

Boljše duševno zdravje: vprašanja, ki si jih je smiselno zastavljati vsak dan

Veliko si jih med novoletne zaobljube zapiše obljubo o rednem fizičnem treningu in si tako postavijo cilj, da bodo bolj skrbeli za svoje fizično zdravje. Marsikdo pa si želi tudi boljšega duševnega zdravja in notranjega miru.

Če ste med tistimi, ki bi v letu 2024 spoznali boljšo različico sebe, vam predlagamo, da se podate na pot samospoznanja. Z opazovanjem svojih občutkov in dejanj boste dobili odgovor na marsikatero vprašanje in tako lažje nadzorovali svoje odzive, med katerimi so morda tudi taki, ki bi jih radi spremenili.

Da je odločitev za delo na svojem duševnem zdravju prava, potrjuje tudi naša sogovornica psihoterapevtka **Brigita Chuuya Jezeršek**.

»Sami sebi smo nekako "dolžni" živeti življenje v polnosti, ne da zgolj preživljamo vsak dan in životarimo. Ko se posvetimo lastnemu osebnemu razvoju, gradimo trdnjšo povezavo s svojimi vrednotami, željami in cilji, kar nam omogoča, da živimo bolj izpolnjeno življenje. Poleg tega pa se odnosi s samim seboj in z drugimi izboljšajo. Ko investiramo v lastno rast, postajamo bolj osredotočeni, sočutni in razumevajoči do sebe. Posledično to vpliva na naše odnose z drugimi, saj smo bolj pripravljeni prisluhniti, se povezati in razumeti druge. To lahko prinese večjo harmonijo in zadovoljstvo v medsebojne odnose,« nam je povedala.

Osebna rast zahteva naš trud, redne vaje ter seveda vzdrževanje vseh na novo osvojenih znanj in tehnik. Ameriška psihoterapevtka **Michelle P. Maidenberg**, ki na newyorški univerzi predava o čuječnosti, je za portal *Psychology Today* izpostavila vprašanja, ki so lahko odlična vaja za vsakega od nas na poti osebne rasti.

S samoizpraševanjem pridemo do marsikaterega odgovora glede svojih odzivov, z izogibanjem soočanju s samim s seboj, pa smo, po besedah Maidenbergerjeve, bolj izpostavljeni sprožilcem, ki v nas vzbujajo upor in posledično jezo.

PREBERITE ŠE -> [Dr. Tanja Bagar: Neko noč sem znosila svoje stvari v avto in odšla](#)

Tako bodo zaobljube uspele

Z novim letom si, če je osebna rast na vrhu vašega seznama prioritet, obljubite, da boste redno krepili svojo samozavest in sočutje do sebe. Odločiti se morate, da bo delo na sebi zaznamovalo leto 2024 ter se držati načrta. Glede izpolnjevanja novoletnih zaobljub psihoterapevtka Brigita Chuuya Jezeršek opozarja na tri stvari:

»Najpomembnejši napotek, za katerega si želim, da bi ga ljudje zares notranje sprejeli, je, da je za uresničevanje sprememb primeren vsak dan v letu, ne le prvi januar. Pogosto se zgodi, da hitro opustimo svoje novoletne zaobljube. Pomembno je, da se zavedamo, da imamo možnost za nov začetek kadarkoli. Ne čakajmo na določen datum, ampak vsak trenutek izkoristimo kot priložnost za spremembe.

Naslednja stvar, ki bi jo poudarila, je primerjanje. Pomembno je, da se ne primerjamo z drugimi glede svojih novoletnih zaobljub. Vsak posameznik je na svoji edinstveni poti in točki življenja. Primerjanje z drugimi je nekoristno in včasih celo škodljivo, saj lahko izgubimo osredotočenost na lastne potrebe, prihodnost in cilje. In še tretja stvar; ne smemo pozabiti niti na realnost ciljev. Pomembno je, da si postavimo dosegljive cilje, ki jih uvajamo postopoma. To pomeni, da se izognemo postavljanju prevelikih in nerealnih ciljev, kar lahko privede do občutka neuspeha. S postopnim uvajanjem sprememb bomo lažje dosegli zelene cilje.«

Ne postavljajmo si prevelikih in nerealnih ciljev, saj to lahko privede do občutka neuspeha.

Za uresničitev cilja Michelle P. Maidenberg predlaga, da si vsak dan postavimo vprašanja, s katerimi bomo preverili sami sebe, si nastavili ogledalo, videli, ali so naše odločitve v skladu z našimi vrednotami in željami.

Primeri takšnih vprašanj so:

- Katere vrednote oblikujejo moje življenje in kako vplivajo na sprejemanje odločitev?
- V katero svojo osebno lastnost verjamem in me to umešča v določen okvir?
- Katerega spoznanja o samem sebi se izogibam in se nočem z njim soočiti?
- Kam so usmerjena moja temeljna prepričanja?
- Ali mi oklepanje na določena prepričanja koristi?
- Kateri so moji sprožilci pozitivnih in negativnih odzivov?
- Kako bi se lahko še odzval/a?
- Koliko truda sem pripravljen/a vložiti v spremembe?
- Ali delam na tem, da se povežem z drugimi?

- Ali delam na tem, da se povežem sam/a s sabo?

Morda se vam vprašanja zdijo preveč abstraktna ali preveč zahtevna. Morda danes, na katerega od njih še nimate odgovora. A delo na sebi ne prinese nenadnih rezultatov. Zato si ta vprašanja postavljamo vsak dan, čez celo leto. Zelo verjetno bodo, če bomo dosledni pri samospoznavanju in samoopazovanju, naši odgovori čez čas drugačni, kot so danes.

V pomoč pa nam je Brigita Chuuya Jezeršek razkrila še dva priročnika, za vse, ki so na začetku poti samospoznanja, in sicer knjigo dr. **Julie Smith**, *Zakaj mi tega nihče ni povedal že prej?: napotki za boljše življenje* ter knjigo avtorice **Nedre Glover Tawwab**, *Določite meje, najдите mir: kako se uveljaviti in poskrbeti zase*. Sogovornica od slednje priporoča tudi delovni zvezek *The Set Boundaries Workbook: Practical Exercises for Understanding Your Needs and Setting Healthy Limits*, ki pa (še) nima slovenskega prevoda.