

ONLINE PROGRAM

# F.E.E.L. YOUR LIFE

## Modul 3

F.E.E.L. IN ODNOSI

Živite samo zdrave in zadovoljujoče odnose



1. Spomnite se situacije, ko se je v vas vzbudil ustveni naboj, močnejši od "normalnega"?

- Opišite, kaj se je zgodilo.

- Povežite se s svojim telesom in bodite na razpolago za občutenje.



- Poiščite čustva v telesu in položite roko na to mesto.

- Izrazite, kar čutite, izrecite na glas, zapišite jih. Ne pozabite: občutki imajo plasti, zato se ne ustavite na prvem sloju, ampak še raziskujte, vse dokler čutite pretok.

- Kako se počutite potem, ko spustite?

- **NEOBVEZNO:** ponovite vajo z nekom, ki vas lahko posluša in vas ne ustavlja, vam ne daje nasvetov ali vas "popravlja". Opišite svojo izkušnjo.



2. Bodite resnično iskreni do sebe. Opišite eno situacijo, kjer se:

- Obtožujete

- ste žrtev

- greste v zgodbo

- se izogibate

- intelektualizirate



3. Pojdite skozi seznam v točki 2. in se namerno odločite za F.E.E.L. Za vsako situacijo iz točke 2. ponovite zaporedje, opisano v točki 1. Nato odgovorite:

- Ali ste lahko opustili obtoževanje? Kako vidite zdaj drugo osebo?
  
- Kako se čuti nazaj pridobljena moč v situaciji?
  
- Kako je za vas videti širše in globlje od tega, kako situacija izgleda navzven?
  
- Kako je pogumno se soočiti s tem, kar ste prej zanikali?
  
- Kakšna je za vas razlika med "razumeti" in občutiti?

Iskrene čestitke! Vzemite si nekaj časa za refleksijo in integracijo svojih odgovorov. Najbolje je, da vaje ponavljate redno, kajti le tako boste uporabili njihov potencial, si spremenili svoje življenje in svobodno ustvarjali obilje!

