

VAJA 1:

USTVARI LIK SKRBI

Skrbi lahko pogosto delujejo kot moteč glas v tvoji glavi, ki te nenehno opozarja na vse, kar bi lahko šlo narobe. Eden od načinov, kako lahko obvladuješ skrbi je, da jih personificiraš oziroma si jih zamisliš kot lik. To ti omogoča, da se distanciraš od svojih skrbi in jih bolje obvladuješ.

- **Navodila za vajo:**

1. Predstavljalj si svoje skrbi kot lik – lahko je človek, žival ali fantazijska figura. Kakšen bi bil njegov videz? Kako se obnaša? Kakšen glas ima?
2. Nariši ali opiši svoj lik skrbi. Pri tem pomisli, kakšne so njegove značilnosti – je glasen, tih, neprijazen, vztrajen?
3. Zdaj ko ima tvoja skrb obliko, se poskušaj distancirati od nje. Pomisli, da tvoje skrbi niso vedno realistične ali resnične. Kakšen dialog bi imel/a s tem likom, če bi se pojavil danes?

PROSTOR ZA PISANJE

- **OPIS LIKA SKRBI:**

- **KAKO BI POTEKAL TVOJ DIALOG Z LIKOM SKRBI?**

VAJA 2:

DOLOČI ČAS ZA SKRBI

Skrbi pogosto postanejo neobvladljive, ker jim dovolimo, da se pojavljajo kadarkoli čez dan. V tej vaji se boš naučil/a, kako omejiti čas, ki ga nameniš skrbem, tako da jim nameniš poseben "čas za skrbi". To pomeni, da si določiš točno določen čas v dnevu, ko se boš ukvarjal/a s svojimi skrbmi, preostanek dneva pa se jih boš poskusil/a zavestno izogibati.

• Navodila za vajo:

1. Izberi točno določen čas dneva, ko si boš vzela/a 10–30 minut za svoje skrbi. Pomembno je, da gre za del dneva, ko imaš čas za umirjeno razmišljanje (npr. popoldne ali zgodaj zvečer, ne pa tik pred spanjem).
2. Zapiši svoje skrbi v tem "času za skrbi" in jih poskušaj med preostalim delom dneva odložiti. Če se med dnevom pojavi nova skrb, jo samo zapiši in se vrni k njej v svojem določenem času.
3. Ko pride tvoj čas za skrbi, se usedi z zabeleženimi skrbmi in si vzemi čas, da jih premisliš. Vprašaj se ali so te skrbi resnične ali jih lahko razrešiš ali so morda le plod pretiranih misli.

PROSTOR ZA PISANJE

• MOJ »ČAS ZA SKRBI« BO VSAK DAN OB:



• **MOJE DANAŠNJE SKRBI:**

• **KAJ LAHKO STORIM GLEDE TEH SKRBI? SO RESNIČNE ALI PRETIRANE?**

