

Një situatë si këtë të tanishmen, në të cilën mbizotërojnë ndryshimi dhe amullia, nuk e ka përjetuar askush prej nesh më parë. Kjo situatë na ve përpara një sfidë për të mposhtur pasigurinë tona dhe për t'ju përshtatur një rutinë të re. Sa më shumë të zgjasin izolimi, karantina dhe lajmet e kobshme, aq më shumë rriten dhe shqetësimet tona mendore. Prandaj sa herë që ne të gjithë mbrohemi duke dezinfektuar duart, mendja jonë mbetet pothuajse e pambrojtur. Por si mund ta pastrojmë dhe ta imunizojmë mendjen tonë?

Për t'i dhuruar kujtudo prej nesh pak mbështetje, botëkuptim dhe një fije drite në këtë kohë krize ne kemi ideuar kompletin e letrave JETA-BRENDA, që mund ta bësh vetë. Ai përbëhet prej 40 letrash-BRENDA dhe 40 letrash-JETA, që duke u kombinuar së bashku na japin deri në 1600 mesazhe frymëzuese dhe qartësuese. Ju mund të mbështesni psikologjikisht veten me anë të këtyre fjalive me strategji të mirëfillta zgjidhjesh. Nga ana tjetër, fjalitë orientohen sipas nevojave më të qenësishme njerëzore, siç janë siguria, autonomia, lidhjet dhe vetë fuqizimi. JETA-BRENDA funksionon në mënyrë të barasvlershme si parandalues dhe si zgjidhës krizash në një mënyrë të thjeshtë dhe praktike brenda në shtëpi.

### Si funksionon JETA-BRENDA:

- \* Thjesht shkarko PDF-në, printoje dhe prit letrat veçmas.
- \* Formulo vetë fjalitë e tua të vetëbesimit. Aktivizo mendjen dhe forcat e tua të rezistencës kundër pasigurisë dhe frikës. Në këtë mënyrë këto fjali do të formësojnë mantrën tënde të brendshme.
- \* Kjo metodë funksionon më mirë nëse i lexon fjalitë me zë të lartë dhe nëse njëkohësisht fërkon me dorën e djathtë pikën poshtë klavikulës, në një lëvizje rrethore në drejtimin e akrepave të orës (ky stimulim me prekje, bashkuar me leximin me zë të lartë të një fjalie të fuqishme është një metodë efektive e nxjerrë nga PEP - Procesi i Psikologjisë me fokus mishërimin të Michael Bohne-s).

## JETA-BRENDA

### Fjali frymëzuese për kohë të pashembullta. Një komplet me letra që mund ta bësh vetë.

- \* Letrat mund ti përdorni edhe si faqerojtës për librin që po lexoni aktualisht. Ose mund t'i ngjisni tek pasqyra juaj. Ose edhe mund ti rishkruani sërish. Qëllimi ynë është që t'i përsërisni ato rregullisht.
- \* Nëse jetoni me familjen, ose ndani banesën me njerëz të tjerë, letrat mund ti përdorni edhe si një mjet për të nxitur biseda të përbashkëta mbi shqetësimet dhe përjetimet e çdokujt.
- \* Për ti dhënë më shumë hapësirë të lirë fantazisë dhe ideve tuaja, ne kemi lënë disa letra bosh në materialin në PDF, në mënyrë që ju të keni mundësi të shkruani fjalitë tuaja të personalizuar.
- \* Ju lutemi ta shpërndani këtë Link dhe në rrethin tuaj familjar, shoqëror dhe profesional, në mënyrë që letrat frymëzuese të mund të arrijnë tek sa më shumë njerëz.
- \* Do t'ju ishim shumë mirënjohës nëse na dërgoni fotot tuaja të kompletit të letrave dhe gjithashtu feedback-un tuaj mbi eksperiencën tuaj me projektin JETA-BRENDA.

Ju urojmë të jeni sa më të shëndetshëm si në trup ashtu edhe në shpirt dhe që të mund ta kaloni këtë kohë të pashembullt sa më lehtë.

Me respekt, Sabine Ebersberger dhe Michael Bohne

Falenderojmë përzemërsisht Elton Çapani dhe Dr. Rozana Bela për përkthimin e këtij teksti dhe të letrave

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

IJETA-BRENDA (INNEN-LEBEN, 2020) nga Dr. Sabine Ebersberger dhe nga Dr. Michael Bohne është e licencuar nën licencën Creative Commons 4.0. Përmendja e emrit – jo komerciale – riprodhimi nën të njëjtat kushte; [www.creativecommons.org](http://www.creativecommons.org)



**Kujdes:** Përdorimi i fjalive fuqizuese për trajtimin e problemeve personale është në përgjegjësinë e vetë përdoruesit. Përdorimi i këtyre fjalive fuqizuese nuk mundet gjithsesi të zëvendësojë një trajtim profesional për rastet që e kanë të nevojshëm trajtimin mjekësor.

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

INSIDE

LIFE

[Albanian Version]

### JETA-BRENDA

Fjali frymëzuese për kohë të pashembullta. Një komplet me letra që mund ta bësh vetë.

Përkthyer nga:  
Elton Çapani & Rozana Bela

INSIDE

Edhe nëse mua kjo  
situatë më shtyn  
qartësisht drejt kufijve  
të mi,

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

INSIDE

Edhe nëse unë  
ndjem i/e  
dëshpëruar dhe i/e  
ezauruar,

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

INSIDE

Edhe nëse nuk dal dot  
më nga shtëpia,

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

INSIDE

Edhe nëse më bie  
tavani mbi kokë,

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

INSIDE

Edhe nëse bëhem  
merak për veten dhe  
për të dashurit e mi,

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

INSIDE

Edhe nëse duhet të  
ndryshoj sjelljen time  
në shumë aspekte,

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

INSIDE

Edhe nëse për  
momentin po më del  
çdo gjë nga kontrolli,

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

INSIDE

Edhe nëse kam frikë  
për vetë ekzistencën  
time,

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



INSIDE

Edhe nëse ndihem i/e  
përrjashtuar nga rrethi  
im shoqëror,

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



INSIDE

Edhe nëse e kam tejet  
të vështirë të  
organizohem në  
situatën që po jetojmë,

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



INSIDE

Edhe atëherë kur kam  
frikë se si do të shkojë  
më tutje,

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



INSIDE

Edhe nëse nuk është e  
kuptueshme se sa do  
të zgjasë kjo situatë,

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



INSIDE

Edhe nëse më merr  
malli për punën dhe  
për kolegët e mi,

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



INSIDE

Edhe pse çdo gjë më  
streson tej mase,

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



INSIDE

Edhe nëse sidoqoftë  
ende nuk kam as  
pikën më të vogël të  
idesë se si do të duket  
e ardhmja ime,

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



INSIDE

Edhe pse nuk e di se  
si do të vejë puna me  
kopshtet dhe shkollat  
për fëmijët e mi,

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



INSIDE

Edhe nëse ndjehem si  
i/e burgosur,

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



INSIDE

Edhe pse tashmë duhet të heq dorë nga shumë gjëra,

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



INSIDE

Edhe nëse vë re se si po ndryshojnë njerëzit,

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



INSIDE

Edhe nëse ndjehem i/e frikësuar nga fakti që shumë njerëz ende nuk e kanë kuptuar rëndësinë e situatës,

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



INSIDE

Edhe nëse vras mendjen se si do të zhvillohet më tej ekonomia globale,

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



INSIDE

Edhe nëse për momentin kam lënë mënjanë tërësisht disa çështje të rëndësishme,

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



INSIDE

Edhe nëse atmosfera është tërësisht armiqësore,

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



INSIDE

Edhe nëse lajmet në ditët në vijim mund të mos të jenë më të mira,

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



INSIDE

Edhe nëse nuk mund të takoj dot më të afërmit e mi,

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



INSIDE

Edhe nëse askush nuk ja ka idenë nëse sistemi ynë shëndetësor do t'ia dalë mbanë situatës,

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



INSIDE

Edhe nëse provimet po  
shtyhen për një kohë  
të pacaktuar,

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



INSIDE

Edhe pse izolimi  
tashmë është realiteti  
ynë,

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



INSIDE

Edhe nëse ndjehem si  
i/e bllokuar në vendin  
e gabuar,

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



INSIDE

Edhe nëse e  
panjohura më kall  
datën,

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



INSIDE

Edhe nëse në darkë  
më duket e gabuar ajo  
çka në mëngjes më  
dukej e drejtë,

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



INSIDE

Edhe nëse jeta publike  
tashmë është në vend  
numëro,

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



INSIDE

Edhe nëse e kam të  
vështirë të përballem  
me frikërat dhe  
ankthet e mia,

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



INSIDE

Edhe nëse shpesh jam  
tërësisht i/e plogësht,

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



INSIDE

Edhe nëse edhe gjëja  
më e vogël mi bën  
nervat kaçurrel,

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

INSIDE

Edhe nëse jam i/e  
shqetësuar për fatin e  
njerëzve të tjerë,

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

INSIDE

Edhe nëse mediat  
përhapin frikë dhe  
panik,

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

INSIDE

Edhe nëse atmosfera  
në shtëpi është shumë  
e tendosur,

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

INSIDE

Edhe pse kjo situatë  
mi ka prishur të gjitha  
planet,

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

INSIDE

Edhe nëse nuk ja kam  
idenë se si ti mbaj  
fëmijët gjithë ditën të  
zënë me diçka,

[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)



LIFE

unë përpiqem të nxjerr diçka pozitive nga ky ngadalësim.

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



LIFE

unë kam besim se si unë, ashtu edhe të tjerët kemi në dispozicion gjithçka që ja nevojitet.

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



LIFE

unë gjej një mënyrë për të bërë diçka të dobishme për shëndetin tim brenda katër mureve.

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



LIFE

unë përpiqem të nxjerr më të mirën nga kjo situatë.

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



LIFE

unë i marr seriozisht ndjenjat e mia dhe flas me të tjerët rreth tyre.

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



LIFE

unë gjej përditë një arsye për të qenë mirënjohës/e.

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



LIFE

unë i marr sfidat me energji dhe vetëbesim.

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



LIFE

unë bëj si italianët dhe ja marr këngës nga dritarja me sa të kem fuqi.

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



LIFE

unë përpiqem të zbuloj sa më shumë gjëra që mund të bëj në kushtet e shtëpisë.

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



LIFE

unë e përdor kohën që kam në dispozicion për të pastruar dhe për të rregulluar shtëpinë.

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



LIFE

i jam mirënjohës/e atyre që e mbajnë sistemin në këmbë.

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



LIFE

e kuptoj për të disatën herë që çokollata të ndihmon.

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



LIFE

jam i/e bindur se do të vijmë kohë më të mira.

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



LIFE

i shkruaj dikujt sërish pas shumë kohësh një letër, duke qenë se posta ende punon.

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



LIFE

jap kontributin tim personal brenda mundësive të mia.

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



LIFE

ja bëj të qartë vetes se gjendemi të gjithë së bashku në këtë situatë.

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



LIFE

informohem se si mund të ndihmoj të tjerët.

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



LIFE

i jap numrin tim fqinjëve të mi të moshuar në lagje, që të më telefonojnë nëse kanë nevojë për ndihmën time.

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





LIFE

unë i bëj pyetjen vetes  
se çfarë është me të  
vërtetë e rëndësishme  
për mua.

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



LIFE

unë mësoj se si të  
ngadhënjej mbi frikërat  
e mia.

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



LIFE

i jap më shumë  
hapësirë reflektimit  
dhe botëkuptimit tim  
të brendshëm.

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



LIFE

e pranoj se pavarësisht  
izolimit unë nuk jam  
i/e vetmuar.

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



LIFE

unë gëzohem që më  
në fund kam sërish  
kohë për familjen time.

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



LIFE

prapëseprapë unë e  
organizoj ditë time.

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



LIFE

të qahesh nuk është  
zgjidhje.

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



LIFE

asnjeri s'mund të ma  
heqë optimizmin tim.

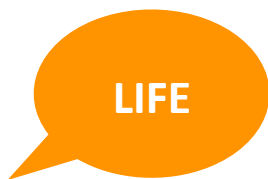
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

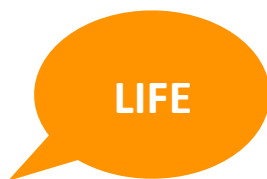
e pranoj se humori  
dhe e qeshura më  
lehtësojnë.

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



të paktën kam mundësi të punoj nga shtëpia.

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



e zëvendësoj frikën me lehtësim.

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



është e qartë për mua se të heqësh dorë përkohësisht nga diçka, nuk do të thotë ta humbasësh atë përfundimisht.

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



jam i/e mahnitur nga humori dhe nga humanizmi që po rishfaqen këto kohë.

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



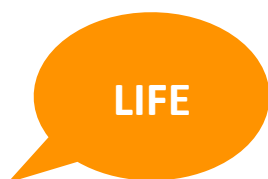
e kam shndërruar shtëpinë time në folezën time.

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



e gjej mënyrën për të komunikuar me njerëzit e rëndësishëm për mua.

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



e përdor kreativitetin tim për të permbushur sfidat e mia.

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



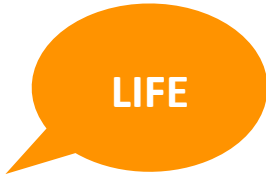
e vlerësoj dhe respektoj veten time kështu siç jam.

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



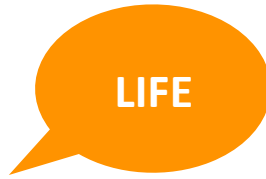
do t'ia dal kësaj krize me mendje dhe me zemër.

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



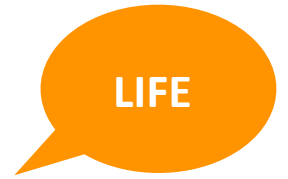
jam disi i/e lehtësuar  
se të paktën nuk e  
kam axhendën plot me  
takime.

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



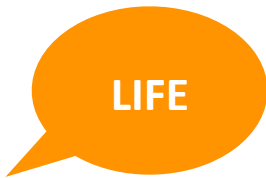
e pranoj se kufizimet  
personale janë në të  
mirën e përgjithshme.

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



se bari vazhdon të  
rritet më shumë.

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



unë përpiqem të bëj  
përditë diçka për veten  
time, qoftë edhe për  
pak momente.

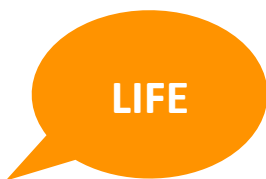
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



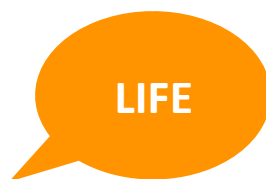
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



[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)