

## LIFE SKILLS

KARTICE ZA RAZVIJANJE ŽIVLJENJSKIH VEŠČIN

# RAZVIJANJE FLEKSIBILNOSTI

položaj za  
fleksibilnost



MORSKI  
LEV

“Kar je trdo in togo, bo umrlo.  
Kar je mehko in prožno, bo prevladalo.”

LaoTsu

# RAZVIJANJE FLEKSIBILNOSTI

- Izberite eno ali več dejavnosti za krepitev življenjskih veščin in jih v preglednici označite s kljukico.
- V okviru desno od naslova zapišite število minut oziroma ponovitev, ki se nanašajo na vaš cilj.
- Tekom tedna odključajte dan, ko ste določeno dejavnost opravili.

## DEJAVNOSTI

- 1. IZPUSTITEV:** Izberite situacijo, ko ste si nekaj želeli (denar, sladoled). Prikličite si jo v spomin. Ustavite se, globoko vdihnite, predmet v mislih spustite in situacijo zapustite.
- 2. RAZISKOVANJE:** Izberite hrano, ki vam ni všeč. Poskusite košček. Osredotočite se na okus in ne na dosedanje prepričanje. Razmislite, ali lahko spremenite svoje mnenje o tej hrani.
- 3. RAZUMEVANJE:** Pozorno prisluhnite izjavam, s katerimi se ne strinjate. Kasneje o slišanjem razmislite in navedite dva razloga, zakaj nekdo tako misli.
- 4. PREBUJANJE:** Ko ne morete več razmišljati, naredite vaje *Sem zbujen-a in pripravljen-a*. Začutite, ali imate dovolj energije, da greste novim ciljem naproti.
- 5. AFIRMACIJA:** Ponovite ali napišite naslednje besede (3-krat, 6-krat, 9-krat ali \_\_\_ -krat vsak dan): *Sprejemam nove ideje. Skozi moj um se širita veselje in radost.* Trditev lahko uporabite tudi v položaju za fleksibilnost.
- 6. RAZMIŠLJANJE:** Ko vas nekdo prosi, da nekaj naredite, se ustavite in razmislite o dveh razlogih, zakaj je to dobra ideja in o dveh razlogih, zakaj je to slaba ideja. Nato se odločite.

## PREGLEDNICA

✓	tedenski cilji	pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
	IZPUSTITEV							
	RAZISKOVANJE							
	RAZUMEVANJE							
	PREBUJANJE							
	AFIRMACIJA							
	RAZMIŠLJANJE							