



## NAJDI SVOJ NOTRANJI MIR



»Če hočeš videti, moraš gledati s srcem« A. de Saint - Exupéry

Prihajamo v tretji teden karantene in veliko se nas že srečuje s posledicami, ki se kažejo v **anksioznosti, frustracijah, jezi, žalosti, obupom, strahom**. Dejstvo je, da smo se v nenaravni situaciji odzvali povsem **naravno**. Kar nas po navadi bremeni le v majhni meri, je zdaj lahko razlog za popolno dramo, kaos in destrukcijo.

Vsa ta drama, nelagodje, pritisk od znotraj so seveda naši **občutki**, ki jih pritiska zunanja situacija. V kolikor nimamo načinov, da bi se teh občutkov razbremenili, se ti lahko napihnejo

do velikih skrajnosti. To pa v tem trenutku res ne potrebujemo, saj si s tem lahko svoje življenje samo še dodatno otežimo.

**Kar potrebujemo v tem trenutku je varnost, sočutje, svobodo, lahkotnost, pripadanje...in še in še... Z naslavljanjem naših potreb, se naši občutki umirijo.**

Časi, ki jih preživljamo in ki nas še čakajo ne bodo lahki. Realnost, ki je pred nami bo zahtevala **celega človeka**. Kako se bomo s tem soočali je odvisno od našega **notranjega stanja in naravnosti**. Postavljanje sebe v vlogo žrtve, obtoževanje drugih, zlivanje jeze na okolico, nerazumevanje drugega in drugi vzorci nam realnosti niti v mali meri ne bodo olajšali. **Prevzeti moramo odgovornost in v prvi meri odgovornost do sebe.**

Zato sem pripravila možnost pogovorov po skajpu. Gre za pogovor, kjer se **soočimo s težkimi občutki in poiščemo potrebe, ki stojijo za njimi**. Tak način pomaga pri tem, da se umirimo s tem, kar smo in lažje najdemo strategije, ki **konstruktivno delujejo napram nas in okolici**.

Individualne skajp pogovore opravljam v popoldanskem času, za to potrebujete le miren prostor in dobro internetno povezavo. Individualne ure, ki jih opravljam v času pandemije so na bazi donacije, oz. v kolikor imate finančne težave v tem obdobju, je za vas pogovor brezplačen.

Za datum in uro pogovora, prosim, pišite na mejl: [eventsinspiro@gmail.com](mailto:eventsinspiro@gmail.com).

**Individualne pogovore opravlja Vesna Klemenčič,**

po principih **komunikacijskih veščin nenasilne komunikacije**, ki jo je razvil **Marshall Rosenberg (CNVC)** in ki temeljijo na raziskovanju tistega, kar je živo v nas. Lahko bi rekli, da je nenasilna komunikacija jezik sočutja, vendar je veliko več, je raziskovanje in **razumevanje našega notranjega sveta in videnje notranjega sveta drugega**. Tukaj se zgodi **pristen, človeški stik in povezanost** ter konstruktivna akcija in strategije za življenje.



Vesna je po poklicu organizatorica dogodkov, magistra politologije, že 15 let pa učiteljica dihalnih tehnik po Art of Living šoli učitelja Sri Sri Ravi Shankarja. Vesna je sicer raziskovalka duhovnega sveta, prakticira šamanizem, meditativne tehnike in je v certifikaciji za trenerko nenasilne komunikacije, ki jo raziskuje in s katero se ukvarja od leta 2013. Zanima jo človek in njegovo notranje doživljanje tega sveta. Njeno poslanstvo pa je podpreti človeštvo v evoluciji v *humanizem*.