

IZGRADNJA OTPORNOSTI U ZAJEDNICAMA

Otpornost je proces dobrog prilagođavanja suočavanju sa značajnim izvorima stresa.

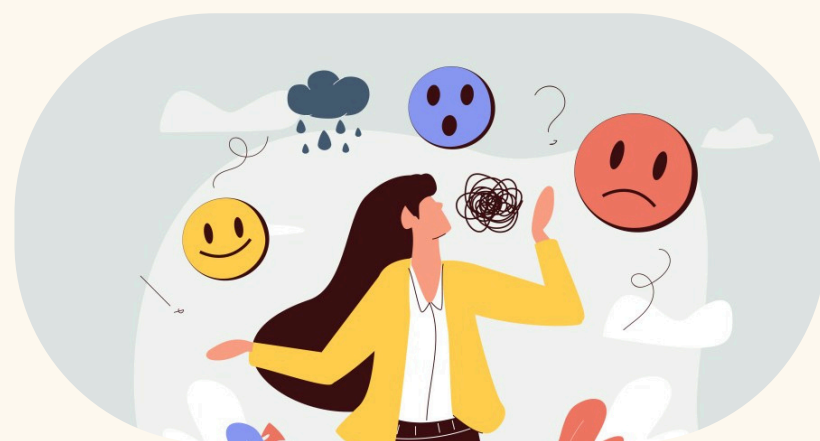
Isprobajte ove alate i vežbe za izgradnju otpornosti.

OSVEŠĆENOST

Prepoznavanje misli, emocija i telesnih senzacija u sadašnjem trenutku.

VEŽBA 1: Šta fizički osećam u svom telu? Koje emocije su prisutne u meni?

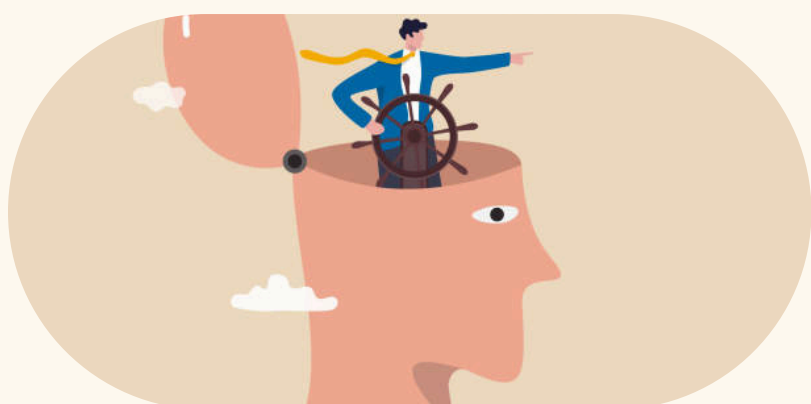
VEŽBA 2: Dnevnik od 5 minuta (Na čemu sam danas zahvalan/na? Šta sam danas naučio/la?)



SAMOREGULACIJA

Sposobnost prepoznavanja i uspostavljanja ravnoteže emocionalnih stanja bez njihovog potiskivanja ili preplavljenosti njima.

VEŽBA: Vođena meditacija od 5 minuta.



PRILAGODLJIVOST

Otpornost nije rigidnost, već sposobnost prilagođavanja promenama uz očuvanje sopstvene autentičnosti.

VEŽBA: Nacrtajte najlepší cvet (kao da je za umetničku izložbu), a na polovini crtanja zamenite crtež s drugom osobom i dovršite crtež koji ste dobili od svog partnera.

REFLEKSIJA: Koliko ste se dobro prilagodili promeni? Kako se osećate na kraju?

Autonomija i odgovornost

Preuzimanje svesne odgovornosti za naše izbore i postupke.

VEŽBA: Zapisite 7 stvari za koje krivite druge. Zatim transformišite te rečenice i napišite ih u prvom licu.

PRIMER: Svi me teraju da se osećam kao izopštenik. → Ja se izolujem od zajednice.

KONTAKT

Autentična povezanost sa sobom, drugima i okruženjem.

VEŽBA: Pozovite svog najboljeg prijatelja ili osobu pored koje se osećate sigurno i dogovorite sastanak jednom nedeljno – izrazite zahvalnost za odnos koji delite.



Podrška i zajednica

Otpornost se ne razvija u izolaciji.

VEŽBA: Napišite pismo svojoj zajednici.

„Zahvalan/a sam za...“

„Volim vašu...“

„Značite mi...“

„Dajete mi...“

Amazonas “Building Resilience”

Božena Rajič, Nika Bavdek, Meleka Mahmutović, Sofia Henriques and Mariana Hellmund