



RADNI LISTIĆ

KAKO POVEĆATI PSIHOLOŠKU FLEKSIBILNOST?

VJEŽBA 1.

Ne razmišljajte o svojim mislima

Kad prolazimo kroz psihološki stresne situacije, često se možemo naći u začaranom krugu ruminacije (čestog ponavljanja određenih misli). Na primjer, česte misli nakon potresa su: *Smijem li se ići tuširati ili će se tresti baš kad budem prala kosu?*, *Smijem li ostaviti dijete samo u stanu?* i sl. Pokušajte izolirati jednu misao koja pridonosi vašoj trenutnoj patnji. Probajte je napisati u obliku **kratke rečenice ili fraze**. Nakon što smislite tu rečenicu, možete ispuniti cijelu vježbu:

1. Napišite misao koja pridonosi vašoj patnji.
2. Koliko ste često imali ovu misao tijekom prošlog tjedna (približan broj)?
3. Pogledajte na sat i **potrudite se da o toj misli ne razmišljate** tijekom sljedećih pet minuta.
4. Nakon što je prošlo pet minuta, napišite koliko ste puta imali tu misao dok ste se trudili o njoj ne razmišljati (približan broj).
5. Sada pet minuta **razmišljajte o bilo čemu**.
6. Nakon što je prošlo pet minuta, napišite koliko ste puta imali početnu misao (približan broj).



Kakvo vam je bilo iskustvo potiskivanja te misli? Je li misao postala lakša, manje važna i tiša ili obrnuto – teža, bitnija i glasnija? Ako ste misao doživjeli kao češču i glasniju, ova je vježba urodila plodom i pokazala vam kako nam, kad neku misao pokušavamo ignorirati, to baš i ne ide te se dogodi upravo suprotno – ona se javlja pojačano. Tehnike usredotočene svjesnosti (*mindfulness*), poput **meditacije**, mogu vam pomoći da manje ruminirate i da dopustite mislima da jednostavno dođu i odu.



VJEŽBA 2.

Što trebam prihvatiti?

Konstantno izbjegavanje doživljavanja svojih osjećaja u cijelosti može dovesti do toga da u budućnosti ne znamo prepoznati emociju koju osjećamo. Ovaj radni listić pomoći će vam da prepoznate koje doživljaje trebate prihvatiti kako biste se mogli kretati prema onome što vam je zaista bitno u životu.

Primjer:

Možda izbjegavate osjećaje poput ljutnje, zbog čega često podliježete mišljenju drugih ljudi i ne zauzimate se za sebe - to je cijena koju plaćate da biste izbjegli te osjećaje. Na vama je da odlučite jeste li voljni platiti tu cijenu kako biste i dalje izbjegavali te osjećaje, ili vam plaćanje te cijene izaziva neugodu ili otežava funkcioniranje u nekom području života. Obje su opcije u redu, a ovakvo vam raspisivanje može pomoći da donesete odluku.

Sjećanja i slike koje najviše izbjegavam jesu:

Cijena izbjegavanja tih sjećanja i slika:

Tjelesne senzacije koje najviše izbjegavam jesu:

Cijena izbjegavanja tih tjelesnih senzacija:



Emocije koje najviše izbjegavam jesu:

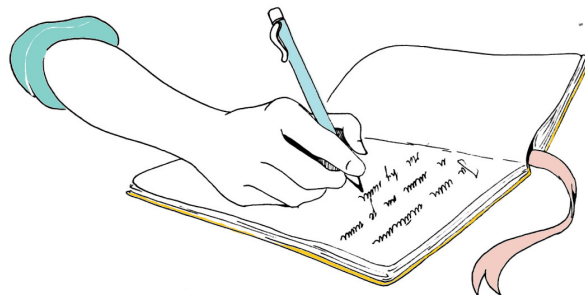
Cijena izbjegavanja tih emocija:

Misli koje najviše izbjegavam jesu:

Cijena izbjegavanja tih misli:

Ponašanja koja najviše izbjegavam jesu:

Cijena izbjegavanja tih ponašanja:



VJEŽBA 3.

Rangiranje vrijednosti

Rangiranje vrijednosti može biti korisno kako bismo znali u kojim područjima života trebamo poduzeti određene akcije. U ovoj vježbi trebate napisati sva područja života koja su vam bitna te koju vrijednost želite živjeti u tom području. Nakon toga rangirat ćete područja života na dva načina: **trenutna važnost** (1-10; 1 – nimalo važna, 10 – iznimno važna) i **trenutno ponašanje** (1-10; 1 – vrijednost se nimalo ne manifestira u životu, 10 – vrijednost se iznimno dobro manifestira u životu). Na kraju trebate oduzeti rezultat na trenutnom ponašanju od rezultata na trenutnoj važnosti za svako područje života (ako je rezultat u minusu, stavite apsolutnu vrijednost rezultata). Taj rezultat upisujete u stupac **životna devijacija** – najvažniji rezultat u ovoj vježbi. Veći rezultat znači da vam je važnije da promijenite svoj život u tom području kako biste ga doveli do razine s kojom ćete biti zadovoljni. Drukčije rečeno, visok rezultat ukazuje na visoku patnju u određenom području, što se uz pomoć ACT tehnika može promijeniti na bolje.

Primjer tablice "Rangiranje vrijednosti"

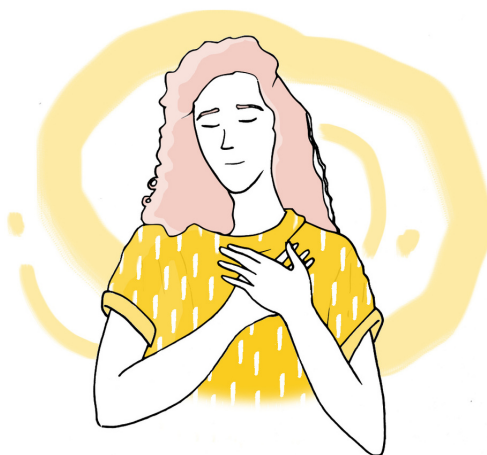
Područje života	Vrijednost	Važnost	Ponašanje	Životna devijacija
obitelj	podrška	8	4	4
prijateljstvo	razumijevanje	7	5	2
roditeljstvo	ljubav	9	9	0
karijera / fakultet / škola	ispunjenost	6	8	-2 = 2
osobni razvoj				
hobiji / slobodno vrijeme				
duhovnost / religioznost				
zdravlje / fizička dobrobit				
zajednica				

Ova osoba ima životnu devijaciju u području obitelji. Važnost obitelji joj je velika, ali se ne ponaša u skladu s time te bi joj možda pomoglo izdvajanje više vremena za druženje s obitelji kako bi više živjela u skladu sa svojim vrijednostima.



Ovdje možete ispuniti svoju tablicu vrijednosti:

Područje života	Vrijednost	Važnost	Ponašanje	Životna devijacija



Za psihološku je dobrobit bitno **dopustiti si da doživimo sve osjećaje** koji nam se javljaju te ih prihvatiti i proraditi, u čemu vam mogu pomoći tehnike iz ovog radnog listića. Preporučamo da ove vježbe ispuniti u svoj dnevnik te se nadamo kako će vam pomoći u prihvaćanju vaših misli i osjećaja te življenju u skladu s vlastitim vrijednostima. Ako vas detaljnije zanima tema psihološke fleksibilnosti ili biste voljeli ove vježbe provesti uz stručno vodstvo, možete nam se javiti na kakosi@ffzg.hr.

