



## KAKO LAHKO DOŽIVLJAM VEČ POZITIVNIH EMOCIJ?

**1. Savoriziranje dogodka:** pomisli na prijeten dogodek, ki se ti je zgodil v prejšnjem tednu in odgovori na vprašanja.

Kako sem se odzval\_a na dogodek?

Sem nanj pozabil\_a in nadaljeval\_a s svojim življenjem, kot da se ni zgodil?

Sem si ga kasneje še priklical\_a v svojo zavest?

Sem kaj zavestno storil\_a, da bi ga podaljšal\_a? Sem si ga zapisal\_a v dnevnik, fotografiral\_a, delil\_a izkušnjo s kom drugim?

Če sem ga savoriziral\_a, kakšni so bili učinki?

Če nisem, kako bi ga lahko?

Kako bi to spremenilo mojo izkušnjo?

**2. Pisanje dnevnika hvaležnosti:** en teden vsak dan zapiši **3** pozitivne stvari, ki so se ti zgodile v dnevu in **zakaj** so se zgodile – ne pozabi, da so to lahko zelo majhne stvari 😊

Pretvorba dolgočasne aktivnosti v takšno, ki bo zadovoljila našo potrebo po novostih in dosežkih, vključuje natančno pozornost pri vsakemu koraku in odgovore na naslednja vprašanja:

1.

- Poišči dolgočasno nalogo, ki jo večkrat opravljaš.

2.

- Razmisli ali je vsak korak, ki ga narediš potreben?

3.

- Ali je to aktivnost mogoče narediti bolje, hitreje, učinkoviteje?

4.

- Kateri dodatni koraki bi lahko naredili moj prispevek bolj dragocen?

5.

- Daj nalogi nov pomen, jo spremeni v igro ali tekmovanje ter ji postavi jasne vmesne cilje.

# R

## MOJI STILI ODZIVANJA NA POZITIVNE DOGODKE BLIŽNJIH OSEB:

(povzeto po Shelly Gable)

---

Sestavi seznam ključnih ljudi v svojem življenju (npr. družina, prijatelji, sodelavci):

Razmisli, kako se odzivaš na pozitivne novice pri vsakemu posamezniku. Razvrsti imena med stile odzivanja. Posamezna imena se lahko pojavijo pri več kot le enem stilu. **Preveri, kateri stil odzivanja je tvoj primaren odziv.**

**UBIJALEC KOMUNIKACIJE** (conversation killer):

**UGRABITELJ KOMUNIKACIJE** (conversation hijacker):

**TAT VESELJA** (joy thief):

**RAZMNOŽEVALEC VESELJA** (joy multiplier):

---

Kaj mi preprečuje, da bi bil/a večkrat v vlogi razmnoževalca veselja?

Kaj mi lahko pomaga, da bom večkrat razmnoževalec veselja?



## POIŠČI SVOJ SMISEL ŽIVLJENJA

Najboljši verzija samega sebe postanemo, ko svoj čas namenimo nečemu večjemu od nas samih. To je lahko vera, skupnost, družina, politični cilj, dobrotelost, kariera, ustvarjalnost, itd. Pomembno pa je, da je **naše delo v skladu z našimi osebnimi vrednotami in prepričanji!**

Vsak posameznik smisel dojema drugače, **to ni tekmovanje**, kdo ima boljši smisel, ker ni najboljšega smisla. **Potrebno je, da najdemo nekaj, kar je blizu nam!**

**Smisel lahko najdemo tako, da ga izpeljemo iz naših vrednot ali dolgoročnih življenjskih ciljev oz. želja za prihodnost.**

**Napiši tri vrednote**, ki so ti zelo pomembne (pomagaš si lahko s spodnjo tabelo) in iz njih **izpelji vsaj en dolgoročni cilj**.

Dionizične vrednote		Apolonske vrednote	
HEDONSKE	POTENČNE	MORALNE	IZPOPOLNITVENE
Čutne: Veselje, zabava, vznemirljivo življenje, udobje, uživanje, avanturizem, prosti čas	Statusne: Moč, uveljavljanje, ugled, slava, denar, politični uspeh, avtoriteta, ambicije, vplivnost, uspeh, socialna moč, patriotske	Socialne: Družinska sreča, razumevanje v družini, ljubezen, zvestoba, prijateljstvo, demokratične, tradicionalne	Spoznave: spoznavanje, modrost, resnica
Zdravstvene: zdravje	Patriotske: ljubezen do domovine, narodnostni ponos, nacionalna varnost	Demokratične: sreča, blagostanje, mir, napredek, enakopravnost, socialni red, vračanje uslug, socialna pravičnost	Aktualizacijske: notranje zadovoljstvo, osebna rast, ustvarjanje, modrost, pogum, življenjske spremembe, vznemirljivo življenje
Varnostne: varnost, neogroženost, mir		Tradicionalne: poštenost, dobrota, red, zakoni, morala, pravičnost, širokomiselnost, pripravljenost pomagati, odpuščanje, zvestoba, odgovornost	Ekološke: ohranjanje okolja, harmonija z naravo
			Estetske: lepota, umetnost
			Verske: vera, svetost, odrešenje
			Kulturne: umetnost, kultura

**Vrednote:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Cilj:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## DOSEŽKI IN WOOP TEHNIKA

Ljudje, ki doživljajo več uspehov, pogosteje doživljajo in kažejo pozitivna čustva, so predani svojemu delu ali interesom ter pogosto odkrivajo nove stvari, ki jih zanimajo.

**Tudi če cilja ne dosežemo takoj, lahko že poskušanje vzbudi občutke zadovoljstva in krepí pomembno razvojna miselnost.**

**W = WISH / ŽELJA**

**O = OUTCOME / IZID**

**O = OBSTACLE / OVIRE**

**P = PLAN / NAČRT**

<b>W</b>	• Kakšno spremembo si želiš v življenju? Kaj je tvoj cilj? Ali je cilj izvedljiv?
<b>O</b>	• Kako bi se počutil, če bi se ta želja uresničila? Predstavljaš si sebe, ko si dosegel ta cilj.
<b>O</b>	• Kaj ti preprečuje, da bi izpolnil to željo? Kaj je glavni razlog, da se ta želja še ni uresničila? Kaj vse se lahko pojavi na poti do cilja?
<b>P</b>	• Kako bi lahko premostil omenjene ovire? Naredi če/potem načrt, ki se nanaša na vsako oviro posebej. Npr. Če naletim na to oviro, potem bom naredil to.

Premisli, kaj si želiš v prihodnosti in na podlagi zgornjih vprašanj razdelaj željo ter sestavi načrt, da bo uresničevanje cilja bolj učinkovito.

**W:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**O:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**O:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**P:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_