

# ФОКУС НА СЕБЕ

Работилница 2

## „Одложувањето како навика – прокрастинација“

Прирачник за само – рефлексija –  
како да ги надминеме своите блокади и да се активираме



[www.senseofself.mk](http://www.senseofself.mk)

[info@senseofself.mk](mailto:info@senseofself.mk)

+38975423330

# Дневна практика

Прокрастинацијата не е мрзеливост - тоа е начин на твојот систем да се заштити од нешто што доживува како закана (стрес, очекувања, страв од неуспех, критика, замор...).

Креирај дневна/неделна практика, во тек на неколку дена, забележувај:

Кога најчесто одложуваш (време, ситуација, контекст)?

---

---

---

---

Што правиш наместо тоа (други активности, одвлекување)?

---

---

---

---

## Препознај ги своите шеми

**FREEZE одговор на телото** - Кога мозокот ја доживува задачата како потенцијално опасна (поради страв од неуспех, критика, преоптовареност...), нервниот систем може да активира заштитна состојба на „замрзнување“ (freeze). Тогаш:

- чувствуваме многу енергија и немир (енергизирани телесни промени)
- физички присутно тело, но блокирано

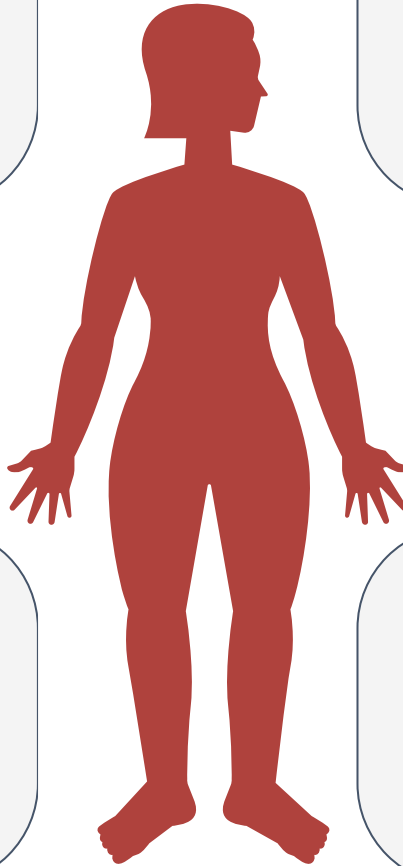
Колку повеќе се обидуваме да се „натераме“, толку повеќе телото се стега и замрзнува. Стани свесен/на како твоето тело го манифестира овој одговор на заштита во стресна ситуација.

- Сети се на конкретна ситуација кога требаше да направиш нешто, а не започна.
- Забележи што се случува во твоето тело кога се сеќаваш на тој момент.
- Запиши ги одговорите на следната страница

# Кога одложувам јас...

се чувствувам...

си мислам...



во телото осеќам...

се однесувам...

Рефлектирај над запишаното:

- Што забележуваш?
- Како изгледа твојот образец на одложување?

---

---

---

---

---

# Разговор со својот отпор

Следниот пат кога ќе почувствуваш дека „замрзнуваш“ и влегуваш во кругот на одложување,

- Забележи каде во телото се појавува тој сигнал.
- Диши длабоко и нежно движи го тој дел од телото (рамена, раце, врат...).
- Отвори дијалог со овој дел кој преку замрзнување го креира отпорот во твоето тело
- Одржи љубопитност и разговарај со својот отпор, откриј што го плаши и што му треба за да продолжи.

„Ако мојот отпор можеше да зборува, што би ми рекол?“

„Што се обидува да постигне за мене со одложувањето?  
Од што ме чува?“

„„Што му треба за да се почувствува побезбедно?“

## Следи го прогресот

Имај на ум дека кога почнуваме да одложуваме, просторот за трансформација не ни е во примената на сила и приморање на акција, туку во поддршка и смирување на вознемиреното тело. Регулирај ја тензијата преку физичка активност, за да се олесниш од вишокот на енергија, научи техники на дишење за смирување на нервниот систем, и на крајот, одбери микро -чекор - мала активност која за тебе е прифатливо да ја изведеш во тој момент. Следи го својот напредок, секој чекор е излез од замрзнувањето!

- Кој мал чекор го направив денес?
- Кој дел од мене ми помогна?
- За што можам да бидам благодарен/на?

### Потсетник

Во секој момент од состојбата, обидувај се да одржиш трпение и милост кон делот од тебе кој одложува, особено кога ќе слушнеш дека се критикуваш и се присилуваш. Запомни дека твојот телесен систем нема да се откочи насила, и понуди му разбирање и сигурност. Целта не е голем резултат, туку создавање на чувство дека „можам“ Секое движење, колку и да е мало, те носи надвор од стагнација



## Обучувач/Консултант/Терапевт

Ана Стојановска

Сертифициран Гешталт Психотерапевт и  
организациски консултант  
Сертифициран Поливагален терапевт  
Лиценциран психолог  
Обучувач/Презентер за мали и големи аудиториуми

## Sense of Self

Подобра поврзаност со себе,  
помалку анксиозност,  
повеќе креативна слобода и спонтаност

Sense of Self е приватна пракса која нуди психотераписки услуги и обуки/коучинг за организации, со цел да го потпомогне растот, лекувањето и подобрувањето на квалитетот на живеење преку целосно доживување на себе.

Базирана на практично применета психологија, работната методологија го поддржува создавањето на безбедна, здрава и плодна работна средина.



[www.senseofself.mk](http://www.senseofself.mk)

[info@senseofself.mk](mailto:info@senseofself.mk)

+38975423330