

INiko od nas nikada nije doživeo situaciju kakva je upravo sada, u kojoj istovremeno preovladavaju promene i zatišje. Takva situacija stavlja pred nas izazov, da savladamo naše nesigurnosti i predjemo na nove rutine. Što duže traju zabrana izlaska, karantin i strašne vesti kojima se ne sagledava kraj, utoliko više rastu psihička opterećenja. I dok sada svi mi dezinfikujemo ruke, naša psiha je izložena napadima uglavnom bez ikakve zaštite. Ali, kako se to psiha može očistiti i imunizirati?

Da bismo svima nama u aktuelnom kriznom vremenu pomogli, pružili nešto smisla i utehe, sačinili smo mali set kartica Uradi to sam – INTIMNI ŽIVOT. Set se sastoji od 40 kartica koje se odnose na – INTIMU i 40 kartica koje se odnose na ŽIVOT; ako se te kartice kombinuju, dobiće se 1.600 rečenica koje imaju ulogu da ojačaju i pruže objašnjenja. Pomoću tih kartica, koje daju rešenja kroz konkretne strategije, možete, sa jedne strane, da dobijete podršku, a sa druge strane su rečenice usmerene prema osnovnim ljudskim potrebama kao što su sigurnost, autonomija, odnosima i ličnom jačanju. Na taj način DUŠEVNI/INTIMNI ŽIVOT deluje, u istoj meri, na sprečavanje krize i kao intervencija u krizi – praktično, jednostavno i u svom domu.

A to funkcioniše ovako:

- * Jednostavno preuzmite PDF, odštamajte ga i isecite kartice.
- * Formulirate sopstvene rečenice koje će vas osnažiti. Aktivirajte snagu svoje psihičke otpornosti da biste savladali nesigurnosti i strah, tako što ćete ove rečenice prihvatiti kao neku mantru.
- * Korisno je i ako svoje rečenice izgovarate glasno i pri tome desnom rukom trljate, kružnim pokretima, tačku ispod vaše leve ključne kosti u smeru kazaljke na satu (ova haptička /efektivna simulacija u kombinaciji sa glasnim izgovaranjem okre-

INTIMNI ŽIVOT

Rečenice ohrabrenja ljudima u novonstalnoj situaciji. DIY-set kartica

pljujućih rečenica predstavlja efektivnu intervenciju iz procesne psihologije i psihologije fokusirane ka ostvarenjima, Michael Bohne-a.

- * Vaše kartice možete da koristite i kao obeleživače u knjizi koju upravo čitate. Možete ih okačiti i na ogledalo ili, ih možete uvek iznova zapisati. Cilj je, da uvek imate na umu svoje rečenice.
- * Ukoliko živite u porodici ili u stambenoj zajednici, možete da koristite kartice da jedni sa drugima porazgovarate o vašim aktuelnim brigama i vašem iskustvu o životu u zajednici.
- * Da biste izneli isključivo vaše ideje za rečenice, mi smo u PDF priložili nekoliko praznih kartica.
- * Molimo podelite ovaj link vašoj porodici, prijateljima i kolegama, kako bi te okrepljujuće rečenice stigle do što je moguće većeg broja ljudi.
- * Radujemo se slikama vašeg sasvim ličnog seta kartica i odgovoru u vezi sa vašim iskustvima sa INTIMNIM ŽIVOTOM.

Želimo vam da ostanete zdravi u telu i duši, i da ovo vreme bez presedana, dobro savladate.

Vaša Sabine Ebersberger i Michael Bohne

Jelena Dimitrijevic & Bojana Vlajsavljevic se srdačno se zahvaljujemo na prevodu teksta i kartica.

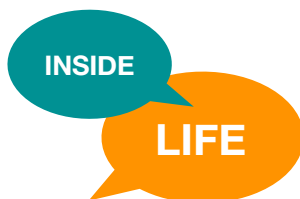
www.innen-leben.org

Rad Dr. Sabine Ebersberger i Dr. med. Michael Bohne-a (2020): INNEN-LEBEN/ INTIMNI ŽIVO, dat je pod licencorn: Creative Commons 4.0 I: Navodjenje imena - nekomercijalno - reprodukovanje pod istim uslovima; www.creativecommons.org



Napominjemo: Oni koji kartice koriste kao samo-izlečenje odgovorni su za svoje postupke. Upotreba kartica ne može zameniti profesionalni tretman uslova koji to zahtevaju.

Sabine Ebersberger / Michael Bohne



[Serbian Version]

INTIMNI ŽIVOT

Rečenice ohrabrenja ljudima u
novonstaloj situaciji.
DIY-set kartica

Preveo:
Jelena Dimitrijevic & Bojana Vlajsavljevic

INSIDE

Čak i ako u aktuelnoj
situaciji jasno dolazim
do granica svojih
sposobnosti,

www.innen-leben.org

INSIDE

Čak i ako se ojećam
bespomoćno i
nezaštićeno,

www.innen-leben.org

INSIDE

Mada se više ne sme
izlaziti napolje,

www.innen-leben.org

INSIDE

Pa makar mi tavan
pao na glavu,

www.innen-leben.org

INSIDE

Čak iako sam
zabrinuta za sebe i
svoje najmilije,

www.innen-leben.org

INSIDE

Iako svoje ponašanje
moram da promenim u
mnogim oblastima,

www.innen-leben.org

INSIDE

Pa i ako mi baš sve
nade potonu,

www.innen-leben.org

INSIDE

Čak iako se plašim za
svoju egzistenciju,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak iako osećam, da sam odsečena od svoje socijalne sredine,

www.innen-leben.org



INSIDE

I mada mi je teško da se organizujem u sadašnjoj situaciji,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak iako se plašim šta će se dalje dešavati,

www.innen-leben.org



INSIDE

Iako se ne može sagledati, koliko će dugo trajati ovakva situacija,

www.innen-leben.org



INSIDE

I pored toga što mi posao i kolege nedostaju,

www.innen-leben.org



INSIDE

Iako sve to prevazilazi moje snage,

www.innen-leben.org



INSIDE

Iako u medjuvremenu nemam nikakvu predstavu o tome, kako će izgledati budućnost,

www.innen-leben.org



INSIDE

I pored toga što ne znam kako će se stvari dalje odvijati u pogledu brige o deci i sa školom,

www.innen-leben.org



INSIDE

Iako se osećam sputanom,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mada mnogo čega
moram da se
odreknem,

www.innen-leben.org



INSIDE

Iako primećujem kako
se ljudi menjaju,

www.innen-leben.org



INSIDE

Iako strahujem, da
neki još uvek nisu
shvatili ozbiljnost
situacije,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čai iako razmišljam o
tome, u kom pravcu
će se razvijati svetska
privreda,

www.innen-leben.org



INSIDE

I pored toga, što važni
problemi sada više
nisu u prvom planu,

www.innen-leben.org



INSIDE

I mada je raspoloženje
neobično otudjeno,

www.innen-leben.org



INSIDE

I mada vesti neće biti
bolje sledećih dana i
nedelja,

www.innen-leben.org



INSIDE

Bez obzira na to, što
moje rodjake ne mogu
više da posetim,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak i ako niko ne zna,
da li će zdravstveni
sistem sve to moći da
izdrži,

www.innen-leben.org



INSIDE

I pored toga što će se širom zemlje ispiti odlagati,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak iako je zabrana kretanja u medjuvremenu postala stvarnost,

www.innen-leben.org



INSIDE

Pa iako mi se ponekad čini da igram u pogrešnom filmu,

www.innen-leben.org



INSIDE

Bez obzira na to, što neizvesnost izaziva veliki strah,

www.innen-leben.org



INSIDE

I pored toga što uveče nešto izgleda loše, ujutru ipak bude ispravno,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak i ako je javni život sasvim zamro,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak iako moji strahovi i brige zahtevaju sve moje snage,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak i ako mi je povremeno totalno dosadno,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak iako me sve ovde grozno nervira,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak iako me sudbina
drugih ljudi stalno
opterećuje,

www.innen-leben.org



INSIDE

I pored toga što
izveštavanje medija
doprinosi strahu i
panici,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak iako je
raspoloženje kod kuće
kadkad napeto,

www.innen-leben.org



INSIDE

Čak iako je trenutna
situacija u potpunosti
poremetila moje
planove,

www.innen-leben.org



INSIDE

Mada više ne znam,
kako moju decu ceo
dan da zaposlim,

www.innen-leben.org



INSIDE



INSIDE

www.innen-leben.org



INSIDE

www.innen-leben.org



INSIDE

www.innen-leben.org



LIFE

pokušavam da vreme
zastoja upotrebim za
nešto pozitivno.

www.innen-leben.org



LIFE

imam poverenja, da je
briga o meni i drugima
sasvim dobra.

www.innen-leben.org



LIFE

iznalazim način, da u
svoja četiri zida učinim
nešto dobro za moje
zdravlje.

www.innen-leben.org



LIFE

pokušavam da iz ove
situacije izvučem ono
najbolje.

www.innen-leben.org



LIFE

svesna sam svojih
osećanja i govorim o
njima.

www.innen-leben.org



LIFE

svakog dana iznalazim
neki razlog da budem
zahvalna.

www.innen-leben.org



LIFE

prema izazovima se
odnosim sa snagom i
pouzdanjem.

www.innen-leben.org



LIFE

postupam kao Italijani i
glasnom pesmom
olakšavam
muku/brige.

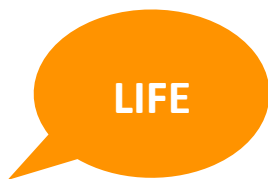
www.innen-leben.org



LIFE

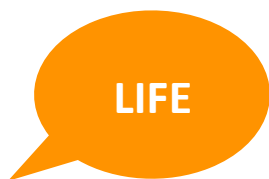
otkrivam sve ono novo,
šta se kod kuće može
uraditi.

www.innen-leben.org



koristim vreme da pospremim i napravim red.

www.innen-leben.org



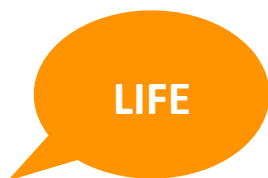
duboko sam zahvalna onima, koji održavaju ovaj sistem.

www.innen-leben.org



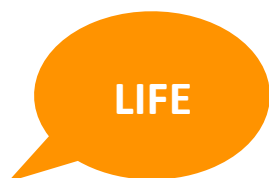
opet se vidi da je čokolada korisna da se nešto prevazidje.

www.innen-leben.org



uverena sam da će doći bolja vremena.

www.innen-leben.org



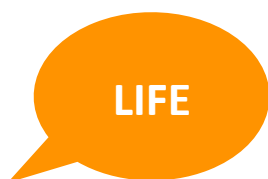
opet ću napisaću pismo, jer poštanski saobraćaj i dalje funkcioniše.

www.innen-leben.org



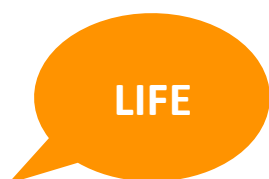
u skladu sa mojim mogućnostima dajem svoj razuman doprinos.

www.innen-leben.org



shvatam, da se svi nalazimo u istoj situaciji.

www.innen-leben.org



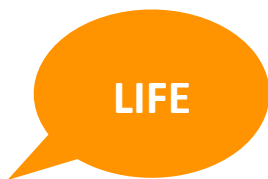
informišem se o tome, kako mogu da pomognem drugima.

www.innen-leben.org



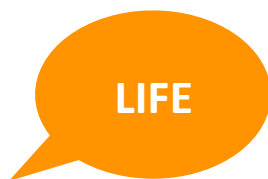
moj broj telefona dajem susedima, da bi stariji ljudi mogli da me pozovu.

www.innen-leben.org



pitam se, šta je stvarno
važno.

www.innen-leben.org



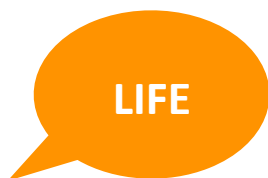
učim da se nosim sa
svojim strahovima.

www.innen-leben.org



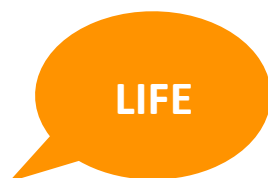
vodim više računa o
refleksiji i
samospoznavanju.

www.innen-leben.org



shvatam, da uprkos
izolaciji, nisam
usamljena.

www.innen-leben.org



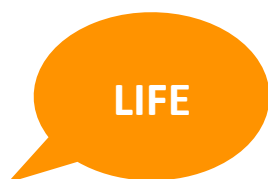
radujem se što opet
imam vremena za
moju porodicu.

www.innen-leben.org



oblikujem svoje dane.

www.innen-leben.org



jadikovanje nije
rešenje.

www.innen-leben.org



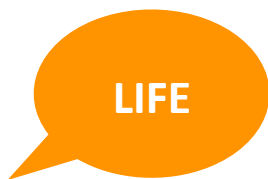
niko ne može da mi
oduzme optimizam.

www.innen-leben.org



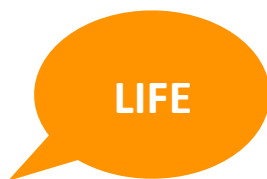
shvatam da smeh i
humor pomažu.

www.innen-leben.org



ako ništa, bar mi ostaje
moj Home Office.

www.innen-leben.org



udobnost mi je draža
od straha.

www.innen-leben.org



pokazuje se, da
odustajanje ne znači
gubitak.

www.innen-leben.org



iznenadjuju me
trenutni humor i
saosećanje.

www.innen-leben.org



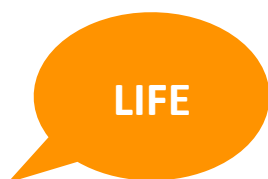
od svoje kuće stvaram
topao kutak.

www.innen-leben.org



iznalazim načine da
budem u kontaktu sa
meni značajnim
ljudima.

www.innen-leben.org



koristim svoju
kreativnost da
savladam sopstvene
izazove.

www.innen-leben.org



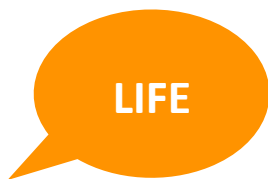
cenim i poštujem sebe
takvu kakva jesam.

www.innen-leben.org



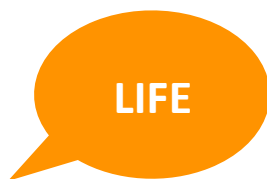
ovu krizu ću savladati
srcem i razumom.

www.innen-leben.org



nekako mi je lakše što
moj kalendar nije
pretrpan terminima.

www.innen-leben.org



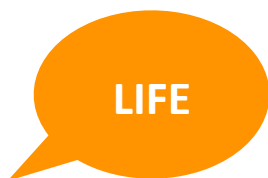
shvatam da su
individualna ograničenja
neophodna za opšte
dobro.

www.innen-leben.org



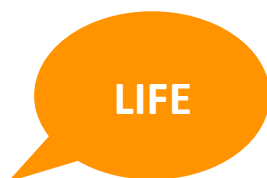
život se nastavlja.

www.innen-leben.org



nastojim da svaki dan
uradim nešto za sebe –
cak i ako je to samo
nekoliko dubokih
uzdisaja.

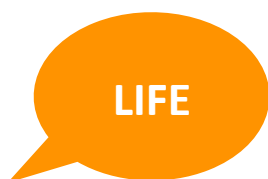
www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org