

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

## UNUTARNJI ŽIVOT

### Osnažujuće rečenice za vremena bez predsedana/ nevidjena vremena. Set DIY Kartica

Nitko od nas nikada nije doživio situaciju poput trenutne, u kojoj istovremeno prevladavaju promjene i zastoj. Pred nama je izazov prevladavanja nesigurnosti i prelaska na nove rutine. Što duže traju policijske sate, karantena i naizgled beskrajne zastrašujuće poruke, sve se više povećava psihološki stres. Dakle, dok trenutno svi dezinficiramo ruke, naša psiha je obično izložena napadima i bez zaštite je. Ali kako to spriječiti i psihi očistiti i imunizirati?

Pošto smo hteli pružiti pomoć, smisao i nadu u trenutnoj krizi, razvili smo set malih "Do it your set" kartica UNUTARNJI-ŽIVOT. Isti se sastoji od 40 kartica "UNUTARNJI" i 40 kartica "ŽIVOT" koje možete kombinirati kako bi proizveli do 1.600 jasnih i snažnih rečenica koje možete koristiti za, samopodršku sa jedne strane, ponudjenim 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 i intervencija u krizama - 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, desnom rukom trljajući točku ispod lijeve ključne kosti u smjeru kazaljke na satu (ova haptička stimulacija u kombinaciji s izricanjem osnažujuće rečenice je učinkovita intervencija PEP-a, procesa i psihologije Michaela Bohnea koja je fokusirana na utjelovljenje).

- \* Svoje kartice možete koristiti i kao oznake u knjizi koju čitate. Ili ih pak objesite na ogledalo. Ili ispisite svoje. Cilj je redovito imati na umu svoje rečenice.
- \* Ako živite u obiteljskoj zajednici ili pak sa cimerima i cimericama, kartice možete koristiti i za razgovor o aktuelnim brigama i problemima kao i o iskustvima suživota.
- \* Za vaše vlastite ideje za unos teksta, u PDF smo dodali prazne kartice.
- \* Također, podijelite ovaj link s obitelji, prijateljima i kolegama kako bi ovaj vid samo-podrške došao do što većeg broja ljudi
- \* Radujemo se unaprijed fotografijama vaših osobnih setova rečenica i povratnim informacijama o vašim iskustvima s karticama UNUTARNJI ŽIVOT.

Želimo Vam da budete zdravi duhom i tijelom, dobro upravljate i da se dobro nosite sa ovim do sada neviđenim vremenima.

Vaši:

Sabine Ebersberger i Michael Bohne

Želimo zahvaliti Tenjović Nemanji na prevođenju teksta i karata.

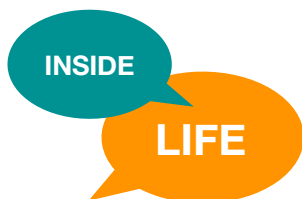
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

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



[Croatian Version]

### UNUTRARNJI ŽIVOT

O snažujuće rečenice za vremena bez presedana/ nevidjena vremena.  
Set DIY Kartica

Preveo:  
Nemanja Tenjovic

INSIDE

Čak i ako dostignem  
svoje granice u  
trenutnoj situaciji,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

Čak i ako se osjećam  
bespomoćno i  
izloženo,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

Čak i ako više ne  
možete ići van,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

Čak i ako mi strop  
padne na glavu,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

Čak i ako sam  
zabrinut/a za sebe i  
svoje najmilije,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

Iako moram promijeniti  
svoje ponašanje na  
mnogim područjima,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

Čak i ako mi se učini  
da sve kaj se zbiva,  
nema mnogo smisla,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

Čak i ako se bojim za  
svoje postojanje,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Iako se osjećam  
odsječeno od svog  
društvenog okruženja,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i ako se teško dam  
organizirati u trenutnoj  
situaciji,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Iako se bojim što tek  
predstoji,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Iako nije jasno koliko  
će ta situacija trajati,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i ako mi nedostaju  
rad i kolege,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i ako me sve  
preplavi,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i ako sada nemam  
pojma kako će  
izgledati budućnost,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i ako ne znam što  
će se s djecom i  
školom,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i ako se osjećam  
zatvoreno.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i ako sada moram  
bez puno toga,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

lako primjećujem kako  
se ljudi mijenjaju,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

lako se bojim da neki  
još nisu shvatili  
ozbiljnost situacije,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

lako sam zabrinut  
kako će se razvijati  
globalna ekonomija,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

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

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i ako je  
raspoloženje  
neobično čudno,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i ako se vijesti ne  
poboljšaju tijekom  
sljedećih nekoliko  
dana i tjedana,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i ako više ne mogu  
posjetiti rodbinu,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i ako nitko ne zna  
hoće li zdravstveni  
sustavi sve ovo iznjeti,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i ako se ispiti  
odloženo polažu,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Iako su policijski sati  
sada stvarnost,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

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

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i ako je nepoznato  
zastrašujuće,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i ako se navečer  
čini pogrešno, što je  
ujutro zvučalo točno,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i kada javni život  
miruje,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Iako moji strahovi i  
brige puno zahtijevaju  
od mene,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i ako mi je  
potpuno dosadno u  
medjuvremenu,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i ako mi sve ovo  
ide na živce,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i ako me sudbina  
drugih ne dotiče,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i ako medijsko  
izvještavanje pridonosi  
strahu i panici,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i ako je  
raspoloženje kod kuće  
ponekad napeto,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i ako trenutna  
situacija uznemiruje  
sve moje planove,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE

Čak i ako ne znam  
kako svoju djecu  
zaposliti cijeli dan,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INSIDE



INSIDE

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



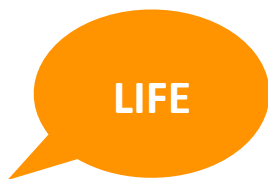
INSIDE

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



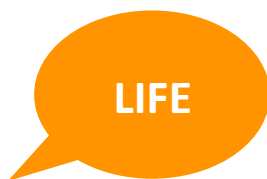
INSIDE

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



trudim se uvidjeti pozitivan aspekt.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



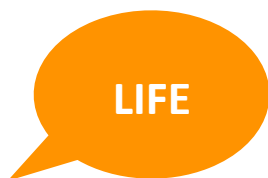
vjerujem da se o meni i svima drugima dobro brine.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



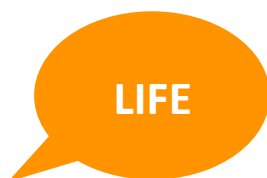
pronalazim način da u svoja četiri zida učinim nešto za svoje zdravlje.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



trudim se izvučti, iz svega najbolje.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



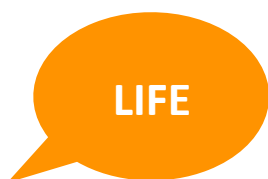
primjećujem svoje osjećaje i razgovaram o njima.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



svaki dan pronadjem razlog da budem zahvalan.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



izazove rješavam snagom i samopouzdanjem.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



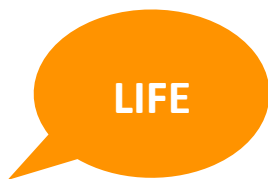
činim kao što i Talijani čine - glasno pjevam kroz prozor.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



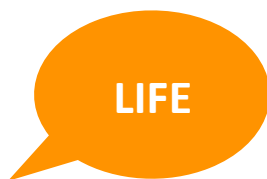
otkrivam, za sebe što sve možete činiti kod kuće.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



vrijeme koristim za raspoređivanje i uređivanje stana.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



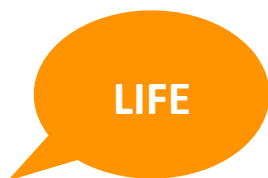
duboko sam zahvalan onima koji sustav održavaju.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



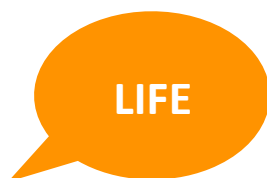
pokazuje se opet, opravdano, da čokolada puno pomaže.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



uvjeren sam da će doći bolja vremena.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



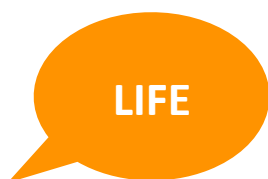
opet ću početi pisati pisma jer pošta još uvijek dostavlja.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



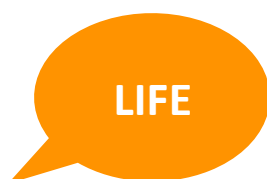
donosim značajan doprinos u okviru svojih mogućnosti.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



shvaćam da smo svi u istom čamcu.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



otkrivam i informišem se na koji način mogu podržati druge.

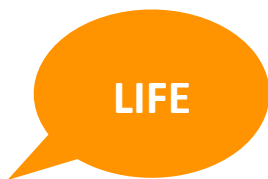
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



dijelim svoj telefonski broj u kvartu kako bi me stariji mogli zvati.

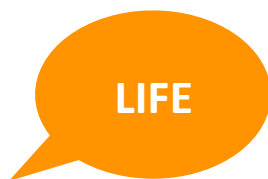
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)





pitam se što je doista  
važno.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



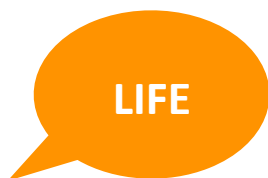
naučim se nositi sa  
svojim strahovima.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



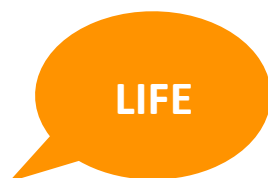
dajem sebi prostora za  
samorefleksiju i  
razmišljanje.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



shvaćam da usprkos  
osamljenosti nisam  
usamljen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



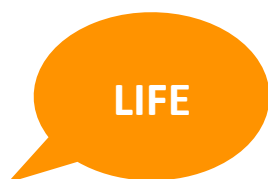
sretan/-na sam što  
opet imam vremena za  
svoju obitelj.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



dajem strukturu svom  
danu.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



cviljenje nije rješenje.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



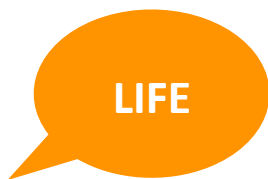
nitko mi ne može  
oduzeti moj  
optimizam.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



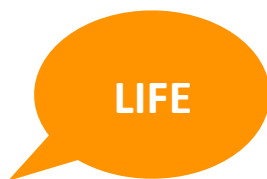
svjestan sam da  
smijeh i humor imaju  
oslobađajući učinak.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



barem mogu da ured  
prebacim u Home  
office.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



oslobodim se svog  
straha sa lakoćom.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



postaje jasno da  
odustajanje ne znači  
gubitak.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



oduševljen sam  
humorom i  
suosjećanjem koje se  
trenutno pojavljuju.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



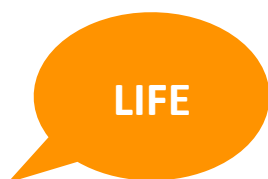
od svog doma  
napravim gnijezdo.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



pronalazim načine za  
komunikaciju sa meni  
važnim ljudima.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



koristim svoju  
kreativnost za  
prevladavanje izazova.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



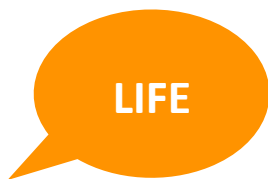
cijenim i poštujem  
sebe takvog kakav  
jesam.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



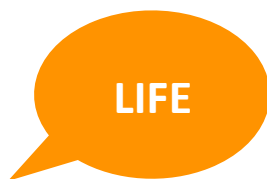
savladaću ovu krizu i  
srcem i glavom.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



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

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



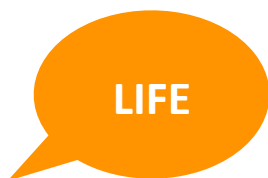
svjestan sam da su  
pojedinačna  
ograničenja potrebna  
za opće dobro.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



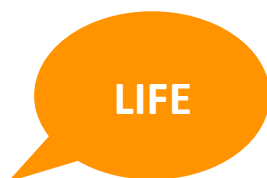
trava i dalje tiho raste.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



pokušavam svaki dan  
napraviti nešto za sebe -  
čak i ako je to samo  
nekoliko dubokih  
udisaja.

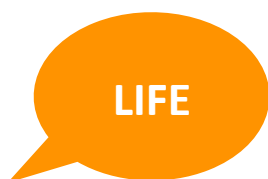
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)