

VIDEO TOČKA IZBIRE - DR RUSS HARRIS – SCENARIJ

Ves dan ljudje nekaj *počnemo*, tudi ko spimo, vedno nekaj počnemo. Človeško početje lahko razdelimo v dve veliki skupini vedenj.

- Dejanja napredka: dejanja, ki so v skladu z našimi vrednotami; ko se obnašamo kot oseba, kakršna bi želeli biti; ko smo učinkoviti in delamo stvari, ki omogočajo izboljšave,
- Dejanja nazadovanja: pomik stran od naših vrednot; ko se obnašamo kot oseba, kakršna nočemo biti; ko smo neučinkoviti in delamo stvari, ki ne izboljšajo življenja ali ga celo poslabšajo *moving away from our values, behaving unlike the person we want to be, acting ineffectively, doing things that don't improve life or make it worse.*

Cilj tega tečaja je, da vam damo več možnosti izbire, da boste lahko izbrali več dejanj napredka. Več ko izberete dejanj napredka, večja je možnost, da bo vaše življenje bogatejše, bolj polno in smiselno, hkrati pa boste bolj učinkoviti pri ustvarjanju življenja kot si ga želite in pri doseganju ciljev, ki jih želite doseči.

Če se znajdemo v zahtevni situaciji, se pojavijo težke misli in čustva. Ko se navzamemo the težkih misli in čustev, se običajno zatečemo k dejanjem nazadovanja. Težke misli in čustva lahko vključujejo depresijo, anksioznost, stress, bolečino, trpljenje, strah, jezo, krivdo, misli, da nismo dovolj dobri, da nam bo spodletelo, celotno paleto težkih misli, čustev, spominov, potreb in občutij.

Ko se navzamemo težkih misli in čustev, nas običajno povleče stran od naših vrednot in se začnemo obnašati neučinkovito.

S tem tečajem vam želimo omogočiti večjo možnost izbire, tako da, ko se znajdete v zahtevni situaciji, bodisi da gre za težave v razmerju, zdravstvene težave, finančne težave ali težave v službi, kakršnikoli že so izzivi, in ko se pojavijo tiste težke misli in čustva, želimo, da ste se sposobni odlepiti od njih in izbrati pametno odločitev. Tisto, za katero vi menite, da je pametna. Želimo, da imate svobodo, da izberete dejanja napredka, če si to želite.

Da bi to dosegli, vam bom predstavil nekaj **pomočnikov**, ki vam bodo pomagali odlepiti se od težkih misli in čustev. Ti pomočniki sodijo v dve kategoriji.

- **Vrednote**, pojasnili bomo, kaj le-te so in kako jih uporabiti za postavitev ciljev in ustvarjanje akcijskih načrtov ter kako nadzorovati svoje početje, ko napredujete in se spopadate z izzivi in težavami.
- **Veščine čuječnosti**, ki vam bodo pomagale odlepiti se od težkih misli in čustev ter ponovno osredotočiti svojo pozornost na pomembne stvari, tako da lahko živite polno življenje tukaj in zdaj.