

LOGOTERAPEVTSKE KARTE - IZLETI V SVETLOBO - TANJA PEČEK

<p><b>ZDRAVILNA MOČ NARAVE</b></p> <p>Odgovor najdete v naravi. Čas je za sprehod v naravi. Poskusite videti in začutiti njeno lepoto in modrost.</p>	<p><b>ODMIK V TIŠINI IN ČUJEČNOST</b></p> <p>Odgovor najdete v tišini. Lahko greste v meditacijo, lahko pa zgolj na sprehod v naravo. Lahko si pomagata tudi z raziskovanjem čuječnostnih tehnik (na spletu in v knjižnici jih je ogromno) ...</p>	<p><b>PROSTOVOLJSTVO</b></p> <p>Kako lahko danes komu polepšate dan? Sprehodite psa starejši sosed, pomagajte otroku pri učenju, podarite rabljene stvari, ... ali se vključite v kakšno skupino prostovoljcev/prostovoljsko organizacijo ...</p>
<p><b>VIRI MOČI V PRETEKLOSTI</b></p> <p>Ne obupajte. Prebili ste se že čez mnogo težkih izkušenj. Kaj so tiste pretekle izkušnje, ki so bile težke, a ste skozi njih zrastle? Kaj vam je takrat pomagalo? Pišite o tem in o svojih virih moči.</p>	<p><b>DIHANJE</b></p> <p>Usmerite pozornost na dihanje. Lahko dihanje zgolj opazujete, lahko pa naredite nekaj globokih vdihov in izdihov v predel trebuha. Vsak vdih in vsak izdih predstavljata novo priložnost za rojstvo novega in spuščanje starega.</p>	<p><b>HVALEŽNOST</b></p> <p>Čas je za krepitev hvaležnosti. Kaj so tiste stvari, za katere ste hvaležni? Napišite jih in začutite to hvaležnost v telesu.</p>
<p><b>ŽIVLJENJSKE NALOGE</b></p> <p>Kaj v tem obdobju življenja pričakuje od vas? Kaj je tista prva smiselna naloga, ki vas čaka in ki vam jo življenje daje? In kaj je naslednja? In naslednja?</p>	<p><b>ŽIVLJENJSKE NALOGE - SITUACIJA</b></p> <p>Kaj ta situacija pričakuje od vas? Kaj lahko naredite/spoznate? Kaj vas uči? Katero modrost/moč nosi?</p>	<p><b>ŽIVLJENJSKE NALOGE - ODNOS</b></p> <p>Kaj ta odnos pričakuje od vas? Kaj lahko naredite/spoznate? Kako lahko zrastete in kako lahko povečate količino ljubezni, ki teče skozi vas ter med vami in drugimi?</p>

LOGOTERAPEVTSKE KARTE - IZLETI V SVETLOBO - TANJA PEČEK

<p><b>TALENTI IN USTVARJANJE</b></p> <p>Kaj so vaši talenti? V čem ste uživali v preteklosti? Najdite svoj naslednji ustvarjalni izziv in mu posvetite nekaj časa. To je lahko slikanje, petje, ples, ustvarjanje, rezbarjenje, sajenje rož, pečenje, kuhanje ...</p>	<p><b>POGLED PREKO SEBE</b></p> <p>Ujeli ste se v svoj lasten svet. Ali zaradi drevesa ne vidite gozda? Kako lahko pogledate preko trenutne situacije? Kaj se skriva zadaj? Kaj je tista lepota, moč, rešitev, smisel ...; ki je; pa ga ne vidite, ker ga je tema začasno prekrila.</p>	<p><b>SPREMEMBA STALIŠČA</b></p> <p>Čas je za drugačen pogled. Vam ta perspektiva koristi? Vas krepi? Ne? Kaj so tisti pogledi na to situacijo, ki bi vas podprli/izboljšali vaše počutje/naredili situacijo drugačno. Napišite jih! Če jih ne najdete, za pomoč zaprosite prijatelja.</p>
<p><b>LJUBEZEN, SOČUTJE IN PRIJAZNOST</b></p> <p>Si lahko predstavljate, da v ta odnos vnesete več ljubezni in prijaznosti. Lahko si predstavljate, da drugi osebi pošiljate ljubezen in lepe želje, isto lahko naredite tudi zase.</p>	<p><b>PISANJE</b></p> <p>Lahko napišete vse, kar vas teži in nato ta papir uničite. Lahko napišete pismo sebi ali drugi osebi. Lahko pa zgolj pišete ...</p>	<p><b>BRANJE</b></p> <p>Ponovno preberite knjigo, ki vas je najbolj navdahnila. Lahko greste v knjižnico in začutite knjigo, ki vas kliče. Lahko pa tudi preberete kaj od Elisabeth Lukas in Viktorja Frankla.</p>
<p><b>KLJUB STRAHU ...</b></p> <p>Spremembe, četudi so prijetne in koristne, lahko sprožajo strah. A lahko greste naprej/izzovete strah in stopite ... Ter zaupate, da je varno in da je za vse poskrbljeno.</p>	<p><b>NASPROTNA NAMERA</b></p> <p>Včasih, ko se z nečem borimo, ravno to ohranja to situacijo živo. A se lahko za trenutek igrate in si predstavljate/dovolite začutite sprejeti tisto, česar se bojite. Morda se lahko igrate s čutenjem strahu in ga povabite v telo, ...</p>	<p><b>ŽIVLJENJSKE NALOGE - DANAŠNJI DAN</b></p> <p>Kaj ta dan pričakuje od vas? Kaj (in predvsem kako) lahko danes naredite/spoznate/živite?</p>

LOGOTERAPEVTSKE KARTE - IZLETI V SVETLOBO - TANJA PEČEK

<p><b>PRAZAUPANJE - MIR</b></p> <p>Vdihnite mir, izdihnite mir. Dihajte tako toliko časa dokler se z njim ne napolni vsaka celica vašega telesa.</p>	<p><b>PRAZAUPANJE - MOLITEV</b></p> <p>Čas je za pogovor z dušo, Bogom, naravo. Ali lahko začutite, kako jim predate bremena, ki jih nosite, in jim prepustite, da poskrbijo zanje in vas usmerijo k najboljši rešitvi?</p>	<p><b>PRAZAUPANJE - TELO</b></p> <p>Spomnite se dogodka, ko ste se počutili resnično dobro/srečno/mirno. Začutite ga v telesu. Lahko temu dodate še objem samega sebe, nežno masažo in dotik ...</p>
<p><b>PRAZAUPANJE - ODNOSI</b></p> <p>Predstavljajte si, da ste v objemu nekoga, ki mu popolnoma zaupate in ob katerem se počutite popolnoma varno. Ostanite v tem objemu vsaj nekaj minut. (Če ne najdete nikogar, si predstavljajte, da vas objame energija ljubezni, vaš angel varuh, vaša najljubša žival ... )</p>	<p><b>PRAZAUPANJE - NARAVA</b></p> <p>Začutite, kako ste del narave. Kako je vaše telo sestavljeno iz iste snovi kot mati Zemlja. Lahko se povežete z Zemljo, s kakšnim drevesom, sobno rastlino, ... in začutite to povezavo med vami in naravo.</p>	<p><b>LJUBEČI ODNOSI Z DRUGIMI</b></p> <p>Čas je, da razvijate svojo skrb za druge. Kaj lahko danes naredite za Zemljo? Kdo potrebuje vašo nego - rože, živali, prijatelji, znanci, sosedje? Ste razmišljali o hišnih ljubljenceh? Kaj lahko danes naredite za nekoga ali nekaj?</p>
<p><b>HUMOR</b></p> <p>Kako lahko na to situacijo ali na ta del sebe pogledate s kančkom humorja in distance?</p>	<p><b>RITUAL/OBRED</b></p> <p>Kakšen obred bi vas povezal s sabo in z drugimi? Počasno pitje čaja? Prižig sveč? Razvajanje v solni kopeli?</p>	<p><b>PRISOTNOST</b></p> <p>Kaj lahko danes naredite s polno prisotnostjo? Lahko tako skuhate in pojedete kosilo? Spijete kozarec vode in začutite, kako voda potuje po vašem telesu? Objamete nekoga? Se stuširate in pri tem čutite, kako voda teče po vašem telesu?</p>

**LOGOTERAPEVTSKE KARTE - IZLETI V SVETLOBO - TANJA PEČEK**

<p align="center"><b>LONČEK LEPIH MISLI - ZA VAS</b></p> <p>Izdelajte poseben, čudovit lonček in vanj vsaj 1 krat dnevno vrzite listek, na katerem piše nekaj lepega o vas - za kaj ste hvaležni sebi ali življenju, na kaj ste ponosni?</p>	<p align="center"><b>LONČEK LEPIH MISLI - ZA NEKOGA DRUGEGA ALI ZA CELOTNO DRUŽINO</b></p> <p>Izdelajte poseben, čudovit lonček in vanj večkrat vrzite nekaj lepega o osebi, ki vam veliko pomeni - za kaj ste ji hvaležni, kaj cenite pri njej ... To je idealno darilo in še lepši obred za celotno družino med vsemi družinskimi člani.</p>	<p align="center"><b>KJE JE VAŠA SVOBODA?</b></p> <p>Ste se ujeli v razmišljanje o stvareh, na katere nimate vpliva (npr. drugi ljudje)? Kje leži vaša svoboda? Na kaj lahko vplivate? Morate kaj izraziti/narediti/postaviti jasno mejo/spremeniti prepričanje ...?</p>
<p align="center"><b>KJE JE VAŠA ODGOVORNOST?</b></p> <p>Kako lahko prevzamete odgovornost zase in za svoje počutje? Kje v tej situaciji se izmikate lastni odgovornosti? Kako lahko ravnate odgovorno do sebe in drugih? Ali je morda smiselno, da na situacijo pogledate iz perspektive nekoga drugega?</p>	<p align="center"><b>UČITELJI IN MODROST NEUSPEHA</b></p> <p>Učitelji prihajajo do nas v različnih oblikah. Včasih prijetnejših, včasih manj. Kaj vas ta situacija uči? Kaj vam kaže?</p> <p>Zmorete na neuspeh pogledati kot na učitelja sočutja, nežnosti in življenja? Ali se lahko še bolj sprejemate v svoji človeškosti?</p>	<p align="center"><b>POGOVOR</b></p> <p>Čas je za pogovor. S kom se lahko pogovorite o tej situaciji? Kje in kako lahko varno izrazite svoja čustva? Zmorete videti/začutiti tudi čustva drugih brez prevzemanja odgovornosti zanje?</p>
<p align="center"><b>SPROSTITVENE TEHNIKE</b></p> <p>Raziščite sprostitvene tehnike in najдите najboljšo zase. Raziščite progresivno mišično relaksacijo, avtogeni trening, vodeno imaginacijo varnega prostora ... Lahko si pomagata tudi s podcastom Boruta Škodlarja Samoumiritev.</p>	<p align="center"><b>SPROSTITVENE TEHNIKE - DIHANJE</b></p> <p>Raziščite sprostitvene tehnike in najдите najboljšo zase. Lahko začnete z dihanjem 4-7-8 (Ko vdihujete, štejete do 4; držite dih in v mislih štejete do 7, ko izdihujete, štejete v mislih do 8). Opazujte! Ta tehnika je odlična za obvladovanje anksioznosti.</p>	<p align="center"><b>SPREJEMANJE IN NEŽNOST</b></p> <p>Ali lahko nekaj minut posvetite zgolj sprejemanju? Sprejemanju svojih čustev, četudi so neprijetna; sprejemanje svoje preteklosti, ki nas je izoblikovala, sprejemanju napak, ki nas delajo človeške?</p>

## LOGOTERAPEVTSKE KARTE - IZLETI V SVETLOBO - TANJA PEČEK

<p style="text-align: center;"><b>DAROVİ PREDNIKOV</b></p> <p>Kje lahko najdete moč, pogum in ljubezen svojih prednikov? Kaj ste lepega prejeli od njih? Kako vam lahko njihova ljubezen in modrost pomaga v tem trenutku? Pišite, rišite, razmišljajte, govorite o tem ... Povežite se z njihovo ljubeznijo in jo začutite.</p>	<p style="text-align: center;"><b>CELJENJE PRETEKLOSTI</b></p> <p>Kaj so tisti družinski vzorci, ki jih ne potrebujete več in jih želite spustiti? Lahko zaznate, kako so bili nekoč edina pot, ki so jo poznali, mi pa imamo svobodo in odgovornost to spremeniti? Kaj je prvi korak pri spuščanju vzorcev, ki nam ne služijo več?</p>	<p style="text-align: center;"><b>VREDNOTE</b></p> <p>Čas je za razmislek o vrednotah. Naštejte 5 svojih ključnih vrednot in razmislite, kje je vaše življenje v skladu z njimi in kje potrebujete kakšno spremembo. Kaj je prvi korak pri tej spremembi?</p>
<p style="text-align: center;"><b>POGUM</b></p> <p>Kdaj ste že bili pogumni? Kje vaše trenutno življenje od vas želi več poguma? Zravnajte držo in utelesite pogum.</p>	<p style="text-align: center;"><b>IGRA</b></p> <p>Kdaj ste se nazadnje igrali? Kako lahko danes v svoje življenje vnesete več igre in igrivosti? Lahko požete, plešete, ustvarjate, se družite z otroki, ... Počnite danes nekaj, v čemer ste najbolj uživali kot otrok.</p>	<p style="text-align: center;"><b>NEURESNIČENE ŽELJE</b></p> <p>Kaj so vaše najgloblje želje, ki se niso uresničile/izrazile? Najdite vsaj en način, kako se jim lahko približate. Morda lahko izrazite kakšen speči talent, izrazite več ljubezni v kakšnem odnosu, se udeležujete kot prostovoljec ...</p>
<p style="text-align: center;"><b>ČUJEČNOST</b></p> <p>Tukaj in sedaj brez sojenja. Zgolj opazujte sedanjí trenutek in vse, kar je prisotno v njem. S polnim sprejemanjem sebe in življenja (sprejemanje ima prostor tudi za sprejemanje nesprejemanja). Lahko si tudi pomagata z opazovanjem dihanja ali dela telesa.</p>	<p style="text-align: center;"><b>PLES IN GIB</b></p> <p>Zavrtite si svojo najljubšo pesem in zaplešite. Izrazite se skozi ples in glasbo ...</p>	<p style="text-align: center;"><b>LJUBEZEN IN LEPOTA</b></p> <p>Kako lahko v svoje življenje vnesete več ljubezni in lepote? Pospravite stanovanje, si prinesete šopek rož, polepite stanovanje z najlepšimi slikami in spodbudnimi mislimi ...</p>