

Jesen 2023, številka 12

mojpsihoterapevt.si

e-revija za boljše zdravje, dobro počutje in kakovostne odnose

- » ***O vstopanju v svet***
- » ***Notranji otrok in povezovanje z njim***
- » ***Obsesivno-kompulzivna osebnostna motnja***
- » ***Koncept notranjega otroka in ponovno starševstvo***
- » ***Vprašalnik***
- » ***Sočutje do sebe - rokovnik***

O vstopanju v svet

»Tako dobro je to vedeti: da je v nas nekdo, ki vse ve, ki vse hoče, ki vse bolje napravi kot mi sami.«

Ob prejemu povabila k pisanju uvodnika pričujoče številke na temo našega notranjega otroka se mi je nemudoma utrnil spomin na to Hessejevo misel iz Demiana, ki mi jo je kot posvetilo v knjigi pred leti zapisala prijateljica. Misel, ki morda deluje ravno prav mistično, da nas, kot bralce zaziblje bodisi v čustveni stik z našim ponotranjenim nezaupanjem, skepso in cinizmom bodisi v stik z našimi uspešno oblikovanimi kapacitetami za soočanje z zahtevnimi in morda celo navidezno nepremostljivimi izzivi. Vedoželjno, radoživno in - glede na kontekst Hessejeve misli v širšem besedilu – nezavedno intuitivno življenjsko gonilno silo je najbrž najjasneje moč uzreti ob pogledu na kakšno otroško igrišče.



Iztok Zver,
Certificiran
psihoterapevt
psihoanalitične
psihoterapije

Pred kratkim sem na spletnih omrežjih zasledil misel, da starševstvo malčkov

predstavlja 90 % časa skrb za to, da si česa ne naredijo ter 10 % časa tolažbo, ker ne razumejo, zakaj jim vendarle ne pustimo, da bi počeli, to kar bi si najbolj želeli – in ob čemer bi se velikokrat lahko vsaj poškodovali ali še kaj hujšega. Misel je seveda rahlo komična generalizacija, a v sebi nosi tudi dobršno mero resnice. Hoteti vse, kot tudi občutek, da vse vemo oziroma da bi vse želeli preizkusiti, je izhodiščna točka naših najzgodnejših izkušenj stika s svetom. Če nismo imeli te sreče, da bi nas v naših procesih spoznavanja sveta spremljala dovolj mirna bližnja oseba, ki v sebi nosi lastno zaupanje v osnovno varnost sveta ter sebe v njem, nas v odraslosti lahko v mnogoterih izraznih oblikah pesti stiska globokih dvomov ali strahov sloneč na naših pomanjkljivo izoblikovanih kapacitetah lastne samoutolažljivosti.

Ob pogledu na premnoga otroška igrišča bi žal lahko oprostili hipotetičnemu veselju, ko bi ob pogledovanju nanje iz svoje ptičje perspektive

prihajal do sklepa, da so mala bitja – ki divjajo okoli – in starejša bitja – ki jih skušajo krotiti – nekakšni mali zaporniki in ječarji, ujeti v neprekinjeno igro medsebojnega merjenja volje in moči vpliva. Igro, za katero je še kako pomembno, da se ji starejši in večji udeleženci priključujejo zavedajoč se (in upoštevajoč!) jedrne nedolžnosti malih udeležencev, kot tudi njihovih postopnih in z razvojnimi stopnjami pogojenih zmožnosti za nadziranje lastnih igrivih ter k spoznavanju sveta usmerjenih vzgibov.

Še zdaj se spomnim, kako sem se med študijem psihoterapije pred dobrimi petnajstimi leti sam pri sebi večkrat jezil ob poslušanju nekaterih starejših sošolk, ki so skorajda ob vsaki tematiki izpostavljale vprašanja prisotnosti čustev in občutij. »Kot da je glavna razvojna naloga človeka, da se iz homo sapiens sapiensa razvija v nekakšnega homo emotionalisa«, sem si tedaj mislil. Gledajoč na še zdaj precej dominantne vzgojne prakse, v

katerih poudarki (pre)pogosto ostajajo predvsem na spodbujanju kognitivnega razvoja, čustveni in odnosni razvoji – ki jih preprosto ni moč pohitrili – pa so postavljeni kar nekoliko vstran, mi je veliko bolj jasno, da smo z razmišljanji mnogi morda še »predobro« opremljeni.

Oziroma če se na tej točki vrnem k svoji začetni misli oziroma citatu.

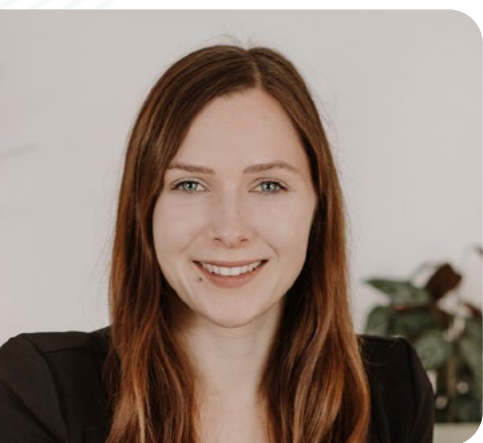
Res je, tako dobro je to vedeti. A tako težko je to tudi začutiti.



Notranji otrok in povezovanje z njim



Osebnost predstavlja skupek vseh lastnosti, ki jih ima človek kot posameznik. In en izmed najbolj pomembnih vidikov naše osebnosti je notranji otrok, ki se odigrava in kaže na vseh področjih našega življenja, ne glede na to, kdo smo, koliko smo stari, od kod prihajamo, kako se preživljamo, ter ne glede na to, kakšne izkušnje imamo iz otroštva, pa vse do tega, kakšno je naše celotno čustveno in psihično počutje. Notranji otrok je del nas samih, ki je prisoten že od našega spočetja in vsa leta razvoja po tem, ko smo odraščali in se razvijali v odrasle osebe skozi razvojne faze dojenčka, malčka, majhnega otroka in mladostnika. Je pravzaprav del naše podzavesti, ki je sprejemal sporočila in prepričanja veliko pred tem, ko je bil sposoben v celoti predelati, kaj se dogaja. Je pravzaprav naš temelj, na podlagi katerega nadalje gradimo in razvijamo celotno svojo osebnost in celoten podzavestni in zavestni ustroj našega bitja.



Julija Horvat,
Specializantka
integrativne
psihoterapije

Vsak od nas v sebi nosi notranjega otroka, ki se kaže na različne načine glede na razvojne stopnje in dele, ki so ostali ujeti v otroštvu. To so občutki in tisti deli nas samih, ki so jih drugi takrat morda spregledali, zavrnil, ignorirali ali označili za neprimerne ter jih, kot otroci nismo smeli, znali ali bili zmožni izraziti. Notranji otrok vsebuje tako čustva, spomine in prepričanja iz preteklosti kot tudi upe in sanje za prihodnost. Pogosto se naš notranji otrok spomni raznih pozitivnih izkušenj, pa tudi strahov, travm, neprijetnih dogodkov ali velike izgube iz otroštva.

Vse je odvisno od tega, s čim povezujemo svoje otroštvo.

Naš notranji otrok neprestano z nami komunicira, vendar se velikokrat tega ne zavedamo in temu ne posvečamo pozornosti. Če pomislite na tisti glas, ki ga občasno slišimo v sebi ali občutki, ki se prebudijo in si jih morda ne znamo v določenem trenutku razložiti. To je naš mlajši jaz, ki se običajno prebudi takrat, ko naše potrebe po varnosti, ljubezni, sprejetosti niso zadovoljene. Marsikatero dejanje, odločitev, misel ali čustvo si takrat poskušamo razložiti na najbolj racionalne načine, ki so nam smiselni, domači in varni. Na podlagi tega in okoliščin, v katerih smo v določenem trenutku, s spoprijemanjem s situacijami, ovirami in doživljanji velikokrat odlašamo, čakamo, da se nekako razrešijo same od sebe ali pa se jih lotimo na nam znane in ponotranjene načine.

Kako se to izraža v odraslosti? Morda boste opazili, da doživljate nemoč, strah, tesnobo, stremite k popolnosti ali se

izogibate določenim ljudem, krajem ali izkušnjam. Na te načine notranji otrok izbira vedenje, odločite in misli na podlagi nezavednih prepričanj ali spominov iz preteklosti ter na podlagi tega, kar bi potreboval, da bi se počutil varnega. Velikokrat je tudi težko jasno določiti točen dogodek, situacijo, ki nas bremeni, lahko pa začnemo opazovati svoje notranje vzorce, ki so nam pustili podzavestne sledi, ko začnemo raziskovati svoj notranji svet. Zelo zgodaj smo se naučili, da bolečino skrijemo ali jo zakopljemo. S tem smo se naučili, kako teh čustev ne čutimo ali pa jih čutimo, izražamo na načine, ki so takrat bili ustrezni in sprejemljivi v skladu z okolico.


Predvsem kadar se počutimo v stiski v medosebnih odnosih ali imamo težave pri izpolnjevanju lastnih potreb,

je verjetno, da naš notranji otrok potrebuje pozornost.

Točke, kjer se zatakne, so lahko zelo različne, kot na primer težave pri starševstvu, delu, iskanju ali ohranjanju ljubezni, poglobljanju odnosov ali postavljanju meja. Takrat je pomembno, da se ozremo v notranji temelj samega sebe. Namreč velikokrat je naš temelj ranjen, in ker pot zdravljenja zahteva globoka spopadanja s samim seboj na najbolj iskren in naraven način, se mnogi ljudje ne želijo ali pa niso pripravljeni s tem soočiti.

Kako se ozreti znotraj sebe in si dati priložnost, da se povežemo z notranjim otrokom?

Najprej je pomembno, da si kot odrasli posamezniki dovolimo biti odprti in ranljivi. Predvsem, da si dovolimo biti odprti, da ga slišimo in vidimo, s čimer prihaja. Pomembno je, da se vzpostavi zaupanje med odraslim jazom in notranjim otrokom, da bo lahko odprto delil vse, kar je čutil, doživljal, potreboval in kar od neizpolnjenega še ostaja in se odraža. Da bi se z njim lažje povezali, je dobro, da razmislite o svojem otroštvu, obdobju svojih zgodnjih let in kako ste se kot otrok počutili. Kako ste se počutili sami s sabo, v družini, okolici? Kakšen odnos imate sedaj v odnosu do sebe kot otroka? Povezovanje z notranjim otrokom je pomemben način za celjenje ran iz otroštva, saj smo kot odrasli najpogosteje zelo strogi sami s seboj, se obsojamo, kritiziramo, se ne sprejemamo in s tem onemogočamo, ali zaviramo možnosti napredovanja oziroma osebne rasti. S tem ko naš odrasli odpre roke notranjemu otroku, se moramo naučiti poslušati in komunicirati v njegovem jeziku na vseh dimenzijah, predvsem pa na telesni in čustveni.



Potem so tukaj sprožilci, na katere moramo biti pozorni. To so besede, dejanja, pa tudi kakšne vonjave, ki nas popeljejo nazaj v spomine iz otroštva. Pomembno je, da smo pozorni nanje in da se zavedamo, kdaj v nas sprožijo neprijetna čustva in morda občutek praznine. S tem zavedanjem smo korak bližje tudi svojim čustvom, ki se v nas prebujajo, nas preplavljajo ali pa smo jih morebiti potisnili na stran. Pri tem je pomembno, da vedno znova ne bežimo stran od teh čustev, temveč jih ozavestimo, jim damo dovoljenje, da so prisotna in jih počasi, korak za korakom opazujemo, spoznavamo in sprejemamo. S tem ko zdržimo z njimi, se začne proces dolgoročnega zdravljenja.

Pri temsi lahko najbolj pomagamo s tem, da si vzamemo čas zase in si dovolimo čutiti, tudi če nas je strah. V primeru, da se tega ne znamo lotiti, nam je težko ali nam čas ne dopušča, je

priporočljivo, da se obrnemo na usposobljenega terapevta, ki se ukvarja pri delu z notranjim otrokom in čustveno dimenzijo. Terapevt nam bo s svojim nežnim, umirjenim in počasnim načinom dela pomagal pri vodenju in podpori na poti lastnega procesa odpiranja, opazovanja in sprejemanja. In hkrati je tudi pomembno razvijati in ohranjati sočutje do sebe. To pomeni, da smo do sebe tudi v težki trenutkih in ob doživljanju neprijetnih čustev prizanesljivi, prijazni in čuječi. Sočutje ima transformativno in integrirajočo moč in s tem pravzaprav tudi »zdravi«.

Veliko vzorcev in vedenj v sedanjosti lahko razumemo in preoblikujemo z raziskovanjem in komunikacijo z notranjim otrokom. Namreč raziskovanje lastnega notranjega otroka je eno temeljnih in najglobljih načinov dela na sebi in osebni rasti.

Če morda ne veste, kje bi začeli, si lahko pomagate s tem, da si napišete pismo o spominih na svoje otroštvo. Pišete lahko z vidika odrasle osebe in si tudi opišete lasten pogled in razlago na določene okoliščine, ki jih takrat morda niste razumeli. Prav tako imate v pismu priložnost, da si ponudite nekaj besed v pomiritev, ki ste jih takrat potrebovali in jih morda niste dobili.

Obsesivno-kompulzivna osebnostna motnja

ALI O NAJBOLJ PRIDNIH



Alenka
Turičnik,
*Specializantka
psihoanalitične
psihoterapije*

Naša kultura zelo ceni razumne, zanesljive, delovne ljudi, ki svoje obveznosti postavljajo pred želje, z eno besedo: pridne. Kaj bi lahko bilo s tem narobe?

Obsesivno-kompulzivne osebnostne motnje (OKOM) ne smemo zamenjevati z obsesivno-kompulzivno motnjo (OKM). Tako pri OKM kot OKOM so lahko prisotne vsiljive misli in prisilna dejanja.

Ljudi z OKM vsiljive misli ženejo v prisilna dejanja, kot sta na primer čiščenje svojega doma ali zbiranje določenih predmetov, a jim to predstavlja težavo. Svojih misli (obsesij) ter prisilnih dejanj (kompulzij) se sramujejo.

Ljudje z OKOM pa so prepričani, da delajo prav. In mnogo, mnogo stvari res naredijo prav. Pridni so. Ves čas se odrekajo užitkom. S svojo predanostjo delu so zelo pomembni za družbo. Pokonci držijo podjetja in družine. So desne roke voditeljev.

Lahko bi celo rekli, da osebe z OKOM živijo zato, da delajo. Zrele osebnosti načrtujejo svoje delo tako, da bo le-to najhitreje in najučinkoviteje opravljeno. Sledi zadovoljstvo ob opravljenem delu ter zaslužen počitek in prosti čas. Pri ljudeh z OKOM pa zdravega ravnovesja med delom in prostim časom ni, saj praktično ves razpoložljiv čas zgolj delajo. Nad sabo občutijo pritisk neprestanega dotoka delovnih nalog. Zaradi zanje značilnega dojemanja resničnosti se počutijo zasuti z delom. Nimajo uvida, da si, pogosto nesmiselne delovne naloge, pri katerih se izgubi bistvo samega namena dela, nalagajo sami. Osebe z OKOM so lahko izredno drobnjakarske in natančne, manjka pa jim strateška usmerjenost na cilje in rezultate dela. Zaradi njihove težnje po popolnosti so vedno v časovni stiski. So prizadete, ker bližnji njihovega velikanskega vloženega truda ne cenijo v tolikšni meri, kot bi si želele.



Zaradi svoje osredotočenosti na delo pravih prijateljev praktično nimajo, prav tako neresničnega družabnega življenja. Imajo le osebe in druženja, ki jim predstavljajo neko vrsto dela, zadolžitve, na primer druženja s poslovnimi partnerji.

Oseba z OKOM je do oseb, ki jih priznava kot avtoritete (v zasebnem življenju je to lahko na primer eden od staršev ali zakonec, v službenem pa njej nadrejena oseba) izredno vdana, lojalna. Tudi če dejstva niso na strani avtoritete, jo oseba z OKOM neomajno podpira in deluje po njenih usmeritvah.

Povsem drugačna pa je do svojih preostalih družinskih članov ter v službenem okolju do njej podrejenih sodelavcev. Po njenem mnenju ni njihovo delo nikoli dovolj dobro opravljeno. Do njih je zelo agresivna, jih pretirano nadzoruje, ponižuje, včasih celo terorizira, vendar to pogosto počne na zelo subtilne načine, na primer s pasivno agresijo, zato se njene žrtve izživljanja nad njimi pogosto ne zavedajo.

Oseba z OKOM ne mara sprememb. Ogromne napore je pripravljena vložiti v to, da bi stvari ostale takšne, kot so. Prav tako mora biti delo opravljeno točno tako, kot želi ona – vedno na isti način.

Naslednja lastnost osebe z OKOM je njena skopost. Skopa je zato, ker se boji morebitnih hudih časov v prihodnosti, na zato, ker bi hrepenela po bogastvu. Svojih sodelavcev zato kljub realnim materialnim možnostim ne nagraduje toliko, kot bi jih lahko.

Kako se razvije obsesivno-kompulzivna osebnostna motnja? Vzrok je lahko prestroga in hkrati premalo ljubeča vzgoja v otroštvu. Otrok nima občutka nadzora nad svojim življenjem. V sebi lahko skriva močne občutke krivde ali sramu. Po drugi strani

pa lahko otrok iz razpuščene družine v odrasli dobi razvije to osebnostno motnjo v želji, da ne bi postal takšen, kot so bili njegovi starši.

Psihoterapija oseb z OKOM

Za osebe z OKOM je psihoterapija zelo priporočljiva. Ključ do uspeha je zelo počasno in nadzorovano soočenje s svojimi globoko in skrbno zakopanimi težavami ob pomoči psihoterapevta, usposobljenega za prepoznavo OKOM in obravnavo oseb s to osebnostno motnjo. Za psihoterapijo se sicer odloči malo oseb z OKOM.

Psihoterapija žrtev oseb z OKOM

Cilj žrtev oseb z OKOM v psihoterapiji je preko prepoznavanja - pogosto subtilnih - vzorcev delovanja osebe z OKOM ter lastnih odzivov nanje, soočenja z lastnimi čustvi, kot so močni občutki nevrednosti in krivde, živeti bolj lahkotno, svobodno, srečno življenje.

Vira

- Brezovar, S. (2019). Osebnostne motnje v teoriji in praksi – zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Ljubljana: UMco.
- McWilliams, N. (2017). Psihoanalitična diagnostika – Razumevanje osebnostne zgradbe skozi klinični proces. Ljubljana: UMco.



Koncept notranjega otroka in ponovno starševstvo

Koncept notranjega otroka je kompleksen in včasih slabo razumljen pojem.

Se sprašujete, ali je mogoče, da v sebi nosimo več različnih verzij samih sebe?

Kljub temu da smo odrasli in smo že prehodili lastno razvojno pot, nas lahko preseneti, ko ugotovimo, da v nas še vedno tli notranji otrok. Morda ste se že zalotili, kako ste gledali stare slike sebe iz preteklosti in se spraševali, kdo je bil ta oseba na sliki.

V resnici vsak od nas nosi odseve vseh osebnosti, ki smo jih kdaj bili. V naši notranjosti se skrivajo zbegani najstnik, žalosten otrok, ljubosumen ali lačen dojenček. Noben del nas nikoli povsem ne izgine, zgolj se razvija in raste. V skladu s psihološko teorijo pa nekateri od teh notranjih otrok verjetno ne najdejo pravega mesta v našem življenju. Lahko se spopadajo s travmami, za katere ne vedo, kako jih obvladati, so osamljeni, v stiski in sramujejo se svoje bolečine.

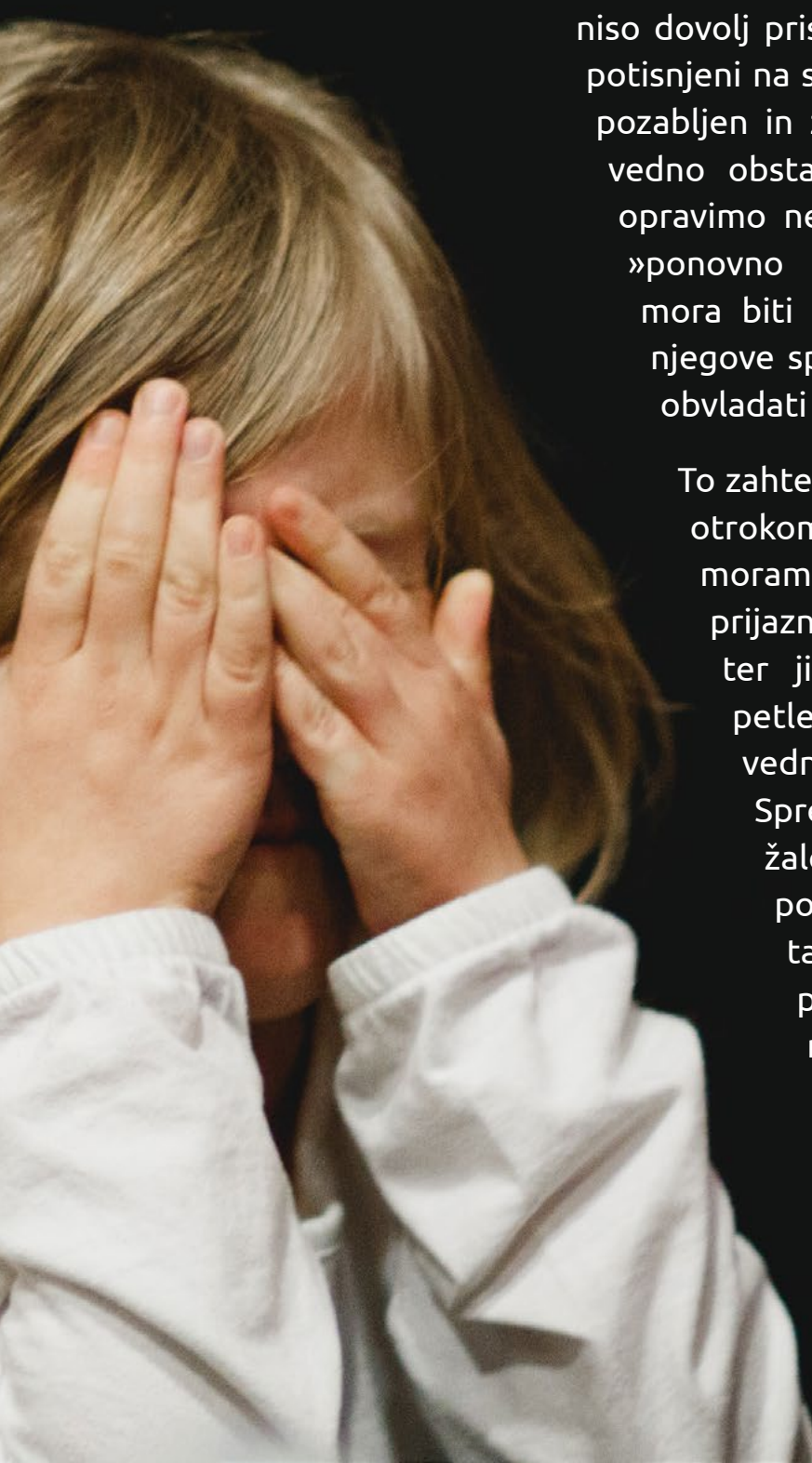
Notranji otroci lahko povzročajo duševne stiske ne zato, ker so preveč prisotni, ampak ker niso dovolj prisotni.



*Zlatko
Bojanović dipl.
ing.kem tehnol.*

*Transakcijski
analitik
svetovalec*

Preveč učinkovitosobili potisnjeni na stran. Njihov jok je bil nemarno pozabljen in zanemarjen, kljub temu pa še vedno obstajajo. Zato je pomembno, da opravimo nenavaden postopek, imenovan »ponovno starševstvo«. Notranji otrok mora biti



prepoznan, razumeti moramo njegove specifične težave ter pomiriti in obvladati njegove bolečine.

Notranji otroci lahko povzročajo duševne stiske ne zato, ker so preveč prisotni, ampak ker niso dovolj prisotni. Preveč učinkovito so bili potisnjeni na stran. Njihov jok je bil nemarno pozabljen in zanemarjen, kljub temu pa še vedno obstajajo. Zato je pomembno, da opravimo nenavaden postopek, imenovan »ponovno starševstvo«. Notranji otrok mora biti prepoznan, razumeti moramo njegove specifične težave ter pomiriti in obvladati njegove bolečine.

To zahteva od nas, da postanemo starši otrokom, ki smo nekoč bili. Zbrati moramo svoje odrasle sposobnosti: prijaznosti, tolažbe, sočutja in topline ter jih usmeriti proti triletnikom, petletnikom ali 15-letnikom, ki še vedno obstajajo v naših mislih. Sprejeti moramo zavedanje o žalostih teh mladih ljudi in jim pomagati na način, kako jim takrat niso pomagali, v imenu pomoči sebi, saj stojimo na njihovih ramenih in smo lahko le tako stabilni, kot so oni. S tem pristopom se bomo sčasoma prebudili v svet, kjer bomo celoviti, razumevajoči in ljubeči – tako do sebe kot do

drugih. To nam lahko prinese notranji mir in zadovoljstvo.

Poleg tega proces ponovnega starševstva zahteva tudi odločnost in pogum za soočanje s svojimi najglobljimi čustvi ter ranljivostjo. Vendar pa nam lahko to prinese tudi veliko olajšanje in sprostitev, saj lahko na ta način končno premagamo dolgotrajne težave, ki smo se jih dolgo časa trudili ignorirati ali potlačiti.

Pri tem je pomembno, da si vzamemo čas zase ter si dovolimo biti ranljivi, saj se le tako lahko resnično povežemo s svojim notranjim otrokom ter se osvobodimo preteklih bremen.

Vsak posameznik ima svojo edinstveno zgodbo. Velja pa poudariti, da je dobro, da poiščemo strokovno pomoč, če se počutimo preobremenjeni ali če ne moremo sami premagati težav, s katerimi se srečujemo.

Vprašalnik

Odločitev glede oblike psihoterapevtske pomoči je lahko dosti težka. Če se ne morete odločiti glede oblike terapije vabimo vas, da izpolnite naš vprašalnik o tem, kaj vam bolj ustreza: skupinska ali individualna psihoterapija.

1

Vprašanje: Kako udobno se počutite pri izražanju svojih čustev pred drugimi?

- A) Zelo udobno, lažje mi je govoriti o svojih občutkih v skupini.
- B) Zelo neudobno, raje bi govoril/a o svojih čustvih v zasebnem okolju.
- C) Rahlo neudobno, včasih se mi zdi težko deliti svoje izkušnje z drugimi.

2

Vprašanje: Kako pomembna se vam zdi podpora drugih ljudi pri soočanju z vašimi težavami?

- A) Zelo pomembna, verjamem, da mi skupinska dinamika lahko pomaga pri reševanju težav.
- B) Nepomembna, s težavami se raje spopadam individualno.
- C) Nisem prepričan/a, kako bi podpora drugih vplivala na moj napredek.

3

Vprašanje: Kakšen tip okolja vam bolj ustreza pri delu na osebni rasti?

- A) Rad/a delam v skupini, saj me spodbujata prisotnost in perspektiva drugih.
- B) Raje delam sam/a, da se lahko bolj osredotočim na lastne potrebe.
- C) Nisem prepričan/a, kakšno okolje bi mi najbolj ustrezalo.

4

Vprašanje: Kako se odzivate na nasvete in povratne informacije drugih?

- A) Pozitivno, z veseljem sprejemam nasvete in jih uporabim za osebno rast.
- B) Bolj negativno, težko sprejemam kritike ali nasvete drugih.
- C) Včasih pozitivno, včasih negativno, odvisno od situacije.

5

Vprašanje: Kako pomembno se vam zdi, da terapevt posveti čas samo vam med seanso?

- D) Ne moti me, če je pozornost razdeljena tudi med druge kliente.
- E) Zelo pomembno, želim si 100 % pozornost terapevta.
- F) Nisem prepričan/a, koliko pozornosti bi si želel/a od terapevta.



Rezultati:

Večina A odgovorov:

Skupinska psihoterapija bi vam bolj ustrezala. Verjetno bi cenili podporo in interakcijo z drugimi člani skupine ter bi se počutili bolj udobno pri deljenju svojih izkušenj in čustev v skupinskem okolju.

Večina B odgovorov:

Individualna psihoterapija bi vam bolj ustrezala. Verjetno bi se raje osredotočili na vaše osebne potrebe in težave v ena-na-ena okolju, kjer bi imeli večjo pozornost terapevta.

Večina C odgovorov:

Obe obliki psihoterapije imata svoje prednosti in slabosti. Morda bi bilo za vas najbolje, da pretehtate različne vidike obeh možnosti in se posvetujete s strokovnjakom, da ugotovite, katera oblika terapije bi bila za vas najbolj primerna.



Več kot rokovnik - Sočutje do sebe

Spoštovani bralci, z veseljem sporoča-mo, da smo skupaj z ravnateljico in izkušeno psihoterapevtko, Vesno Lujinovič, ustvarili novi rokovnik, ki bo podpiral vas in vaše počutje.

Uporabite ga lahko kot koledar za planiranje vaših aktivnosti, z njegovo pomočjo pa se lahko podate tudi na pot odkrivanja samoljubezni, sočutja do sebe, skrbi zase in samospoštovanja.

Rokovnik je zasnovan tako, da se prilagaja vašemu življenjskemu slogu. Prinaša vam več kot le strukturirano organizacijo - vsebuje izjemne vaje, ki vas bodo spodbudile, da si namenite čas, se poslušate in vstopite v stik s seboj. Poleg tega je oblikovan sodobno in izdelan iz kakovostnih materialov, kar zagotavlja trajnost in prijetno uporabniško izkušnjo.

Vsebina rokavnika:

- 27 vaj za boljše počutje
- tedenski, mesečni in letni planer
- sezname opravil
- plan skrbi zase
- dnevnik hvaležnosti





Cena rokavnika:

30,45 €

DDV vključen v ceno


Naročila:

Naročila sprejemamo na naslov info@mojpsihoterapevt.si (Zadeva: Naročilo rokavnika).

Hvala vam za vašo zvestobo in zaupanje v naše izdelke!

Ekipa mojpsihoterapevt.si

***Naši
psihoterapevti
in specializanti
so tukaj, da vam
pomagajo,
ko se
boste
za to
odločili.***



Družinska sistemska psihoterapija in kognitivno vedenjska terapija (KVT)



Danijela Moškov

 *Koper*

28 let izvajanja terapij



Eva Hrovat Kuhar

 *Ljubljana*

31 let izvajanja terapij



**Jerneja Hribar
Bukovič**

 *Ljubljana*

4 leta izvajanja terapij



**Aneta Curavič
Njegomirovič**

 *Sežana, Koper*

3 leta izvajanja terapij





Jelena Richter

📍 *Ljubljana*

4 leta izvajanja terapij



Nina Grudina

📍 *Šempeter pri Novi Gorici*

5 let izvajanja terapij



Lina Klanšek

📍 *Ljubljana*

11 let izvajanja terapij



Ana Kastelic

📍 *Maribor*

3 leta izvajanja terapij





Maruša Zalokar

📍 *Novo mesto*

1 leto izvajanja terapij



Rok Podkrajšek

📍 *Ljubljana*

18 let izvajanja terapij



Manca Kodrič

📍 *Koper*

12 let izvajanja terapij



Geštalt psihoterapija



Nataša Berdnik

📍 *Šmartno ob Paki, Ljubljana*
8 let izvajanja terapij



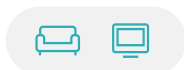
Ana Globočnik

📍 *Online psihoterapija*
8 let izvajanja terapij



Mojca Gubina

📍 *Ljubljana, Kranj*
8 let izvajanja terapij



Ana Pekolj

📍 *Ljubljana*
3 leta izvajanja terapij





Tina Štrukelj

 *Ljubljana*

5 let izvajanja terapij



Jungovska analiza



Urška Ajdišek

 *Ljubljana*

11 let izvajanja terapij



Nada Polajžer

 *Ptuj*

7 let izvajanja terapij





Maja Jarc Rogel

 *Ljubljana*

5 let izvajanja terapij



Manca Švara

 *Koper*

3 leta izvajanja terapij



Nina Gumzej

 *Slovenska Bistrica, Ptuj*

2 leti izvajanja terapij



Miranda Krašna

 *Ajdovščina*

19 let izvajanja terapij

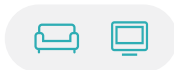




Mateja Košnik

 *Kranj*

3 leta izvajanja terapij



Logoterapija



Martin Lisec

 *Ljubljana*

10 let izvajanja terapij



Alenka Vujkovic

 *Ljubljana*

9 let izvajanja terapij





David Srakar

 *Ljubljana*

8 let izvajanja terapij



Dragoljub Blagojević

 *Ljubljana*

1 leto izvajanja terapij



Maša Ošabnik Plemelj

 *Radovljica*

1 leto izvajanja terapij



Matjan Cojhter

 *Maribor*

8 let izvajanja terapij



Integrativna psihoterapija



Katja Selčan

📍 *Celje*

7 let izvajanja terapij



Maša Vozlič

📍 *Ljubljana*

3 leta izvajanja terapij



Barbara Karoli

📍 *Ljubljana*

5 let izvajanja terapij



Julija Horvat

📍 *Maribor*

1 leto izvajanja terapij





Barbara Hribar

 *Maribor*

4 leta izvajanja terapij



Telesna psihoterapija – nevropsihosomatika



Diana Cimrič

 *Ljubljana*

11 let izvajanja terapij



Psihoanalitična psihoterapija



Parov Anzelc

 *Ljubljana*

12 let izvajanja terapij



Lea Prešern McCann

 *Ljubljana*

7 let izvajanja terapij



Ana Mrovlje

 *Ljubljana*

8 let izvajanja terapij



Alenka Turičnik

 *Ljubljana*

2 leti izvajanja terapij





Jasmina Pelc

📍 *Ljubljana, Domžale*
9 let izvajanja terapij



Gregor Humar

📍 *Ljubljana*
2 leti izvajanja terapij



Ana Matijević

📍 *Ljubljana*
9 let izvajanja terapij



Gašper Lesar

📍 *Ljubljana*
3 leta izvajanja terapij





Urška Križman

 *Maribor*

8 let izvajanja terapij



Lina Ogris

 *Online psihoterapija*

4 leta izvajanja terapij



Robert Rostan

 *Portorož*

12 let izvajanja terapij



Aleksander Lavrini

 *Ljubljana*

13 let izvajanja terapij





Sanja Kosi

 *Ljubljana*

5 let izvajanja terapij



Iztok Zver

 *Ljubljana*

12 let izvajanja terapij



Eva Sever

 *Maribor*

6 let izvajanja terapij



Mojca Bajželj

 *Kranj*

3 leta izvajanja terapij





Vesna Lujinovič

📍 *Slovenj Gradec / Ravne na Koroškem*

2 leti izvajanja terapij



Tina Goluh

📍 *Ljubljana*

2 leti izvajanja terapij



Valentina Cigoj

📍 *Šempas*

6 let izvajanja terapij



Irena Zagajšek

📍 *Celje*

2 leti izvajanja terapij



Psihodinamska psihoterapija



Teja Gašperin

📍 *Radovljica*

3 leta izvajanja terapij



Ana Zore

📍 *Ljubljana*

2 leti izvajanja terapij



Mateja Simčič

📍 *Ljubljana*

3 leta izvajanja terapij



Mateja Švetak

📍 *Ljubljana*

6 let izvajanja terapij





Petra Furlan Dodič

📍 *Koper*

3 leta izvajanja terapij



Simon Pevec

📍 *Žalec, Ljubljana*

6 let izvajanja terapij



Kristina Kosmač

📍 *Ljubljana, Ajdovščina*

7 let izvajanja terapij



Andrejka Kozlevčar

📍 *Ljubljana*

12 let izvajanja terapij





Katja Lesar

 *Ljubljana*

6 let izvajanja terapij



Marina Noč

 *Ljubljana*

5 let izvajanja terapij



Sanja Guček

 *Ljubljana, Postojna*

1 leto izvajanja terapij



Hana Pirnat

 *Ljubljana*

3 leta izvajanja terapij





Lea Bernik

 *Ljubljana*

7 let izvajanja terapij



Na klienta usmerjena terapija



Stanislava Grachova

 *Ljubljana*

3 leta izvajanja terapij



Transakcijska analiza



Manja Kristanc

📍 *Ljubljana*

3 leta izvajanja terapij



Ula Gojo

📍 *Kranj*

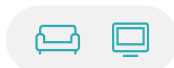
2 leti izvajanja terapij



Vesna Voglar

📍 *Maribor*

10 let izvajanja terapij



Helena Hošpel


📍 *Maribor*

14 let izvajanja terapij






Nataša Grof

 *Ljubljana, Moravske Toplice*
6 let izvajanja terapij




Martina Judež

 *Novo mesto*
10 let izvajanja terapij




Urša Young

 *Ljubljana*
9 let izvajanja terapij



Erna Lülik

 *Tišina*
20 let izvajanja terapij





Zlatko Bojanović

 *Vrhnika*

1 leto izvajanja terapij



Viktorija Zupančič

 *Ljubljana*

2 leti izvajanja terapij



Relacijska družinska terapija



Zmago Švajncer Vrečko

 *Ljubljana*

2 leti izvajanja terapij



Realitetna psihoterapija



Helena Weilguny

📍 *Ljubljana*

15 let izvajanja terapij



Mirjana Nadjalin

📍 *Ljubljana*

4 leta izvajanja terapij



Plesno-gibalna psihoterapija



Sara Idzig

📍 *Logatec*

4 leta izvajanja terapij



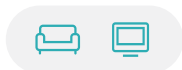
Relacijska integrativna psihoterapija



Mojca Omerzu

 *Ljubljana*

2 leti izvajanja terapij



Skupinska analiza



Sebastijan Einsiedler

 *Ljubljana*

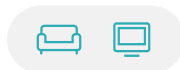
6 let izvajanja terapij



Mateja Lajh

 *Maribor*

3 leta izvajanja terapij



Motivacijske
misli za

lepši
dan



“**Vsaka odrasla oseba
je nekoč bila otrok in
vsak otrok nosi v sebi
potencial za rast in
ozdravitev.**”

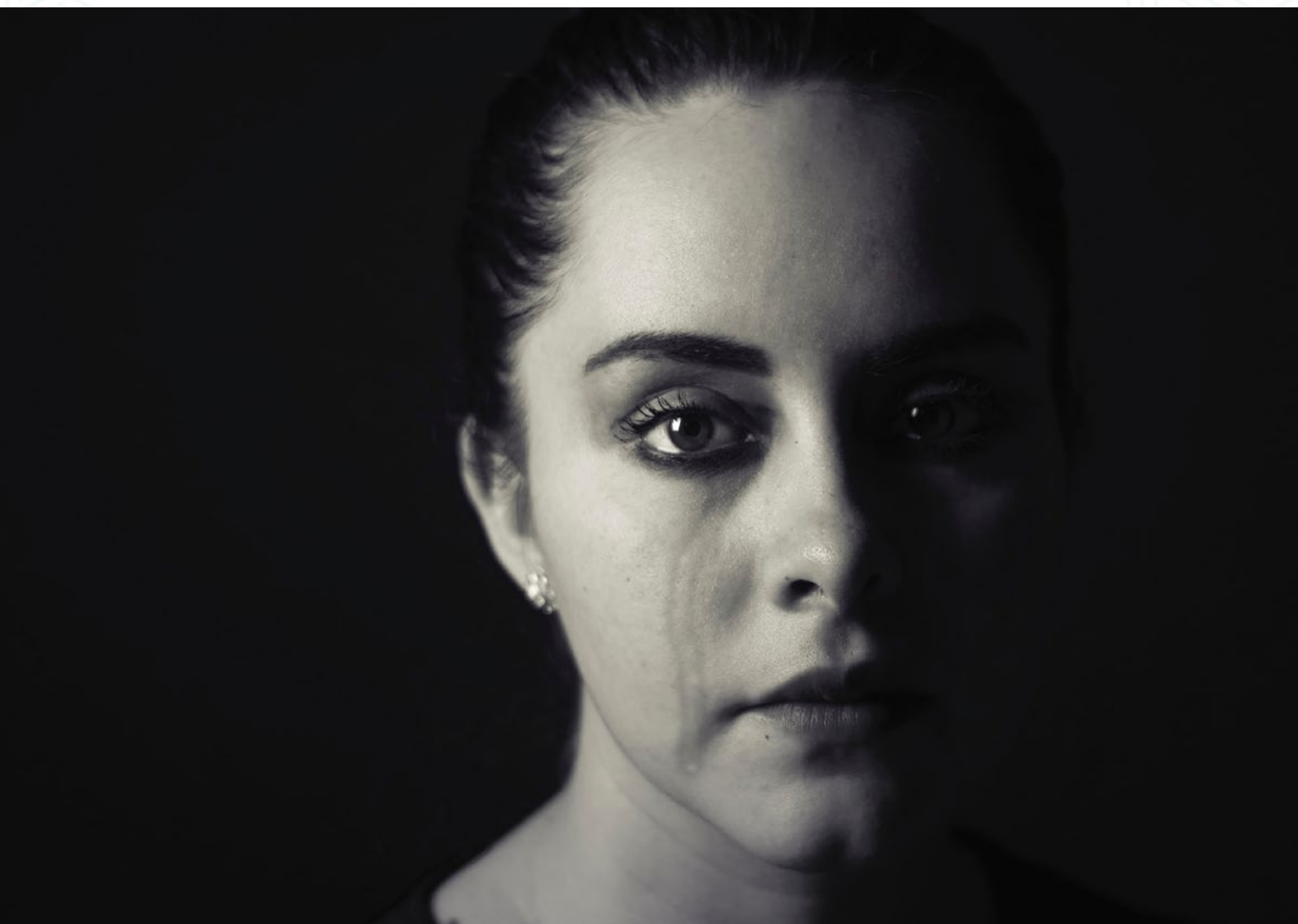


“**Negovanje svojega
notranjega otroka je
pot do zdravljenja in
in odkrivanja samega
sebe.**”



“**Travma je dejstvo v življenju. Ni potrebno, da je tudi življenjska obsodba.**

- PETER A. LEVINE



“**Ravnovesje pomeni narediti dovolj, a ne narediti vsega.**”



ŠE VEČ VSEBINE NA

*moj*psihoterapevt.si



Anonimni testi



TEST DEPRESIJE



TEST ANKSIOZNOSTI



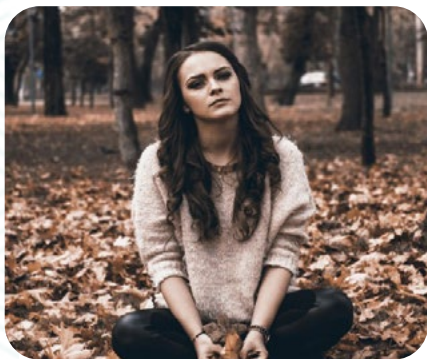
**TEST ZADOVOLJSTVA S
PARTNERSKIM ODNOSOM**



TEST STRESA PRI DELU



Še več člankov ...



Depresija



Anksioznost



Partnerstvo



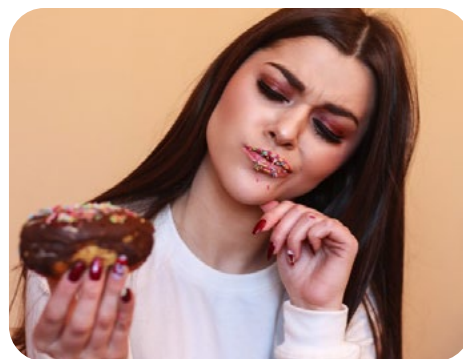
Vzgoja



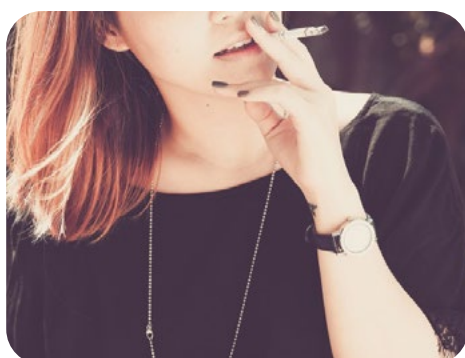
Stres



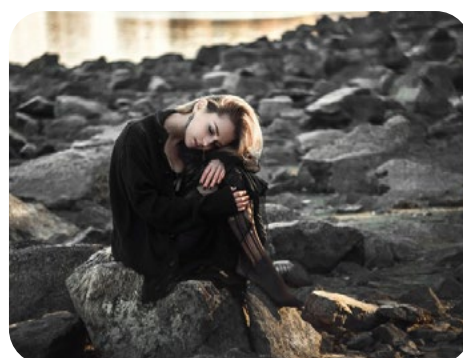
Izgorelost



Motnje hranjenja



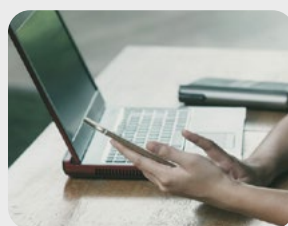
Odvisnosti



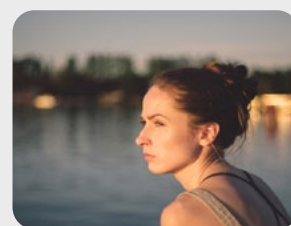
Žalovanje



**Kaj je
psihoterapija?**



**Online psihoterapija
- videoklic**



**Kdaj na
psihoterapijo?**

Kako se naročim na psihoterapijo?

*Vse kar morate vedeti o psihoterapiji
na mojpsihoterapevt.si.*



**Spremljajte
nas na**

