

PSIHOLOŠKA ODPORNOST

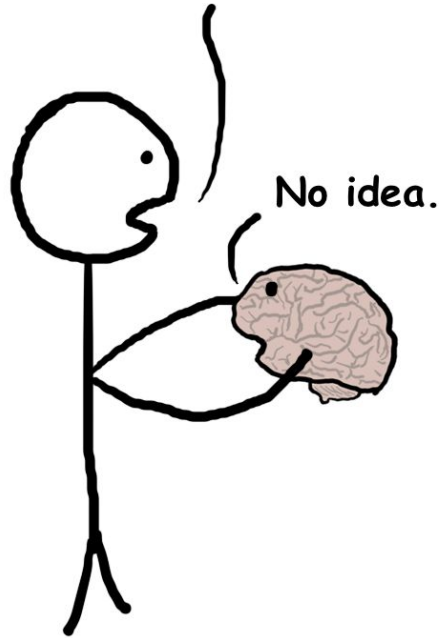
Kako do boljših odločitev, motivacije in
pozitivne naravnosti?





FRONTLINE OPERATORS

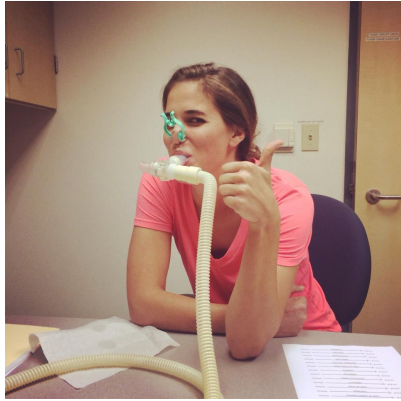
How do you work?



Kaj vemo o psihološki odpornosti?

Kaj pomeni biti psihološko odporen?

Kako jo natreniramo? Kako izgleda trening možganov?



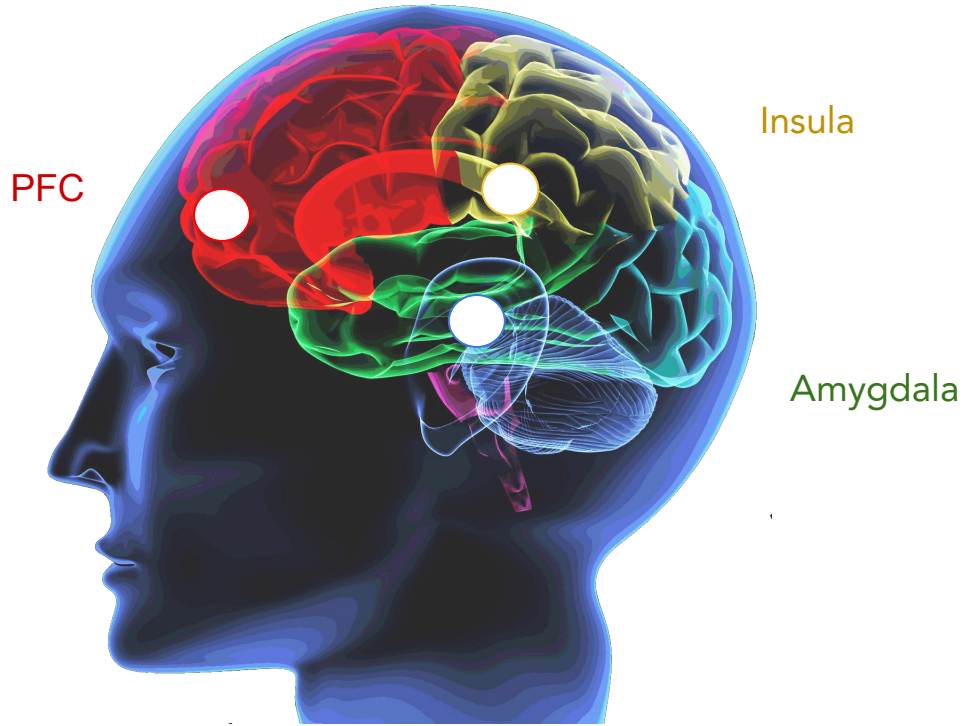
RESEARCH



A pilot study investigating changes in neural processing after mindfulness training in elite athletes- *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 2015

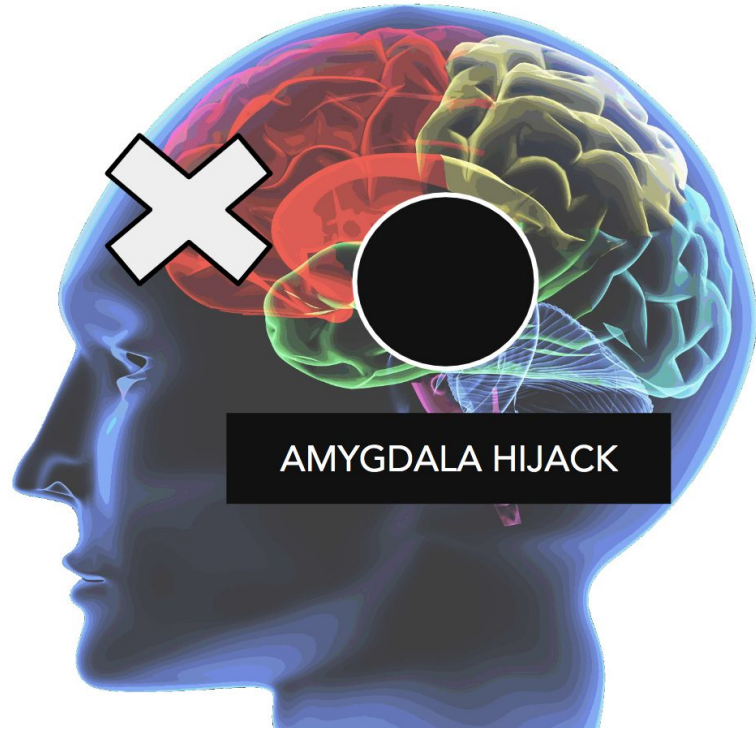
When the brain does not adequately feel the body: Links between low Resilience and interoception - *Biological Psychology*, 2016

Kje točno se vse to odvija v možganih?





Real, perceived
or imagined
stress

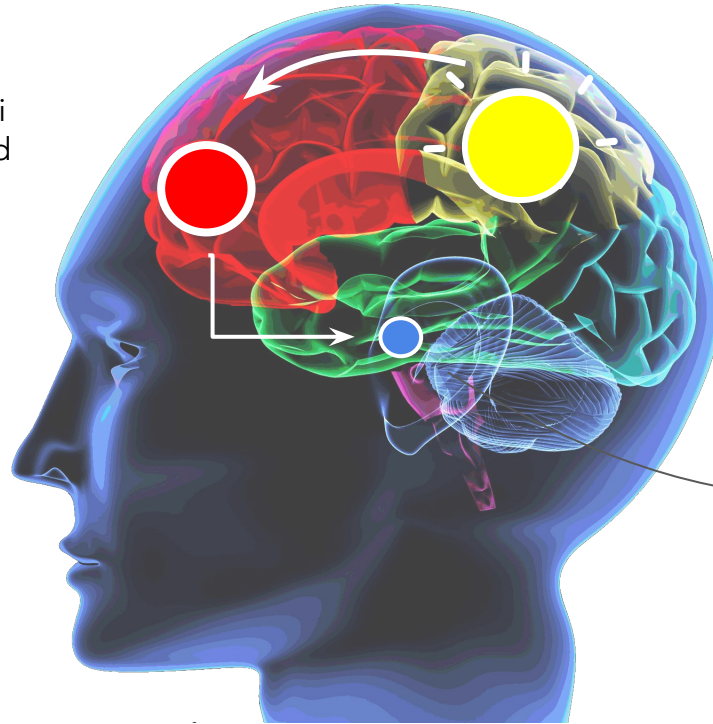


AMYGDALA HIJACK

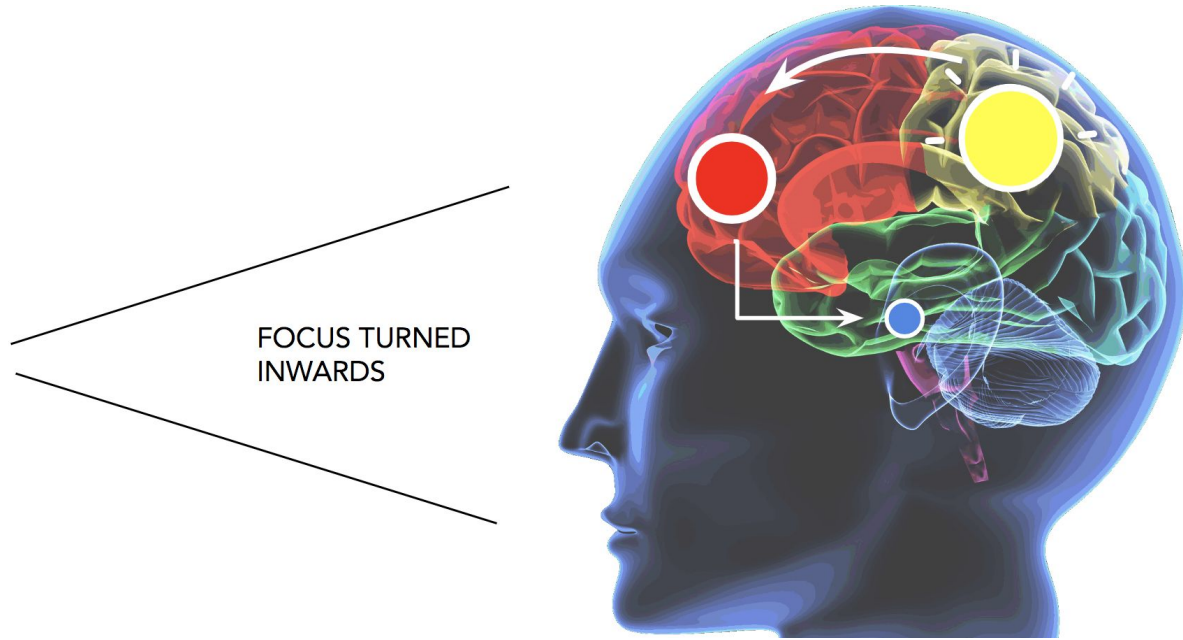
3. "Naprej bom
posredovala informacijo."

2. Insula je budna.
"Aha! Prepoznavam
spremembo znotraj
glave in telesa. Zavedam
se okolice"

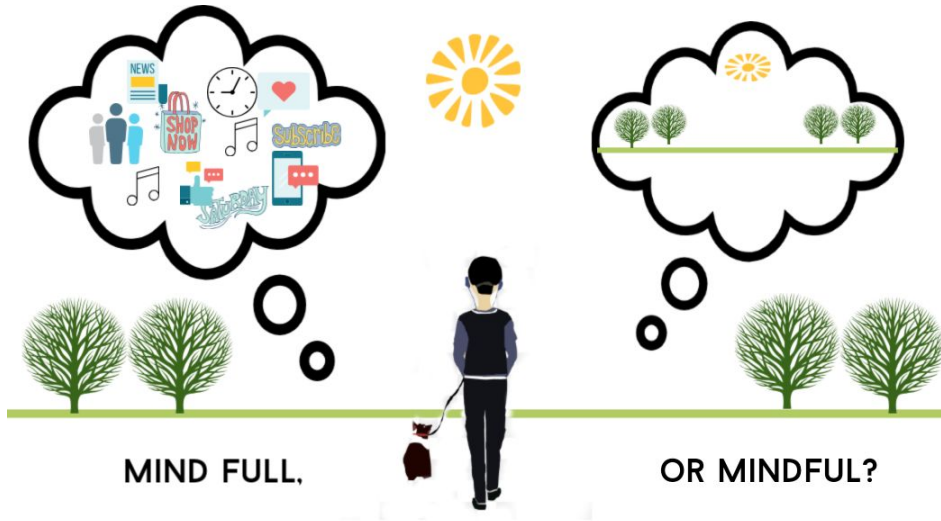
4. PFC sproži
goal-directed
behavior -
izbere
primeren
ODZIV.



1. Amygdala se
vklopi - aktivira FFF.

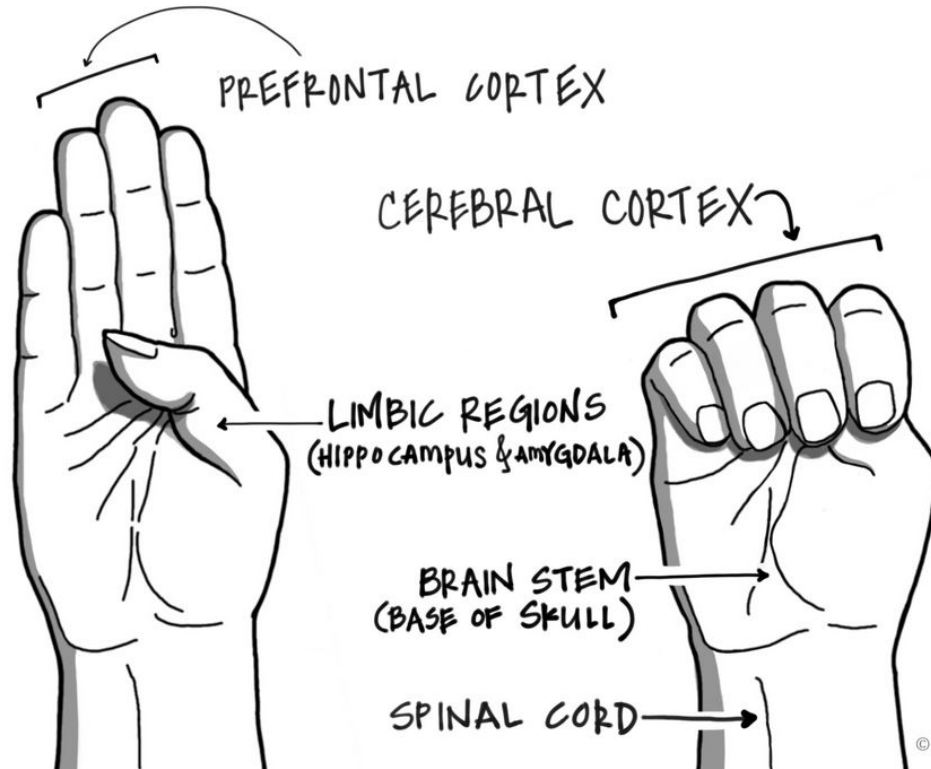


Psihološka odpornost = Sposobnost **SAMOREGULACIJE**
Sami izberemo kako bomo dojemali stres, se z njim soočali in tudi od stresa okrevali.



- “Mind Full” or also known as “mindless:” hijacked by thoughts and emotions of the past or future. Engaged autopilot, reactive to stress = **Prisoner of your Mind**.
- “Mindful:” Present, focused, calm, observant, capable of self-regulation. Responsive to stress. = **Master of your Mind**.

Hand Model of the Brain



KAJ LAHKO STORIM DANES?

Kako poskrbim za svojo psihološko odpornost?

Kako se lotim treninga zavedanja?

NEFORMALNI
TRENING + FORMALNI
TRENING



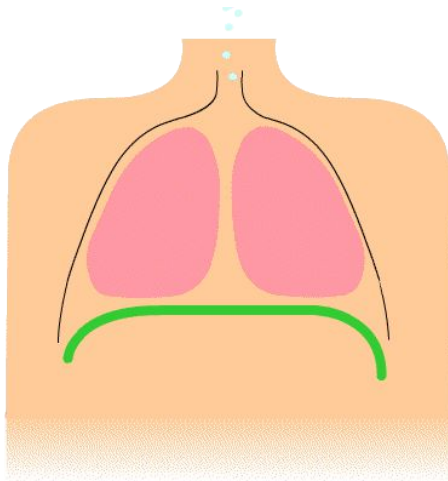
REGULACIJA ŽIVČNEGA SIS.

“TUKAJ IN ZDAJ”

OPAZOVANJE SVOJIH MISLI

REGULACIJA ČUSTEV

ZAVEDANJE DIHANJA



Preponsko dihanje

Zadržíš

Vdih

BOX BREATHING

4-4-4-4

Izdih

Zadržíš

50%

Se spominja
preteklosti



Um je
konstantno v
"play mode-u"



Planira
prihodnost





Tuhtamo, obžalujemo,
podoživljamo
neprijetne dogodke.
Ujeti smo v
preteklosti.



STRES PODIVJA
PROCES
RAZMIŠLJANJA



Zamišljamo katastrofo,
skrbi nas o dogodkih ki se
še niso zgodili. Dvomimo.
Iščemo izgovore in
opravičila.

“A stressed mind is a wandering mind.”



UNCHANGABLE
PAST ←

→ IMAGINED
FUTURE

Why is mind wandering a problem?

- It is extremely bad for information processing, you can't hear or see clearly (in psychology this term is known as "perceptual decoupling.")
- You are more error prone.
- A wandering mind is an unhappy mind. You are more susceptible to negative mood.
- Difficulty dealing with more information at once, or recalling facts.
- Impaired problem solving (you are unable to retain ideas and thoughts as you work on problems)
- Difficulty following directions

TRENING FOKUSA + VZDRŽEVANJA POZORNOSTI

Osredotoči

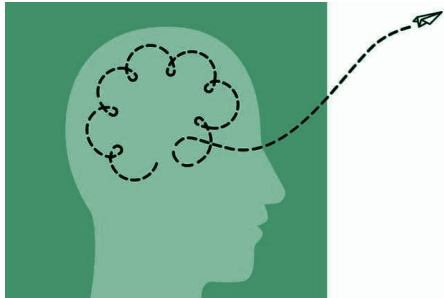
Vzdržuj



Prepoznaj



Preusmeri nazaj



VAJA 2: OSREDOTOČI SE

5, 4, 3, 2, 1.

5 things I see
4 things I can touch
3 things I can hear
2 things I can smell
1 thing I can taste



#MEDITATE

OPAZOVANJE SVOJIH MISLI



Bi pojedli takšno jabolko?

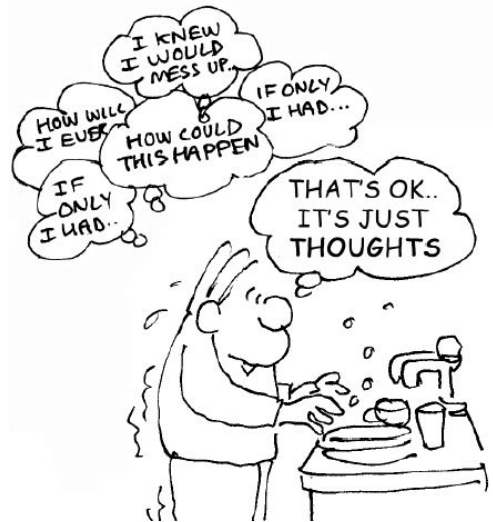




Jaz nisem svoje misli.



Jaz sem **OPAZOVALEC** svojih misli.



"Moj um je negativen."

"Zgodba katero si pripovedujem.."

"Moj um razmišlja/ponavlja..."



Misli ne spreminjamo ali ignoriramo.

Jih budno spremljamo, sprejemamo in
poskusimo razumeti.

Nato se na miren in produktiven način
odzovemo.



Misli ne spreminjamo ali ignoriramo.

Jih budno spremljamo, sprejemamo in
poskusimo razumeti.

Nato se na miren in produktiven način
odzovemo.

Ko spremenimo svoj **odnos** do misli,
lahko tudi izberemo kako se bomo nanje odzvali.

ODZIV

Postavimo si vprašanja:

Ali mi ta misel koristi za doseg cilja?

Kakšen učinek ima name in druge? Kako se počutim?

Kakšne odnose lahko pričakujem na podlagi svojega načina razmišljanja?

Kakšen rezultat lahko pričakujem pri svojem delu ali ustvarjalnosti?



Prekinemo miselni avtomatizem



“STOP! Dovolj. Pomagaj mi da pridobim boljšo perspektivo.

*“Živjo glas, od kod pa ti? Zanimiv
notranji dialog, kdo me kaj takega
naučil? Kaj so oni vedeli? Jim moram
vrjeti?”*



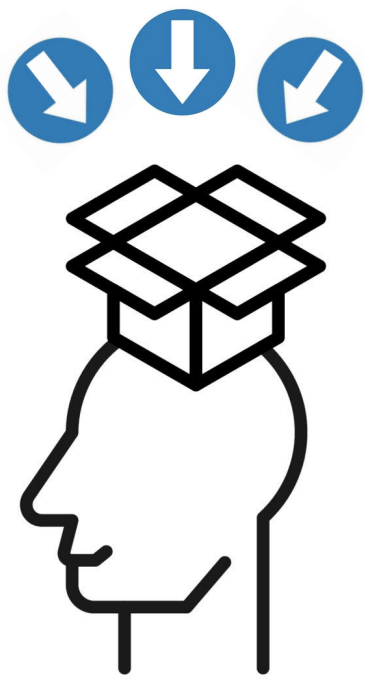
*“ Jaz o tem ne razmišljam.. To niso
moje misli.”*



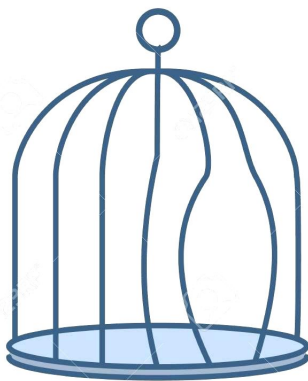


MISLI

MINI PAPER SHREDDER



Kako naprej?
Kako se usmerimo v bolj produktivno smer?



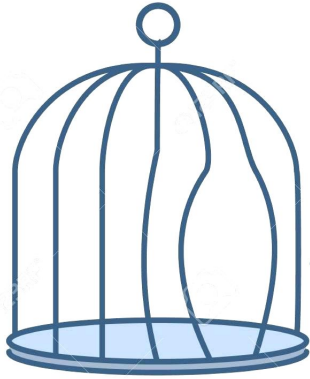
Premik v pozitivno



Produktivne razlage +
pozitivne komande/navodila

Dejstvo ne drama +
izogibanje negativne drugih

Zdrav samo-pogovor



Premik v 'pozitivo'



Produktivne razlage +
pozitivne komande/navodila

Dejstvo ne drama +
izogibanje negativne drugih

Zdrav samo-pogovor

1. Poišči rešitev namesto izgovora.

Ne znam. Ne gre.
Ne morem.
Preveč je vsega.
Nimam časa.

Trenutno ŠE ne znam. Ne gre ŠE.
Kaj mi manjka?
Kje lahko začnem?
Kje lahko najdem 10min?

2. Kako namesto zakaj.

- Zakaj sem tako nesiguren? vs. Kako sem lahko bolj samozavesten/odločen?

3. Opportunity statement.

- "All I need is _____ and I can start _____."

Uporabi **pozitivne komande**, vedno usmerjene na tisto kar želiš da se zgodi.

Da se ne bom zmotil.

Fokusiran bom na _____. Poskrbel bom, da _____.

Da ne pozabim.

Zapomnil si bom_____.

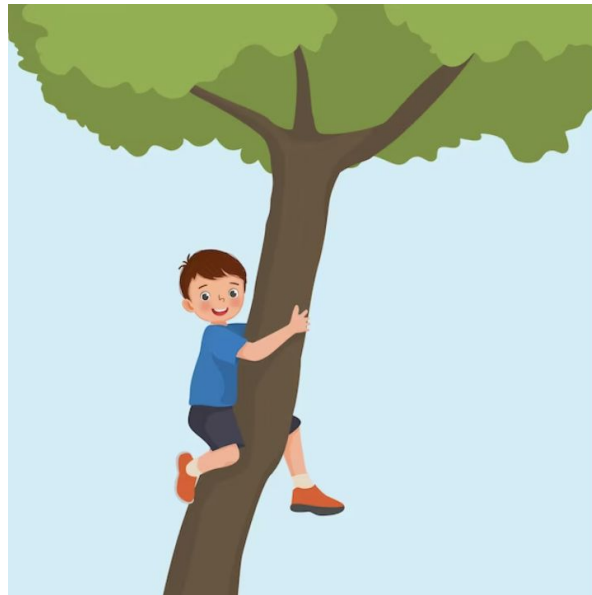
Ne smem biti živčna.

Zaupaj. Na varnem si/sem.

“Da ne boš padel!”

“Joj padel boš!”

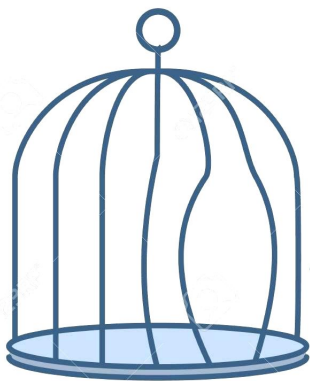
“Prav vem da bo padel.”



Otrok pade.

“Sem ti rekla da boš padel.”





Premik v 'pozitivo'



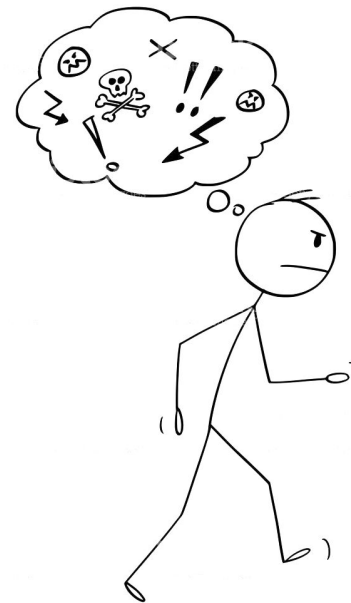
Produktivne razlage +
pozitivne komande/navodila

Dejstvo ne drama +
izogibanje negativne drugih

Zdrav samo-pogovor


Vedno... Nikoli...
Nimam več živcev
Na jetra mi gre
Brezveze
Za ubit, za znoret
"Jest bom znoru"
Kakšen stres
Groza, kap me bo
Katastrofa
Beda
Umrl bom
Uničili me boste
Obup
Na živce mi gre
Peku
V grob me boste spravili

IZBIRA BESED V ČASU STRESA

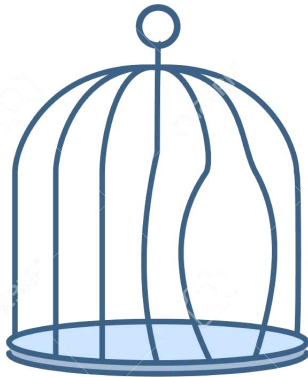


Vedno... Nikoli...
Nimam več živcev
Na jetra mi gre
Brezveze
Za ubit, za znoret
"Jest bom znoru"
Kakšen stres
Groza, kap me bo
Katastrofa
Beda
Umrl bom
Uničili me boste
Obup
Na živce mi gre
Peku
V grob me boste spravili



An illustration of a traffic jam on a dark green background. A red car is in the center, with a driver visible. It is surrounded by several grey cars of various shapes. A light green thought bubble is connected to the red car by a tail, containing the text 'Kolona je. Malo bo treba počakat.'

Kolona je. Malo
bo treba
počakat.



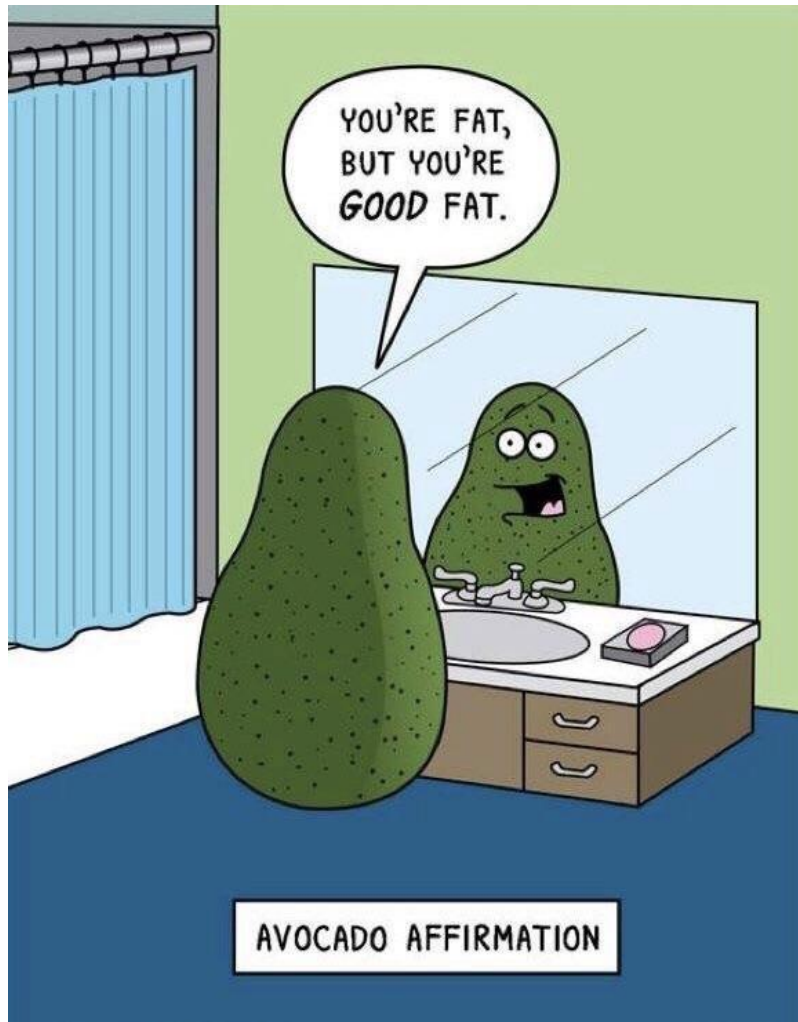
Premik v 'pozitivo'



Produktivne razlage +
pozitivne komande/navodila

Dejstvo ne drama +
izogibanje negativne drugih

Zdrav samlgovor +
afirmacije za
obvladovanje stresa



AVOCADO AFFIRMATION



ZNANJE

SAMOPODOBA

IZ DESTRUKTIVNEGA V SAMOZAVESTEN SAMO-POGOVOR

Lenoba lena

Grda/grd

Nora/nor

Smotka/smotanc

Debela (glej kolk je debela/debel)

Glup

Neumen

Koza, krava...

Tečnoba tečna

Debil

Mona

Zmešana

Samozavest(e)n/a sem

Močen/močna

Pamet(e)n/a

Lep/a

Sposob(e)n/a

Kreativen/a

Zdrav/a

Fit

Srečna, vesela..prijazna, srčna

I am WORTHY

I am LOVEABLE

I am ENOUGH



Pozitivne jutranje namere (odnos je bolj pomemben kot končni rezultat)

- Danes premagujem izzive z lahkotno in odločno energijo
- Sem fleksibilen in prilagodljiv, vse zmorem.
- Danes sem prisoten, umirjen in fokusiran.
- Zaupam si. Mam to. Vse kar se lotim mi uspe.

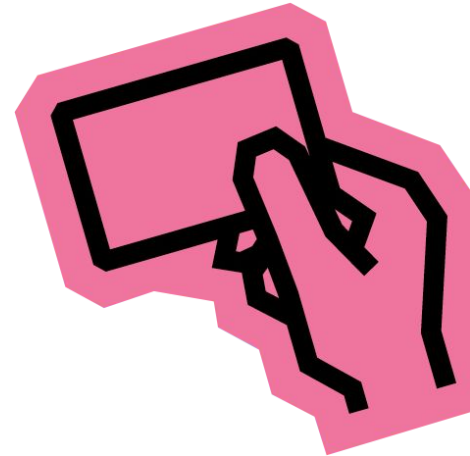
SELF-TALK creates your **IDENTITY.**

Zakaj spoštljiv samogovor?

- Postaviš se zase
- Počutiš se manj užaljeno
- Sprejemaš odločitve ki so dobre zate
- Ne identificiraš z rezultatom (ne iščeš samo zunanje potrditve)

“CONFIDENCE PASS”

If you had a **confidence pass** which allowed you to think, feel and act with all the confidence you need in this world, what would you do?



Sem na varnem.
Jutri bo jutri, vse kar lahko naredim danes je...
Vdihnem umirjenost, izdihnem skrbi.
Še vedno je bilo vse v redu.
Sprosti..(let go)
Sem tukaj in zdaj.
Zaupam si.
Globok vdih, še daljši izdih.
Mam to.



HVALEŽNOST



Success after all is simply how well you use your
mind and body.

HVALA!

Saraisaković

www.saraisakovic.com

