



## **Poročilo šole delavnice »Spoprijemanje s stresom« 6.10. – 9.10.2016**

Poročilo sestavila: Mojca Pirih na način v katerem se moramo osebe s KVČB še izuriti: z besednim izražanjem občutkov! ;-)

Kraj dogajanja: prijetna Rogaška Slatina

Čas dogajanja: 6. – 9. vinotok,

Delavnice se je udeležilo 20 oseb s KVČB

Četrtek: Čuti se rahla napetost med udeleženci z vprašanji in nestrpnimi pričakovanji: Koga poznanega bom srečal-a? Ali bodo predavatelji takšni kot sem si jih zamišljal-a? Ali bom dohajal-a tematiko? V kolikšni meri mi bo podana snov koristila? Se bom ujel-a s skupino?

Ni kaj, pričakovanja so vedno najslajša ... slišiš odmev v zmedenih glavah: Če bomo živeli v skladu s svojimi vrednotami, če se bomo nenehno učili in izobraževali, bomo s tem hranili svoj um. Če bomo naš um uporabljali v skladu s srcem in uvedli vedenje, ki nas bo podpiralo, bomo znanje spremenili v dejanja.

Predavateljica Melita Košak s temo Čuječnost: formula čuječnosti = zavedanje + sprejemanje. Prisotnost srca, biti tukaj in zdaj. Zamujamo življenje kadar imamo vključen avto pilot. Sedanjost je edini čas, ki ga je komurkoli od nas potrebno živeti, vedeti karkoli, občutiti, se učiti, delovati, se spreminjati, se zdraviti ... To je le del mojih zapiskov, s katerimi nas je Melita zaposlila za daljše časovno obdobje!? Sledila je še praktična vaja, v kateri smo radovedno in z vključujočim zavedanjem celega telesa sodelovali.

Animatorka Mira je pripravila kozarec v katerega smo tekom preživetih dni na listke pisali datume z opisi lepih trenutkov.

Petek: Zakonski par Darjo Skraba Krmelj in Tomaža Janeza Krmelja smo s temo Regulacija stresa s hipnozo in samohipnozo nestrpno in radovedno pričakovali od trenutka, ko smo prejšnji večer zapustili medsebojno druženje in do trenutka, ko smo "na tanko" zjutraj odprli oči.

Koda, ki jo nosimo v sebi: POPOLN(A) BODI! Kako in na kakšen način jo prevrednotiti je še posebej za nas t. i. »misija nemogoče«!? Vendar sta s skupnim prepletanjem in podajanjem napotkov ter informacij podala, da je za možgane stres vsaka sprememba! Vsiljive misli, ki nam po glavah mešajo štrene, neskladje med zahtevami in sposobnostjo, ... Izogibanje nezadovoljstva – skrajno uničujočega čustva. Izhajanja iz sebe z vprašanji tipa "Kaj je meni v življenju vredno?", so vodila naših življenj v prihodnosti. Stopiti v stik s svojimi čustvi, je pa za vsakega od nas velik izziv.

Vajo z osebnimi izkušnjami udeležencev je hudomušno prekinilo nekaj globoko sproščujočega in smrčajočega - humorist Sandi, ki je iz svoje notranjosti možganov pobiral vice vse dni našega bivanja.

Pika Bensa, psihoterapevtka: Mišična relaksacija in sproščanje, nas je skozi paleto vaj in napotkov popeljala v svet preusmerjanja pozornosti od neprijetnih misli k sproščanju mišic v telesu s skladnim dihanjem. Pravi balzam ta telo, saj ga s svojim nenehnim dirjanjem in vpetostjo dobesedno ukrčimo!

Tjaša Dimec Časar - Avtogeni trening: Kaj je vzrok za moje počutje? S tem stavkom nam je dobesedno dala misliti. Ali kaj "brskamo po sebi"? Dobila sem občutek nemoči in da se s sami seboj rajši ne ukvarjamo, ker to zahteva preveč energije. Ali pač je potrebno? ;-)

Skupino, ki se je sposobna dopolnjevati, pomagati, vzpodbujati, bodriti, ... je izražal tudi sam skrivnosten večer, ki je spokojno ponesel vse akterje v spanec do naslednjega dne.

Sobota: Prešerne volje smo se zbrali ob telovadbi z jogo.

Srčna Tanja Borštnar – Asertivnost v vsakdanjem življenju nas je s svojo srčnostjo opremila s to veščino. S svojim vedenjem nam je dala zgled kako jasno in iskreno izrazimo drugim svoje potrebe. V naročje nam je polagala občutke, kako se lahko počutimo močnejši z izražanjem svojih občutkov in seveda prevzemom odgovornosti zanje. Kako se konfliktov ni potrebno bati, kako znamo prisluhniti sami sebi in podajanje misli o ljubezni. LJUBEZEN JE ... da nikoli nikogar ne udariš.

S toplimi srčki smo si vsak po svoje ali po skupinicah sestavili krasno sončno sobotno popoldne.

Dan je obogatilo spoznanje o izbiri najboljšega, kar nam prinaša življenje v danem trenutku. Tudi neizogibnemu druženju ob večerih, ki te navdaja z občutki možnosti uspešnega doseganja ciljev na naših poteh. Uporaba 1. osebe ednine - JAZ SEM ... (vredna, sprejeta, ... pa čeprav...) Hi, hi, vam je znano, kaj?

V dopoldansko nedeljo je med kovčke in iskricam radosti vstopil še Miha Rutar: Stres pri kronični vnetni črevesni bolezni. S svojo tenkočutnostjo in prepletanjem izkušenj iz lastnega življenja nas je pospremil do konca šole.

Šola, v katero se radi vračamo. Šola, ki nas gradi za življenje. Šola življenja. Šola občutkov in čustev. Občutki so vedno moji, ne glede na to, kaj se dogaja okoli mene ... V članku sem opisala zgolj svoje občutenje šole.

Hvala vsem akterjem, podpornikom, organizatorjem, ustvarjalcem, ... Hvala osebi, ki je zmogla napisati na oddani listek, da jo je obogatilo srečanje prav z osebo iz šole KVČB. Hvala tudi čistilkam, receptorjem, nosačem kovčkov, sobaricam in kuharicam, ki v nas močno prebudijo občutek: VREDNOSTI!