

VEŽBA TVOJE POTREBE

Ova vežba je tu da ti pomogne da prepoznaš i zadovoljiš svoje potrebe bez krivice. Ti se deo porodice i tvoje potrebe su važne kao i potrebe ostalih članova.

PROGRAM PORODICA PRE SVEGA



vežba

POTREBE

Verujem da je tvoj raspored pun i da ponekad žrtvuješ svoje potrebe zarad svoje porodice. I ja verujem da je to potpuno u redu. Problem nastaje kada duži vremenski period zapostaviš svoje potrebe. Tada postaješ razdražljiv/a, impulsivan/a, teško ti je da budeš prisutan/a, da se opustiš...

Kada kažem tvoje potrebe, ne mislim samo na san, odmor, aktivnosti koje ti prijaju i opuštaju te. To je samo jedan deo naših potreba. Često roditelji misle da je odmor ono što im je potrebno, a zapravo postoje druge potrebe koje nisu zadovoljene, a umor je samo manifestacija.

Kako da znaš razliku? Ukoliko nakon odmora ne osećaš da imaš energije, ne osećaš da si odmoran/a, onda verovatno postoji još neka potreba koju zapostavljaš.





vežba

POTREBE

Ispod je spisak potreba, a na tebi je da proceniš šta je ono što je tebi potrebno da osećaš da imaš energiju, fokus, motivaciju, prisutnost, staloženost... Spisak možeš dopuniti i prilagoditi sebi.

Potrebe

Oceni od 1 do 5 koliko je ova tvoja potreba zadovoljena. 1 uopšte nije zadovoljena, 5 potpuno sam zadovoljan/a.

Oceni od 1 do 5 prioritet ove potrebe u ovom trenutku. 1 nije prioritet, 5 veliki prioritet.

Kvalitetan san
Nutritivno bogata ishrana
Fizička aktivnost
Druženje, povezanost
Prijateljstvo
Refleksija, razmišljanje o svom unutrašnjem iskustvu
Humor
Izazov koji aktivira mentalne kapacitete
Fokusirano vreme u radu
Nova iskustva
Odmor, relaksacija
Fizički kontakt, dodir
Intimnost
Svež vazduh, vreme u prirodi
Sređen životni/radni prostor
Osećaj zajedništva i pripadnosti
Mir, harmonija
Autentičnost
Izražavanje
Igra
Doprinos
Kreativnost
Razvoj, učenje
Svrha

beleške

Razmisli o svojim potrebama kojima si dao/la visok prioritet u ovom trenutku i kako možeš da ih uvrstiš u svoj raspored.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

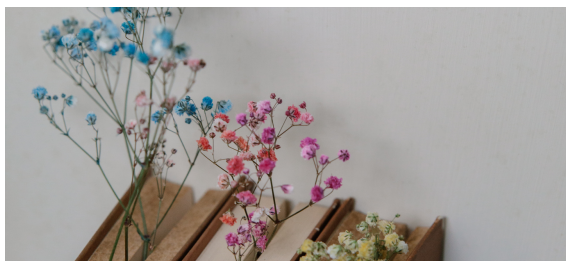
.....

.....

.....

.....

.....



vežba

POTREBE

Ponekad se ne radi o tome šta nam nedostaje, već šta je višak, šta crpi energiju.

U tom slučaju postoje 3 opcije: izbaciti tu aktivnost; delegirati ili naučiti decu da to rade, uključiti ih u tu aktivnost (uvesti naviku); prihvatiti da je to ono što ti radiš i da ćeš još neko vreme to raditi i na taj način eliminirati nepotreban otpor i nezadovoljstvo.

Šta biraš da
eliminiraš

U koje aktivnosti
želiš da uključiš decu

Šta prihvataš

*Čestitam ti na
posvećenosti!*



Vinka Radojković, ACPI Parent coach & consultant, Build great minds Parent coach, Integrativni psihodinamski coach, NBI™ Savetnik za decu i odrasle, trener razvojnih veština, trener emocionalne inteligencije

tel: +381648987505

e-mail: kontakt@razgovarajmooroditeljstvu.rs