

PSIHOTERAPIJA ZA SAMOPOMOČ

I. del

Ob vsem, kar počnemo, pomislimo:

Kaj bom imel/a jaz od tega?

Morda:

- Zadovoljstvo
- Dobro se bom počutil/a
- Ne znam reči ne
- Naredil-a bom uslugo
- Razveselil-a bom drugo osebo
- Zaslužil-a bom pri tem
- Ustregla/ ustregel bom želji nekoga
- Pridobil-a bom pri znanju ali spretnosti (učenje)
- Izboljšal-a bom prijateljstvo
- Nekaj koristnega nastaja
- Grem s tokom...
- Tukaj sem, zdaj delujem...

1. vprašanje

Dobro počutje – ali se dobro počutim pri tem?

2. vprašanje

Ali je pametno, kar počnem?

Če sta odgovora na obe vprašanji PRITRDILNA – DA – potem je odločitev dobra.

Če NE, iščem drugo izbiro, drugo rešitev, druge ljudi.

II. Del

MOJE TRI ŽELJE: 1. 2. 3.

Ko uresničujem svojo željo, želim biti uspešen/uspešna,

Rad-a živim,

Želim se povezovati z drugimi ljudmi.

Svojo pot nosim v sebi –

To kar vidim okoli sebe, - upoštevam, - gradim, - nosim s seboj: ----> upoštevam pri načrtovanju.

*Tako, kot **telo** uravnava samega sebe,*

*Tako tudi **um** razvršča informacije v neko stabilno ravnotežje.*

Bolj je pomembno to,

KAR SE MI BO ZGODILO,

Kot to,

KAR SE MI JE DOGAJALO V PRETEKLOSTI.

Preteklosti ni več,

Prihodnosti še ni

Sedanjest ravnokar ustvarjam.

Kar ZDAJLE POČNEM, BO VPLIVALO NA PRIHODNOST.

Če delam dobro, bo prihodnost dobra.

Če se učim, bom znal-a.

Če pomagam nekemu, mi bo ta oseba hvaležna.

Če delam za nekoga, mi bo ta oseba plačala – na tak ali drugačen način **dobimo nazaj, kar dajemo.**

Ko premaknemo roko, roka zavzame nov položaj.

Ko nekaj naredimo, bo sprememba vidna, opazili jo bodo tudi drugi ljudje.

): Če razmišljam in tuhtam samo v sebi, tega ne vidi nihče.:(

Pokaži se NAVZVEN s tem, da delaš, deluješ, nekaj narediš.

Potem bodo drugi opazili, da si tukaj, da si koristen, koristna,

Začelo se bo življenje: jaz delam in živim z drugimi, drugi živijo z mano.

Dejanja povečajo bogastvo.