

Tehnnike suocavanja



Pod suocavanjem podrazumevamo posmatranje misli i osecanja kao ono sto zaista jesu. (Gomila reci, prolaznih senzacija), a ne ono sto nam se cini da jesu (cinjenice ili opasnost)

- **STOP, ZASTANITE, OSMOTRITE**
- Osmotrite sta se dogadja, fizicke senzacije, osecanja, slike i secanja koja vam prolaze kroz glavu. Obratite paznju na to kako tumacite njihovo zacinje i kako to utice na vas.
- Osvestite negativne misli i upitajte se: Na sta to reagujem?
- Pokusajte da misli izgovorite sporo, veoma brzo ili komicnim piskavim glasom, ili ih zapisite.
- **Prepoznajte emociju koju osecate i primetite negativne misli. Da li je u pitanju:**
 - procena
 - predvidjanje
 - osecaj ili senzacija
 - secanje
 - Nekorisne misli poput (Citanje misli – verovanje da znamo sta neko drugi misli, primecujemo samo negativne stvari, Katastrofiziranje – zamisljanje najgoreg moguceg scenarija, osecam se lose, sto znaci da je sve lose, samokritikovanje itd.)
- Naucite vise o svesnosti i praktikujte je, da biste postali svesni sadasnjeg trenutka umesto da stalno razmisljate o proslosti ili buducnosti. Pocnite da obracate paznju na ono na sta inace ne biste : zvuкове, senzacije, misli, oblike, boje, itd.)
- **Koristite metafore da biste posmatrali stvari iz jedne drugacije perspektive: Npr:**



Putnici u busu

Recimo da vozite autobus, dok vas putnici (u ovom slucaju misli), neprestano kritikuju i dobacuju uvrede. Vi im dozvoljavate da vicu dok Vi svoju paznju fokusirate na put ispred sebe.

Siledzija sa igralista (nase misli mogu biti poput jednog siledzije)

Zrtva 1 – Veruje siledziji, uznemirena je, reaguje automatski (siledzija nastavlja)

Zrtva 2 – Izaziva siledziju (Siledzija vremenom odustaje)

Zrtva 3 – Prihvata, zatim ignorise siledziju fokusirajuci paznju na nesto drugo.



Reka

Niz reku teku razne stvari, na primer lisce ili komadi otpada (misli, osecaji, slike), umesto da se borimo da plivamo u toj reci, mozemo stati na obalu i gledati kako sav otpad odlazi.



Lopta za plazu

Stalno pokusavamo da zaustavimo misli, drzeci loptu ispod vode, ali ona nastavlja da iskace. (Misli) Mozemo jednostavno pustiti loptu da pluta oko nas, ne obziruci se na nju.



Voz misli

Mozemo da sednemo u voz i posmatramo pejzaze (misli, slike, senzacije) kako prolaze, ili stajati na peronu i gledati kako voz misli prolazi – ne moramo uci u njega.



Tunel

Ako se uznemirimo kada prolazimo kroz tunel, najbolja opcija je da nastavimo da se krecemo, umesto da pokusavamo da pobegnemo. Osecaj ce proci – tunel ima zavrsetak.



Planina

Kakvo god da je vreme i sta god se na planini dogodi, planina ostaje cvrsta, jaka. I mi mozemo biti kao ta planina, samo posmatrajuci misli, osecanja a ipak spoznati unutrašnji mir.

