

MOJ OSEBNI NAČRT PODPORE

Sidrišča za težke dni

DELOVNI LISTI, S KATERIM SE VNAPREJ PRIPRAVIM ZA
TRENUTKE ČUSTVENE STISKE



IME

Preden začnem

Težki dnevi so lahko zelo različni. Morda se počutim preobremenjeno, tesnobno, žalostno, izgubljeno, otopelo ali brez energije. Morda se mi je aktiviral sprožilec, sem v konfliktu, pod obremenitvami, pred pomembno odločitvijo ali preprosto preživljam zahtevno obdobje.

Ta osebni načrt je namenjen trenutkom, ko mi je težko in sicer ne glede na to, kaj jih je sprožilo.

Njegov namen ni, da odpravi stisko v hipu ali mi ponudi popolne rešitve.

Namen je, da mi pomaga: ostati v stiku s sabo, prepoznati svoje potrebe in se spomniti stvari, ki mi pomagajo, ko jih najbolj potrebujem.

V trenutkih stiske ljudje namreč pogosto izgubimo dostop do virov, ki nam sicer pomagajo - čeprav so ti še vedno prisotni 💖

Priporočljivo je, da ga izpolnim v relativno mirnem in stabilnem obdobju ter ga po potrebi skozi čas dopolnujem in kreativno oblikujem po svoje.

Tako mi bo v težkih dneh pomagal najti več jasnosti, opore in notranje stabilnosti.

1 | Moj zemljevid težkih dni

*Vprašanja, ki mi pomagajo bolje razumeti moje vzorce,
opozorilne znake, potrebe in vire podpore. To izpolnim enkrat,
sčasoma lahko dopolnim.*

Uvodni razmislek

Kako pri meni izgleda težek dan?

1. Kako vem, da mi postaja težko?

2. Kaj običajno opazim pri sebi?

3. Kaj se spremeni?

1

2

3

Uvodni razmislek

Moji opozorilni znaki

1. V telesu

Kaj opazim v telesu?

2. V mislih

Katere misli se pogosto pojavijo?

3. V čustvih

Kaj običajno občutim, ko imam težke trenutke?

4. V vedenju

Kaj začnem početi drugače?

5. V odnosih

Kako se začnem odzivati in do koga

6. Kaj še opazim pri sebi?

Kaj se dogaja, ko imam težke trenutke

Uvodni razmislek

Moji sprožilci

1. Kaj me najpogosteje vrže iz ravnovesja?

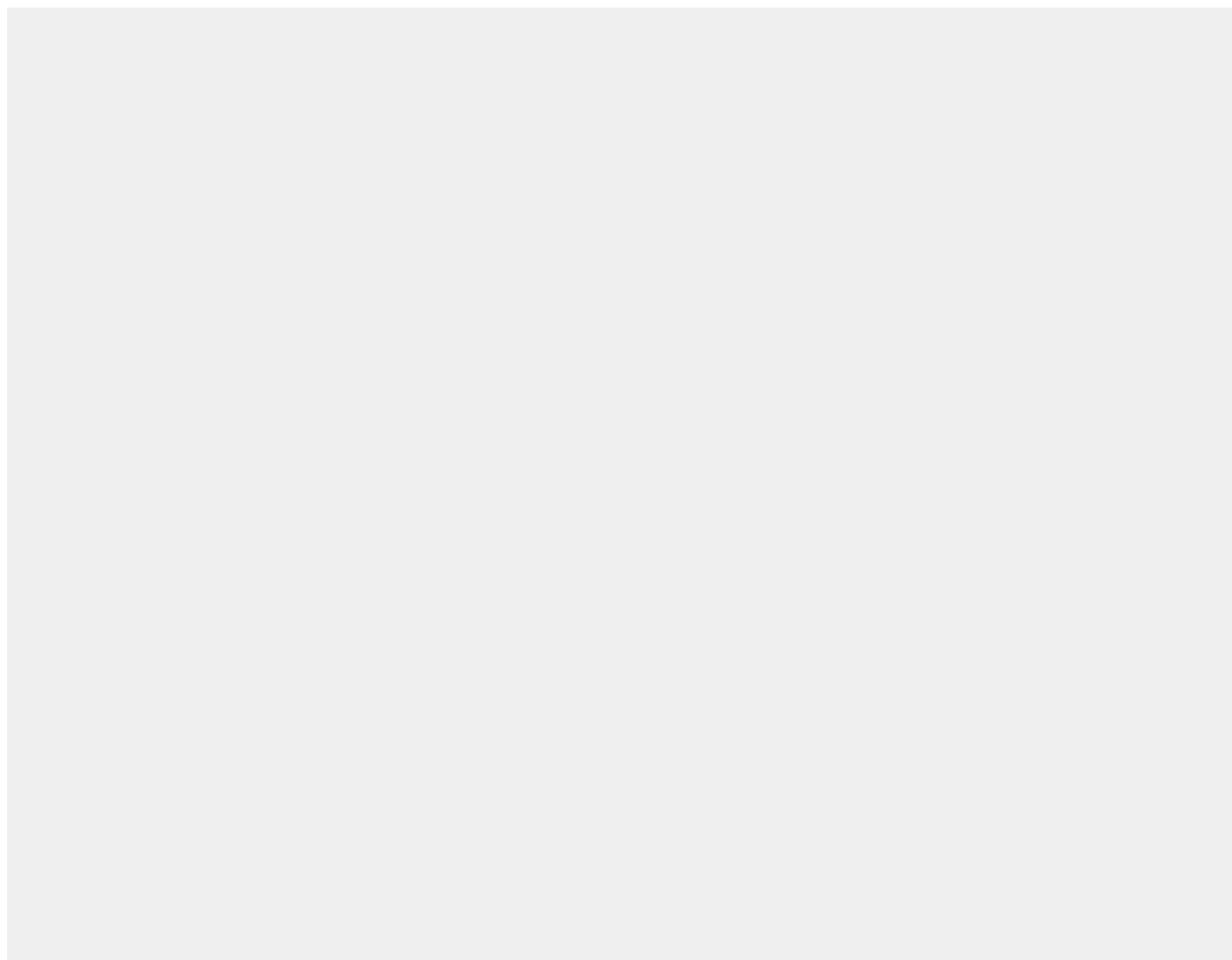
2. Katere situacije, odnosi ali dogodki me hitro preobremenijo?

Naj pomislim za nazaj...

Kaj mi običajno pomaga?

1. Na kaj pogosto pozabim, ko mi je težko?

Kaj mi v resnici pomaga?



Moji načini prizemljevanja 🌳

KO POTREBUJEM VEČ STIKA S SABO, MI POMAGA:

gibanje

stik z naravo

kakšno dihanje

glasba 🎵

pisanje

pogovor - s kom?

podporne misli

branje

tuširanje

dodatne ideje



več o tem, kaj mi pomaga - v kakšni kombinaciji ali zaporedju?

Podporni odnosi

Ljudje, na katere se lahko obrnem

♥ Oseba 1

ime in telefon

♥ Oseba 2

ime in telefon

♥ Oseba 3

ime in telefon

2 | Ko mi je težko

Vprašanja, h katerim se lahko vračam v trenutkih stiske in jih izpolnim vsakič, ko je potrebno.

Kaj se dogaja v meni?

1. Kaj trenutno opažam pri sebi?

2. Ravni mojega doživljanja

KAJ RAZMIŠLJAM

KAJ OPAŽAM V TELESU

KAJ ČUTIM

KAJ POTREBUJEM

Kaj se dogaja v meni?

3. Ali me vleče v vedenje, za katerega vem, da mi dolgoročno ne pomaga?

4. Kaj še opazim pri sebi?

Razmislek

Kaj mi poskuša povedati stiska?

1. Če bi moja stiska lahko govorila:

Kaj bi mi želela sporočiti?

2. Kaj mi skuša ta stiska omogočiti, dati ali olajšati?

Tukaj in sedaj

Kako si lahko pomagam v tem trenutku

1. Majhne stvari, ki jih lahko naredim

danes

2. Stvari, ki jih lahko naredim

v naslednji uri

3. Stvari, ki jih lahko naredim

v naslednjih dneh

Tukaj in sedaj

Besede, ki jih potrebujem slišati

1. Ko mi je težko, pogosto pozabim, da...

2. Kaj bi mi rekla oseba, ki me ima rada?

3. Kaj želim sporočiti sama sebi?

3 | Če postane res težko

Moji koraki in kontakti za krizne trenutke. To je krizni načrt.

V primeru krize

Če postane res težko

1. Moji koraki

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

2. Moji krizni kontakti

3. Moja terapevtka / terapevt

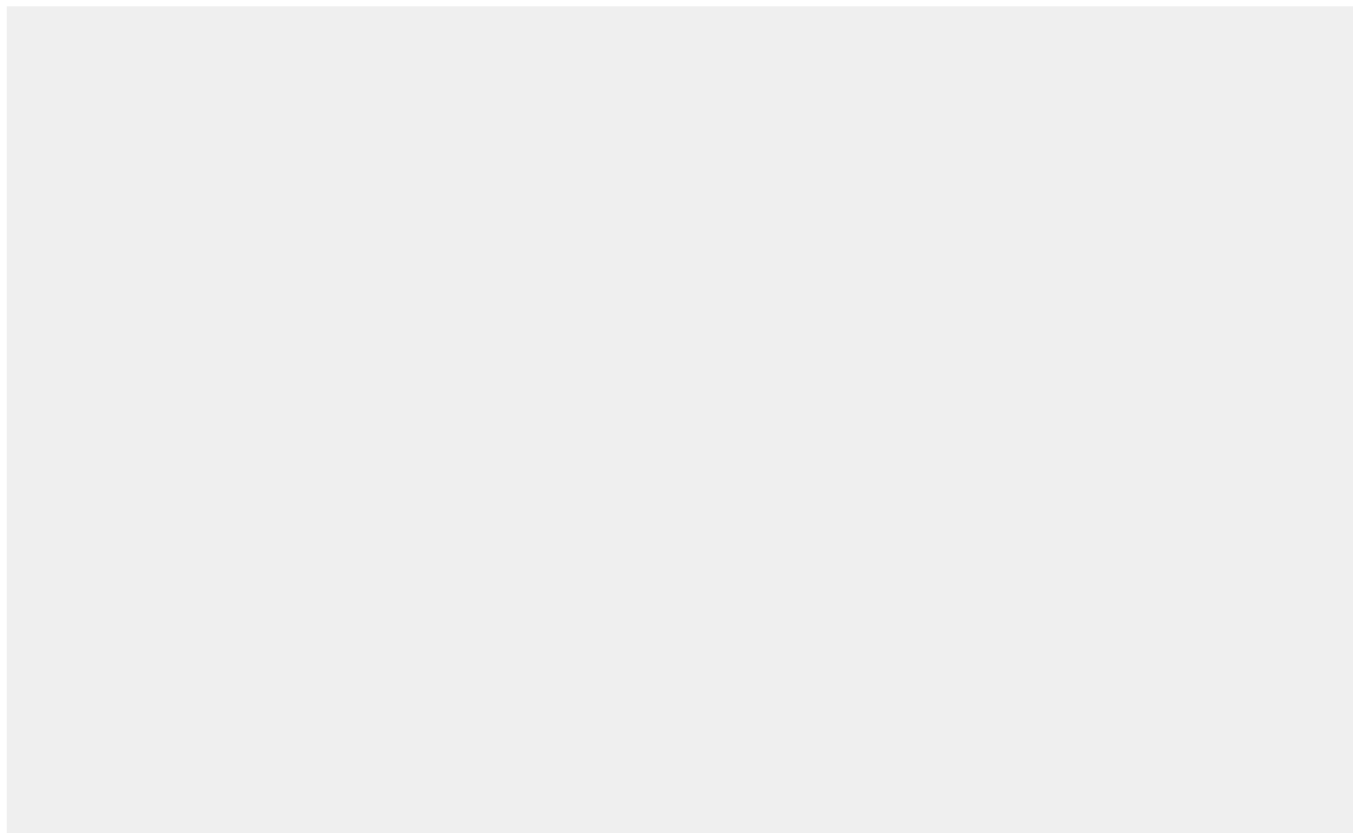
4. Pomembne številke

112

Za vnaprej

Moj osebni opomnik

♥ Ko mi bo naslednjič težko, želim, da se spomnim:



“

TO, DA MI JE TEŽKO, NE POMENI, DA SEM NAREDILA NEKAJ NAROBE. NE POMENI, DA SEM SAMA. NE POMENI, DA BO TAKO OSTALO ZA VEDNO. TA NAČRT JE OPOMNIK, DA IMAM MOŽNOSTI, VIRE IN PODPORO - TUDI TAKRAT, KO JIH TEŽJE VIDIM.

VEDNO SE LAHKO ODLOČIM, DA OPAZUJEM, KAR JE. LAHKO SE TUDI ODLOČIM, DA JE VSE TAKO, KOT MORA BITI - ČE PRAV SE POČUTIM POPOLNOMA SAMO, ZAVRNJENO ALI NERAZUMLJENO. ŠE VEDNO SEM LAHKO OB SEBI IN VEDNO LAHKO IZBEREM SEBE.

LAHKO OSPANEM OB SEBI.

LAHKO SEM PRIČA SVOJI IZKUŠNJI.

LAHKO SE SPREJEMAM IN SPOŠTUJEM TER SE IMAM RADA SKOZI VSE, KAR DOŽIVLJAM.

O delovnih listih

Delovni listi temeljijo na principih, ki jih uporabljamo pri psihoterapevtskem delu s kompleksnimi posttravmatskimi stanji, razvojno travmo navezanosti ter čustvenimi stiskami drugih izvorov. Pomagajo nam oblikovati osebni načrt podpore, h kateremu se lahko vračamo v zahtevnejših obdobjih. Namenjeni so vsem, ki želijo bolje razumeti svoje odzive na stisko ter prepoznati načine, s katerimi si lahko aktivno in učinkovito pomagajo.