

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

ŽIVOT UNUTRA

O snažujuće rečenice za vreme bez predsedana. Set DIY

Niko od nas nikada nije doživio situaciju, poput ove aktuelne, u kojoj prevladavaju promjene i zastoj. Suočavamo se s izazovom prevladavanja neizvjesnosti i prelaska na nove rutine. Što duže traju policijski sati, karantena i naizgled beskrajan zastrašujuće poruke, to se povećava psihološki stres. Pa dok svi trenutno dezinficiramo ruke, naša psiha je napadnuta i nezaštićena. Kako spriječiti i očistiti i imunizirati svoju psihu?

Budući da smo u trenutnoj krizi željeli pružiti pomoć, značenje i nadu, razvili smo set malih „DIY“ set kartica ŽIVOT UNUTRA. Sastoji se od 40 kartica "UNUTRA" i 40 "ŽIVOT" kartica koje možete kombinirati kako biste proizveli do 1.600 jasnih i moćnih rečenica koje možete koristiti za pružanje samopodrške, s jedne strane sa konkretnim strategijama rješenja. S druge strane, rečenice se temelje na osnovnim ljudskim potrebama za sigurnošću, autonomijom, odnosom i samopoštovanjem. UNUTARNJI ŽIVOT funkcionira podjednako kao prevencija krize i intervencija - praktično, jednostavno i kod kuće. Evo kako to funkcionira:

- * Jednostavno preuzmite PDF, isprintajte ga i izrežite kartice.
- * Formulirajte vlastite rečenice za samoosnaživanje. Aktivirajte svoj psihološki otpor prema nesigurnosti i strahu internalizirajući ove rečenice poput mantr.
- * Korisno je ako rečenice izgovarate naglas, trljajući točku ispod lijeve ključne kosti desnom rukom (ova haptička stimulacija u kombinaciji s izgovaranjem snažujuće rečenice je efikasna intervencija PEP-a, procesa utelotvorene psihologije Michaela Bohnea).

- * Možete koristiti svoje kartice kao oznake u knjizi koju čitate. Ili ih objesite u ogledalo. Ili ispisujte svoje. Cilj je redovno imati na umu svoje rečenice.
- * Ako živite u porodičnoj zajednici ili sa cimerima i cimerima, kartice možete koristiti i za razgovor o trenutnim problemima i problemima, kao i o iskustvima zajedničkog života.
- * Za vaše vlastite ideje za unos teksta u PDF smo dodali prazne kartice.
- * Takođe, podelite ovaj link sa porodicom, prijateljima i kolegama kako bi ova vrsta samopodrške mogla doprijeti do što većeg broja ljudi.
- * Radujemo se Vašim fotografijama, vašim ličnim setovima rečenica i povratnim informacijama o vašim iskustvima sa karticama UNUTARNJI ŽIVOT.

Želimo vam da budete zdravog uma i tijela, da se dobro upravljate i nosite sa ovim nepredvidivim vremenima.

Vaši:

Sabine Ebersberger i Michael Bohne

Zahvaljujemo se Tenjović Nemanji na prevođenju teksta i kartica.

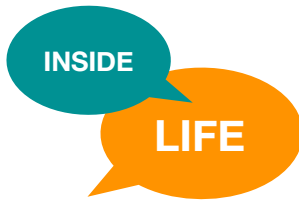
www.innen-leben.org

INNEN-LEBEN (INTERIJER ŽIVOTA, 2020) Dr. Sabine Ebersberger i Dr. med. Michael Bohne je licenciran pod Creative Commons 4.0 licencom: Atribucija - nekomercijalno - Distribucija pod istim uvjetima; www.creative-commons.org



Napomena: Oni koji se bave vlastitim problemima koristeći kartice, to rade na sopstveni rizik. Korištenje kartica samopodržavanja ne može zamijeniti profesionalni tretman za bolesti koje zahtijevaju liječenje.

Sabine Ebersberger / Michael Bohne



[Bosnian Version]

ŽIVOT UNUTRA

Osnažujuće rečenice za vreme bez presedana. Set DYL

Preveo:
Nemanja Tenjovic

INSIDE

Čak i ako dosegnem
svoje granice u
trenutnoj situaciji,

www.innen-leben.org

INSIDE

Čak i ako se osjećam
bespomoćno i
izloženo,

www.innen-leben.org

INSIDE

Čak i ako više ne
možete izaći napolje,

www.innen-leben.org

INSIDE

Čak i ako mi plafon
padne na glavu,

www.innen-leben.org

INSIDE

Čak i ako sam zabrinut
za sebe i svoje
najmilije,

www.innen-leben.org

INSIDE

Iako moram da
promijenim svoje
ponašanje u mnogim
oblastima,

www.innen-leben.org

INSIDE

Čak i ako mi se sve
dogodi, nema puno
smisla,

www.innen-leben.org

INSIDE

Čak i ako se plašim za
svoje postojanje,

www.innen-leben.org



INSIDE

Iako se osjećam
isključeno iz svog
društvenog okruženja,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak i ako se teško
organiziram u
trenutnoj situaciji,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak i ako se bojim šta
će se dogoditi,

www.innen-leben.org



INSIDE

Iako se bojim onoga
što tek dolazi,

www.innen-leben.org



INSIDE

Iako nije jasno koliko
će trajati ova situacija,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak i ako mi nedostaju
rad i kolege,

www.innen-leben.org



INSIDE

Iako sada nemam
pojma kako će
izgledati budućnost,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak i ako me
preplavi,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak i ako se osjećam
zatvoreno,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak i ako sada nemam
pojma kako će
izgledati budućnost,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak i ako ne znam šta
da radim sa decom i
školom,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak i ako se osjećam
zatvoreno,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak i ako sada moram
mного da radim,

www.innen-leben.org



INSIDE

Iako primjećujem da
se ljudi mijenjaju,

www.innen-leben.org



INSIDE

Dok se bojim da neki
još nisu shvatili težinu
situacije,

www.innen-leben.org



INSIDE

Iako me brine kako će
se razvijati globalna
ekonomija,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak i ako su druga
važna pitanja sada
potpuno u pozadini,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak i ako je
raspoloženje čudno,

www.innen-leben.org

INSIDE

Čak i ako se vesti ne
poboljšaju u narednih
nekoliko dana i
nedelja,

www.innen-leben.org

INSIDE

Iako su policijski sati
sada stvarnost,

www.innen-leben.org

INSIDE

Čak i ako niko ne zna
hoće li zdravstveni
sistemi to sve sastaviti,

www.innen-leben.org

INSIDE

Čak i ako ispiti kasne,

www.innen-leben.org

INSIDE

Iako su policijski časi
sada stvarnost,

www.innen-leben.org

INSIDE

Čak i ako se ponekad
osjećam kao da sam u
krivom filmu,

www.innen-leben.org

INSIDE

Čak i ako je nepoznato
zastrašujuće,

www.innen-leben.org

INSIDE

Čak i ako se večer čini
pogrešnom, koja je
ujutro zvučala
ispravno,

www.innen-leben.org

INSIDE

Čak i kada je javni
život u stanju
mirovanja,

www.innen-leben.org



INSIDE

Iako moji strahovi i
brige zahtevaju puno
od mene,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak i ako mi je u
međuvremenu
potpuno dosadno,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak i ako mi sve ovo
ide na živce,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak i ako me sudbina
drugih ne dirne,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak i ako medijsko
izveštavanje doprinosi
strahu i panici,

www.innen-leben.org



INSIDE



INSIDE

www.innen-leben.org



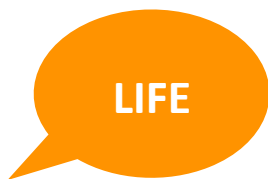
INSIDE

www.innen-leben.org



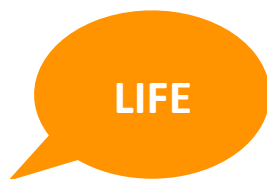
INSIDE

www.innen-leben.org



nastojim da vidim pozitivan aspekt.

www.innen-leben.org



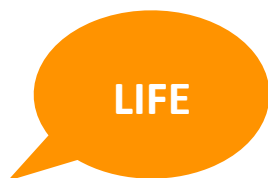
vjerujem da smo i ja i ostali dobro zbrinuti.

www.innen-leben.org



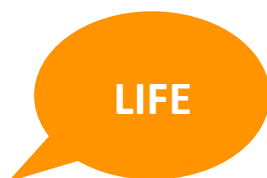
pronalazim način da u svoja četiri zida učinim nešto za svoje zdravlje.

www.innen-leben.org



trudim se, izvuć najbolje što mogu.

www.innen-leben.org



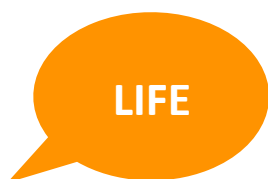
primjećujem i govorim o svojim osjećajima.

www.innen-leben.org



svaki dan pronađem razlog za zahvalnost.

www.innen-leben.org



Izazove rješavam snagom i samopouzdanjem.

www.innen-leben.org



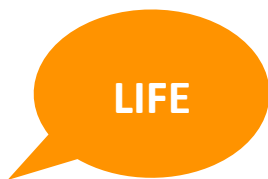
ponašam se kao italijani - glasno pjevam sa prozora.

www.innen-leben.org



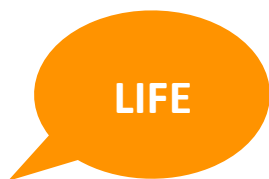
otkrivam za sebe šta sve možete raditi kod kuće.

www.innen-leben.org



vrijeme koristim da pospremim i pospremim stan.

www.innen-leben.org



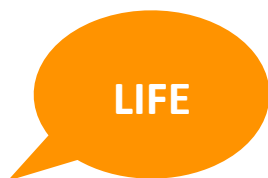
duboko sam zahvalan onima koji održavaju sistem.

www.innen-leben.org



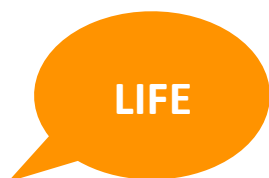
pokazalo se opet, opravdano, da čokolada puno pomaže.

www.innen-leben.org



uvjeren sam da će doći bolja vremena.

www.innen-leben.org



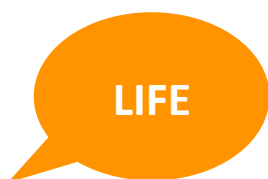
ponovo ću početi pisati pisma jer pošta i dalje dostavlja.

www.innen-leben.org



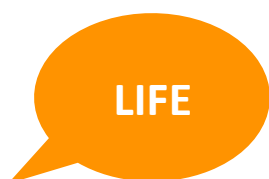
dajem značajan doprinos u okviru svojih mogućnosti.

www.innen-leben.org



shvaćam da smo svi u istom čamcu.

www.innen-leben.org



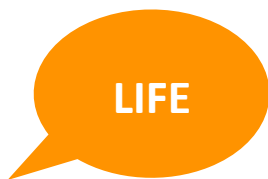
otkrijte i informišite se o tome kako možete podržati druge.

www.innen-leben.org



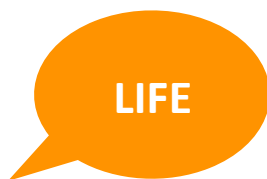
dijelim svoj telefonski broj u susjedstvu kako bi me stariji mogli nazvati.

www.innen-leben.org



Pitam se što je zaista
važno.

www.innen-leben.org



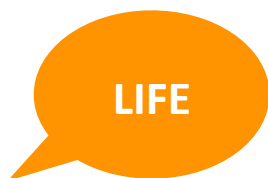
učim da se nosim sa
svojim strahovima.

www.innen-leben.org



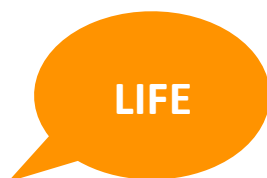
dajem sebi prostora za
samorefleksiju i
razmišljanje.

www.innen-leben.org



svjestan/-na sam da
uprkos svojoj
usamljenosti, nisam
sam.

www.innen-leben.org



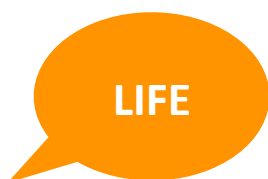
sretan sam što opet
imam vremena za
svoju porodicu.

www.innen-leben.org



svom danu dajem
strukturu.

www.innen-leben.org



cviljenje nije rešenje.

www.innen-leben.org



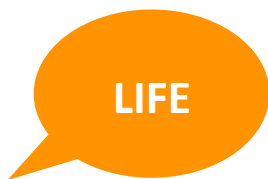
niko mi ne može
oduzeti optimizam.

www.innen-leben.org



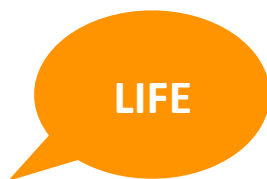
svjestan sam da
smijeh i humor imaju
oslobađajući učinak.

www.innen-leben.org



barem mogu
premjestiti kancelariju
u Home office.

www.innen-leben.org



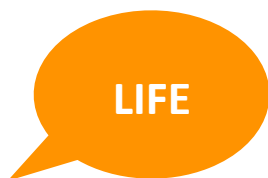
ublažujem strah s
lakoćom.

www.innen-leben.org



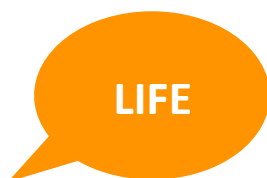
postaje jasno da
odustajanje ne znači
gubitak.

www.innen-leben.org



oduševljen sam
humorom i
suosjećanjem koje se
trenutno pojavljuju.

www.innen-leben.org



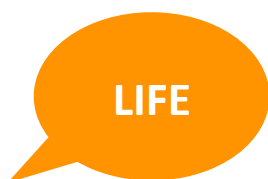
od svoje kuće
napravim gnijezdo.

www.innen-leben.org



nalazim načine za
komunikaciju sa meni
važnim ljudima.

www.innen-leben.org



svoju kreativnost
koristim za
prevladavanje izazova.

www.innen-leben.org



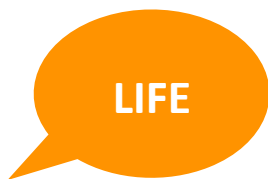
cenim i poštujem sebe
zbog toga što jesam.

www.innen-leben.org



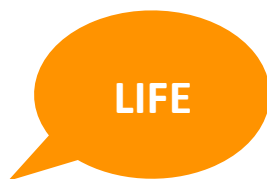
savladaću ovu krizu i
srcem i glavom.

www.innen-leben.org



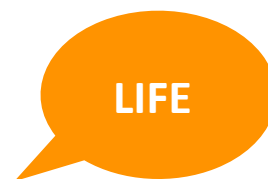
nekako mi je laknulo
što moj kalendar više
nije pun sastanaka.

www.innen-leben.org



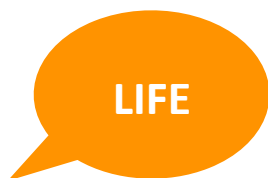
svjestan sam da su za
opće dobro potrebna
pojedinačna
ograničenja.

www.innen-leben.org



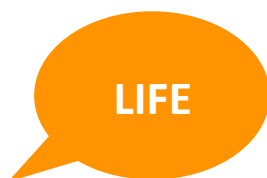
trava i dalje tiho raste.

www.innen-leben.org



trudim se da učinim
nešto za sebe svaki dan
- čak i ako je to samo
nekoliko dubokih
udisaja.

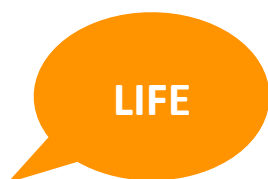
www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org