

5. Zastavljanje enostavnega cilja

Čas	Oseba	Besedilo
0:05	HP	Danes sva si ogledali dve tehniki, Mary: čuječnost dihanja in vajo raztapljanja misli. Glavni razlog za učenje in vadenje tega je, da boste lažje naredili korake, do tistega, kar je za vas pomembno. Preden zaključiva to srečanje bi nekaj minut porabili- če se počutite pripravljeni -da bi resnično pogledali in si zastavili tisto, čemur pravimo na vrednotah temelječ cilj. Se to sliši v redu?
0:46	Mary	Ja.
	HP	Omenili ste, da je za vas čas z družino in plavanje z vnukinjo resnično pomembno. In najprej bi rada preverila, če bo čez tri mesece s to podporo tukaj in stvarmi, ki jih počnete sami, resnično prišlo do spremembe in vaše skrbi preprosto ne bodo imele več takšnega vpliva, boste šli ven, čeprav je brazgotina še vedno tu, se boste spet ukvarjali s tem, kar vas zanima ... Kaj je eden od vaših dolgoročnih ciljev, Mary?
1:23	Mary	Rada bi šla na bazen z vnukinjo
	HP	Ok, to je jasen cilj: biti na bazenu z vnukinjo. [1:41] In če bi vas zdajle vprašala, kako pripravljeni ste – če je nič sploh nisem pripravljena in deset zelo sem pripravljena- kako bi danes ocenili svojo pripravljenost na ta dolgoročni cilj?
1:54	Mary	Nisem pripravljena. Nisem pripravljena.
2:00	HP	Pričakovala sem, da boste tako odgovorili. Če bi bilo enostavno, bi to že storili.. Želim pa, da sprejmeva, da bova stremeli k temu. Želite, da je to vaš cilj?
2:10	Mary	Seveda.
	HP	OK. Razdelili ga bova na majhne, obvladljive korake, ko boste odšli in ta teden naredili nekaj, za kar se počutite pripravljeni in vas bo nekoliko približalo vašemu dolgoročnemu cilju. [2:25] Kaj si torej mislite ... Ko pomislite na plavanje, kaj je pomembno pri plavanju z vnukinjo? Kakšna vrednost je s tem povezana?
2:36	Mary	Videti vnukinjo, ki uživa v moji družbi. Z mano.
	HP	Ok, torej biti z njo-
	Mary	Početi nekaj, v čemer uživa.
2:52	HP	Sliši se, kot da je najpomembneje početi nekaj, v čemer uživa. [3:03] Upoštevajoč to, kaj mislite, da bi ta teden lahko storili, in je povezano s preživljanjem časa z vašo vnukinjo pri nečem, v čemer uživa.
3:21	Mary	Rada gre na igrišče.
	HP	Pa sta pred kratkim kdaj šli?
	Mary	Ne. Ne, nisva.
3:43	HP	In bi bili pripravljeni iti ta teden?
	Mary	To bi bilo približno štiri od deset.
	HP	Štiri od deset. OK. Torej, menim, da bi bilo koristno, ta cilj razbiti na manjši del, nekaj še bolj obvladljivega od tega, nekaj, kar je sedem od desetih v smislu občutka "Da, na to sem pripravljena". [4:20] Imejte v mislih, da je glavni cilj, ključna stvar preživljanje časa z vnukinjo.
4:24	Mary	Branje pravljice za lahko noč. Da mi ni treba iz hiše.
	HP	Čudovito. Kdaj ta tedn pa bi lahko to naredili?
	Mary	V četrtek.
4:43	HP	In če vas vprašam na lestvici pripravljenosti od nič do deset, kako bi to ocenili?
	Mary	Sedem ali osem.

	HP	Sedem ali osem. Dobro. In če bi lahko, potem ko to naredite, pogledali nazaj in pomislili: "Uspelo mi je.", bi se vam zdelo pomembno? Bi bil to korak naprej?
5:03	Mary	Bi. Tega že dolgo nisem počela.
	HP	Zveni kot dober cilj za ta teden. [5:18] Preden zaključiva, samo da preverim, kakšne misli in čustva se pokažejo, ko ste z vnukinjo?
5:28	Mary	Lahko me vpraša, zakaj imam šal. In me prosi, da ga snamem. Kar pomeni, da bo lahko videla brazgotino. Ker brez šala je zelo opazna.
5:45	HP	In če veste, da ta vaja prinaša s seboj nekaj tesnobe, kaj menite, kaj bo pomembno za vas, da boste naslednji teden prišli nazaj in rekli "Uspelo mi je. Premikam se proti cilju."
6:07	Mary	Mislite, kaj bi mi pomagalo?
	HP	Ja. Kaj bi pomagalo, ko se pojavijo te težke misli in občutki?
	Mary	Naučili ste me dveh stvari. Naučili ste me dihalne vaje. Ta je zelo v pomoč. In pa spoznanja, da je misel samo misel, in da lahko pred njo dodam stavek "Opažam misel da...". Torej, mislim, da sta to ti dve stvari.
6:42	HP	To imate torej pripravljeno, če ju potrebujete. In včasih si je koristno zapisati cilje, ker jih z lahkoto pozabimo. Veselim se, da bom prihodnji teden slišala, kako vam gre.
	Mary	Hvala.