



PSIHOLOŠKO SVETOVANJE IN COACHING  
GIGA MILJATOVIĆ

# DELOVNI ZVEZEK

Transformiraj svoje blokade v 10 korakih

IZDELALA GIGA MILJATOVIĆ

# DOBRODOŠLI

*Pozdrav!*

Želim vam pokazati, kako doseči velike in trajne spremembe, tako da se osvobodite svojega notranjega kritika in se končno počutite močni in pristni. Za začetek naj rečem, da je **potrebno notranjega kritika imeti rad**. Ja, prav ste prebrali. Zdi se mi, da so notranji kritiki na slabem glasu in rada bi vam povedala in pokazala, zakaj temu ni tako. Pokazala vam bom, kako se ga lahko osvobodite tako, tako ne delate proti njemu ampak z njim, in mu dopustite, da je vaš **kompas** k resnični svobodi in uspehu.

Veliko nas zavestno in podzavestno misli, da je kritika dobro orodje, da se motiviramo za spremembo. V realnosti pa je le past. Zadržuje nas v strahu; ni se varno premakniti naprej, ni se varno premakniti nazaj. In samo **obstanemo**. Notranji kritik vas želi le podpirati. Žal pa uporablja zastarel in neučinkovit način: kritiziranje.

Kritiziranje ni slabo, ampak samo neuporabno. Če lahko uvidimo, kaj je **globlji namen** našega kritika, ga lahko zares cenimo in izberemo bolj učinkovito metodo za premik naprej.

**Tisto, čemur se upirate, dajete vašo moč.** Ne ujamite se v zanko obsojanja kriticizma, ki je samo ena izmed oblik obsojanja. Vse lahko omehčamo s sprejemanjem. Prava pot k premiku naprej, brez prevlade notranjega kritika, je skozi **sočutno zavedanje**.

Verjamem v to, da se vsi vedno trudimo delati po svojih najboljših močeh, glede na naše izkušnje, nivo zavedanja, vzorcev razmišljanja itd...Želim vas povabiti, da poskusite nov način za doseganje vaših ciljev, tako, da boste prijazni do sebe. Tako je, prijazni, ne kritični.

Skupaj bomo šli čez proces preoblikovanja teh blokad, ki vas bo podprl pri usidranju tega pristopa v vaše življenje, tako da lahko dosegate **trajne spremembe in uspehe**. Oblikovan je tako, da se osvobodite vašega kritika s tem, da razumete, na kakšen način vam je želel pomagati in nato vpeljete boljši način za doseg vaših ciljev. Vabim vas, da ga stestirate v naslednjih 24 urah in primerjate, kateri način je boljši; s kritikom ali brez. V ta proces sem tako zelo prepričana, da lahko precej gotovo trdim, da se boste bolje počutili in opazili večjo produktivnost.

**Preizkusite!**

# OSVOBODITE SE NOTRANJEGA KRITIKA

*Proces osvoboditja poteka v 10 korakih. Vzamite si vsaj 20 minut časa, naj bo to kot meditacija. Za to si izberite miren kotiček, kjer se lahko sprostite in se dobro počutite.*

*Dali bomo mikrofona vašemu notranjemu kritiku. Saj veste, o kateremu glasu govorim, kajne? Verjetno se ravno zdaj oglašča v vaši glavi. Žal se nas večina identificira z našimi mislimi. Prepričani smo, da je ta glas v naši glavi dejansko del nas. Ampak ni. Opazujte, kako misli le prihajajo in odhajajo.*

*Torej prvi ključ do svobode je, da se ne identificirate z vašimi mislimi.*

## 1. Dajmo mu ime

Dajte ime svojemu notranjemu kritiku. Lahko je Štefan, Anita, Morski pes, Res karkoli se vam dobro sliši. S tem, ko damo kritiku svoje ime, je to prvi korak procesa ločevanja, separacije tega dela od nas. Ta tehnika torej pomaga, da se oddaljite od tistega glasu v glavi, ki kar noče utihniti.

Lahko se pozabavate z imenom. Jaz sem svojega poimenovala Cruella de Vil, po tisti žleht gospe iz risanke 101 dalmatincev, ki ima pol glave črne, pol bele.

Že imate ime v mislih? Super, zapišite ga spodaj!

## 2. Bodite pozorni

Zdaj ko ima ime, usmerimo pozornost na to, kakšne misli ali ideje vam običajno govori vaš kritik. Recimo:

- Nisem dovolj dobra.
- Morala bi biti bolj uspešna v službi.
- Ne bi smela pojesti tega.
- Meni nikoli ne bo uspelo v življenju.
- Do zdaj bi že morala imeti/doseči \_\_\_\_\_.

Vzamite si čas in se spomnite top 3 misli, ki vam jih vaš notranji kritik najraje 'predvaja'.

## 3. Izberite 'taglavnega'

Preglejte svoj top 3 seznam misli in izberite eno, na kateri boste delali do konca vaje. In brez skrbi, vajo lahko kasneje ponovite za vsako izmed ostalih misli.

Ponovno zapišite glavno misel, na kateri boste delali zdaj:

Na primer: Do zdaj bi morala biti bolj uspešna v življenju.

## 4.Plujte po strahu

Da bi se lahko osvobodili vašega kritika, morate najprej določiti, kaj je strah, ki se skriva za to mislijo. Pogosto ne zmoremo izpustiti kritika, saj se nam zdi, da nam koristi in nas je strah tega, kaj bi se zgodilo, če bi ga res izpustili. Bo vse razpadlo?

Seveda ne, ampak do tega še pridemo. Za zdaj raziskujmo ta strah. Vprašajte se ti dve vprašanji:

**1.Česa se vaš kritik boji, če ne bi imeli te misli? Kaj bi se zgodilo?**

**2.Čemu se želi kritik izogniti ali kaj želi preprečiti s tem, ko verjame v to misel?**

Na primer, če je vaša misel Do zdaj bi morala biti bolj uspešna v življenju, bi morda izgledalo tako:

1.Česa se vaš kritik boji, če ne bi imeli te misli? Kaj bi se zgodilo?

**Odgovor:** da ne bi nikoli dosegla te stopnje uspeha, ki si jo želim, da bi obstala na mestu.

2.Čemu se želi kritik izogniti ali kaj želi preprečiti s tem, ko verjame v to misel?

**Odgovor:** želi mi pomagati, da ne bi še bolj obstala na mestu, želi me poriniti naprej.

Zdaj ste na vrsti vi:

**1.Česa se vaš kritik boji, če ne bi imeli te misli? Kaj bi se zgodilo? Napišite eno stvar.**

**Odgovor:**

**2.Čemu se želi kritik izogniti ali kaj želi preprečiti s tem, ko verjame v to misel? Napišite eno stvar.**

**Odgovor:**

## 5. Najdite pozitivni namen

Zdaj, ko ste razkrili strah, ki se je skrival za mislijo, lahko raziskujete dalje. Zdaj boste odkrili, kaj je **globlji, pozitiven namen** za mislijo. In verjamite, da res obstaja.

Uporabili bomo isti primer, Do zdaj bi morala biti bolj uspešna v življenju. Če malo bolj razmislimo, lahko ugotovimo, da nam misel dejansko sporoča, da želi, da se zmigamo, ker bomo potem bolj srečni v življenju. In ko si srečen, se lahko končno sprostiš, kajne?

Če je temu tako, potem je globlji namen misli enostaven, in sicer **sreča**.

Poglejmo še en primer:

- Kritična misel: 'Nisem dovolj dobra.'
- Raziskovanje: Vidim, da me to ustavlja pri tem, da tvegam ali da prosim za stvari, ki si jih želim. Vidim, kako me ta sodba poskuša zaščititi tako, da se ne izpostavljam tveganjem in morebitnim neuspehom in bolečino.
- Globlji namen: **Varnost**

Zdaj ste vi na vrsti:

**Kritična misel:**

**Raziskovanje:**

**Globlji namen:**

## 6. Izrazite svojo hvaležnost

Morda se vam zdi ta korak popolnoma nesmiseln, ampak ima velik pomen. Zdaj se kritični misli oziroma sodbi zahvalimo. Njena edina naloga je bila, da vam pokaže, česa si v resnici globoko želite. V naših primerih sta to bili sreča in varnost, vendar vaš kritik ni poznal boljšega načina, da bi vam pomagal priti do teh ciljev.

Ko lahko naše misli sprejmemo in se jim zahvalimo iz srca, nas izpustijo. **S sprejemanjem se lahko osvobodimo česarkoli.** Drži tudi nasprotno: **kar ne zmoremo imeti radi, nas blokira, drži dol,** Tako preprosto je.

Kaj je bil globlji namen, ki vam ga je želel pomagati doseči vaš kritik?

Vzamite si trenutek, da izrazite in občutite pristno hvaležnost za to misel. Sprejmite jo, pošljite ji ljubezen. Začutite, kako vas sama od sebe izpušča, izginja.

## 7. Raziskovanje globljega namena

Zdaj raziskujmo naprej. Poglejmo, na kakšne vse načine se kaže vaš globlji namen.

Na primer, če je bila vaša misel 'Do zdaj bi morala biti bolj uspešna v življenju', lahko morda opazite, da preveč delate, v veri, da ko boste dosegli cilje, boste srečni. Kot ste verjetno izkusili, v danem trenutku niste srečni, saj boste na vaš seznam vedno dodajali stvari, ki jih še morate storiti, preden boste lahko srečni. In tako se cikel nadaljuje.

Opazite podoben vzorec tudi na drugih življenjskih področjih? Kaj pa v medosebnih odnosih? V zvezah? Pri skrbi zase?


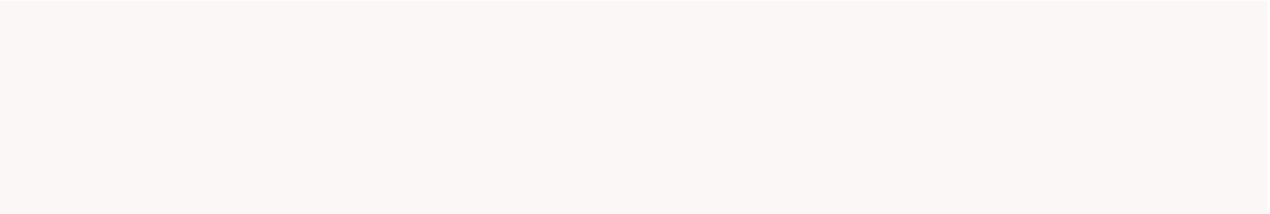
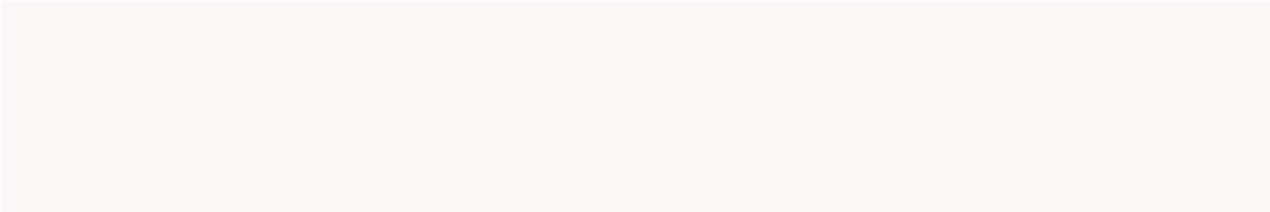
Čas je, da raziščete:

Kaj je trenutno vaš način za doseganje globljega namena? Kaj počnete? (primer: preveč delam, preveč skrbim za druge, itd...)

Če pogledamo isti primer 'Do zdaj bi morala biti uspešna v življenju', se lahko vprašamo še:

- Mi je to, da delam preveč in sem zelo zaposlena, pomagalo pri doseganju rezultatov?
- Lahko s 100% gotovostjo trdim, da mi trdo delo prinese rezultate?

**Spomnite se še dveh do treh podvprašanj o vaši kritični misli, ki si jih lahko zastavite:**

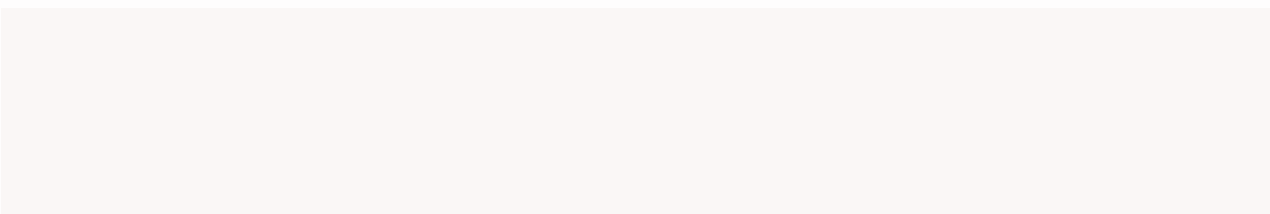
1. 
2. 
3. 

## 8. Ocenjevanje vaše učinkovitosti

Zdaj, ko ste pogledali, na kakšne načine ste poskušali doseči svoj globlji namen, se vprašajte še to:

Kako učinkovite so bile te metode pri doseganju vašega globljega namena ali pri doseganju vaših ciljev? Ne tako zelo? Srednje? Zelo?

**Odgovor:**





## 9. Premik naprej

Zdaj, ko lahko vidite, kako destruktivne so vaše metode za doseganje globljega namena, je čas za raziskovanje novih. Takšnih, ki vam bodo pomagale doseči vaš globlji namen na bolj učinkovit in sočuten način.

Na primer, če je vaš globlji namen sreča, kaj bi bil nov način za premik naprej, s preprostimi koraki k cilju?

Lahko rečete na primer:

Jutri zjutraj pred službo se bom miselno pripravila na uspešen dan. Določila bom 1-3 izvedljive cilje, ki mi bodo prinesli največ dobrega tisti dan. To mi bo dalo občutek moči in me spodbudilo k delu na sebi, brez občutka preobremenjenosti.

Zdaj ste na vrsti vi:

Zapišite en nov kreativen način, ki vam bo pomagal doseči vaš cilj in bo hkrati poravnan z vašim globljim namenom. Bodite konkretni:

Zavežite se, da boste nov način preizkušali naslednjih 24 ur.

## 10. Preizkušajte

Tako, zdaj smo v zadnji fazi procesa, testiranje. Tukaj se dogaja vsa čarovnija. Ni dovolj, če samo preberete, potrebno je iti v akcijo in stvar preizkusiti. Morda boste morali kakšno stvar vmes prilagoditi in to je vse okej, pomembno je le, da najdete način, ki bo vam najbolj ustrezal, da bodo stvari stekle.

Verjetno boste odkrili, da se zaradi spremembe odnosa z vašim notranjim kritikom, in prepoznavanja vseh načinov, na katere vam je želel pomagati, počutite boljše, saj ste bolj sočutni do sebe. Poleg tega pa boste tudi bolj produktivni! In če ste bolj srečni in bolj produktivni, ste tudi bolj svobodni in bolj uspešni.

Še zadnje vprašanje...Ste pripravljeni? Se mi je zdelo :)

**Uživajte v procesu, in v odkrivanju boljšega načina za doseganje uspeha v življenju!**



ŽELIŠ SODELOVATI Z  
MANO?



Rezerviraj si svoj \*brezplačni\*, neobvezujoč termin za  
psihološko svetovanje ali life coaching.

SCHEDULE A FREE CALL