBČUTKI

Čustva so: specifične reakcije na določene dogodke; vključujejo kognitivne in fiziološke spremembe; so samodejna in nezavedna.

Poznamo osem osnovnih čustev:

- Veselje in njegovo nasprotje žalost
- Strah in njegovo nasprotje jeza
- Presenečenje in njegovo nasprotje pričakovanje
- (Za)Upanje in njegovo nasprotje gnus.

Poznamo tudi osem sestavljenih čustev:

- Optimizem: predvidevanje, veselje
- Ljubezen: veselje, (za)upanje
- Podredljivost: zaupanje, strah
- Strahospoštovanje: strah, presenečenje
- Neodobravanje: presenečenje, žalost
- Kesanje: žalost, gnus
- Prezir: gnus, jeza
- Agresivnost: jeza, pričakovanje.

T.i. Plutchikovo kolo čustev je tridimenzionalen model, ki pojasnjuje odnose med posameznimi čustvi na podoben način kakor barvno kolo. Plutchikovo kolo čustev si lahko v angleškem jeziku ogledamo v Prilogi 1.

Občutki so: zaznave (občutkov) v telesu; niso nujno povezani s čustvi (npr. občutek utrujenosti ali mraza); so neprekinjeno odčitavanje naših notranjih stanj; so ena izmed komponent čustev. V Prilogi 2 je v angleškem jeziku prikazano Kolo občutkov z vso mavrico različnih občutkov.

Vir: https://www.humintell.com/2022/05/whats-the-difference-between-emotions-and-feelings/?fbclid=IwAR2ionmfO_4Ea_F3jASIVvgp2B-nGc104MCI205frZpQ9qGPHyBZKwi7utU (28.3.2023).

VREDNOTE

Vrednote so stvari, ki jih najbolj cenimo v življenju. Med drugim imajo vlogo pri oblikovanju naših ciljev in prednostnih nalog ter identitete. Vrednote so močno odvisne od kulture, v kateri živimo; na njihovo oblikovanje vplivajo naša lastna prepričanja, naša družina, prijatelji in družba. Če ostanemo zvesti svojim vrednotam, nam lahko pomagajo izraziti naš najbolj pristen jaz, samo/samega sebe.

Vrednote so prepričanja, ki določajo, kaj je za nas najpomembnejše. Vodijo vsako našo izbiro v življenju. Razumevanje naših vrednot vam pomaga prepoznati področja našega življenja, ki potrebujejo več pozornosti, in čemu dati prednost v prihodnosti.

Vrednote usmerjajo in dajejo smisel življenju. Na primer: oseba, ki ceni družino, lahko izbere službo, ki ji omogoča, da več časa preživi doma. Oseba, ki ceni zabavo, se lahko obkroži z drugimi, ki prav tako cenijo zabavo. Poznavanje osebnih vrednot omogoča učinkovitejše postavljanje ciljev, spodbuja pozitivne spremembe v vedenju in olajša sprejemanje odločitev. Vrednote so osrednja sestavina več terapij, kot je na primer ACT Acceptance and commitment therapy (vir <https://questpsychologyservices.co.uk/act/> (2.12.2023) oz. terapija sprejemanja in predanosti. Osnovni elementi te terapije, slikovno prikazani v Prilogi 3, so:

Acept/Sprejmi svoje reakcije in bodi prisotna-prisoten.

Choose/Izberi ovrednoteno smer.

Take action/Ukrepij.

Nekatere vrednote so npr:

- | | |
|------------------|-----------------|
| – bogastvo | – prosti čas |
| – dosežki | – prijatelji |
| – družina | – priznanje |
| – duhovnost | – pustolovščine |
| – humor | – raznolikost |
| – lepota | – razum |
| – ljubezen | – spoštovanje |
| – mir | – sprostitve |
| – moč | – stabilnost |
| – modrost | – svoboda |
| – morala | – umirjenost |
| – narava | – uspeh |
| – neodvisnost | – ustvarjalnost |
| – odgovornost | – varnost |
| – poštenost | – zabava |
| – priljubljenost | – znanje |
| – pravičnost | – zvestoba |

In katere vrednote so najpomembnejše za vas?

Iz zgornjega seznama izberite 10 za vas najpomembnejših vrednot; razvrstite jih od 1 do 10, pri čemer je »1« oznaka za vas najpomembnejše vrednote.

Vir: <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/values-clarification>, (23.10.2025).

TESNOBA IN STRES

Stres in tesnoba sta oba čustvena odziva, meja med njima pa je zelo tanka.

Tesnoba (anksioznost) je povezana z vztrajnimi in pretiranimi skrbmi, ki ne izginejo tudi potem, ko povzročitelja (= stresorja) ni več.

Tesnoba vodi do skoraj enakih simptomov kot stres, torej do težav s spanjem, koncentracijo, do utrujenosti, mišične napetosti, razdražljivosti.

Stres običajno sproži zunanji sprožilec, ki je lahko kratkotrajen (npr. kratek delovni rok) ali dolgotrajen (npr. dolgotrajna brezposelnost).

Ljudje pod stresom doživljamo duševne in fizične simptome, kot so razdražljivost, jeza, Utrujenost, bolečine v mišicah, težave s prebavo, težave s spanjem.

Stres danes povezujejo z veliko zdravstvenimi težavami, tudi z boleznimi srca.

Stres velikokrat deluje vzpodbudno – a le takrat, ko je v mejah, ki jih naše telo (vključno z možgani in živčnim sistemom) smatra za sprejemljivo in dobrodejno.

Naši možgani in živčni sistem zelo težko obvladujejo predvsem dolgotrajni stres – preveč stresa nas energetsko uničuje in če stresa ne znamo ali ne moremo obvladati v sebi lastne še sprejemljive meje, lahko zelo zbolimo.

Izgorelost nas poškoduje tako telesno kot psihično.

Naša delovna produktivnost se močno zmanjša, naš imunski sistem prične popuščati, naš zdrav vzorec spanja se spremeni.

Postanemo dovzetni za okužbe različnih virusov in bakterij, za depresivne motnje, tesnobo, napade panike, bolezni srca, ...

Nasploh velja, da stres lahko obvladujemo tako, da:

- izvajamo dihalne vaje,
- se osredotočimo na sedanost (pri tem nam pomagajo ustrezne meditativne tehnike, prilagojene naši osebnosti),
- si vzamemo čas za vsakodnevne odmore med delom (in ne le za daljši letni dopust, ki je prav tako zelo pomemben),
- si poiščemo ustvarjalno prostočasno dejavnost (hobi), ki nas duševno izpolnjuje, razveseljuje,
- prosimo za pomoč, ko jo potrebujemo,
- pijemo dovolj vode,
- smo fizično aktivni (skladno s potrebami in zmožnostmi svojega telesa),
- da dovolj spimo.

Stres lahko poskusite obvladovati s preprosto vajo:

1. V koledarju si 3x dnevno označite čas za »časovno prekinitev«.
2. Ko pride čas za časovno prekinitev, si vzemite 3 minute prostega časa, zaprite oči in globoko vdihnite skozi nos in izdihnite skozi usta. Vajo ponovite 6x.
3. Presenečeni boste, saj lahko ZAČUTITE, kako vaš stres izginja.

Na začetku si vzemite čas za časovno prekinitev 3x, kasneje lahko tudi večkrat – npr. 6x dopoldan in 3x popoldan.

Prisluškujmo svojemu telesu – pravočasno prenehajmo z aktivnostmi, ki nam povzročajo neprijetne občutke, fizično ali psihično bolečino, stres. Smo le ljudje; in kot takšni potrebujemo zajeti vso mavrico življenja, ne le eno barvo...

Vira:

- <https://www.apa.org/topics/stress/anxiety-difference> (23.10.2025)
- <https://www.calmclinic.com/stress-anxiety> (23.10.2025)

TRAVMATIČNI DOGODKI

Fizičnih in čustvenih travm je na svetu veliko.

V ZDA je npr. več kot 223 milijonov ljudi v svojem življenju doživel vsaj en travmatičen dogodek. 90 % ljudi s težavami z duševnim zdravjem poroča o travmi.

Čustvena travma pusti zelo različne posledice, med katerimi je ena izmed najhujših klinični posttravmatski stresni sindrom (v angleškem jeziku se zanj uporablja kratica PTSD).

Travmo je na splošno težko jasno opredeliti, saj vsakdo dogodke obravnava oziroma občuti drugače.

Kar lahko nekdo vidi kot travmatično, se lahko drugemu zdi le težka situacija.

Bistvo je, da je travma edinstvena za posameznika, zato pravzaprav ne moremo opredeliti, kaj je travma in kaj ni travma.

Kljub temu pa so situacije, ki jih ljudje povečini občutimo kot čustveno travmatične.

Ti dogodki so npr.:

- zanemarjanje s strani staršev, nadrejenih, ...
- zmerjanje, poniževanje, opravljanje osebe, laganje o osebi, ...
- ustrahovanje s strani vrstnikov, sorodnikov, nadrejenih, podrejenih, ...
- dolgotrajno življenje oz. bivanje na območjih pod visokim stresom (npr. vojna območja, stalno nasilje v družini, stalno nasilje v službi, stalno nasilje v šoli, stalne eksistencialne težave, ...)
- izguba ljubljene osebe
- ločitev od partnerja
- izguba ljubljene živali
- hujša bolezen - lastna ali ljubljenih ljudi
- selitev v nov kraj, izguba ali zamenjava službe, delovnega mesta, odhod v pokoj, odhod v nov vrtec, odhod v novo šolo, ...
- doživetje vloma v stanovanje, odtujitev avtomobila, ...
- doživetje prometne nesreče, naravne nesreče – bodisi kot dejanski udeleženec bodisi kot očividec
- občutek nesprejetosti, ...
- odtujitev najljubše igranje s strani odraslih ali vrstnikov ali nekoga drugega, ...
- spreminjanje telesa in kognicije ob rasti, razvoju (puberteta)
- spreminjanje telesa in kognitivnih sposobnosti ob staranju
- rojstvo novega družinskega člana
- negativna izkušnja ob zdravstvenih težavah (operacije, nezmožnost priti pravočasno do zdravnika, do zdravstvenega posega)
- ...

Dejstvo je, da travma povzroči dolgoročne posledice, če je ne razrešimo.

Če smo preživeli nekaj travmatičnega in tega ne moremo pravilno razrešiti, se pojavijo posledice, kot so npr.:

- Poveča se stopnja tesnobe (anksioznosti), ki nam lahko prepreči normalno življenje in delo.
- Tudi če se je naša travma dejansko zgodila že daleč v preteklosti, lahko podoživljamo prebliske travmatičnega dogodka. Te prebliske sprožajo določeni dogodki v sedanjosti, ki delujejo kot opomniki na travmatični dogodek v preteklosti. Ti prebliski so več kot le neprijeten spomin, saj travmatična čustva podoživljamo vedno znova – na način, kot smo jih občutili, ko je dejansko prišlo do travmatičnega dogodka. Pojavijo se lahko tudi bolj ali manj stalne nočne more oz. težave s spanjem nasploh.
- V poskusu, da bi pozabili na preteklost in nadzorovali svoja čustva, lahko pride do vedenjskih sprememb. Veliko ljudi se zateče k substancam, kot so npr. droge, alkohol, hrana, pa tudi tvegano in nevarno vedenje, kar lahko privede do odvisnosti in do vedenjskih sprememb, povezanih z njo (alkoholizem, težave s težo, motnje hranjenja, nevarna vožnja, prometne nesreče, različna kazniva dejanja...).
- Doživljanje visoke stopnje anksioznosti lahko privede do številnih resnih zdravstvenih težav, kot so bolezni srca in ožilja ter avtoimune bolezni.
- Ko je naš um preokupiran s čustveno travmo, so možne kognitivne težave, kot so npr. težave s spominom in osredotočenostjo (koncentracijo). V skrajnih primerih ljudje ne moremo uspešno in učinkovito delovati ter delati pri pouku ali na delovnem mestu, saj se ne moremo osredotočiti na svoje naloge. Otroci se npr. težje učijo, pri pouku so nemirni ipd. Odrasli ne moremo obstati na nekem delovnem mestu, povzročamo spore, ne moremo se prilagajati zahtevam nadrejenih, ...

Pomembno je, da se zavedamo, da je doživetje travme zelo osebno in odvisno od človeka do človeka.

Za nekoga je groza, ker je npr. dobil mozolj pred tretjim zmenkom z ljubljeno osebo, za drugega je groza, ker ne ve, ali bo naslednji dan on in njegova družina imela kaj za jesti ali ne, za tretjega je groza, ker je videl iznekaženo truplo svojega najboljšega prijatelja, ki so ga mučili do smrti, ...

A bistveno je, da travma pusti posledice in da pušča posledice tudi na naših najdražjih, na tistih, ki bivajo z nami: če travmo doživljajo starši, to pušča posledice na otrocih, če travmo doživljajo otroci, to pušča posledice na življenju tako celotne družine kot tudi na partnerski zvezi staršev.

Travmatični dogodek je potrebno razrešiti, če ne želimo psihično ali/in fizično zboleti, oziroma če želimo življenje polnokrvno živeti.

Načinov razreševanja travme je veliko. Vedno pa je potrebno vključiti tako dušo kot telo.

Travmo sicer doživljamo vsa živa bitja - človek, živali in tudi rastline.

Vira:

- »5 Long-Term Effects of Emotional Trauma«. Institute for Advanced Psychiatry; <https://www.psychiatryfortworth.com/blog/5-long-term-effects-of-emotional-trauma> (23.10.2025)
- <https://deloindom.delo.si/vrt-in-zivali/zelenjavni-vrtovi/rastline-ob-rezanju-ali-pomanjkanju-vode-oddajo-ultrazvocne-krike> (23.10.2025).

Zanimiv je zapis Tine Turk z naslovom "Travma in stres" (vir <https://tinaturk.si/travma>, 6.11.2022). V njem je travma opredeljena kot najintenzivnejša oblika stresa, meja med stresom in travmo pa je individualna. »... Ključno pri razumevanju travmatičnih dogodkov je zavedanje, da to ni bolezensko stanje, ampak izjemno inteligen ten odziv našega organizma na situacijo, ki je bila preintenzivna, da bi se lahko nanjo primerno odzvali, in je v danem trenutku nismo mogli »sprocesirati« ...«

CARL SAGAN - DROBCI IZ KOMPLETA ZA ODKRIVANJE NEUMNOSTI

Prepričana sem, da znanost sveta ne bo rešila. Prepričana sem tudi, da lahko svet reši znanstven način mišljenja, ki je dostopen čisto vsakemu izmed nas. A je dandanes silno redek in bohve, kje in kdo ga še pozna ter poučuje. Morda nam bo spodnji tekst, drobec dela Carla Sagana, pomagal, da to ugotovimo.

» ... Kaj je v kompletu za odkrivanje neumnosti? Orodja za skeptično razmišljanje. Skeptično razmišljanje se nanaša na sredstva za konstruiranje in razumevanje utemeljenega argumenta ter – kar je še posebej pomembno – na prepoznavanje zmotnega ali goljufivega argumenta. Vprašanje ni, ali nam je všeč sklep, ki izhaja iz niza sklepov, temveč ali sklep izhaja iz predpostavke ali izhodišča in ali je ta predpostavka resnična.

Nekaj orodij:

- Kadar koli je mogoče, mora obstajati neodvisna potrditev »dejstev«.
- Spodbujajte vsebinsko razpravo o dokazih s strani dobro podkovanih zagovornikov vseh stališč.
- Argumenti avtoritete imajo majhno težo – »avtoritete« so v preteklosti že delale napake.
To bodo storile tudi v prihodnosti.
Morda bi bilo bolje reči, da v znanosti ni avtoritet; kvečjemu obstajajo strokovnjaki.
- Izpostavljajte več kot eno hipotezo.
- Če je treba nekaj razložiti, pomislite na vse različne načine, kako bi to lahko razložili.
Nato pomislite na teste, s katerimi bi lahko sistematično ovrgli vsako od alternativ.
Kar preživi, hipoteza, ki se upira ovržbi v tej darvinistični izbiri med »več delovnimi hipotezami«, ima veliko večjo možnost, da bo pravilen odgovor, kot če bi se preprosto držali prve ideje, ki vam je padla na pamet.
- Poskušajte se ne navezati preveč na hipotezo samo zato, ker je vaša. Je le vmesna postaja v iskanju znanja.
Vprašajte se, zakaj vam je ideja všeč.
Primerjajte jo pošteno z alternativami.
Poskusite najti razloge za njeno zavrnitev.
Če jih ne boste vi, jih bodo drugi.
- Kvantificirajte.
Če ima tisto, kar razlagate, neko mero, neko numerično količino, boste veliko bolje razlikovali med konkurenčnimi hipotezami.
Kar je nejasno in kvalitativno, je odprto za številne razlage.
Seveda obstajajo resnice, ki jih je treba iskati v številnih kvalitativnih vprašanjih, s katerimi se moramo soočiti, vendar je njihovo iskanje bolj zahtevno.
- Če obstaja veriga argumentov, mora delovati vsak člen v verigi (vključno s predpostavko) in ne le večina.
- Occamova britev.
To priročno pravilo nas spodbuja, da se, ko se soočimo z dvema hipotezama, ki enako dobro pojasnjujeta podatke, odločimo za enostavnejšo.
- Vedno se vprašajte, ali je hipotezo mogoče, vsaj načeloma, ovreči.
Trditve, ki jih ni mogoče preveriti, niso veliko vredne.

Razmislite o veliki ideji, da je naše vesolje in vse v njem le elementarni delec – recimo elektron – v veliko večjem kozmosu.

Če pa nikoli ne moremo pridobiti informacij od zunaj našega vesolja, ali ni ideje nezmožno ovreči?

Trditve morate biti sposobni preveriti.

Zagrizenim skeptikom je treba dati možnost, da sledijo vašemu sklepanju, ponovijo vaše poskuse in preverijo, ali bodo dobili enak rezultat ...

— ...«

Vir: Carl Sagan's Baloney Detection Kit; <https://centerforinquiry.org/learning-resources/carl-sagans-baloney-detection-kit/> (23.10.2025).

V Prilogi 4 so navedeni tudi nekateri zmotni argumenti, ki vodijo k napakam v razumevanju stvarnosti, so pa tudi način manipuliranja med ljudmi in z ljudmi. Tako pač je, da tisti, ki »znajo«, manipulirajo s tistimi, ki »ne znajo«.

PREMIŠLJEVANJE

JAZ SEM. Živim in rojena/rojen sem zaradi neskončne vseprežemajoče, vseobsegajoče, vserazumevajoče, vsemogočne ustvarjalne Ljubezni. Prihajam iz Ljubezni. Sem Ljubezen. Privlačim Ljubezen. Sprejemam Ljubezen. Ohranjam Ljubezen. Dajem Ljubezen. Ljubezen Sem.

Ljubljena/ljubljen sem vedno in na vse načine. JAZ SEM.

Vse je Energija. Ljubezen, življenje, veselje, radost, sreča, prijateljstvo, denar, uspeh, ..., tudi strah, smrt, žalost, obup, jeza, sovraštvo, gnus, depresija, ...

Prihajam iz Energije. Sem Energija. Privlačim Energijo. Sprejemam Energijo. Ohranjam Energijo. Žarčim Energijo. Dajem Energijo. Energija Sem.

Energijo sem zmožna/zmožen ohranjati in oddajati v takšni in tolikšni meri, kolikor in kakršno sem jo zmožna/zmožen sprejemati. JAZ SEM.

Imejmo se radi. Spoštujmo sami sebe in svoje želje, potrebe, hotenja, svojo izbrano pot. Odpustimo si napake - če nam gredo res "na živce", jih odpravimo.

Odpustimo si nepopolnost. Smo le človek, ki živi, hrepeni, deluje in hodi po izbrani poti. Se veseli, opazuje, radosti, tudi žalosti, pomaga, zaprosi za pomoč, prejme pomoč, vpraša, se zahvali, je učenec, je učitelj, pomočnik, prijatelj, hči ali sin, velikokrat mati ali oče, babica ali dedek, človek, ki se zmoti in nato popravi, človek, ki pade, pa se ponovno pobere, človek, ki se spominja, sprašuje, jezi, ki ga je strah, ki dvomi, ki si želi, človek, ki je vreden in ki si zasluži živeti dobro, pametno, prijetno, zdravo, srečno, obilja polno življenje, samo zato, ker je. Bodimo, kdor smo. Ko smo, kdor smo, smo čudoviti, fantastični, enkratni, ustvarjalni, radostni, pogumni, saj smo tu in sedaj, kakršni pač že smo.

JAZ SEM.

Vsako živo bitje, vse, kar je živo, vsa živa snov (živo je po mojem mnenju vse, kar je, kjerkoli in kadarkoli) ima pravico do srečnega življenja že samo zato, ker obstaja, ker je, ker biva. Zato lahko rečem le "JAZ SEM".

Obstajam, delujem, sem. Iz dejstva obstoja sledi pravica do sreče, ki je nezdružljivo povezana z delovanjem za najvišje dobro vseh in vseh. In iz te pravice sledi dolžnost skrbeti za lastno srečo in omogočanje drugim, da prav tako delujejo skladno s svojimi potmi, ki jih vodijo v srečno življenje. Delovanje posameznika na poti do lastne sreče naj je usklajeno z etičnimi božanskimi normami, po katerih med drugim nihče ni dolžan na kakršenkoli način trpeti zaradi drugega; je pa vsakdo dolžan premisliti, kakšen vpliv in posledice ima njegovo delovanje na druge⁵.

Za svoje delovanje je v odrasli dobi vsakdo odgovoren sam - ravno biti sposoben nositi to odgovornost je bistvo odraslosti in razlikuje otroka od odraslega.

⁵ Opomba:

V jeziku nevrolingvističnega programiranja (NLP) se to imenuje eco-check; zveza "Learning and Applying NLP Techniques-Top 10 Techniques", vir <https://www.landsiedel.com/en/nlp/nlp-techniques.html> (13. 11. 2022).

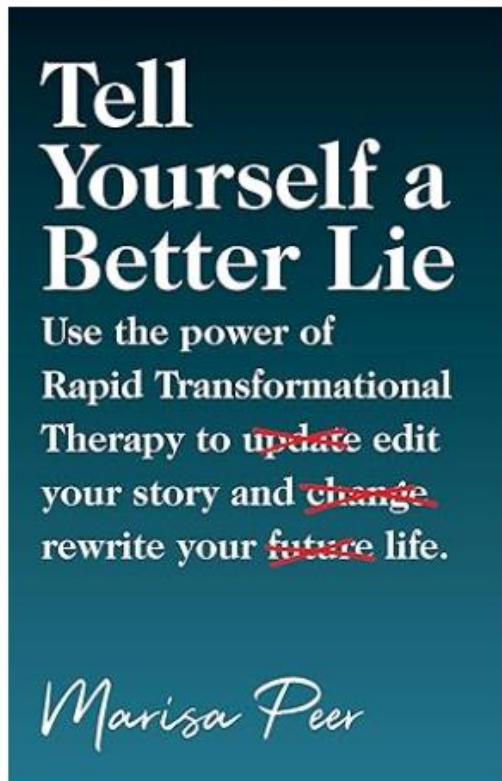
SREČNI LJUDJE

Srečni ljudje
dovolj spimo,
konstruktivno rešujemo konflikte,
iščemo nove priložnosti,
radi se smejimo,
skrbimo za svoje telo,
imamo tesne veze z ljudmi (družina, prijatelji),
nismo zamerljivi oz. odpuščamo drugim,
v ljudeh vidimo njihove dobre strani,
smo hvaležni za vse,
kontroliramo le tisto, kar lahko
(pripravljani smo se soočiti tudi z nečim, kar je za nas nepredstavljivo),
radi se učimo,
prizadevamo si narediti stvari najboljše, kot je to možno,
smo nesebični,
poslušamo druge ljudi,
cenimo svoj čas in si ga znamo dobro razporediti,
znamo se nagraditi,
delujemo za največje splošno dobro vsega in vseh.

Vir članek Kevina Dauma "17 Things Truly Happy People Always Do",
<https://www.inc.com/kevin-daum/17-things-truly-happy-people-always-do.html> (11.11.2022).

“Povej si boljšo laž (Tell Yourself a Better Lie)”

Moj osnovni vir je knjiga:



Avtorica Marisa Peer. Naslov knjige je “Tell Yourself a Better Lie. Use the power of Rapid Transformational Therapy to edit your story and rewrite your life.”. RTT PRESS Copyright 2021 Marisa Peer.

(Naslov v slovenščini: "Povej si boljšo laž. Izkoristi moč hitre transformacijske terapije, da urediš svojo zgodbo in prepišeš svoje življenje.")

Po podatkih, ki jih imam, knjiga še ni prevedena v slovenščino.

Vir za fotografijo: <https://www.amazon.com/Tell-Yourself-Better-Lie-Transformational-ebook/dp/B09PRMSBGV> (17.9.2025). NA TEJ POVEZAVI LAHKO KNJIGO TUDI KUPITE.

O Marisi Peer in RTT



Foto: Marisa Peer.

Vir: <https://blog.mindvalley.com/people/marisa-peer/> (17.9.2025).

Marisa Peer je terapevtka št. 1 v Združenem kraljestvu in ustvarjalka RTT® (Rapid Transformational Therapy® oz. hitre transformacijske terapije).

Marisa že več kot 25 let izvaja terapijo z raznoliko skupino klientov, vključno s predstavniki kraljevih družin, rock zvezdami, olimpijskimi športniki, političnimi voditelji, izvršnimi direktorji ter ostalimi slavnimi osebami.

Specializirana je za hitro transformacijsko hipnoterapijo™, ki hitro preoblikuje razmišljanje in doseže pomembne življenjske spremembe, pogosto v samo eni seansi ali v dveh seansah.

RTT omogoča reševanje preteklih težav, odpravo osebnih omejitev in razširitev osebne zmožnosti sprejemanja obilja – predvsem na področju zdravja, bogastva in ljubezni.

Marisin revolucionarni pristop k hipnoterapiji je prejel številne nagrade, vključno z osmimi nagradami Stevie (ženska leta, podjetnica leta in nagrada za življenjsko delo) in nagrado Venus.

Marisa se redno pojavlja v televizijskih programih po vsem svetu in v svojem domačem Združenem kraljestvu, vključno z BBC News, Sky News, ITV News, Channel 4 News in še veliko več. Revija Men's Health jo je opisala kot "veliko britansko pionirko" in jo uvrstila v Tatlerjev vodnik (Tatlers's Guide) 250 najboljših britanskih zdravnikov.

Vir za tekst: <https://blog.mindvalley.com/people/marisa-peer/> (17.9.2025).

Tri osnovna izhodišča RTT

(oz. hitre transformacijske terapije) so:

1. Hipnoterapija
Naravno stanje sprostitve in notranje osredotočenosti, ki vam omogoča stik z vašo podzavestjo
2. Nevrolingvistično programiranje (NLP)
Pozitivna sprememba, dosežena z razumevanjem povezave med mišljenjem, jezikom (govorom) in vedenjem
3. Kognitivno-vedenjska terapija (KVT)
Pozitivna sprememba, dosežena z razumevanjem povezave med čustvi, mislimi in dejanji

Vir: <https://antoanetadimova.bg/en/the-rtt-method/> (17.9.2025).

YouTube Video (v angleškem jeziku):

Marisa Peer: *Kaj je RTT oz. hitra transformacijska terapija?* / What Is Rapid Transformational Therapy® (RTT®)?

<https://www.youtube.com/watch?v=u80NerrMyxo> (17.9.2025)

Nekaj meditacij in hipnoz Marise Peer (vir YouTube; v angleščini)

Naučite se samohipnoze še danes. *(Močno spremenite svoje življenje.)*

Learn self-hypnosis today. (Powerfully change your life.)

https://www.youtube.com/watch?v=2An_K4o21io&t=1073s (18. 9. 2025)

Poiščite vir svoje jeze. *Odpuščanje nekomu: Kako se znebiti jeze in zamere.*

Locate the source of your anger. Forgiving Someone: How To Let Go of Anger and Resentment.

<https://www.youtube.com/watch?v=igiO8EZA5Q> (18.9.2025)

Jaz sem dovolj. *20-minutna vodena meditacija »Jaz sem dovolj«, ki jo lahko izvajate kjer koli.*

I am enough. 20 Minutes 'I am Enough' Guided Meditation You Can Do Anywhere.

<https://www.youtube.com/watch?v=HeEvsUOu7ig> (18.9.2025)

Zdravilni vrtnec. *Izboljšajte svoje zdravje s tem zdravilnim vrtincem.*

The healing vortex. Boost Your Health With This Healing Vortex.

<https://www.youtube.com/watch?v=KIeHeqAU0R8> (18.9.2025)

Terapija z ukazi celicam. *Kako ukazati svojemu telesu, naj se pozdravi.*

Command cell therapy. How to Command Your Body to Heal.

<https://www.youtube.com/watch?v=mmzudyHizGg&t=190s> (18.9.2025)

Poiščite sočutje do svojega notranjega otroka. *Vodena hipnoza notranjega otroka.*

Find compassion for your inner child. Inner Child Guided Hypnosis.

<https://www.youtube.com/watch?v=BkJabIptbq8> (18.9.2025)

Postanite svoj ljubeč starš. *Ponovno starševstvo samega sebe (Spremenili se boste za vedno!)*

Become your own loving parent. Re-Parenting Yourself (You'll Change Forever!)

<https://www.youtube.com/watch?v=zXe3GPSALNg> (18.9.2025)

ZAKLJUČEK

Namesto klasičnega zaključka naj tu predstavim predvsem:

- transakcijsko analizo in
- hipnozo (hipnoterapijo) z vključenima regresoterapijo in progresoterapijo.

Vsak od teh pristopov ponuja edinstvene možnosti za razumevanje sebe, premagovanje izzivov in osebno rast.

Transakcijska analiza (TA)

Transakcijska analiza je psihološka teorija in metoda, ki se osredotoča na razumevanje osebnosti in komunikacije. TA se uporablja na različnih področjih, vključno s psihoterapijo, svetovanjem, izobraževanjem in organizacijsko psihologijo.

"...Transakcijska analiza je izpeljanka psihoanalize. Svoj razcvet je doživljala pod vplivom humanističnih gibanj v ZDA v šestdesetih in sedemdesetih letih prejšnjega stoletja. Transakcijska analiza kot teorija osebnosti in komunikacije se je iz okvirjev psihoterapije razširila na druga področja človekove dejavnosti. Tako se njeni temeljni koncepti in tehnike uporabljajo tudi v svetovanju, vzgoji in izobraževanju ter v organizacijski psihologiji... Eden najpomembnejših konceptov transakcijske analize je model ego stanj..."

Vir Aleksandra P. Meško, spec. klinične psihologije, <https://psihologinja.si/clanki/transakcijska-analiza/> (7.11.2022).

Osnovna filozofija TA:

- Ljudje so OK; tako ima vsaka oseba veljavo, pomembnost, enako spoštovanje.
- Pozitivna okrepitev poveča občutek, da ste v redu.
- Vsi ljudje imajo osnovno ljubeče jedro in željo po pozitivni rasti.
- Vsakdo (z le nekaj izjemami, kot so hudo poškodovani možgani) ima sposobnost razmišljanja.
- Vsi številni vidiki posameznika imajo zanj na nek način pozitivno vrednost.
- Ljudje odločajo o svoji zgodbi in usodi, zato je te odločitve mogoče spremeniti.
- Vse čustvene težave so ozdravljive.

Vir https://en.wikipedia.org/wiki/Transactional_analysis (7.11.2022).

Hipnoza

Hipnoza je stanje globoke sproščenosti in povečane osredotočenosti, ki omogoča dostop do podzavestnih vzorcev in prepričanj.

Pogosta vprašanja o hipnozi:

- Ali imam nadzor med hipnozo?
Da, med hipnozo imate popoln nadzor in lahko kadar koli prekinete seanso.
- Ali lahko med hipnozo povem kaj, česar nočem?
Ne, hipnoza ne more prisiliti posameznika, da razkrije informacije, ki jih ne želi deliti.
- Ali je hipnoza podobna spanju?
Ne, med hipnozo ste v stanju globoke sproščenosti, vendar ostajate budni in osredotočeni.

Hipnoterapija uporablja hipnozo kot terapevtsko orodje za pomoč pri različnih težavah, kot so stres, anksioznost, fobije in spremembe vedenja.

Pogosta vprašanja in odgovore o (samo)hipnozi si lahko preberete na povezavi: <https://center-m.si/pogosta-vprasanja/> (19.11.2023).

Osnov samohipnoze se lahko naučite s pomočjo Marise Peer preko [YouTube videa](#) v angleškem jeziku "[Learn SELF-HYPNOSIS Today \(Powerfully CHANGE YOUR LIFE\)](#)"⁶ – vir: https://www.youtube.com/watch?v=2An_K4o21io&t=622s (26.11.2023).

Hipnoterapija

"Kaj se zgodi med hipnoterapijo?"

Obstajajo različne vrste hipnoterapije in različni načini, kako nekoga hipnotizirati. Najprej se običajno pogovorite s svojim terapevtom, da se dogovorite, kaj želite doseči in katere metode bo vaš terapevt uporabil. Po tem vas lahko hipnoterapevt popelje v globoko sproščeno stanje, nato uporabi dogovorjene metode, da vam pomagajo pri doseganju vaših ciljev ...; po transu se večina ljudi počuti osveženih in sproščenih. Ko ste pod hipnozo, imate popoln nadzor in vam ni treba upoštevati predlogov terapevta, če tega ne želite. ... Hipnoza ne deluje, če ne želite biti hipnotizirani..."

Vir <https://www.nhs.uk/conditions/hypnotherapy/> (9.2.2025).

⁶ Slovenski prevod: Naučite se SAMOHIPNOZE še danes (Močno SPREMENITE SVOJE ŽIVLJENJE).

Regresoterapija

Regresoterapija je pristop, ki uporablja hipnozo za raziskovanje preteklih izkušenj, ki lahko vplivajo na trenutno življenje posameznika.

Vrste regresoterapije:

- Regresija v otroštvo: Raziskovanje zgodnjih življenjskih izkušenj za razumevanje in zdravljenje sedanjih težav.
- Regresija v pretekla življenja: Na željo klienta se lahko raziskujejo izkušnje iz prejšnjih življenj, kar lahko pomaga pri razumevanju globljih vzorcev in težav.

Regresoterapija lahko pomaga pri razumevanju vzrokov za določene težave, zmanjšanju simptomov in spodbujanju osebne rasti.

"... Regresoterapija je vrsta terapije, ki temelji na hipnozi in se uporablja za ugotavljanje, kako vaša podzavest vpliva na vaše vsakodnevno življenje. Ljudem lahko da zadovoljstvo, da se spomnijo, pravilno ali nepravilno, dogodkov iz preteklosti, ki narekujejo, kako trenutno razmišljajo ali se obnašajo..."

Vir: <https://www.verywellmind.com/what-is-regression-therapy-5194495> (9.2.2025).

Regresoterapija se praviloma izvaja kot vpogled v dogodke v tem življenju, ki se včasih lahko prepletajo z dogodki iz prejšnjih življenj.

Kot vpogled v prejšnje življenje se regresoterapija izvaja le na posebno željo klienta.

Regresoterapija v prejšnja življenja

"... Pretekla življenja so nekaterim pomagala odkleniti travmo, razložiti tesnobo in celo dati kontekst bolezni, s katero danes živijo ... regresivna terapija v pretekla življenja, vrsta potovanja v sproščenem meditativnem stanju, kjer se lahko oseba spomni - z videnjem, slišanjem ali občutkom - preteklih življenj, ki jih je živel. Komu ta vrsta terapije najbolj koristi? Ljudem s kroničnimi zdravstvenimi težavami, ki nimajo znanega izvora, tistim z nerazložljivim fobijami, pa tudi ženskam, ki si prizadevajo zanositi ... Terapija regresije v pretekla življenja je koristna tudi za vsakogar, ki ima smolo in poskuša ugotoviti, kaj bi naredil s svojim življenjem, pa tudi za tiste, ki jih zanima, ali imajo sposobnosti delati kot zdravilec ali intuitivec ... Ne gre vedno za odkrivanje preteklih travm - včasih se vam pokaže sreča v prejšnjem življenju, kar je lahko navdihujoče in pomaga, da se spomnite, kako živeti dobro življenje danes. Videti, kako ste blesteli v prejšnjem življenju, vas lahko spomni na vašo vrednost in moč ...«

Vir: <https://www.healthcentral.com/mental-health/past-life-regression-therapy> (9.2.2025).

Progresoterapija

"Na področju samoodkrivanja in osebne rasti je hipnoterapija vpogleda v prihodnja obdobja življenja fascinantna tehnika, ki nam ponuja edinstven in globok vpogled v poti, ki bi jih lahko ubralo naše življenje. Če je pravilno izvedena, ima potencial, da vam pomaga postaviti nove kratkoročne in prihodnje cilje ter doseči nove višine v različnih vidikih vaše kariere, zdravja in dobrega počutja, športa in medosebnih odnosov ..."

Vir: <https://www.qialive.com/blog/flp> (14.2.2025).

Včasih vpogledamo v prihodnost že v regresiji. In podobno kot velja za regresijo, lahko tudi v progresiji vpogledamo v prihodnost tega življenja ali pa v prihodnja življenja v naslednjih reinkarnacijah.

Tehnik hipnoze je veliko. Lahko vodijo v lahek trans, srednje globok trans ali pa v globok trans. So tehnike, pri katerih klient ne govori prav veliko - terapevtu le podaja znamenja, da ta ve, kaj se dogaja v klientovi notranjosti in če ga pravilno usmerja, mu pomaga. Te tehnike so zelo primerne, če klient ne želi, da bi terapevt vedel vse podrobnosti njegovega "potovanja" v globine samega sebe; tovrstne tehnike so primerne tudi v primeru, če se klient in terapevt poznata, npr. sta prijatelja, sorodnika ipd.

Tako za regresijo kot za progresijo velja, da je pomembno, da so vpogledi za klienta zdravilni, da ga vodijo v dobro, pametno, prijetno, zdravo, osrečujoče življenje tu in sedaj, da so morebitni bolj ali manj travmatični dogodki iz preteklosti tega življenja ali prejšnjih življenj razrešeni, da je omogočeno lažje življenje v prihodnosti tega življenja ali v naslednjih življenjih, ni pa nujno, da so vpogledi tudi resnični.

Klient lahko sprejema/doživlja vpogleda z različnimi čutili, ne le z vidom - lahko vidite, slišite, občutite, prisotni so lahko tudi tip, vonj in okus.

Svetovanje

Z moje strani malce prirejen citat o svetovanju:

... Svetovanje naj bo orientacija h klientu/klientki in orientacija k samemu primarnemu problemu. In zapomnite si to. Da imamo vsi svoj jezik in da, ko poslušate klienta/klientko, morate poslušati, vedoč, da govori tuj jezik in ga/je ne poskušajte razumeti v smislu svojega jezika. Razumite klienta/klientko v njegovem/njenem jeziku ...

..Mislim, da je zelo pomembno, da klienta/klientko jemljemo resno in ustrezemo njegovim/njenim željam. Ne izvajati hladne in trde presoje. In spoznajte, da se morajo ljudje stvari naučiti, da res niste kompetentni, da bi jih naučili vseh stvari, ki jih potrebujejo. Da se lahko veliko naučijo sami ...

In še originalni citat:

"...Psychotherapy should be an orientation to the patient and an orientation to the primary problem itself. And remember this. That all of us have our individual language, and that when you listen to a patient, you should listen knowing that he is speaking an alien language and that you should not try to understand in terms of your language. Understand the patient in his language..."

"...I think it's very important to take the patients seriously and meet his wishes. Not to exercise cold, hard judgment. And recognize that people need to learn things, that you really aren't competent to teach them all the things they need. That they can learn a lot on their own..."

Vir: Sidney Rosen (edited and with commentary by): My voice will go with you - The teaching tales of Milton H. Erickson. W.W. Norton & Company, Inc., 1991.

Teorija

»Prava umetnost je ustvarjanje in ustvarjanje je onkraj vseh teorij. Zato vsakemu začetniku pravim: »Naučite se svojih teorij čim bolje, vendar jih odložite, ko se dotaknete čudeža žive duše. Odločiti mora ne teorija, temveč vaša lastna ustvarjalna individualnost.«.

Citat Carla G. Junga, vir https://www.azquotes.com/author/7659-Carl_Jung/tag/art (19.11.2022). Prevod Google Translate, 2023.

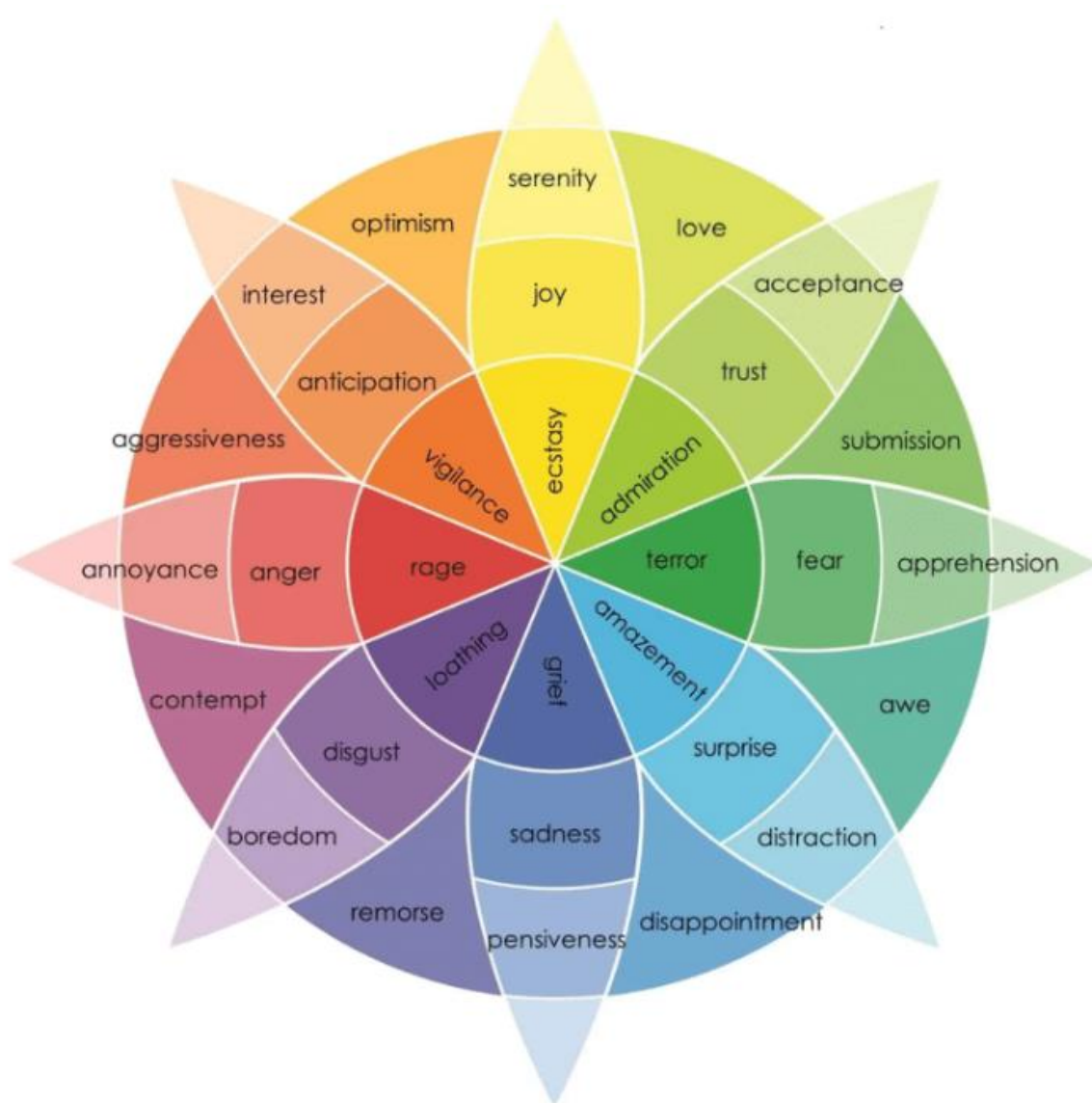
VIRI

- https://www.humintell.com/2022/05/whats-the-difference-between-emotions-and-feelings/?fbclid=IwAR2ionmfO_4Ea_F3jASIVvgp2B-nGc104MCI205ftZpQ9qGPHyBZKwi7utU (28.3.2023)
- <https://questpsychologyservices.co.uk/act/> (2.12.2023)
- <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/values-clarification>, (23.10.2025)
- <https://www.apa.org/topics/stress/anxiety-difference> (23.10.2025)
- <https://www.calmclinic.com/stress-anxiety> (23.10.2025)
- 5 Long-Term Effects of Emotional Trauma. Institute for Advanced Psychiatry; <https://www.psychiatryfortworth.com/blog/5-long-term-effects-of-emotional-trauma> (23.10.2025)
- <https://deloindom.del.si/vrt-in-zivali/zelenjavni-vrtovi/rastline-ob-rezanju-ali-pomanjkanju-vode-oddajo-ultrazvocne-krike> (23.10.2025)
- Tina Turk: Travma in stres; <https://tinaturk.si/travma> (6.11.2022)
- Carl Sagan's Baloney Detection Kit; <https://centerforinquiry.org/learning-resources/carl-sagans-baloney-detection-kit/> (23.10.2025)
- <https://www.landsiedel.com/en/nlp/nlp-techniques.html> (13. 11. 2022)
- Kevin Daum: 17 Things Truly Happy People Always Do; <https://www.inc.com/kevin-daum/17-things-truly-happy-people-always-do.html> (11.11.2022)
- Marisa Peer: Tell Yourself a Better Lie. Use the power of Rapid Transformational Therapy to edit your story and rewrite your life. RTT PRESS Copyright 2021 Marisa Peer.
- <https://www.amazon.com/Tell-Yourself-Better-Lie-Transformational-ebook/dp/B09PRMSBGV> (17.9.2025)
- <https://blog.mindvalley.com/people/marisa-peer/> (17.9.2025)
- <https://antoanetadimova.bg/en/the-rtt-method/> (17.9.2025)
- <https://www.youtube.com/watch?v=u80NerrMyxo> (17.9.2025)
- https://www.youtube.com/watch?v=2An_K4o21io&t=1073s (18. 9. 2025)
- <https://www.youtube.com/watch?v=igiO8EZA5t5Q> (18.9.2025)
- <https://www.youtube.com/watch?v=HeEvsUOu7ig> (18.9.2025)
- <https://www.youtube.com/watch?v=KIeHeqAU0R8> (18.9.2025)
- <https://www.youtube.com/watch?v=mmzudyHizGg&t=190s> (18.9.2025)
- <https://www.youtube.com/watch?v=BkJabIptbq8> (18.9.2025)
- <https://www.youtube.com/watch?v=zXe3GPSALNg> (18.9.2025)
- <https://psihologinja.si/clanki/transakcijska-analiza/> (7.11.2022)
- https://en.wikipedia.org/wiki/Transactional_analysis (7.11.2022)
- <https://center-m.si/pogosta-vprasanja/> (19.11.2023)
- https://www.youtube.com/watch?v=2An_K4o21io&t=622s (26.11.2023)

- <https://www.nhs.uk/conditions/hypnotherapy/> (9.2.2025)
- <https://www.verywellmind.com/what-is-regression-therapy-5194495> (9.2.2025)
- <https://www.healthcentral.com/mental-health/past-life-regression-therapy> (9.2.2025)
- <https://www.qialive.com/blog/flp> (14.2.2025)
- Sidney Rosen (edited and with commentary by): My voice will go with you - The teaching tales of Milton H. Erickson. W.W. Norton & Company, Inc., 1991.
- https://www.azquotes.com/author/7659-Carl_Jung/tag/art (19.11.2022)
- <https://www.tsw.co.uk/blog/leadership-and-management/plutchik-emotion-wheel/> (23.10.2025)
- https://feelingswheel.com/?fbclid=IwAR0AK0gQgMBqgUIAwJk79uzgi-I7fsSSw_Mf-S5HCHH-T1dWRhxUw28khJk (23.10.2025)
- <https://questpsychologyservices.co.uk/act/> (23.10.2025)
- <https://centerforinquiry.org/learning-resources/carl-sagans-baloney-detection-kit/> (23.10.2025)
- <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=evfemizem>
- Osebni arhiv. 2024.
- Photo by Mike Castro Demaria on Unsplash. 2025.

PRILOGE

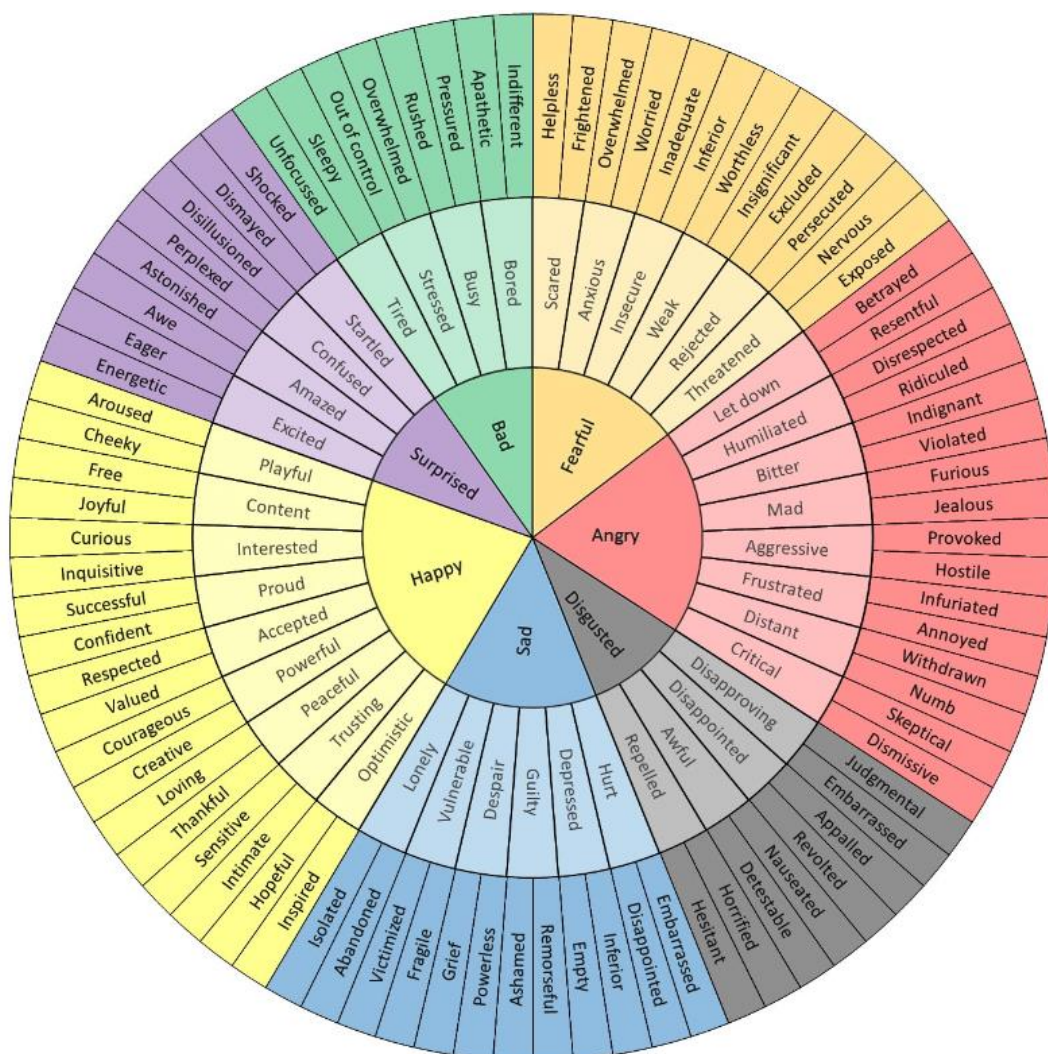
Priloga 1: Plutchikovo kolo čustev



Plutchikovo kolo čustev

Vir: <https://www.tsw.co.uk/blog/leadership-and-management/plutchik-emotion-wheel/> (23.10.2025).

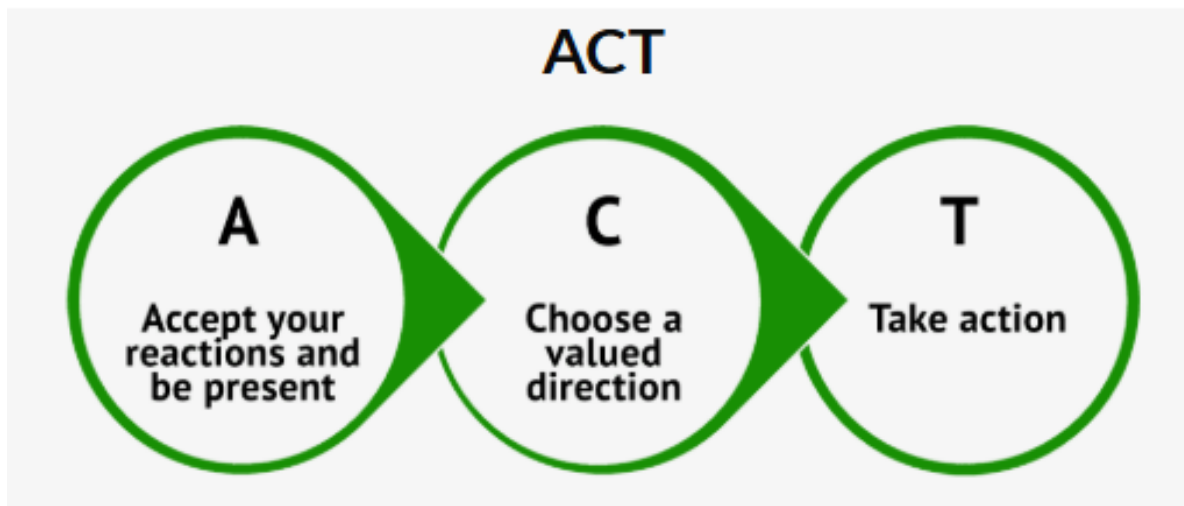
Priloga 2: Kolo občutkov



Kolo občutkov

Vir: https://feelingswheel.com/?fbclid=IwAR0AK0gQgMBqgUIAwJk79uzgi-I7fsSSw_Mf-S5HCHH-T1dWRhxUw28khJk (23.10.2025)

Priloga 3: »ACT«



»ACT«

Vir: <https://questpsychologyservices.co.uk/act/> (23.10.2025).

Priloga 4: Nekateri zmotni argumenti

Nekateri zmotni argumenti:

- ad hominem – latinsko za »človeku«, napadanje prepiralca in ne argumenta
»Marička je znana biblijska fundamentalistka, zato njenih ugovorov proti evoluciji ni treba jemati resno.«
- argument avtoritete
Predsednik bi moral biti ponovno izvoljen, ker je imel tajni načrt za konec vojne v neki državi – ker pa je bil ta tajen, volivci niso mogli oceniti njegove vsebine; argument je pomenil zaupanje vanj, ker je bil predsednik.
- argument negativnih posledic
»Obtoženec v široko odmevnem sojenju za umor mora biti spoznan za krivega; sicer bo to spodbuda za druge moške, da umorijo svoje žene.«
- sklicevanje na nevednost – trditev, da mora biti resnično vse, kar ni bilo dokazano za napačno, in obratno
»Morda obstaja sedemdeset kazilijonov drugih svetov, vendar ni znano, da bi imel nobeden moralno napredek Zemlje, zato smo še vedno osrednjega pomena za veselje.«
To nestrpnost do dvoumnosti lahko kritiziramo s frazo: odsotnost dokazov ni dokaz o odsotnosti.
- posebna prošnja, pogosto za rešitev predloga v globoki retorični stiski
»Kako je Bog lahko dovolil, da so privrženci judovstva, krščanstva in islama – vsak na svoj način zapovedan k junaškim ukrepom ljubeče prijaznosti in sočutja – tako dolgo zagrešili toliko krutosti?« Posebna prošnja: »Ne razumete svobodne volje. In kakorkoli že, Bog se giblje po skrivnostnih poteh.«
- prošnja za vprašanje, imenovana tudi predpostavka odgovora
»Uvesti moramo smrtno kazen, da bi odvrnili nasilni kriminal.« Toda ali stopnja nasilnega kriminala dejansko pade, ko je izrečena smrtna kazen?
- opazovalna selekcija, imenovana tudi naštevanje ugodnih okoliščin, ali kot jo je opisal filozof Francis Bacon, štetje zadetkov in pozabljanje zgrešenih
Država se hvali s predsedniki, ki jih je rodila, a molči o svojih serijskih morilcih.
- statistika majhnih števil – bližnji sorodnik opazovalne selekcije
»Pravijo, da je vsak peti človek Kitajec. Kako je to mogoče? Poznam na stotine ljudi in nihče od njih ni Kitajec.«
- nerazumevanje narave statistike
Nek predsednik je izrazil začudenje in zaskrbljenost ob odkritju, da je imela kar polovica »njegove« države podpovprečno inteligenco.
- nedoslednost
Preudarno načrtovati najhujše, česar je sposoben potencialni vojaški nasprotnik, vendar varčno ignorirati znanstvene napovedi o okoljskih nevarnostih, ker niso »dokazane«.
- non sequitur – latinsko za »Ne sledi«
»Naš narod bo zmagal, ker je Bog velik.« Toda skoraj vsak narod se pretvarja, da je to res. Pogosto tisti, ki padejo v zmoto non sequitur, preprosto niso prepoznali alternativnih možnosti.
- post hoc, ergo propter hoc – latinsko za »Zgodilo se je po, torej je bilo posledica«
»Preden so ženske dobile volilno pravico, ni bilo jedrskega orožja.«
- nesmiselno vprašanje

-
- »Kaj se zgodi, ko se neustavljiva sila sreča z nepremičnim predmetom? Če pa obstaja nekaj takega kot neustavljiva sila, ne more biti nepremičnih predmetov in obratno.«
 - izključena sredina ali lažna dihotomija – upoštevanje le dveh skrajnosti v kontinuumu vmesnih možnosti
 - »Če nisi del rešitve, si del problema.«
 - kratkoročno proti dolgoročnemu – podmnožica izključene srednje skupine
 - »Ne moremo si privoščiti programov za hranjenje podhranjenih otrok in izobraževanje predšolskih otrok. Nujno se moramo spopasti s kriminalom na ulicah.«
 - spolzko pobočje, povezano z izključeno srednjo skupino
 - »Če dovolimo splav v prvih tednih nosečnosti, bo nemogoče preprečiti umor donošenega dojenčka.«
 - zmeda med korelacijo in vzročnostjo
 - »Raziskava kaže, da je več diplomantov homoseksualcev kot tistih z nižjo izobrazbo; zato izobrazba ljudi dela geje.«
 - slamnati mož – karikiranje stališča, da bi ga lažje napadli
 - Znanstveniki podpirajo tezo, da so se živa bitja preprosto po naključju združila – formulacija, ki namerno ignorira osrednji darvinistični vpogled, da se narava okrepi tako, da reši tisto, kar deluje, in zavrže tisto, kar ne.
 - zamolčani dokazi ali polresnice
 - Na televiziji je prikazana neverjetno natančna in pogosto citirana »prerokba« o poskusu atentata na nekega predsednika; vendar – pomembna podrobnost – ali je bila posneta pred ali po dogodku?
 - podlasičje besede
 - Delitev oblasti v ustavi neke države določa, da ta država ne sme voditi vojne brez izjave parlamenta. Po drugi strani pa imajo predsedniki te države nadzor nad zunanjo politiko in vodenjem vojn, kar so potencialno močna orodja za ponovno izvolitev. Predsedniki katere koli politične stranke so zato lahko v skušnjavi, da bi organizirali vojne, medtem ko mahajo z vdori, »zaščitnimi reakcijskimi udarci«, »pomiritvijo«, »varovanjem državnih interesov« in široko paleto različnih »operacij«, kot je »Operacija XYZ«. Evfemizmi⁷ za vojno so eden izmed širokega razreda preoblikovanja jezika v politične namene. Talleyrand je dejal: »Pomembna umetnost politikov je najti nova imena za institucije, ki so pod starimi imeni postale odvratne javnosti...«.

Vir: Carl Sagan's Baloney Detection Kit; <https://centerforinquiry.org/learning-resources/carl-sagans-baloney-detection-kit/> (23.10.2025)

⁷ Opomba:

»evfemizem -zma m (ī). Jezikosl. beseda, pomen ali zveza, s katero se izognemo neprijetnemu, včasih tudi neprimernemu». Vir: <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=evfemizem> (23.10.2025).



Foto: Dušanka. Samos, Grčija, september 2024. Osebni arhiv.

HVALA.

Dušanka Mravlja

<https://osebno-svetovanje-dusanka-mravlja.webador.com>



Foto: Photo by Mike Castro Demaria on Unsplash. 2025.

Naslov/Title: "KAKO NAJ ŽIVIM SREČNEJŠE ŽIVLJENJE IN OHRANIM "SVOJO GLAVO"?" / Title in English: "HOW CAN I LIVE A HAPPIER LIFE AND KEEP "MY HEAD"?"

Avtorica/Author: Dusanka Mravlja.

Prevod iz angleškega jezika v slovenski jezik/Translation from English to Slovenian: Google Translate in Dušanka.

Založnik/Publisher: Samozaložba/Self publishing. Dušanka Mravlja, Ljubljana, Slovenija/Slovenia, oktober/October 2025.

ISBN:

Ta dokument je le za vašo zabavo in učenje. Prosim, ne spreminjajte teksta ali slik, ki so del tega dokumenta. Hvala, ker spoštujete avtoričino delo. / This document is for your personal enjoyment and learning only. Please, don't change the text or the pictures/photos which are the part of this document Thank you for respecting the hard work of this author.

Copyright Dušanka Mravlja, Ljubljana, Slovenija/Slovenia, oktober/October 2025.

Kontakt/Contact: mailto: dusamr@gmail.com; <https://osebno-svetovanje-dusanka-mravlja.webador.com>