

ИНТИМНИ ЖИВОТ

Реченице охрабрења људима у новонасталој ситуацији.

DIY-сет картица

Нико од нас никада није доживео ситуацију каква је управо сада, у којој истовремено преовладавају промене и затишје.

Таква ситуација ставља пред нас изазов, да савладамо наше несигурности и пређемо на нове рутине. Што дуже трају забрана изласка, карантин и страшне вести којима се не сагледава крај, утолико више расту психичка оптерећења. И док сада сви ми дезинфикујемо руке, наша психа је изложена нападима углавном без икакве заштите. Али, како се то психа може очистити и имунизирати?

Да бисмо свима нама у актуелном кризном времену помогли, пружили нешто смисла и утехе, сачинили смо мали сет картица: Уради то сам – ИНТИМНИ ЖИВОТ. Сет се састоји од 40 картица које се односе на – ИНТИМУ и 40 картица које се односе на ЖИВОТ; ако се те картице комбинују, добиће се 1.600 реченица које имају улогу да ојачају и пруже објашњења. Помоћу тих картица, које дају решење кроз конкретне стратегије, можете, са једне стране, да добијете подршку, а са друге стране су реченице усмерене према основним људским потребама као што су сигурност, аутономија, односи и лично јачање. На тај начин ИНТИМНИ / ДУШЕВНИ ЖИВОТ делује, у истој мери, на спречавање кризе и као интервенција у кризи – практично, једноставно и у свом дому.

А то функционише овако:

- * Једноставно преузмите текст у ПДФ-у, одштампајте га и исеците картице.
- * Формулишите сопствене реченице које ће вас оснажити. Активирајте снагу своје психичке отпорности да бисте савладали несигурности и страх, тако што ћете ове реченице прихватити као неку мантру.
- * Корисно је и ако своје реченице изговарате гласно и при томе десном руком трљате, кружним покретима, тачку испод ваше леве кључне кости у смеру казаљке на сату (ова хаптичка/ефективна стимулација у комбинацији са гласним изговарањем

окрепљујућих реченица представља ефективну интервенцију из процесне психологије и психологије фокусиране ка остварењима Михаел Бохне-а.

- * Ваше картице можете да користите и као обележиваче у књизи коју управо читате. Можете их окачити и на огледало или их можете увек изнова записати. Циљ је да увек имате на уму своје реченице.
- * Уколико живите у породици или у стамбеној заједници, можете да користите картице да једни са другима поразговарате о вашим бригама и вашем искуству о животу у заједници.
- * Да бисте унели искључиво ваше идеје за реченице, ми смо у ПДФ –формату приложили неколико празних картица.
- * Молимо поделите овај линк вашој породици, пријатељима и колегама, како би те окрепљујуће реченице стигле до што је могуће већег броја људи.
- * Радујемо се сликама нашег сасвим личног сета картица и одговору у вези са вашим искуствима са ИНТИМНИМ ЖИВОТОМ.

Желимо вам да останете здрави у телу и души, и да ово време без преседана, добро савладате.

Ваша Сабине Еберсбергер и Михаел Бохне

Јелени Димитријевић и Бојани Влаисављевић се срдечно захваљујемо на преводу текста и картица.

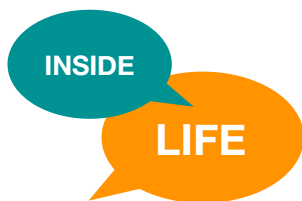
www.innen-leben.org

Рад Др Сабине Еберсбергер и Др.мед. Михаел Бохне-а: INNEN-LEBEN / ИНТИМНИ ЖИВОТ, дат је под лиценцом: Creative Commons 4.0 I: Навођење имена- некомерцијално- репродуковање под истим условима (2020); www.creativecommons.org



Напомињемо: Они који картице користе као само-излећење одговорни су за своје поступке. Употреба картица не може заменити професионални третман услова који то захтевају.

Sabine Ebersberger / Michael Bohne



[Serbian (kyr) Version]

ИНТИМНИ ЖИВОТ

Реченице охрабрења људима у новонасталој ситуацији.
DIY-сет картица

Превео: Јелени Димитријевић & Бојани Влаисављевић

INSIDE

Чак и ако у актуелној ситуацији јасно долазим до граница својих способности,

www.innen-leben.org

INSIDE

Чак и ако се осећам беспомоћно и незаштићено,

www.innen-leben.org

INSIDE

Мада се више не сме излазити напоље,

www.innen-leben.org

INSIDE

Па макар ми таван пао на главу,

www.innen-leben.org

INSIDE

Чак иако сам забринута за себе и своје најмилије,

www.innen-leben.org

INSIDE

Иако своје понашање морам да променим у многим областима,

www.innen-leben.org

INSIDE

Па и ако ми баш све наде потону,

www.innen-leben.org

INSIDE

Чак и ако се плашим за своју егзистенцију,

www.innen-leben.org



INSIDE

Чак иако осећам да сам одсечена од своје социјалне средине,

www.innen-leben.org



INSIDE

И мада ми је тешко да се организујем у садашњој ситуацији,

www.innen-leben.org



INSIDE

Чак иако се плашим шта ће се даље дешавати,

www.innen-leben.org



INSIDE

Иако се не може сагледати, колико ће дуго трајати оваква ситуација,

www.innen-leben.org



INSIDE

И поред тога што ми посао и колеге недостају,

www.innen-leben.org



INSIDE

Иако све то превазилази моје снаге,

www.innen-leben.org



INSIDE

Иако у међувремену немам никакву представу о томе, како ће изгледати будућност,

www.innen-leben.org



INSIDE

И поред тога што не знам како ће се ствари даље одвијати у погледу бриге о деци и са школом,

www.innen-leben.org



INSIDE

Иако се осећам спутаном,

www.innen-leben.org



INSIDE

Мада много чега
морам да се
одрекнем,

www.innen-leben.org



INSIDE

Иако примећујем како
се људи мењају,

www.innen-leben.org



INSIDE

Иако страхујем, да
неки још увек нису
схватили озбиљност
ситуације,

www.innen-leben.org



INSIDE

Чак иако размишљам
о томе, у ком правцу
ће се развијати
светска привреда,

www.innen-leben.org



INSIDE

И поред тога, што
важни проблеми сада
више нису у првом
плану,

www.innen-leben.org



INSIDE

И мада је
расположење
необично отуђено,

www.innen-leben.org



INSIDE

И мада вести неће
бити боље следећих
дана и недеља,

www.innen-leben.org



INSIDE

Без обзира на то, што
моје рођаке не могу
више да посетим,

www.innen-leben.org



INSIDE

Чак и ако нико не зна
да ли ће здравствени
систем све то моћи да
издржи,

www.innen-leben.org



INSIDE

И поред тога што ће
се широм земље
испити одлагати,

www.innen-leben.org



INSIDE

Чак иако је забрана
кретања у
међувремену постала
стварност,

www.innen-leben.org



INSIDE

Па иако ми се
понекад чини да
играм у погрешном
филму,

www.innen-leben.org



INSIDE

Без обзира на то, што
неизвесност изазива
велики страх,

www.innen-leben.org



INSIDE

И поред тога што
увече нешто изгледа
лоше, ујутру ипак буде
исправно,

www.innen-leben.org



INSIDE

Чак иако је јавни
живот сасвим замро,

www.innen-leben.org



INSIDE

Чак иако моји
страхови и бриге
захтевају све моје
снаге,

www.innen-leben.org



INSIDE

Чак и ако ми је
повремено тотално
досадно,

www.innen-leben.org



INSIDE

Чак иако ме све овде
грозно нервира,

www.innen-leben.org



INSIDE

Чак иако ме судбина
других људи стално
оптерећује,

www.innen-leben.org



INSIDE

И поред тога што
извештавања медија
доприносе страху и
паници,

www.innen-leben.org



INSIDE

Чак иако је
расположење код
куће каткад напетом,

www.innen-leben.org



INSIDE

Чак иако је тренутна
ситуација у
потпуности
пореметила моје
планове,

www.innen-leben.org



INSIDE

Мада више не знам,
како моју децу цео
дан да запослим,

www.innen-leben.org



INSIDE



INSIDE

www.innen-leben.org



INSIDE

www.innen-leben.org



INSIDE

www.innen-leben.org



LIFE

покушавам да време
застоја употребим за
нешто позитивно.

www.innen-leben.org



LIFE

имам поверења да је
брига о мени и
другима сасвим
добра.

www.innen-leben.org



LIFE

изналазим начин да у
своја четири зида
учиним нешто добро
за моје здравље.

www.innen-leben.org



LIFE

покушавам да из ове
ситуације извучем оно
најбоље.

www.innen-leben.org



LIFE

свесна сам својих
осећања и говорим о
њима.

www.innen-leben.org



LIFE

сваког дана изналазим
неки разлог да будем
захвална.

www.innen-leben.org



LIFE

према изазовима се
односим са снагом и
поуздањем.

www.innen-leben.org



LIFE

поступам као
Италијани и гласном
песмом олакшавам
муке/бриге.

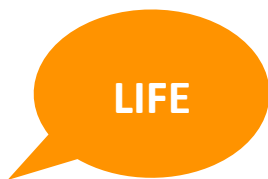
www.innen-leben.org



LIFE

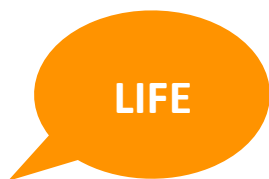
откривам све оно
ново, што се код куће
може урадити.

www.innen-leben.org



користим време да
поспремим и
направим ред.

www.innen-leben.org



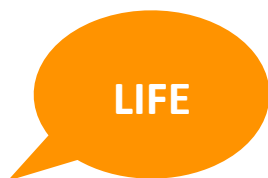
дубоко сам захвална
онима који одржавају
овај систем.

www.innen-leben.org



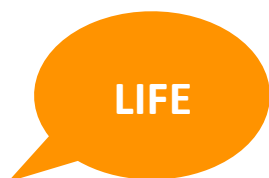
опет се види да је
чоколада корисна да
се нешто превазиђе.

www.innen-leben.org



уверена сам да ће
доћи боља времена.

www.innen-leben.org



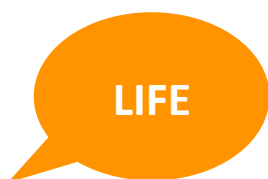
опет ћу написати
писмо јер поштански
саобраћај и даље
функционише.

www.innen-leben.org



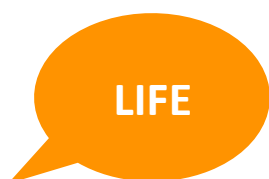
у складу са мојим
могућностима дајем
свој разуман
допринос.

www.innen-leben.org



схватам да се сви
налазимо у истој
ситуацији.

www.innen-leben.org



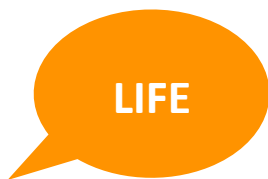
информишем се о
томе, како могу да
помогнем другима.

www.innen-leben.org



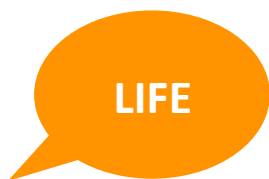
мој број телефона
дајем суседима, да би
старији људи могли да
ме позову.

www.innen-leben.org



пита́м се, шта је стварно важно?

www.innen-leben.org



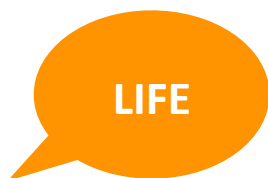
учим да се носим са својим страховима.

www.innen-leben.org



водим више рачуна о рефлексии и самоспознаји.

www.innen-leben.org



схватам да, упркос изолацији, нисам усамљена.

www.innen-leben.org



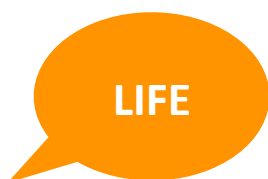
радујем се што опет имам времена за моју породицу.

www.innen-leben.org



обликујем своје дане.

www.innen-leben.org



јадиковање није решење.

www.innen-leben.org



нико не може да ми одузме оптимизам.

www.innen-leben.org



схватам да смех и хумор помажу.

www.innen-leben.org



LIFE

ако ништа, бар ми
остаје мој Home
Office.

www.innen-leben.org



LIFE

удобност ми је дража
од страха.

www.innen-leben.org



LIFE

показује се, да
одустајање није
губитак.

www.innen-leben.org



LIFE

изненађују ме
тренутни хумор и
саосећање.

www.innen-leben.org



LIFE

од своје куће стварам
топао кутак.

www.innen-leben.org



LIFE

изналазим начине да
будем у контакту са
мени значајним
људима.

www.innen-leben.org



LIFE

користим своју
креативност да
савладам сопствене
изазове.

www.innen-leben.org



LIFE

ценим и поштујем
себе таква
јесам.

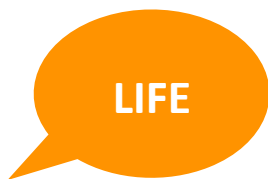
www.innen-leben.org



LIFE

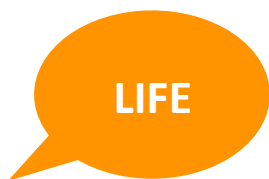
ову кризу ћу
савладати срцем и
разумом.

www.innen-leben.org



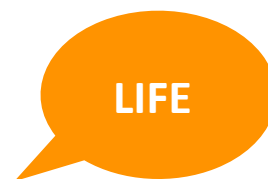
некако ми је лакше
што мој календар није
претрпан терминима.

www.innen-leben.org



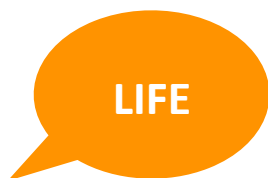
схватам да су
индивидуална
ограничења
неопходна за опште
добро.

www.innen-leben.org



живот се наставља.

www.innen-leben.org



настојим да сваког
дана урадим нешто за
себе – чак и ако је то
само неколико
дубоких удисаја.

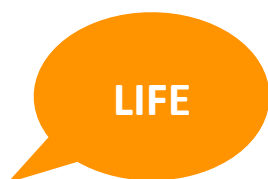
www.innen-leben.org



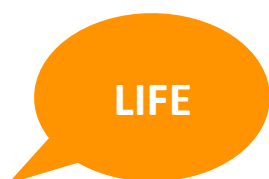
www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org