SSTeMM

Sošolcem je klinično delo lažje kot meni! »Primerjaj in obupaj« – če se boste primerjali z drugimi, boste obupali

Ali včasih sebe, svoj svet in svojo prihodnost vidite negativno in kritično? Če je tako, lahko to vpliva na samospoštovanje. Samospoštovanje je zaznana vrednota in vrednost, ki jo pripišemo sebi.

Polnjenje baterije samospoštovanja

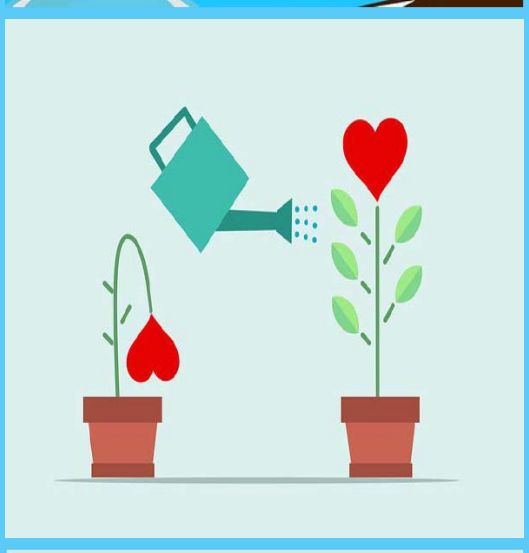
Ko v prsnem košu ali trebuhu začutite negativen občutek, se vprašajte, »kaj se mi je ravno takrat porajalo v mislih?«

Izzovite občutek:

- trenutna misel = moji sošolci so veliko boljši od mene,
- trenutni občutek = nesposobnost.

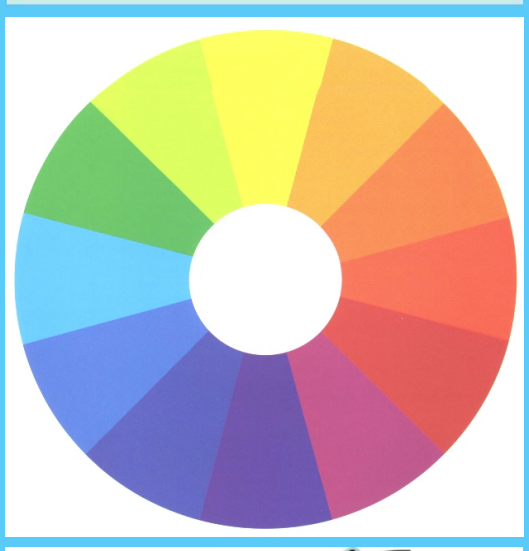
Uravnoteženje občutkov:

- uravnotežena misel = »zdi se, da vedo več, jaz pa lahko delam s svojim tempom. Opravljam klinične vaje, izpite. Delam dobro«.
- nov občutek = večja kompetentnost.



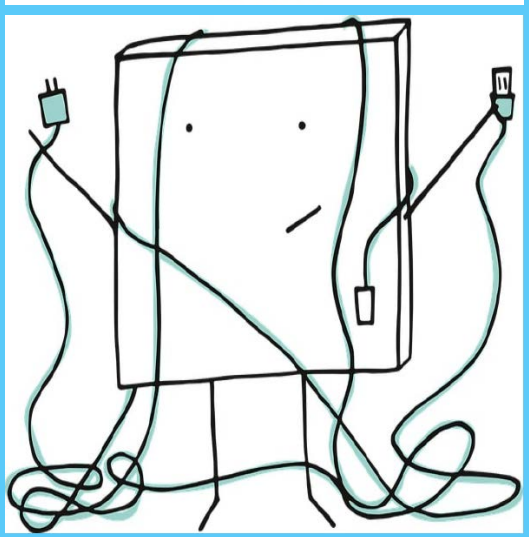
Možgani nas z našimi občutki in fizičnimi občutenji varujejo, včasih preveč.
Vaša naloga je opaziti, kdaj ti signali ne spodbujajo in negujejo občutkov za vašo lastno vrednost in pomen. Negovalni občutek = krepitev zaupanja in skrb zase.

Predstavljajte si pozitiven izid klinične prakse ali izpita. Biti kompetenten, sposoben, optimističen... kako se vam to zdi in kaj občutite? Predstavljajte si, da vaš prijazen jaz govori s svojim jazom kritikom. Kaj lahko reče?
Vsakodnevna praksa: Pogosto se vrnite k tej podobi – na začetku dejansko vsak dan ali kadar koli morate.



Uporaba občutkov

Da se počutite samozavestno-realistično-optimistično, potrebujete prakso.
Izberite »samozavestno barvo« ali »samozavesten vonj«, ki jo želite povezati s tem samozavestnim občutkom, da se lahko kadar koli vrnete k njim.



Opazite, da prihaja kakšen negativni občutek. Preprosto – občutek bo minil. Ni vedno točen ali koristen!
Opazite, kakšno moč imate za uravnavanje tega telesnega signala – negovanje samogovora, potrpljenja, povezave barv ali vonjev.
Samokritika izprazni baterijo samospoštovanja – preklopimo se v malo bolj samopomirjujoče stanje, da uravnamo samokritičnost.

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