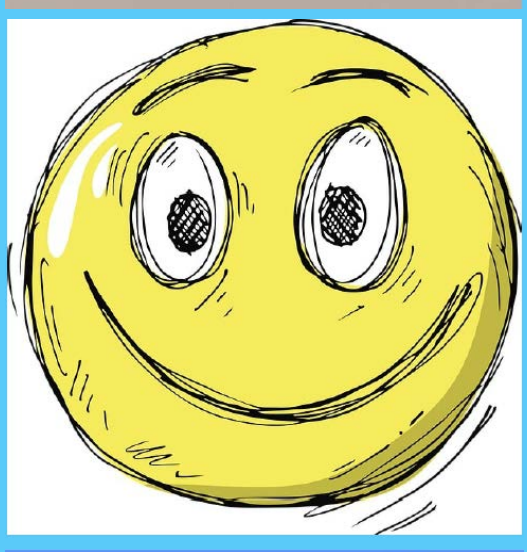
SSTeMM

Kadar moram narediti nekaj novega, dobim »metuljčke« v trebuhu

Občutki nas lahko motivirajo, da nekaj naredimo, včasih pa nas lahko ustavijo pri početju stvari, ki jih želimo početi.



Kadarkoli ste zaskrbljeni ali vznemirjeni, gre vaše telo skozi enak fiziološki proces.
Naredite poskus: naslednjič, ko boste nervozni ali boste opazili »metuljčke«, ne recite »nervozen/na sem zaradi…«, temveč poskusite reči: »navdušen/a sem nad…«. Ali to spremeni vašo izkušnjo?

Opazujte in prepoznajte občutek. Občutek lahko opišete z eno besedo (na primer jezen, vesel, žalosten, prestrašen ali gnusen). Občutki so telesni signali, ki nam sporočajo, da moramo ukrepati, se ustaviti ali zapustiti situacijo. Kaj vam telo govori? Ne pozabite, da občutki niso vedno točni in nas lahko zavedejo, da se izognemo situacijam, ki niso dobre za nas, kot je na primer učenje nove veščine v zdravstveni negi. Prepoznajte, da je to le občutek, in da bo minil.

Recite si: O čem sem razmišljal/-a, ko sem začel/-a opažati občutek »metuljčkov«?

Zapišite!

Poskus: Zapisano preberite pozneje. Se še vedno počutite enako? (Občutek se spremeni. Kar pomeni, da nas občutki lahko varajo).

Kadar se počutite preobremenjeni in se izogibate delu, se poskušajte osredotočiti na svoje dihanje.
Nasvet: vdihnite skozi nos in izdihnite skozi usta. Izdih mora biti daljši in z usti naredite obliko »O«.

Za to vajo ne potrebujete posebnega prostora. Vadite lahko tudi, kadar nosite masko!

Občutki so način, kako nas možgani in telo varujejo. Lahko nam pomagajo ali ne. Pogosto lahko precenimo nevarnost ali grožnjo. Če se preveč oziramo na »metuljčke«, se lahko izognemo pomembnim stvarem, kot je učenje novih veščin zdravstvene nege. Nekaj »metuljčkov« (ali navdušenje) nas lahko spodbudi k dejanju.

Ujemite »metuljčka«!

SSTeMM

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union