

02 Kako radimo na razvoju rezilijentnosti?

Rezilijentnost

By Vesna Laković van Kempen



Kako radimo na razvoju rezilijentnosti?

U ovom kursu upoznaćete vas sa vežbama iz praksi Majndfulnessa, Samosaosećanja (Mindful self-compassion-a) koje nam pomažu u boljoj kontroli stresa, razvoju emocionalne inteligencije, relacionih kompetencija (kako bismo jačali naše odnose) i samorefleksije kako bismo kroz negovanje svesnosti uviđali drugačije perspektive izazova i poteškoća sa kojima se suočavamo. Sve ovo utiče na razvoj i jačanje naše otpornosti.

U kursu se nalaze različite vrste vežbe, u nekima od njih se fokusiramo na telo, dah, pokret, čula... Fokusom na ove stvari mi jačamo osećaj sigurnosti i poverenja, kontrolišemo stres i umirujemo nervni sistem te podstičemo neuroplastičnost mozga za učenje. Vaš „opseg otpornosti“ se uveliko proširuje; voljni ste i sposobni da isprobate nova ponašanja i preuzmete nove rizike.

Druga vrsta vežbi podstiče razvoj emocionalne inteligencije. Razvijajući svoju emocionalnu inteligenciju, stičete alate za upravljanje talasima besa, straha, tuge, stida i krivice; učite da kultivirate pozitivne emocije koje pomeraju vaš mozak iz reaktivnosti i negativnosti u veću otvorenost, prijemчивost i fleksibilnost odgovora, kao i saosećanje, empatiju i razumevanja tuđih osećanja.

Ove prakse i vežbe koje se nalaze u kursu menjaju vaš odnos sa unutrašnjim kritičarem koji bi mogao da vam poremeti osećaj kompetentnosti, hrabrosti, odnose sa drugima te samim tim i vašu rezilijentnost.

Jačaju vašu samosvest kako biste jasnije uvideli vaše reakcije na ono što se dešava, kako biste namerno promenili vaše uobičajene misaone procese koji ograničavaju vašu otpornost i fleksibilnost, te negovali mentalnu smirenost koja vam omogućava da pravite mudrije izbore. Pomažu vam da negujete zdrave odnose sa drugima, imajući na umu našu zajedničku ljudskost i da je za jačanje otpornosti važno negovati odnose sa ljudima.

Moja preporuka je da prođete kroz sve vežbe koje se nalaze u ovom kursu, stavljajući poseban akcenat na one oblasti za koje primećujete da vam je potrebna dodatna podrška i osnaživanje.