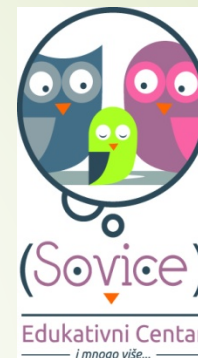


LIDERKE

liderke.ba

O snažujemo.
Njegujemo.
Uvećavamo.
Povezujemo.
Stvaramo.
Inspirišemo.

NAŠA EXPERTIZA



BRINI O SEBI DA BI MOGLA/AO BRINUTI O DRUGIMA

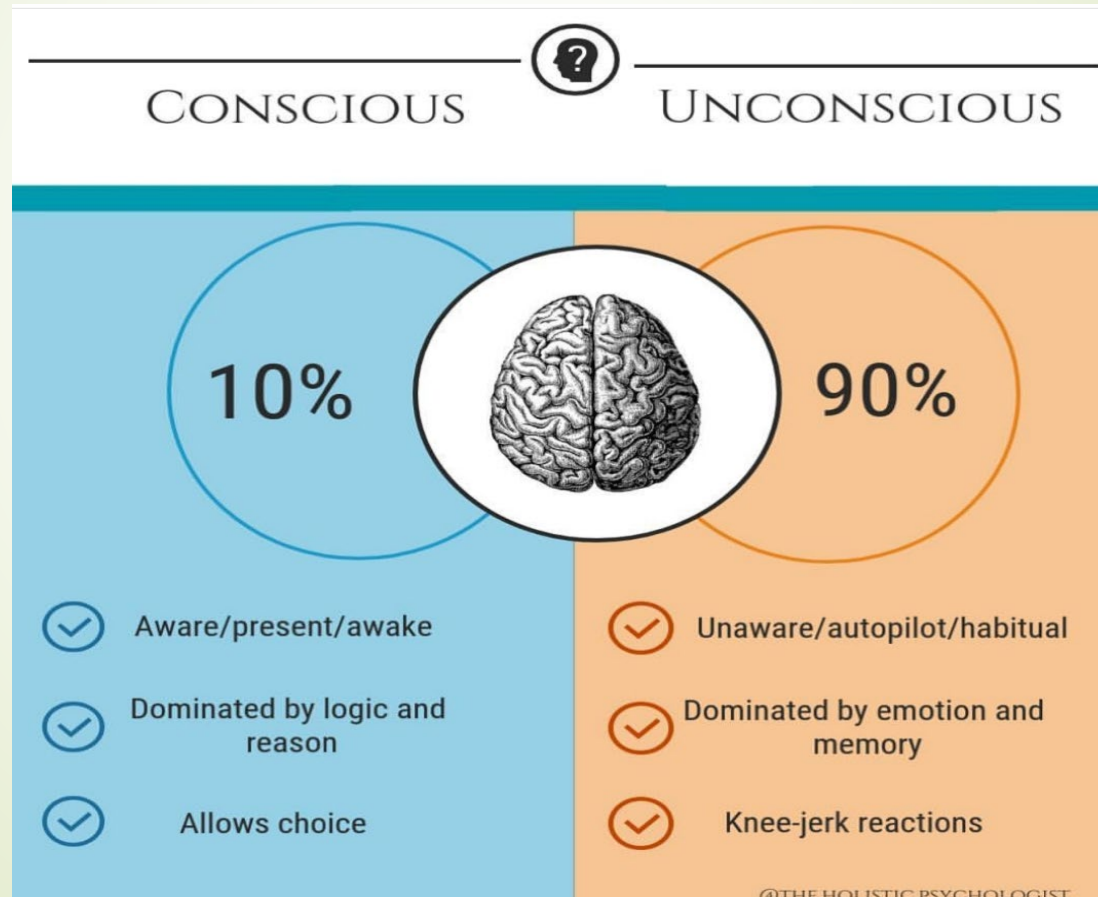
Elma Imamović, psihologinja

(savjetnica o roditeljstvu, predškolska edukatorica, KBT i Play therapy)

HUMANITY IN ACTION
BOSNA I HERCEGOVINA

G | M | F The German Marshall Fund
of the United States
STRENGTHENING TRANSATLANTIC COOPERATION

90% vremena živimo nesvjesno (autopilot)

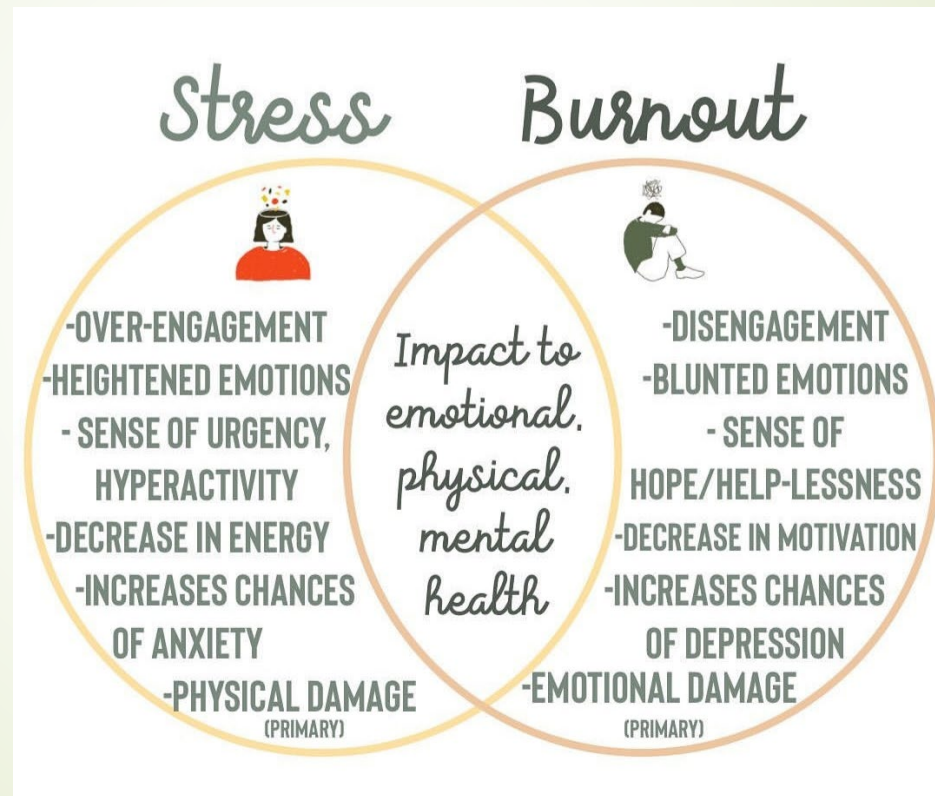


Znači da trebate brinuti više o svom mentalnom zdravlju

- ❖ OSJEĆATE OGORČENOST
- ❖ ISCRPLJENI ZAPOČINJETE DAN
- ❖ NEGATIVNI STE VIŠE NEGO PRIJE
- ❖ VEĆINU VREMENA VAM GODI IZOLACIJA
- ❖ IMATE OSJEĆAJ NE PRIPADANJA
- ❖ VEĆI DIO VREMENA STE TUŽNI
- ❖ IMATE OSJEĆAJ “PREGORENOSTI”
- ❖ TEŠKO ZADRŽAVATE ZDRAVE VEZE
- ❖ PUNO BRINETE O SVEMU

- ❖ POKUŠALI STE SVE ŠTO STE ZNALI, ALI SE OPET OSJEĆATE “ZAGLAVLJENO”

RAZLIKA IZMEĐU STRESA I “BURNOUT”



KOJE SU MOJE POTREBE? KAKO DA ZNAM ŠTA MI TREBA?

► **KONEKCIJA** =

RAZUMIJEVANJE, LJUBAV, PRIPADANJE, PODRŠKA

❖ **SKRETANJE PAŽNJE** =

IGRA, SMIJEH, ZABAVA, ČITANJE, VIDEO

❖ **ZNAČENJE** =

UČENJE, RAST, KREATIVNOST, SVJESNOST

❖ **FIZIČKE** =

VODA, HRANA, SAN, SEKS, DODIR, KRETANJE, DOM

❖ **OLAKŠANJE** =

TIŠINA, PLAKANJE, TERAPIJA, DISANJE, DNEVNIK

❖ **AUTONOMIJA** =

SLOBODA, NEZAVISNOST, IZBOR, FLEKSIBILNOST

ZABAVA I DRUŠTVENI ŽIVOT!!!

POTISKIVANJE NEGATIVNIH EMOCIJA ZAUSTAVLJA LIČNI RAST

- ▶ Važno je osvijestiti kako misao utiče na to kako ćemo se osjećati, a osjećanje kako ćemo se ponašati.
- ▶ Emocionalna inteligencija:
 1. Samosvijest
 2. Samoregulacija
 3. Motivacija
 4. Empatija
 5. Socijalne vještine

SLUŠAJ SVOJE EMOCIJE

- **OGORČENOST** – pokazuje šta treba iscijeliti, gdje zadržavamo osuđivanje drugih
- **SRDŽBA** – pokazuje gdje živite u prošlosti i ne dopušta vam da sadašnjost bude takva kakva je
- **NELAGODA** – biti svjesniji šta se događa trenutno, pružena prilika za promjenom
- **LJUTNJA** – pokazuje oko čega ste strastveni, gdje su vam liče granice i šta treba mijenjati
- **STID** – pokazuje da internalizirate tuđe mišljenje o tome ko bi trebali biti; potreba da se povežete sa sobom
- **TUGA** – pokazuje dubinu vaše emocije/brige za druge i za cijeli svijet

ZAŠTO JE BITAN SELF-CARE?

8

Vrsta veze koju imate sa sobom će utjecati na vaše: ponašanje, postavljanje granica, komunikaciju, mirenje, ispoljavanje ranjivosti, povezivanje sa drugima.

- Bilda rezilijentnost (sposobnost osobe da adekvatno odgovori na stres / životne izazove).
- Nije udovoljavanje sebi (nije quick-fix) = privremeni bijeg iz stvarnosti; nego je nešto što ti služi na duge staze.
- Nije jednostavan posao, ali vrijedi.
- Nije isti za svakoga, ali ga svako zaslužuje.
- Ako se uhvatite kako mislite “Moram ovo prestati raditi” to je poziv za S.C.
- **Zamislite da svi prakticiraju S.C, kakav bi svijet bio😊**

CHARLIE CHAPLIN O LJUBAVI PREMA SEBI

KADA SAM ZAISTA POČEO VOLJETI SEBE OSLOBODIO SAM SE
SVEGA ŠTO NIJE ZDRAVO ZA MENE:

HRANE

LJUDI

STVARI

SITUACIJA

ZVAO SAM TO **“ZDRAVI EGOIZAM”**,

ALI DANAS ZNAM DA JE TO

LJUBAV PREMA SAMOME SEBI!

liderke.ba

Osnažujemo.
Njegujemo.
Uvećavamo.
Povezujemo.
Stvaramo.
Inspirišemo.

NAŠA EXPERTIZA

email: social@liderke.ba

<https://liderke.ba>

HUMANITY IN
ACTION
BOSNA I
HERCEGOVINA

SI

Hvala!

Želite saznati više
Poveži se sa liderkama.

LIDERKE

G | M | F The German Marshall Fund
of the United States
STRENGTHENING TRANSATLANTIC COOPERATION